

3 vek

Ročník XXVIII. - 4/2024 - www.jds.sk



Pohodového Silvestra a v novom roku len zdravie, šťastie, spokojnosť a lásku blízkych prajú členky výboru ZO JDS Žilina.

foto: Alena Juneková

OBSAH

Príhovor predsedu JDS
Na aktuálnu tému
Z činnosti JDS
Radíme Vám



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 4/2024

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

Príhovor redakcie

Vážení čitatelia časopisu Tretí vek!

Je tu koniec roka a tým aj čas bilancovať. Z pozície zástupcu redakcie časopisu Tretí vek sa Vám chcem čo najsrdečnejšie poďakovať za všetku podporu, pomoc, ako aj pochopenie zo strany členov a funkcionárov Jednoty dôchodcov na Slovensku. Vďaka tejto pomoci a práci celého tímu na Ústredí JDS sa nám tento rok podarilo opätovne obnoviť vydávanie časopisu Tretí vek. Nebola to jednoduchá úloha a do poslednej chvíle nebolo isté, či sa ju podarí naplniť. No dnes už môžeme povedať, že sa to podarilo. A ja som za to vďačný každému z Vás.

Sme si vedomí všetkých chýb a problémov, ktoré sa v priebehu znovuoobnovenia vydávania časopisu objavili. Odstránenie týchto nedostatkov predstavuje pre nás najväčšiu výzvu pre nadchádzajúci rok 2025. Sme odhodlaní spraviť všetko pre to, aby v roku 2025 vychádzal Váš obľúbený Tretí vek v pravidelných intervaloch počas celého roka a s ešte zaujímavejším obsahom.

Budeme pokračovať v rubrikách, ktoré si už našli svoje miesto v časopise, ako sú literárne okienka, kde prezentujeme diela talentovaných členov JDS, či články so štatistikami a trendmi zo Sociálnej poisťovne. Našou ambíciou je tieto oblasti ďalej rozvíjať a prinášať čitateľom užitočné informácie aj z oblasti dôchodkového systému, sociálnych dávok či ekonomického vývoja.

Radi by sme Vás povzbudili k aktívnemu zapojeniu do tvorby časopisu. Vaše názory, príbehy a podnety sú pre nás dôležité a môžu obohatiť jeho obsah. Podelte sa s nami o svoje skúsenosti, inšpiráciu alebo otázky, ktoré Vás trápia. Spoločne dokážeme vytvoriť platformu, ktorá bude naozaj hlasom seniorov a bude reflektovať Vaše každodenné radosti i výzvy.

Môžete sa tešiť na rozšírenie poradne o oblasti energetiky, práva či zdravia, ako aj na zaujímavé rozhovory s ľuďmi, ktorým na senioroch záleží. Budeme zároveň aktuálne reagovať na všetku účelovú kritiku či útoky voči dôchodcom, ktoré sú bohužiaľ v našom verejnom priestore stále prítomné. Chceme, aby bol Tretí vek nielen zdrojom informácií, ale aj oporou a inšpiráciou pre každého z Vás.

Vážení čitatelia, milí členovia a členky JDS.

Dovoľte mi zaželať Vám do nového roka 2025 všetko najlepšie, hlavne veľa zdravia a síl na napĺňanie Vašich osobných plánov a snov. Nech je rok 2025 rokom, v ktorom sa budeme spoločne stretávať pri ďalších vydaniach časopisu Tretí vek, ktorý bude naďalej Vašou oporou, hlasom a zdrojom inšpirácie.

Ďakujeme Vám, že ste s nami.

S úctou

Mgr. Ján Rohár

Zástupca redakcie časopisu Tretí vek

Ústredie JDS

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



Príhovor predsedu JDS Michala Kotiana k novému roku



Vážení členovia JDS, priatelia a čitatelia nášho časopisu Tretí vek, dovoľte mi, aby som sa vám prihovoril na prahu nového roka 2025. Tento rok je pre nás seniorov nielen výzvou, ale aj ďalšou príležitosťou ukázať, že múdrosť a skúsenosti našej generácie sú neoddeliteľnou súčasťou rozdelenej slovenskej spoločnosti. V čase, keď mnohí z nás čelia neistote a zmenám, JDS stojí pevne na našich hodnotách a bojujeme za lepšiu a spravodlivejšiu budúcnosť pre všetkých slovenských seniorov, nielen pre členov JDS.

Roky 2022 až 2024 priniesli mnohé výzvy. Rastúce ceny energií a potravín, problémy v zdravotnej starostlivosti a časté ignorovanie hlasu seniorov na politickej scéne nás všetkých zasiahli, ale aj zocelili. Napriek týmto ťažkostiam sme dokázali ukázať, že sme jednotní, odhodlaní a pripravení obhajovať svoje práva. Dosiahli sme viacero úspechov – od mimoriadnej valorizácie dôchodkov, rozmrazenia

minimálnych dôchodkov, zdvojnásobenie dotácie na kúpele až po 13. dôchodky. Toto sú všetky úspechy našej petície, nášho spoločného úsilia. Tu bolo vidieť, že naša jednotnosť sa vypláca.

Rok 2025 je pre nás zároveň rokom veľkých príležitostí. Našou prioritou zostáva zlepšenie dôchodkového systému tak, aby každý senior mohol žiť dôstojný život. Budeme ďalej bojovať za spravodlivú valorizáciu dôchodkov a prijatie opatrení, ktoré budú smerovať najmä k zvýšeniu najnižších dôchodkov a zaručia, že nikto zo starších občanov nebude žiť v chudobe. Osobitnú pozornosť venujeme zdravotnej starostlivosti. Zdravie je pre nás všetkých na prvom mieste, a preto sa zameriame na skrátenie čakacích lehôt na vyšetrenia, operácie a zvýšenie rozsahu preplácania kúpelnej starostlivosti pre každého seniora na Slovensku. Rastúce ceny zasiahli najmä seniorov s nízkymi príjmami, preto som veľmi rád, že vláda SR aj pre tento rok zastrešovala ceny energií a tepla a znížila DPH na základné potraviny. Chceme tiež spoločne s MIRRI rozšíriť programy digitálneho vzdelávania, aby sa žiadny senior necítil vylúčený zo spoločnosti, ktorá sa čoraz viac presúva do online priestoru. Jednota dôchodcov na Slovensku však nie je len organizácia, ale aj rodina. Budujeme spoločenstvo, ktoré je silné, aktívne a súdržné. V prvých mesiacoch tohto roku prebehnú Výročné členské schôdze ZO JDS, kde budeme prijímať plány na rok 2025. Je potrebné ich prijať čo najreálnejšie, aby tieto plány naplňovali požiadavky a záujmy našich členov.

V tomto roku plánujeme ešte viac podujatí a akcií na všetkých stupňoch výstavby JDS, ale chceme sa zamerať aj na medzigeneračnú spoluprácu. Chceme skvalitniť činnosť a spoluprácu so Sociálnou poisťovňou. Chceme, aby každý senior mal pocit, že patrí do Jednoty, kde sa jeho hlas počúva a jeho prítomnosť si v našej organizácii vysoko vážime. Našou dôležitou úlohou je aj to, aby hlas dôchodcov znel aj v roku 2025 jasne a rozhodne. Budeme pokračovať v komunikácii s vládou, parlamentom a miestnymi samosprávami, aby sme zabezpečili rešpektovanie našich potrieb a práv. Zároveň vás vyzývam, aby ste boli aktívni, prichádzali s návrhmi a nebáli sa ozvať, keď je potrebné upozorniť na nespravodlivosť či nezákonnosť.

Na záver mi dovoľte poďakovať všetkým našim členom, dobrovoľníkom, funkcionárom a organizátorom, ktorí prispievajú k tomu, že Jednota dôchodcov na Slovensku je silná a rešpektovaná organizácia. Vaša práca a energia sú pre mňa, ako aj pre ostatných členov predsedníctva JDS a ústredia JDS, veľkou inšpiráciou. Do roku 2025 vám prajem pevné zdravie, pokoj v duši, radosť z každého dňa a odvahu byť aktívni tvorcami našej spoločnej budúcnosti.

S úctou a prianím všetkého dobrého,

Dr. Michal Kotian

Predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku

foto: J. Rohár

Skutočný 13. dôchodok je realitou: V budúcom roku bude ešte vyšší

Dňa 2. decembra 2024 sa konala spoločná tlačová konferencia ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erika Tomáša a Jednoty dôchodcov na Slovensku, ktorú zastupovala podpredsedníčka JDS Anna Királyová spoločne s členmi Krajskej organizácie JDS v Bratislave. Na tlačovej konferencii bol ďalej prítomný riaditeľ Sociálnej poisťovne Michal Tariška a riaditeľ sekcie dôchodkového poistenia Sociálnej poisťovne Martin Hloušek. Na tejto tlačovej konferencii boli predstavené detaily k vyplácaniu 13. dôchodku.

Minister Tomáš na úvod uviedol, že vyplácanie skutočného 13. dôchodku sa stalo realitou. Každý poberateľ dôchodku tak spoločne so svojim riadnym dôchodkom dostal najneskôr do 20.

decembra 2024 aj plnohodnotný 13. dôchodok. Okrem toho počas roka 2025 dostanú vyplatené svoje pomerné 13. dôchodky aj dôchodcovia, ktorí na Slovensku odpracovali menej ako 10 rokov.

Základná suma 13. dôchodku je 606,30 eur, čo zodpovedá priemernému starobnému dôchodku za rok 2023. Minister zdôraznil, že zákon zavádza kombináciu solidarity a zásluhovosti. Každý tak dostane rovnakú sumu, ktorá ak by sa rozdelila na 12 mesiacov, išlo by o navýšenie 50 eur mesačne.

Minister zároveň pripomenul, že zákon o zavedení skutočného 13. dôchodku bol schválený ešte v apríli 2024, keď ho podporilo 104 poslancov, čo predstavovalo ústavnú väčšinu. Vyjadril poďakovanie predsedom koalíčných strán, Ro-

bertovi Ficovi a Andrejovi Dankovi, za ich podporu pri presadzovaní tohto návrhu. Zákon bol kľúčovým sľubom strany Hlas-SD a jeho presadenie bolo nevyhnutnou podmienkou vstupu tejto strany do vládnej koalície. Minister zdôraznil, že tento úspech je spoločným výsledkom celej koalície, ktorá splnila svoj záväzok voči dôchodcom.

Detailné rozdelenie 13. dôchodku pre rôzne skupiny dôchodcov

Výška 13. dôchodku závisí od typu dôchodku, ktorý poberateľ dostáva. Pre starobných a predčasných dôchodcov bola stanovená základná suma 606,30 eur, čo zodpovedá priemernému dôchodku za rok 2023. Táto suma slúži ako referenčný základ pre ostatné typy dôchodkov.

Invalidní dôchodcovia s mierou invalidity nad 70 % dostanú



493,80 eur, čo odráža ich špecifické potreby. Pre invalidných dôchodcov s mierou invalidity do 70 % je stanovená suma 300 eur.

Pozostalí poberajúci vdovské dôchodky dostanú 339 eur, aby mali zabezpečenú primeranú podporu. Vdovecké a sirotské dôchodky sú taktiež stanovené na úrovni 300 eur.

Zákon, ktorým sa 13. dôchodok zaviedol, obsahuje dve kľúčové poisťky na ochranu výšky dávok:

1. **Prvá poisťka:** Žiadna kategória 13. dôchodku nemôže klesnúť pod maximálnu výšku predchádzajúceho systému, keď bol 13. dôchodok iba sociálnou dávkou.

2. **Druhá poisťka:** Najvyššia suma 13. dôchodku je vždy rezervovaná pre riadny starobný dôchodok. Nemôže sa teda stať, že by napríklad predčasný dôchodok presiahol výšku riadneho starobného dôchodku.

Tieto opatrenia zabezpečujú spravodlivý a stabilný systém, ktorý reaguje na potreby rôznych skupín dôchodcov a zaručuje ich dôstojné zabezpečenie.

Vyvrátenie mýtov

Na tlačovej konferencii minister Erik Tomáš reagoval na častú kritiku, že 13. dôchodok údajne nespravodlivo podporuje tzv. „bohatých dôchodcov“. Uviedol presné štatistiky, ktoré jednoznačne vyvracajú tento argument.

Podľa údajov ministerstva iba 0,9 % dôchodcov na Slovensku poberá dôchodok vyšší ako 1 500 eur, pričom dôchodky nad 2 000 eur má len zanedbateľných 0,03 % dôchodcov. Tieto čísla jasne ukazujú, že veľká väčšina seniorov má príjmy výrazne pod touto úrovňou. Naopak, prevažná časť dôchodcov nedosahuje ani priemerný dôchodok, ktorý sa používa ako základ na výpočet 13. dôchodku. Systém je preto navrhnutý tak, aby bol solidárny a spravodlivý, pričom najviac pomáha tým, ktorí majú najnižšie príjmy.

Minister sa vyjadril aj k obavám, že nový systém zaťaží štátny rozpočet sumou 830 miliónov eur. Poukázal na to, že táto suma nezohľadňuje už plánovaných

300 miliónov eur, ktoré boli zahrnuté v rozpočtoch predchádzajúcich rokov na vyplácanie 13. dôchodku vo forme sociálnej dávky. Tieto prostriedky teda nie sú novým výdavkom. Okrem toho, približne 100 miliónov eur sa do štátneho rozpočtu vráti prostredníctvom DPH, keďže dôchodcovia minú časť vyplatených peňazí na tovary a služby. Výdavky na 13. dôchodok tak nie sú čistou záťažou pre verejné financie, ako tvrdia kritici.

Opozícia, najmä strana Sloboda a Solidarita (SaS), ostro kritizuje nový systém 13. dôchodku a navrhuje jeho úplné zrušenie. Podobný postoj zaujali aj predstavitelia Progresívneho Slovenska, ktorí tvrdia, že finančné prostriedky by sa mali sústrediť len na „najchudobnejších“ dôchodcov. Takýto selektívny prístup však seniori už zažili počas vlády Igora Matoviča. Vtedy bolo jedným z prvých krokov jeho kabinetu zrušenie plnohodnotného 13. dôchodku, ktorý nahradil systém nízkych sociálnych dávok. Tento krok viedol k výraznému zníženiu príjmov mnohých dôchodcov a bol vnímaný ako oslabenie princípu sociálnej solidarity.

Minister Erik Tomáš počas tlačovej konferencie odpovedal na otázku novinára, či je možné zaručiť stabilitu a nemennosť systému 13. dôchodku aj do budúcnosti. Zdôraznil, že dôchodcovia môžu byť pokojní, pretože kým je pri moci súčasná vláda, systém 13. dôchodku zostane zachovaný. Súčasne však upozornil, že ak by sa k moci dostali opozičné strany, ktoré tento systém dlhodobo kritizujú, je takmer isté, že by ho buď zrušili, alebo výrazne obmedzili.

Zároveň je zrejmé, že dlhodobá stabilita 13. dôchodku by si vyžadovala širšiu politickú podporu naprieč politickým spektrom. Takéto opatrenie by mohlo zabezpečiť, že systém zostane chránený aj v prípade zmien politickej moci.

Podpredsedníčka JDS Anna Királyová sa vo svojej reakcii

ostro vyjadrila voči dlhodobému postojú opozície k seniorom. Poukázala na to, že dnešní dôchodcovia celý život poctivo pracovali a prispievali do sociálneho systému. „Je neakceptovateľné, že niektorí politici označujú dôchodcov za príťaž pre štátny rozpočet. Generácia dnešných dôchodcov pracovala desiatky rokov, pričom ani jeden z nich nebral podporu z úradu práce,“ uviedla. JDS tiež pripomenula, že zrušenie 13. dôchodku v roku 2020 poškodilo práva dôchodcov a oslabilo solidaritu medzi generáciami.

Királyová zároveň apelovala na mladšie generácie, aby si uvedomili, že staroba čaká každého. „Preto je potrebné vytvárať systém, ktorý zabezpečí dôstojné podmienky aj pre budúce generácie,“ zdôraznila.

Rozdiel medzi koalíciou a opozíciou je v tomto prípade zásadný. Kým koalícia presadzuje univerzálnu pomoc pre všetkých dôchodcov, opozícia opakovane uprednostňuje selektívne opatrenia, ktoré by mnohým seniorom ponechali len minimálnu podporu. Pre väčšinu dôchodcov je však 13. dôchodok viac než len finančnou dávkou – je symbolom uznania ich celoživotnej práce a sociálnej solidarity. Anna Királyová zároveň poďakovala ministromi Erikovi Tomášovi a všetkým 104 poslancom, ktorí tento zákon podporili, vďaka čomu mohli dôchodcovia podľa jej slov prežiť krajšie Vianoce.

Budúcnosť dôchodkového systému

Ministerstvo práce pripravuje rozsiahle reformy dôchodkového systému, ktorých cieľom je zvýšiť jeho spravodlivosť a lepšie zohľadniť rôzne životné situácie. Jednou z kľúčových zmien je návrh na uznanie obdobia materskej a rodičovskej dovolenky ako plnohodnotných odpracovaných rokov. Tento krok má zásadne pomôcť matkám, ktorých dôchodky sú v súčasnosti znevýhodnené v dôsledku nižších odvodov počas rokov strávených starostlivosťou o deti. Ministerstvo zároveň



plánuje presadiť spätné zvýšenie dôchodkov pre tieto matky, aby získali dodatočný nárok na valorizáciu. Konečná podoba opatrení bude však závisieť od politickej dohody v rámci koalície.

Ďalšou významnou zmenou je pripravovaná reforma rodičovského dôchodku, ktorý prejde z financovania prostredníctvom odvodov do Sociálnej poisťovne na nový model založený na asig-

nácii daní. Tento systém umožní deťom venovať 2 % svojich daní svojim rodičom, čím sa podľa ministra zabezpečí adresnejšia podpora a odstráni sa finančná záťaž zo Sociálnej poisťovne.

V kontexte týchto zmien sa očakáva aj ďalšie zvyšovanie 13. dôchodku. Podľa predbežných odhadov ministerstva by jeho výška v roku 2025 mala dosiahnuť približne 678 eur, čo predstavuje výrazný nárast oproti súčasnej sume. Presné sumy pre jednotlivé druhy dôchodkov však budú oznámené až v marci 2025.

Tieto reformy jasne ukazujú, že vláda sa zameriava na posilnenie sociálnej solidarity a na zabezpečenie dôstojného života pre všetkých dôchodcov. Zároveň reflektujú snahu odstrániť systémové nespravodlivosti a zvýšiť efektívnosť dôchodkového systému, aby lepšie slúžil aj budúcim generáciám.

text: J. Rohár, foto: MPSVaR SR

Zo zasadnutia Republikovej rady JDS

Dňa 27. novembra 2024 sa v Liptovskom Mikuláši uskutočnilo druhé tohtoročné rokovanie Republikovej rady Jednoty dô-

chodcov na Slovensku (RR JDS), ktorá je najvyšším orgánom JDS medzi Snemami. Z celkovo 111 pozvaných členov sa zúčastnilo

74, čo predstavuje účasť 66,6 %. Rada bola uznášaniaschopná a mohla prijímať uznesenia.

Rokovanie otvoril predseda JDS Michal Kotian, ktorý privítal prítomných členov aj hostí. Medzi pozvanými hosťami boli poslanec VÚC Žilina a prvý viceprimátor Liptovského Mikuláša Ing. Rudolf Urbanovič, riaditeľka Sociálnej poisťovne v Liptovskom Mikuláši Ing. Alena Uličná a predsedníčka Slovenskej asociácie žien JUDr. Monika Ďurechová. Po schválení programu viedol rokovanie podpredseda JDS Ing. Ján Skyba.

Hlavnými bodmi programu bolo prerokovanie správy predsedu JDS o činnosti organizácie od posledného zasadnutia, ktoré sa konalo 26. marca 2024, návrhu rozpočtu na rok 2025 a stanoviska Revíznej komisie. Diskutovalo sa aj o návrhu plánu hlavných úloh a opatrení na rok 2025, metodických pokynoch





lený bol aj návrh rozpočtu a plán hlavných úloh na rok 2025. Do predsedníctva JDS bola zvolená p. Mrázová a podpredsedníčkou sa stala Eleonora Gularová. Delegáti sa zaviazali vyhodnotiť diskusné príspevky do 22. decembra 2024, aby mohli byť implementované v činnosti organizácie.

Predseda JDS Michal Kotian na záver rokovania poďakoval všetkým za aktívnu účasť a podnetné diskusie. Vyzdvihol nasadenie prítomných pri riešení dôležitých otázok a zaželel im šťastný návrat domov.

| text a foto: F. Jedinák

o vedení hospodárskej a finančnej agendy a smernici o hospodárení a odmeňovaní. Rokovanie prinieslo množstvo podnetov a návrhov, ktoré odrážali záujem o rozvoj organizácie.

Diskusia sa sústredila na organizačné a ekonomické záležitosti JDS. Tajomníčka JDS p. Gečevská poskytla informácie o žiadostiach na získanie IČO pri zmene štatutára alebo pri zakladaní nových základných organizácií. V diskusii odzneli aj otázky týkajúce sa hospodárenia a odmeňovania funkcionárov na rôznych úrovniach JDS, čo naznačilo potrebu aktualizácie niektorých interných dokumentov.

Na záver rokovania Republiková rada JDS prijala uznesenie, ktorým podporila rozširovanie členskej základne organizácie a zvyšovanie počtu základných

organizácií. Rada zároveň odporučila novelizáciu smerníc o hospodárení a odmeňovaní po ich dôkladnom prehodnotení. Schvá-



Projekt „VEZMI SI MA“

Dňa 21. novembra 2024 predsedníčka Slovenskej asociácie žien Monika Ďurechová spolu s predsedom Jednoty dôchodcov na Slovensku Michalom Kotianom opäť doplnili knižný regál určený všetkým čitateľom a priateľom kníh. Knihy, ktoré Vás v tomto regáli zaujmú si pokojne odnesť domov. Knižný regál nájdete na adrese ústredia Jednoty dôchodcov na Slovensku, Odborárske námestie 3, 811 07 Bratislava.

| text a foto: J. Rohár



Záver roka: Úspechy a plány Krajskej organizácie JDS Banská Bystrica



Plány na rok 2025

Na zasadnutí sa diskutovalo aj o budúcich plánoch. Medzi hlavné výzvy patrí organizácia celoslovenských Športových hier JDS, ktoré sa po viac ako desaťročí opäť uskutočnia v Banskobystrickom kraji. Táto významná akcia, plánovaná na august 2025, bude vyžadovať spoluprácu s Ústredím JDS, miestnymi samosprávami a dostatočné finančné zabezpečenie.

Okrem toho sa krajská rada bude snažiť rozšíriť kultúrne a športové podujatia a zapojiť ešte viac členov. Detailný plán na rok 2025 bude upresnený vo februári, no ambícia zachovať vysokú kvalitu podujatí a rozvíjať nové aktivity zostáva prioritou.

Podakovanie a záver

Rokovanie krajskej rady bolo zakončené slávnostnou kapustnicou a poďakovaním okresným organizáciám, ich predsedom a členom predsedníctva za ich prácu a angažovanosť. „Chceme ukázať, že Jednota dôchodcov Slovenska je aktívnou organizáciou, ktorá spája generácie, ponúka zmysluplné aktivity a prispieva k obohateniu života seniorov,“ uzavrel predseda KO JDS Banskobystrického kraja, Jozef Tokár.

text: J. Rohár, foto: J. Tokár

Dňa 17. decembra 2024 sa v Lopeji, časti obce Podbrezová v okrese Brezno, uskutočnilo zasadnutie Rady Krajskej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska (KO JDS) Banská Bystrica. Stretnutie sa nieslo v duchu hodnotenia uplynulého roka a plánovania aktivít na rok 2025.

Hodnotenie roka 2024

Rok 2024 bol pre krajskú organizáciu mimoriadne úspešný. Pribudli nové akcie, ktoré obohatili športovú aj kultúrno-spoločenskú činnosť. K novinkám patrili krajský bowlingový turnaj v okrese Revúca, ktorý sa konal v novembri, a petangový turnaj na Štiavničke, organizovaný na prelome leta a jesene. Tieto podujatia priniesli medzi členov organizácie novú energiu a stretli sa s pozitívnym ohlasom.

Najvýznamnejšími podujatiami roka však zostali akcia k Mesiacu úcty k starším a oslavy Medzinárodného dňa žien, ktoré sa konali vo Zvolene. Tieto udalosti prilákali najväčší počet účastníkov z celého kraja a stali sa príležitosťou na stretnutie a posilnenie vzájomných vzťahov medzi členmi organizácie. Okrem toho sa krajská rada zapojila aj do ce-

loslovenských podujatí, ako sú športové hry a súťaže v prednese prózy.

Vianočný koncert ako vrchol roka

Jedným z najvýraznejších podujatí bol vianočný koncert v aule v Banskej Bystrici. Viac ako 400 návštevníkov si vychutnalo vystúpenia Martina Jakubca, Jozefa Tokára a ďalších umelcov. Zvláštny rozmer koncertu dalo vystúpenie Tokárovej vnučky, ktoré podčiarklo rodinný a komunitný charakter podujatia. Návštevníci prišli z takmer všetkých okresov kraja, čím sa koncert stal symbolom aktivity a jednoty organizácie.



Výjazdové zasadnutie Predsedníctva KO JDS Nitra

Blížiaci sa koniec roka prináša čas bilancovania a plánovania budúcich aktivít. K tejto tradícii sa pripojila aj Krajská organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku (KO JDS) Nitra. Spojenie príjemného s užitočným sa ukázalo ako výborný nápad, keď sa výjazdové zasadnutie Predsedníctva KO JDS uskutočnilo v dňoch 29. novembra až 1. decembra 2024 v kúpeľnom zariadení Prameň v Dudinciach. Na stretnutí sa zúčastnili členovia krajskej organizácie, predsedovia okresných organizácií Nitrianskeho kraja, členovia krajskej revíznej komisie a niektorí účastníci prišli aj so svojimi rodinnými príslušníkmi.

Rokovanie a hodnotenie úspechov

Rokovanie viedla predsedníčka KO JDS Mgr. Anna Oľapková, ktorá otvorila zasadnutie a privítala všetkých prítomných. Program rokovania bol intenzívny a rozsiahly. Úvod patrilo informáciám z Ústredia JDS, správam o finančnom hospodárení a stave členskej základne. Prítomní s potešením prijali správu o zvyšujúcom sa

počte členov organizácie, čo potvrdzuje, že činnosť JDS v kraji je aktívna a atraktívna pre seniorov.

Ďalším bodom programu bolo hodnotenie akcií organizovaných na okresnej, krajskej a celoslovenskej úrovni v roku 2024. Predsedníčka vyzdvihla vysokú úroveň podujatí v Nitrianskom kraji a úspechy jeho členov na celoslovenských športových a kultúrnych súťažiach. Výrazné výsledky sú aj vďaka spolupráci s Nitrianskym samosprávnym krajom, primátormi miest a starostami obcí, ktorí organizáciu dlhodobo podporujú.

Plány na budúcnosť

V druhej časti rokovania sa pozornosť sústredila na plánovanie akcií pre rok 2025. Diskutovalo sa o okresných, krajských a celoslovenských podujatiach, ktoré musia byť časovo zosúladené tak, aby kultúrne a športové aktivity prebiehali logicky – od základných organizácií, cez okresné kolá až po celoslovenské súťaže, kde sa stretnú najlepšie účastníci. Tento systém umožňuje seniorom naplno sa zapojiť a súťažiť v rôznych oblastiach.

Jedným z významných aspektov života členov JDS je aj možnosť využívať relaxačno-liečebné pobyty (RLP) v kúpeľných zariadeniach. Predsedníctvo si pre svoje zasadnutie zvolilo obľúbený kúpeľný dom Prameň v Dudinciach, ktorý patrí k najvyhľadávanejším destináciám pre seniorov.

Relax po intenzívnej práci

Po náročnom rokovaní si účastníci mohli vychutnať zaslúžený oddych. K dispozícii boli masáže, procedúry, plávanie v bazéne či relax vo vírivke. V jedálni na nich čakala pestrá ponuka chutných jedál, o ktoré sa postaral profesionálny personál. Večery patrili družným rozhovorom v kaviarni, kde sa často ozýval smiech a zdieľali sa vtipné príhody.

Krásne slnečné počasie umožnilo účastníkom aj príjemné prechádzky v okolí kúpeľného zariadenia. Do svojich domovov sa vrátili oddýchnutí, plní novej energie a odhodlania pokračovať v práci pre svojich členov v ďalšom roku.

text a foto: M. Nováková



Seniori z Holíča prežívajú advent spoločne



Advent je obdobím radostného očakávania a prípravy na Vianoce, časom pokoja, stretnutí a dobročinnosti. V tomto duchu prežívajú adventný čas aj seniori zo Základnej organizácie JDS v Holíči, najväčšej organizácie JDS v Skalickom okrese. Táto aktívna komunita, ktorá vlni oslávila 30. výročie svojho vzniku, pripravila za svoju existenciu množstvo podujatí a aktivít pre svojich členov.

V predvianočnom čase si ľudia bývajú bližší, prežívajú chvíle pokoja a radosti. Seniori z Holíča začali advent spoločným stretnutím na tradičnom vianočnom posedení v Klube dôchodcov už 4. decembra. Podujatie ponúklo bohatý kultúrny program, ktorý prepojil generácie. Deti zo Základnej školy na Bernolákovej ulici prispeli milým vianočným pásmom, mažoretka Anetka obohatila program svojím tanečným vystúpením a seniorské spevácke skupiny navodili dojmavú atmosféru blížiacich sa sviatkov.

Žiaľ, nie všetci seniori sa môžu zúčastniť týchto spoločných stretnutí. Organizácia eviduje až 150 členov vo veku nad 80 rokov, ktorým zdravie často nedovoľuje aktívne sa zapájať do spoločenského

života. Preto sa už tradične 18 dobrovoľníkov a členov výboru ZO JDS vydáva počas adventu navštíviť týchto seniorov. Návštevy, podporované aj mestským úradom v Holíči, prinášajú nielen vianočné balíčky, ktoré sú financované formou dotácie, ale predovšetkým radosť zo spoločného času. Seniori sa vždy potešia možnosti porozprávať sa, pospomínať na staré časy, pozrieť si fotografie z akcií JDS a oživiť si zážitky z minulosti.

Advent je zároveň časom plánovania. Organizácia pripravuje aktivity na budúci rok s cieľom udržať pestrosť svojej činnosti a uspokojiť rôznorodé záujmy čle-

nov. Podľa zásady „každý mesiac aspoň jedna akcia“ pripravujú vzdelávacie prednášky, spoločné návštevy divadla, športové podujatia, chodecké aktivity či päťdňové rekreačno-poznávacie pobyty so spoločnou dopravou, ktoré sú medzi členmi veľmi obľúbené.

Dôležitou výzvou zostáva priťahovať k aktivitám aj mladších seniorov, aby sa členská základňa mohla ďalej rozvíjať. Tak by bolo možné ešte viac seniorom umožniť prežiť jeseň života aktívne, spoločne a s radosťou.

text a foto: ZO JDS Holíč, redakčne upravené



Seniori z Bánoviec oslávili vitalitu a spolupatričnosť



Predsedníčka jej odovzdala Ďakovný list za jej prínos.

Ďalšie vystúpenia priniesli množstvo zábavy a radosti. Predstavili sa mladí heligonkári, seniorky s recitáciou básní, spevom, malou hranou scénkou a spoločným tancom na motívy piesne „Žienka domáca“ a kan-kánom. Miestna tanečno-spevácka skupina „Romarín“ rozospievala všetkých prítomných svojím vystúpením.

Po chutnom guláši, koláčikoch a kávičke sa začala zábava pri reprodukovanej hudbe Pavla Konička. Seniori zabudli na svoje boľavé nohy, kíby a zdravotné neduhy a s radosťou sa pustili do tanca.

Stretnutie v Žitnej – Radiši bolo opäť dôkazom, že našim seniorom nechýba vitalita a chuť tešiť sa zo života. Jeseň v prírode je krásna, pestrá, farebná – a takou jeseňou je aj život seniorov, ak si ho sami dokážu spríjemniť a obohatiť.

Veľké ďakujem patrí organizátorom: Márii Šebeňovej, členom a členkám ZO JDS Žitná – Radiša, starostovi obce Rudolfovi Botkovi a všetkým účinkujúcim. Ďakujeme za krásne spoločné chvíle.

text: Jozefa Sokolíková, foto: Vladimír Dúbravka

Seniorský vek je obdobím, kedy človeku ubúdajú sily, no vo väčšine prípadov pribúda voľný čas. Preto sa ľudia v tomto veku často stretávajú vo svojich kluboch či iných organizáciách. Takouto organizáciou je u nás Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku v Bánovciach nad Bebravou, pod ktorú patrí 17 základných organizácií v jednotlivých obciach, v samotnom meste a jeho pričlenených častiach. V súčasnosti má organizácia 670 členov, ktorí sa každoročne stretávajú vždy v jednej z obcí, kde je základná organizácia.

Tento rok sa stretnutie konalo 7. septembra 2024 v obci Žitná – Radiša. Vstupná chodba bola vyzdobená krásnymi ručnými prácami seniorov, ktoré vytvorili hrejivú atmosféru. Pri vchode uvítací výbor ponúkol seniorov chlebom, solou, prípitkom a malým darčekom.

Prítomných seniorov a hostí privítala predsedníčka ZO JDS Mária Šebeňová a starosta obce Žitná – Radiša Rudolf Botka. Medzi významnými hosťami boli predsedníčka OO JDS Bánovce nad Bebravou Jozefa Sokolíková, poslankyňa za TSK a starostka obce Uhrovec Zuzana Máčeková, primátor mesta Bánovce nad Bebravou Róbert Gašparík a starostovia okolitých obcí.

Program, ktorý si pripravili seniori vo vlastnej réžii, bol pestrý a pútavý. Úvod patril spoločnej piesni, ktorú pre prítomných zložila 92-ročná Zuzka Hanková. Táto bývalá členka, stále čulá a energická, prišla osobne z Domoňa dôchodcov v Kšínnej, aby sa tejto milej akcie zúčastnila.



Prievidzská slávnostná rada pripomenula 30 rokov činnosti

Dňa 29. októbra 2024 sa v Dome kultúry v Prievidzi uskutočnila slávnostná Rada Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska (OO JDS) pri príležitosti Mesiaca úcty k starším. Stretnutie sa konalo za účasti výboru OO JDS, predsedov 28 základných organizácií, a vzácných hostí – JUDr. Jozefa

Stopku zastupujúceho Trenčiansky samosprávny kraj a MVDr. Norberta Turanoviča, viceprimátora Prievidze.

Podujatie otvorili krátkym kultúrnym programom, ktorý predviedli dve víťazky II. Okresnej prehliadky v literárnej tvorbe. Následne predseda OO JDS Ing. Anton Špetka predstavil správu



o činnosti za prvý polrok. Účastníci mali možnosť vypočuť si aj zaujímavé príhovory hostí.

Na pamiatku tohto významného dňa dostali všetci prítomní „kroniku“ mapujúcu 30 rokov činnosti OO JDS Prievidza. O občerstvenie sa postarali šikovné študentky SOŠ služieb z Prievidze, ktoré pomohli aj s organizáciou celej akcie. Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na úspešnom priebehu podujatia.

text a foto: Ing. Eva Špetková
Bucáková, redakčne spracované

Radostne po celý rok

Folklorný spevácky súbor RADOST' je súborom seniorov, ale to neznamená, že ide o skupinu ľudí, ktorí sa stretávajú len na občasnú spevy a rozhovory. Sme aktívnou speváckou skupinou, ktorá každý rok dramaturgicky pripraví, nacvičí a odprezentuje dva nové 60-minútové koncerty na svojom domovskom pódium v Dome kultúry v Pezinku. Okrem toho svojím priaznivcom ponúkame približne dvadsať ďalších koncertov a vystúpení.

Spievanie nám prináša radosť a zdravotné benefity, ako napríklad tréning správneho dýchania a posilňovanie pamäti učením sa



nových piesní. Pravidelné stretnávanie s priateľmi nám zároveň pomáha lepšie sa socializovať. Najväčšou odmenou je pre nás však ocenenie a povzbudenie od našich priaznivcov a pravidelných návštevníkov našich koncertov.

Naše koncerty a vystúpenia sú určené všetkým, ktorí majú radi folklór a ľudové piesne. Počas takmer dvadsaťročného pôsobenia sme si získali priazeň najmä našich rovesníkov, dnes už seniorov. To však neznamená, že nás nenavštevuje mladšia či stredná generácia. Na mnohých vystúpeniach a v diskusiách po koncertoch sme sa presvedčili, že folklór má stále svoje miesto v ich srdciach.

Medzi naše obľúbené podujatia patria vystúpenia s deťmi. Od roku 2023 dvakrát ročne vystupujeme spoločne s deťmi zo Základnej a Materskej školy vo Vínosadoch, čo sú koncerty plné emócií a radosti. Nezabú-

dame ani na seniorov, ktorí sú odkázaní na pomoc odborníkov v centrách sociálnych služieb, kde pravidelne organizujeme vystúpenia. Zároveň sa podieľame na kultúrnych a športových podujatiach Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Rok 2024 bol pre nás úspešný. Usporiadali sme dva tematické koncerty v Dome kultúry Pezinko – jarný koncert pod názvom „Spevom k srdcu, srdcom k vlasti“ a jesenný koncert „Prekáračky pri rampáši“. Tieto vystúpenia si získali veľkú priazeň našich divákov. Veľká časť našej činnosti je venovaná Pezinku a jeho obyvateľom. Pravidelne vystupujeme na podujatiach, ako sú Dni kultúry a športu, Kultúrne leto, Vinobranie, vernisáže v kultúrnom dome, obaračkové slávnosti v Grinave či na výročných schôdzkach Jednoty dôchodcov na Slovensku.

V roku 2025 plánujeme zachovať osvedčenú programovú

štruktúru a usilujeme sa dosiahnuť rovnaké alebo ešte lepšie úspechy ako v predchádzajúcich rokoch. Naším priaznivcom pripravíme spomienkový koncert, ktorý bude zostavený z najúspešnejších vystúpení a scénok, ktoré sme za dvadsať rokov pôsobenia súboru odprezentovali. Zostávame verní myšlienke **„Rozdávať radosť, šíriť krásne ľudové piesne a dokumentovať zvyky nášho regiónu všetkým, ktorí majú radi folklór.“** Na našich koncertoch predstavíme najkrajšie piesne aj z významných folklórnych regiónov Slovenska. Všetkým našim priaznivcom, ako aj čitateľom časopisu **3. VEK**, želáme do nového roka veľa zdravia, šťastia a množstvo krásnych chvíľ pri počúvaní ľudových piesní.

text a foto: Ing. Ján Bodo,
redakčne spracované

20 rokov speváckej skupiny Olšava: Oslava folklóru a tradícií

Dňa 14. decembra 2024 sa v kultúrnom dome v obci Ruskov niesla atmosféra v slávnostnom duchu. Obec, nachádzajúca sa v okrese Košice-okolie, je známa svojím bohatým kultúrnym životom a aktívnym zachovávaním tradícií abovského regiónu. Tentoraz bola Ruskov dejiskom významnej udalosti – **osláv 20. výročia speváckej skupiny Olšava**, ktorá už dve desaťročia šíri krásu ľudovej piesne a udržiava dedičstvo našich predkov.

Bohatý program plný folklóru

Oslavy sa zúčastnili nielen členovia domácej Olšavy, ale aj štyri pozvané folklórne súbory, ktoré svojimi vystúpeniami obohatili program a priniesli pestrú ukážku tradícií rôznych obcí. Pozvanie prijali súbory **Čajanske Nevesti** z Vyšného Čaju, **Garbočanka** z Bohdanoviec, **Bak-**

šanske Parobci z Kokšov-Bakše a **Studzenka** z Plechotíc.

Každý zo súborov predstavil jedinečné pásma ľudových piesní a tancov, ktoré rozprávali príbehy minulých generácií a pripomínali zvykoslovie spojené s abovským regiónom. Spoločnými silami vytvorili nezabudnuteľnú atmosféru, ktorá spojila účastníkov v duchu osláv a radosti.

Vrchol večera: Spoločná pieseň „Tichá noc“

Záver podujatia patril magickému momentu, keď si všetci folkloristi spoločne zaspievali známu pieseň „Tichá noc“. Táto dojímavá chvíľa rozozvučala kultúrny dom a mnohým prítomným v hľadisku vyčarila slzy v očiach. Spoločná pieseň nebola len hudobnou bodkou programu, ale symbolom radostného očakávania blížiacich sa Vianoc a narodenia Ježiška.

Folklór ako spojivo generácií

Oslavy 20. výročia speváckej skupiny Olšava boli nielen príležitosťou na bilancovanie jej doterajších úspechov, ale aj ukážkou toho, ako môže folklór spájať generácie a udržiavať kultúrne dedičstvo nažive. Skupina Olšava si za dve desaťročia svojej existencie získala významné miesto v srdciach mnohých ľudí, ktorí ju obdivujú za jej neúnavnú prácu a nadšenie.




Podakovanie a pranie do budúcnosti

Organizátori podujatia a členovia speváckej skupiny Olšava vyjadrili úprimnú vďaku všetkým, ktorí sa na oslavách podieľali – hostujúcim súborom, cteným hosťom z JDS, ako aj všetkým priaznivcom folklóru. Spoločné oslavy boli dôkazom, že sila ľudovej piesne a tradícií dokáže obohatiť náš každodenný život a posilniť pocit spolupatričnosti.

Do ďalších rokov želáme speváckej skupine Olšava veľa úspechov, radosti z ich práce a ďalšie krásne momenty, ktoré prinesú ľuďom radosť a spomienky na dedičstvo minulých generácií.

Kultúrne podujatia, akým bola táto oslava, nám pripomínajú, že tradície a hodnoty našich predkov majú stále svoje miesto v dnešnej dobe. Zachovávanie

týchto tradícií je nielen obohatením kultúrneho života, ale aj dôkazom, že dedičstvo minulých generácií nás dokáže spájať a posilňovať.

spracované podľa informácií Bernadety Kandráčovej Kažimírovej, foto: JDS Michalovce a B. Kažimírová

ZO JDS Senec: Za nami je opäť úspešný rok

Základná organizácia JDS Senec v spolupráci s mestom pravidelne organizuje široké spektrum aktivít pre svojich členov. Týžden-

ne sa konajú cvičenia zamerané na posilnenie chrbtových a vnútorných svalov, kurzy anglického jazyka, pingpong, country tance

a rôzne pohybové aktivity v prírode aj v telocvični, ako sú bowling, basketbal, volejbal, petang či molky. Tieto aktivity umožňujú seniorom udržať si fyzickú kondíciu, aktívne tráviť čas a stretávať sa s priateľmi. Veľkej obľube sa tešia aj tzv. „dielničky“, kde účastníci skúšajú nové techniky tvorby a rozvíjajú svoju kreativitu.

Dvakrát ročne organizujeme stolnotenisový turnaj a raz ročne športové hry. Napriek našej snahe nás mrzí, že zatiaľ žiadna iná ZO z nášho regiónu neprejavila záujem o účasť na týchto podujatiach. Veríme však, že v budúcnosti sa nám podarí zapojiť aj ďalšie organizácie.

Výlety a kúpeľné pobyty

Oblúbenou súčasťou našich aktivít sú výlety, ktoré organizujeme minimálne dvakrát ročne





na tri dni a niekoľkokrát do roka jednodňové tematické výlety. Tieto podujatia sú vždy zamerané na určité témy, ako sú hrady, jaskyne, botanické záhrady alebo zámky. Tento rok sme navštívili miesta ako Praha, Malacky, Lanžhot, Kolárovo, Bytča či Žilina, kde sme si prezreli kaštiele, hrady a technické pamiatky. Naším členom takéto výlety prinášajú nielen poznanie, ale aj mnoho zážitkov a spomienok.

Termálne kúpaliská sú ďalšou stálicou v našom kalendári. Mesačne organizujeme výjazdy do kúpeľov a kúpalísk, o ktoré záujem medzi členmi neustále rastie. Veľkým prínosom boli tento rok zimné kúpeľné poukazy, ktoré podporila vláda. Členovia si ich veľmi pochvalovali a vo veľkej miere využili. Tieto poukazy pomohli viacerým seniorom stráviť čas v príjemnom prostredí a zlepšiť si zdravotný stav.

Spoločenské a kultúrne podujatia

Jedným z vrcholov roka bolo „Jablkové hodovanie“, na ktorom sme sa zúčastnili po prvýkrát. Naše šikovné členky, nazývané „Šikulky“, pripravili chutné a esteticky príťažlivé koláčiky, ktoré sa veľmi rýchlo vypredali. Tento úspech nás motivuje k pokračo-

vaniu v tejto aktivite aj v nasledujúcich rokoch.

Kultúrne podujatia sú ďalšou dôležitou súčasťou našich aktivít. Tento rok sme navštívili balet Mannon, muzikál Na skle maľované, predstavenie Bolero a mnohé ďalšie kultúrne predstavenia. Naším členom tieto podujatia prinášajú umelecké zážitky a zároveň možnosť stretnúť sa a zdieľať spoločný čas. Okrem toho štyrikrát ročne organizujeme spoločné stretnutia s bohatým kultúrnym programom a tanečnou zábavou. Tieto podujatia sú mimoriadne obľúbené a tešia sa veľkej účasti.

Prednášky a vzdelávanie

Pravidelne zabezpečujeme aj prednáškovú činnosť na rôz-

ne témy. Tento rok sme privítali policajtku, prokurátorku a lekárku, ktoré našim členom poskytli cenné informácie a rady. Prednášky sa vždy tešia vysokej účasti, čo ukazuje, že naši členovia majú záujem nielen o spoločenské a športové aktivity, ale aj o vzdelávanie.

Najvýznamnejším úspechom v oblasti vzdelávania bolo zriadenie Univerzity tretieho veku v spolupráci s mestom Senec a Univerzitou Komenského. Tento rok sme sa venovali záhradníckemu odboru, ktorý bol medzi členmi veľmi populárny a priniesol im praktické znalosti využiteľné v každodennom živote.

Aktivizácia okresných organizácií

Po výmene predsedu Okresnej organizácie JDS Senec došlo k výraznej aktivizácii. Predsedovia základných organizácií sa zúčastnili výletu do Piešťan a Hlohovca, ktorý bol hodnotený ako veľmi úspešný. ZO JDS Hanuliakovo pripravila výstavu Dedičstvo otcov zachovaj nám Pane, ktorá priniesla nový impulz k zlepšeniu činnosti a ukázala, aký význam má zachovanie kultúrneho dedičstva.

Nová okresná predsedníčka je mimoriadne aktívna a efektívne prenáša informácie z vyšších orgánov na základné organizácie. Okrem toho poskytuje praktické rady, ako zlepšiť činnosť a zapájať viac členov do aktivít.

text a foto: Mgr. Mária Juránová, redakčne upravené

Zhrnutie redakcie:

ZO JDS Senec je dôkazom, že s rozmanitými aktivitami a dobrou organizáciou je možné prežiť seniorský vek aktívne a plnohodnotne. Od športových podujatí, výletov a kultúrnych predstavení až po vzdelávanie a podporu sociálnej súdržnosti – každý člen si nájde to svoje. Organizácia je živým dôkazom, že jeseň života môže byť naplnená radosťou, priateľstvom a zážitkami, ktoré zanechávajú trvalé spomienky.

Vďaka podpore mesta Senec, vlády a aktívnej práci vedenia organizácie sa ZO JDS Senec neustále rozvíja. Plány na ďalší rok sú ambiciózne a prísľubom, že ešte viac seniorov sa zapojí do aktivít, ktoré obohatia ich život. Sme hrdí na to, že sme súčasťou takejto dynamickej komunity.

Neúnavný turista aj vo veku 104 rokov



Ján Slávik, narodený 24. júna 1920, je skutočným symbolom aktívneho a inšpiratívneho života. Od roku 2000 je členom **Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS)** a od roku 2020 je vedený ako čestný člen **1. MsO JDS Prešov – Sekčov**.

Aktívny život a láska k turistike

Pán Ján Slávik oslávil v júni tohto roku úctyhodných **104 rokov**. Počas dlhých rokov bol aktívnym členom JDS, neúnavným turistom a pravidelným účastníkom

rôznych spoločenských akcií. Jeho srdce však vždy patrilo turistike. Nielenže rád navštevoval pamätané miesta, ale aj osobne prispieval k ich skrášľovaniu a údržbe.

Svoj aktívny život zasvätil vzdelávaniu – ako učiteľ pôsobil na rôznych základných školách, neskôr 30 rokov ako profesor ruského jazyka a telesnej výchovy na **Strednej ekonomickej škole v Prešove**. Medzi žiakmi bol mimoriadne obľúbený, čo mu vynieslo povest výborného pedagóga. Po odchode do dôchodku sa stal neoddeliteľnou súčasťou turistických akcií JDS, kde svojimi bohatými vedomosťami a humorom prispieval k výnimočnej atmosfére.

Výnimočné ocenenia

V roku 2020 sa pán Slávik zúčastnil rekondičného pobytu v **Sklených Tepliciach**, kde si ho vedenie kúpeľov uctilo ako najstaršieho hosta a zapísalo ho do svojej kroniky. Jeho vitalita vo veku 104 rokov je naozaj obdivuhodná – stále si zachováva výbornú kondíciu a pamäť, čo je výsledkom jeho celoživotnej lásky k pohybu a aktívnemu životnému štýlu.

V marci tohto roku všetkých prekvapil svojou samostatnosťou, keď pešo prešiel približne **2 kilometre** na výročnú schôdzu **1. MsO JDS Prešov – Sekčov**, ktorá sa konala v zasadačke Okresného úradu v Prešove. Táto nečakaná návšteva bola dôkazom jeho nehasnúcej energie a odhodlania.

Medaila Vajnorského

Ako uznanie za jeho celoživotný prínos a aktívnu účasť v JDS bol pán Ján Slávik v októbri ocenený **Medailou Vajnorského**, ktorú mu slávnostne odovzdal predseda Ústrednej organizácie JDS, **Michal Kotian**, na podujatí **Seniori seniorom**, ktoré sa konalo pri príležitosti Mesiaca úcty k starším.

Inšpirácia pre všetkých

Ján Slávik je živým dôkazom toho, že aktívny životný štýl a pozitívny prístup môžu priniesť zdravie a vitalitu aj v najvyššom veku. Jeho príklad je inšpiráciou pre všetkých seniorov a jeho príbeh je výzvou, aby sme si vážili každý deň a zostali aktívni bez ohľadu na vek.

text a foto: Mária Paľová, redakčne upravené

Veteránska legenda: František Hajko získal titul a čestné ocenenie

V nedeľu **3. novembra 2024** privítala športová hala v Rači **72 stolnotenisových veteránov**, ktorí sa stretli na záverečnom turnaji sezóny. Najlepší hráči v deviatich vekových kategóriách súťažili o tituly Veteránskych majstrov Slovenska na rok 2024. Medzi nimi nechýbal ani dlhoročný člen **MO JDS Bratislava – Petržalka**, **František Hajko**, ktorý svojou účasťou opäť dokázal, že vek je len číslo.

Pán František Hajko, ktorý tento rok oslavuje úctyhodných 87 rokov, je živým dôkazom, že aktívny športový život je možný v každom veku. V rozhovore pre Petržalské noviny sa vyjadril s humorom a ľahkosťou:

„Keď mi niečo doma spadne na zem a zohýbam sa pre to, tak vzdychám. Avšak, keď sa zohýbam pre loptičku, vtedy mi to ani nenapadne.“

Tento úspešný stolnotenisový hráč začal s pingpongom až vo svojich 75 rokoch, čo je dôkazom, že nikdy nie je neskoro začať s novým športom či záľubou.



Ocenenie za celoživotný prínos

Na záverečnom turnaji Slovenský klub veteránov v stolnom tenise (SKVST) odmenil víťazov jednotlivých kategórií diplomami a cenami. Pánovi Františkovi Hajkovi, najstaršiemu účastníkovi súťaže, bolo udelené **Čestné ocenenie a titul „Legenda SKVST“**. Tento prestížny titul získal ako uznanie za jeho prínos k športu a ako inšpiráciu pre ďalších seniorov.

Inšpirácia pre všetkých seniorov

František Hajko nie je len výnimočným športovcom, ale aj symbolom aktívneho a zdravého životného štýlu v seniorskom veku. Jeho príklad ukazuje, že aj vo vyššom veku je možné začať s novou aktivitou, ktorá prináša nielen fyzické zdravie, ale aj radosť zo života. Jeho úspechy sú dôkazom toho, že šport spája generácie a prináša motiváciu pre



seniorov, ktorí hľadajú spôsob, ako byť aktívni a plnohodnotní.

Podakovanie a gratulácia

V mene všetkých členov **MO JDS Bratislava – Petržalka** ďakujeme pánovi Hajkovi za jeho inšpiratívny prístup a reprezentáciu nielen našej organizácie,

ale aj celej seniorskej komunity. Srdečne mu gratulujeme k ocenenému titulu a želáme mu ešte veľa športových úspechov a radosť zo stolného tenisu.

| text a foto: Mgr. Helena Krehová, redakčne spracované

Seniori zo Sedliackej Dubovej sa vybrali za históriou

Oravský hrad patrí medzi skvosty historického dedičstva na Slovensku a v súčasnosti je to jedna z najnavštevovanejších kultúrnych pamiatok, ktorej návštevu by si mal naplánovať každý, kto sa považuje za kultúrneho a vzdelaného človeka. Objekt je nie len krásny ale aj rozsiahly a zaujímavý pre každého bez ohľadu na vek. A práve seniori, členovia ZO JDS zo Sedliackej Dubovej si výlet na hrad naplánovali na záver roka, na 12. 12. 2024. Dali si darček pri príležitosti 20. výročia vzniku svojej organizácie.

Svoju ZO JDS si založili 11. 7. 2004. Na ustanovujúcej schôdzi bolo 26 seniorov a zvolili si päťčlenný výbor v zložení: predseda Mgr. Peter Havrila, podpredsedníčka Anna Šutá, hospodárka Mária Zajacová, členovia Anna Štigová a Marián Mihál'. Do trojčlennej revíznej komisie boli



zvolení: Helena Laurinčíková predsedníčka, členovia Mária Brtošová a Milan Machaj.

Odvtedy už uplynulo v rieke Orava veľa vody a rieka času tiekla 20 rokov. Menili sa členovia výboru aj členská základňa. Vo výbore sú dodnes zakladatelia a iniciátori Helena Laurinčíková, Marián Mihál a Anna Šutá. V súčasnosti má organizácia 32 členov. Zo zaujímavej štatistiky ktorú si urobili vyplynulo, že dokopy majú členovia 2305 rokov a priemerný vek je 72 rokov. Najstaršou členkou je Mária Durdiaková (81 r.) najmladšou Monika Šnapková (64 r.)

Pre návštevu Oravského hradu si dubovskí seniori vybrali Malý okruh (B) prístupný iba od mája do októbra. Vďaka láskavosti riaditeľky Oravského múzea Márie Jagnešákovéj si ho teda mohli výnimočne pozrieť aj v čase, kedy je už pre bežných návštevníkov hradu nedostupný. Okruh je vhodný pre návštevníkov, ktorí sa boja výšok a majú obmedzené pohybové schopnosti.

Počas prehliadky si prezreli priestory Klenotnice, Kaplnky sv. Michala a poschodie Thurzov-

ho paláca. Prechádzali teda aj priestormi dolného hradu (Obbranný systém, Hlavné nádvorie. Dĺžka prehliadky je približne 30 minút (čo je čas prehliadky bez sprievodcu). So skvelou lektorkou, ktorá odpovedala na všetky zvedavé otázky dubovských seniorov prehliadka trvala viac než hodinu.

Trochu uzímení, ale „nasýtení“ históriou, prešli potom seniori pešo do penziónu „U nás“, ktorý

je neďaleko hradu. Tam už majiteľka, pani Maceková, na nich čakala so skvelým obedom. Aj v penzióne našli chápvavý a ústretový prístup majiteľky a strávili tam popoludnie až do 15.00 hodiny pri spoločnom posedení v priateľských rozhovoroch a zapievali si pri harmonike.

text a foto: F. Jedinák



PORADŇA ENERGETICKEJ OMBUDSMANKY

Redakcia časopisu 3vek sa rozhodla zaviesť pravidelnú rubriku Poradňa energetickej ombudsmanky od 01.01.2025 v oblasti energie (elektrina, plyn, teplo a voda). V tejto rubrike budú mať členovia Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) možnosť klásť rôzne otázky súvisiace s problematikou energií a na dané otázky bude odpovedať JUDr. Monika Jankovičová, energetickej ombudsmanky.

V súčasnosti sa na energetickej ombudsmanku obracia veľký počet vlastníkov bytov, ktorí dostali vyúčtovacie faktúry za rok 2023 od správcovských spoločností alebo predsedov spoločenstiev bytových domov, s cieľom posúdenia nesprávne vystavených faktúr za služby k bytom.

Faktúry boli vystavené podľa Vyhlášky Ministerstva hospodárstva SR č. 503/2022 Z. z... Energetická ombudsmanka upozornila na takto nesprávne vystavené faktúry a podnikla všetky kroky k náprave tejto vyhlášky. Uskutočnili sa viaceré rokovania na Ministerstve hospodárstva SR, zároveň bol zaslaný podnet všetkým poslancom Národnej rady SR, Verejnému ochrancovi práv ako aj iným ústavným inštitúciami so snahou o nápravu. Avšak zo strany kompetentných nedošlo k náprave a preto sa museli podniknúť ďalšie právne kroky a to aj formou odporu vo viacerých súdnych žalobách.

Úlohou energetickej ombudsmanky je ponúknuť pre seniorov komplexné poradenstvo od

podania reklamácie až po mimosúdne, resp. súdne riešenie problému. V prípade, že majú niektorí členovia JDS podobné problémy či už v bytoch alebo v rodinných domov alebo problémy s nesprávne vystavenými faktúrami týkajúce sa energií, z dôverou sa obráťte na poradňu, napíšte otázky, na ktoré sa budeme snažiť Vám odpovedať, resp. nájsť riešenie.

Kontaktné údaje na zasielanie otázok je : redakcia3vek@gmail.com, prípadne jds@jds.sk (do textu uveďte, že otázka smeruje redakcii Tretí vek.)

Kto je energetická ombudsmanka?

Kto je energetická ombudsmanka a prečo bolo založené občianske združenie ENERGETICKÝ OMBUDSMAN o. z. (ďalej len „EO, o.z.“) a aká je jeho úloha v spoločnosti? Takto by sa spýtal každý človek, ktorý by sa stretol s vyššie uvedenými pojmami. Ale podme po poriadku. V súčasnosti sa energie stávajú jednou z najdôležitejších komodít na svete. Hodnota niektorých komodít ako je ropa, plyn, elektrina na svetových trhoch neustále rastie a tento rast má dopad aj na každého občana našej spoločnosti. Preto je nevyhnutné zavádzať nové inovatívne technológie, ktoré prispievajú nielen k úsporám pre spotrebiteľov, ale aj k ochrane životného prostredia. Na druhej strane je potrebné si uvedomiť, že dodávky energií do našich obydlí treba považovať za základnú životnú potrebu každého moderného človeka, ale aj seniora, ktorá priamo ovplyvňuje kvalitu nášho života.

Občianske združenie EO, o.z. bolo založené v máji 2021. Na čele tohto občianskeho združenia je JUDr. Monika Jankovičová, ktorá je absolventom právnickej fakulty Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach a je aj absolventkou medzinárodného vzdelávania Energetický manažér, certifikát EUREM. Od roku 2014 je spotrebiteľským poradcom v energetickej oblasti a od roku 2022 spolupracuje s Jednotou dôchodcov na Slovensku.

Občianske združenie EO, o. z., nie je financované zo štátneho rozpočtu a ani zo zahraničia. Financovanie je postavené na dobrovoľnom príspevku od občanov a firiem. Cieľom EO, o.z. je ochraňovať práva spotrebiteľov, aj seniorov a ich oprávnené záujmy v energetike. Našou snahou je:

- ných spotrebiteľských sporov,
- poskytovať právne poradenstvo v energetickej oblasti,
- edukovať spotrebiteľov,
- ochrana práv v súdnych sporoch,
- riešenie sťažností a sporov,
- pomoc pri znižovaní nákladov na energie,
- pomoc pri zavádzaní nových inovatívnych (zelených) produktov v oblasti energetiky,
- znižovať a chrániť pred energetickou chudobou,
- kontrolovať faktúry.

EO, o.z. počas svojej existencie pripomienkovalo zákony a vyhlášky týkajúce sa energetiky, uskutočnilo množstvo stretnutí s predstaviteľmi ministerstiev, s poslancami Národnej rady SR, či s inými odborníkmi na energetiku. V súčasnosti EO, o.z. rieši problém vlastníkov bytov, ktorí sa odpojili od ústredného kúrenia a vybudovali si svoje vlastné

kúrenie v byte. Ide konkrétne o vyhlášku č. 503/2022 Z. z. o rozpočítavaní tepla a teplej vody v bytových domoch, ktorá poškodzuje uvedených vlastníkov a naše EO o. z. im zabezpečuje kompletnú právnu pomoc vrátane zastupovania na súde.

Záverom možno konštatovať len jedno, že tí, ktorí majú problémy s faktúrou za plyn, elektrinu, či vodu alebo iné problémy týkajúce sa energií sa môžu obrátiť na toto občianske združenie, ktoré je jediné svojho druhu, ktoré pomáha občanom v oblasti energetiky. Bližšie informácie o EO, o.z., ako aj články, rozhovory, či rady nájdete na webstránke: <https://www.energetickyombudsman.sk/>, alebo na Facebook: <https://www.facebook.com/energetickyombudsman/>

text a foto: M. Jankovičová





GALÉRIA PREDVIANOČNÝCH A KONCOROČNÝCH AKCIÍ JDS

FOTO: OO JDS MICHALOVCE, L. URBANČIKOVÁ, A. JUNEKOVÁ, M. BOBEROVÁ, P. BANÍK, R. POCKLANOVÁ

