

čvek

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

*Privrávajú sa nežnou živou vravou
a liečia srdce, telo, dušu
prítomnosťou svojou tichou, dojímavou,
ružičky, ruže... D. L.*

Foto: Lujza Kittlerová

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

NÁŠ ROZHOVOR

Z ČINNOSTI JDS

RADÍME VÁM

LITERÁRNA PRÍLOHA

KRÍŽOVKA

Naším čitateľom do pozornosti

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

► redakcia

November



– k jeho symbolom patria aj horiace plamienky sviec. Jedny pre spomienku, iné ako výraz momentálneho smútku, ale aj pripomienka významných udalostí a osobností – ich odkazov. Veselé sú plamienky na narodeninových tortách – keď k ich sfúknutiu treba pridať túžbu po niečom peknom...

Tento mesiac toho roku mal však veľa smutných plamienkov. Najsmutnejšie sa mihotali pri nečakaných odchodoch a ešte viac pri tých, ktorým sa dalo predísť. Čoraz nástojčivejšie vyvstáva pred nami, ľuďmi dnešnej doby, otázka našej osobnej, ale aj všeľudskej zodpovednosti...

Milé naše čitateľky, čitatelia,

možno Vás pri čítaní tohto čísla neraz dobehnú obdobné myšlienky. Akosi sa im nedá vyhnúť. Sú veľmi aktuálne. Čo nás potešilo pri tvorbe časopisu, sú Vaše listy a v nich dobré správy o tom, ako sa aktivizujete, keď je to možné. Dávajte nám vedieť o sebe, nech je tých pozitívnych správ čím viac. Radi ich prinesieme aj v decembrovom čísle.

Mgr. Dobroslava Luknárová

PRIPRAVUJEME:

- Rokovanie Predsedníctva JDS – december
- Spracovanie záverečných štatistík o členskej základni JDS
- Rekapituláciu realizovaných poukazov RLP za rok 2021
- Prípravu projektov k celoslovenským podujatiam JDS na rok 2022

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 3/2021



Milí čitatelia, členky a členovia JDS, priatelia!



Prihovám sa Vám v dobe, ktorá sa nikomu z nás nežije ľahko. Keď sme sa začiatkom roka 2021 stretali na predsedníctve JDS len formou online zasadnutí, vraveli sme si, že iste v druhom polroku, k Vianociam to už bude lepšie. A naozaj začalo byť, a tak sa, hoci s ťažkosťami, pomaly rozbiehali naše tradičné aktivity – rozdelili sme aktuálne poukazy RLP, predbežne sme začali plánovať záujmové celoslovenské podujatia aj rokovanie republikovej rady. Neustále sme iniciovali kontakty s jednotlivými štátnymi orgánmi, veď práve spolupráca s nimi v predošlých obdobiach fungovala na veľmi dobrej úrovni a prinášala postupne ovocie v zlepšujúcom sa štandarde nášho seniorského života. Vzhľadom na novú celospoločenskú situáciu a prísne karanténne opatrenia to bolo a stále je zložité.

Z Vašich článkov do redakcie 3. vek-u, z mnohých telefonátov do ústredia i prostredníctvom sporadických pracovných kontaktov s predsedami KO JDS sme mali v ústredí pozitívnu vedomosť, že naša početná členská základňa neostáva ani pod tlakom COVID-u 19 načisto paralyzovaná. Aj za prísnych karanténnych opatrení mnohé ZO JDS, ich obetaví funkcionári hľadali možnosti, ako udržiavať s členmi vzájomný kontakt, pomáhať si,

podporovať sa. A v nejednom prípade účinne pomáhať aj svojmu najbližšiemu, či rodinnému, či občianskemu prostrediu.

Prišlo leto, utíchla druhá vlna pandémie a tým aj svitla nádej na väčšie oživenie našej činnosti. Snažili sme sa ho v ústredí, hoci nie s plným počtom jeho členov, využiť a riešiť neodkladné úlohy. Rozbehli sme dôležité stretnutia aj prípravu celoslovenských záujmových podujatí, oživovali kontakty s funkcionárskym aktívom. Podarilo sa nám stretnúť s pani prezidentkou, predsedom Vlády SR, ministrom zdravotníctva aj pracovníkmi MK SR a MPSVaR SR. Nielen na sporadických tlačových besedách hlavne vo viacerých rozhovoroch s poslancami NR SR sme presadzovali potrebu riešenia našej seniorskej agendy (dôchodcovská reforma, valorizácia, minimálny dôchodok, tzv.13. dôchodok...), ale aj čím účinnejšie kroky k zvládnutiu hrozby ďalšej vlny COVID 19 a jej rozsiahlych následkov.

Je pravda, že pandémie tohto zákerného infekčného ochorenia nie je len celospoločenským problémom. On je aj čisto osobný pre každého z nás. Oproti mladším ročníkom máme však my, starší, oveľa viac skúseností s rôznymi aj ťažkými životnými situáciami. Naučili sme sa občianskej disciplíne aj vzájomnému rešpektu. Áno, rozumíme aj strachu, pocitom beznádeje a v mnohých prípadoch i neutíchajúcej bolesti – telesnej i duševnej. Poznáme, ako blahodarne na všetko zlo dokáže zapôsobiť vzájomná ľudská ústretovosť. Osobne ma vždy poteší, keď som svedkom alebo sa dozviem o takýchto impulzoch. Veta: „Musíme si vzájomne pomáhať!“ naozaj nie je fráza. Je to nevyhnutnosť.

Vážené členky a členovia JDS!

V celoslovenskom predsedníctve

JDS sme museli práve v tomto neľahkom roku riešiť aj dôležité organizačné problémy. Nedá sa zastaviť ani na istú dobu odložiť chod takej veľkej organizácie, akou sa JDS stala za tridsať rokov svojej úspešnej existencie. Preto som s veľkým pocitom rešpektu prevzala na seba povinnosť zastupovať aj v štatutárnych úlohách predsedu JDS Ing. J. Lipianskeho najprv počas jeho viacmesačnej práceneschopnosti a od septembra na základe poverenia predsedníctvom JDS, nakoľko sa pán predseda vzdal svojej funkcie a osobným listom vysvetlil ostatným funkcionárom dôvody svojho rozhodnutia. V čase, keď sa nedá uvažovať ani o zvolaní republikovej rady, ani o skoršom termíne snemu JDS, je riešenie prerozdelenia funkcií v rámci predsedníctva JDS účinné v tom, že umožňuje chod nášho občianskeho združenia vo všetkých jeho oblastiach. Za úzkej súčinnosti s členmi P JDS, ktorí takto spoločným väčšinovým hlasovaním rozhodli, sa snažím zverenú úlohu plniť, ako najlepšie viem. Nie je to ľahké, a preto s vďakou prijímam každú dobrú radu, dobrý návrh aj hlasy kritiky. Ak prichádzajú k našej JDS i priamo z nej práve v tejto dobe s dobrým úmyslom a v snahe posunúť sa dopredu.

Spoločnými silami a s úprimnou snahou o spoločné dobro sa nám iste podarí prekonať toto náročné obdobie. Pevne verím, že v roku 2022 budeme môcť už vo väčšej pohode pripraviť náš 12. snem JDS a opätovne v omnoho väčšej miere ako toho roku rozbehnúť rôzne obľúbené činnosti na všetkých organizačných úrovniach. Preto prajem – ak dovoľíte – nám všetkým hlavne dobré zdravie. Jeho ochrana je dnes najdôležitejším kľúčom ku vzájomnému pochopeniu a podpore.

S úctou Valéria Pokorná

Sviatok umeleckého slova v Trenčianskych Tepliciach



Cesta do Trenčianskych Teplic – tentokrát pre malé delegácie seniorov z rôznych končín Slovenska to nebolo kvôli obľúbeným pobytom RLP, a preto ich cesta už priamo v meste ani nesmerovala do ich stredu. Bolo treba sa pobrať trochu do kopca po Partizánskej ulici, kde stojí Domov Speváckeho zboru slovenských učiteľov (Domov SZSU). Práve tam sa stretli už 12. októbra 2021 účastníci 7. ročníka Celoslovenskej prehliadky v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej literárnej tvorby seniorov.

Vo vestibule ich srdečne vítala predsedníčka KO JDS Trenčín a súčasne hlavná organizátorka tohto podujatia **Mgr. Anna Prokešová**. (Popri podpise do prezenčnej listiny sa hneď kontrolovali aj požadované doklady o OTP.) Program tohto príťažlivého podujatia sa rozbehol už o krátky čas poznávacou prechádzkou po kúpeľnej časti mesta so zaujímavým výkladom Mgr. Sylvie Havelkovej. Veru, Trenčianske Teplice sa majú čím pýšiť, veď ich horúce pramene majú naozaj dlhokásku a úspešnú históriu.

Oficiálne privítanie zaznelo pri večeri, dokonca z úst všetkých troch organizátorov – A. Luknára, podpredsedu JDS pre kultúru a voľnočasové aktivity, V. Pokornej, podpredsedníčky JDS, poverenej zastupovaním predsedu JDS, A. Prokešovej, pred-

sedníčky organizačného výboru. Neskôr bol čas aj na zhodnotenie Li-



terárnej prehliadky, ktorú iniciovalo prostredníctvom internetu ústredie JDS a redakcia časopisu 3. vek v Marci – mesiaci knihy 2021 pod názvom „Z úcty k životu“. Šéfredaktorka 3. veku D. Luknárová rozdala prítomným predsedom KO JDS z Banskej Bystrice, Bratislavy, Košíc, Nitry, Prešova, Trenčína a Žiliny zborníky s výberom literárnych prác seniorov a súčasne ich požiadala, aby odovzdali v rámci svojho kraja Pochvalné uznania tým autorom literárnych textov, ktoré boli vybrané do zborníka.

Neformálne posedenie po večeri bolo plné nielen umeleckého slova, ale aj veselých pesničiek, humoresiek

a vtipov. O hudobný sprievod k pesničkám sa rád postaral p. Ladislav Jurík.

13. októbra 2021 krátko po raňajkách sa rozsvietili lustre v koncertnej sieni Domu SZSU, aby sa mohlo začať s oficiálnym programom Prehliadky. Úvodné slovo patrilo moderátorky p. Janke Polákovéj, aktivistke KO JDS Trenčín, aby privítala recitátorov aj významných hostí. Harmonika a spev v podaní talentovaného žiaka miestnej ZUŠ Jakuba Kasalu v úvode oficiálneho programu veselo rozozvučali sálu. Uvítanie recitátorov odznelo aj v príhovore primátorky



Trenčianskych Teplíc **Mgr. Zuzany Frajkovej Ďurmekovej**. V jej osobnom vyznaní zazneli nielen srdečné slová na adresu aktívnych seniorov, ale aj vyjadrenie hlbokého vzťahu ku krásnej literatúre.

Po vstupnom prejave podpredsedu JDS PhDr. A. Luknára predstavila moderátorka členky odbornej poroty: Mgr. Darinu Tinkovú, Mgr. Annu

SENIORI A POÉZIA

Eva Šoššová

Doznali balady, básne,
hlasy sa stretli v piesni.
Tváre za oknami
unášané sú tokom ulice.
Vyšli sme k nim
v jesennom súmraku.
Svietila v nás vzácnosť chvíle,
keď sme hľadali slovo
a našli sme človeka.

Plánkovú, PhDr. Janku Langovú a Mgr. Dobroslavu Luknárovú. Podľa vylosovaného poradia v samotnej Prehliadke ako prvá predniesla úryvok z „Tragédie človeka“ od I. Nadacha Paed Dr. Jana Krajčiová a v prvej polovici programu odznelo ešte deväť umeleckých textov z romantickej, realistickej i modernej poézie i prózy. Po prestávke ďalších deväť účastníkov Prehliadky uviedlo ukážky zo svojej vlastnej literárnej tvorby. Ako na záver mohli konštatovať členky poroty, náplň celej prehliadky umeleckého slova bola obsahovo bohatá a žánrovo pestrá. Ponúkala posolstvo

hlbokých ľudských právd, dojímal a prekvapovala ich bezprostrednou interpretáciou. Oproti predchádzajúcim ročníkom bola v tomto ročníku viac zastúpená próza ako poézia. Vzhľadom na zložitejšiu spoločenskú situáciu aj pod vplyvom pandémie COVID 19 častejšie sa v prednášanom slove objavoval apel po vzájomnom občianskom aj medzigeneračnom porozumení a podpore.

V priebehu programu Prehliadky zavítal medzi jej účastníkov aj **predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja Ing. Jaroslav Baška**. Vyjadril radosť nad tým, že KO JDS Trenčín, ktorej aktivity dobre pozná a rád v spolupráci s poslancami TSK aj podporuje, tentokrát organizačne zastrešuje ďalšie z celoslovenských podujatí JDS. Veď po minulé tri roky to boli výstavy Zlaté ruky na trenčianskom výstavisku, ale spomína si aj na Celoslovenské športové hry, ktoré sa konali v priestoroch trenčianskeho športového gymnázia. Je správne aj spoločensky naozaj potrebné, aby sa seniori aj na Slovensku dokázali aktivizovať medzi sebou a podporovať v zdravom životnom štýle. Ale na druhej strane je aj nanajvýš potrebné, aby sa štát naplno vedel a aj sa chcel starať o svojich dôchodcov. Je to aj v jeho funkcionárskej agende jeden z veľmi dôležitých bodov.

V záverečnom slove funkcionári z ústredia JDS pp. Valéria Pokorná a Alojz Luknár s vďakou vyzdvihli pohostinné prostredie Domu SZSU aj organizačné zvládnutie poduja-

tia zo strany funkcionárov KO JDS Trenčín. Ocenili umelecký výkon prítomných recitátorov i autorov vlastných literárnych prác a poukázali na pozitívny vklad umeleckého slova v ich interpretácii pri rôznych spoločenských a kultúrnych podujatiach seniorov po celom Slovensku. Zvlášť sa s poďakovaním obrátili na prítomných predsedov siedmich KO JDS, ktorí organizačne aj svojou prítomnosťou prispeli k celkovému zdarnému priebehu tohto podujatia. Všetci si z neho odnášali domov nielen diplomy a plakety o účasti, reprezentačnú publikáciu o Trenčianskych Tepliciach a iné upomienkové darčeky, ale aj bohatstvo dojmov zo spoločne prežitých chvíľ.

Poďakovanie za 7. ročník Celoslovenskej prehliadky v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej literárnej tvorby seniorov patrí predovšetkým organizačnému aktívu KO JDS Trenčín pod vedením predsedníčky Mgr. Anny Prokešovej za výbornú prípravu i priebeh celej Prehliadky, ale aj jej celkového sprievodného programu. Vďaka patrí



za inšpiratívne prostredie Domova SZSU jeho riaditeľovi Ing. Antonovi Novosádovi ako aj kolektívu správnych zamestnancov pod vedením Mgr. Viery Belákovskej za príkladnú starostlivosť, súvisiacu s ubytovaním a stravovaním účastníkov. Obdiv si zaslúžia všetci zúčastnení recitátori, ale aj mnohí ďalší seniori, ktorí dokážu svojím slovom alebo recitáciou umeleckých textov obohatovať nejedno seniorské stretnutie po celom Slovensku.

► **Text:** Dobroslava Luknárová, red.

► **Foto:** Peter Čačko, IMPULZ press, Trenč. Teplá

Spomienky na spevácku činnosť a zahraničné zájazdy

Krátky pobyt v Domove Speváckeho zboru slovenských učiteľov, hlavne pohľad na viaceré tablá tohto zboru vybudil vo mne množstvo otázok. Ako rada by som sa spýtala na ne svojho dávneho učiteľa zo základnej školy, o ktorom sme vedeli, že je členom tohto speváckeho telesa. Priznávam, že sme sa ako žiaci aj občas potešili, keď chýbal na svojich hodinách kvôli

koncertom. Ved' žiaci sú žiaci a voľné hodiny – kto by ich občas nechcel? Náhoda chcela, že som sa nedávno dostala k spomienkam iného pána učiteľa, člena SZSU Paed Dr. Ivana Piliša. Bol 43 rokov jeho členom aj funkcionárom. Spomína veľmi zaujímavo – ved' posúďte sami!

Ponúkame vám prvú časť jeho spomienok

Do SZSU som bol prijatý ako 24-ročný učiteľ 5. januára 1964. Skúšal ma hlasovo a interpretačne sám dirigent prof. Dr. Juraj Haluzický s umeleckým vedúcim prof. Jánom Strelcom. Po vykonanej prijímacej skúške sme boli do barytónu prijatí štyria kandidáti. Pán dirigent mi určil pre budúce sústredenie naučiť sa barytónový part skladby J. L. Bellu - Sviatok Slovenska. Moje štúdium skladieb a snaha sa zúročili tak, že v priebehu niekoľkých mesiacov, na základe ďalších repertoárových skladieb, som sa stal platným členom zboru a mohol som sa zapojiť do koncertov. Ako platný člen zboru som sledoval aj jeho históriu, a tak som zistil, mimo iného, že spievam s tromi zakladajúcimi členmi zboru

5. - 17.7.1965 ma pán dirigent prof. Dr. Juraj Haluzický „nominoval“ na medzinárodnú súťaž v zborovom speve do Llangollenu vo Walese. Na súťaži sme mali veľký úspech, získali sme striebornú medailu (bulharský zbor získal zlatú).

Pri našich sústredeniach v Domove SZSU v Trenčianskych Tepliciach som zažil zaujímavú príhodu. Pri nácviku náročnej skladby V. Nováka – Dvanásť bielych sokolov, v barytóne nebol dirigent spokojný s intonáciou, preto nám štyrom mladým členom povedal: „Vy nespievajte!“ Skladba aj bez nás však nešla. Pri ďalších nácvikoch sa skladba vypracovala aj s nami, mladými členmi. Onedlho 14.8.1966 sme účinkovali na večernom koncerte v Šenkviaciach. Po ve-

nikdy nepovedal: „Ty nespievaj.“

Medzinárodnú súťaž vo Walese v mestečku Llangollen som absolvoval ešte raz už s dirigentom prof. Petrom Hradilom v dňoch 7.7. – 18.7.1991. Bývali sme na súkromí. S Božidarom Vongrejom sme bývali 10 míľ od Llangollenu na samote u pani Susan G. Barr. Zvláštnosťou bolo, že menovaná pani bola veliteľkou vzdušného balóna a pretekala na medzinárodných súťažiach. Po ukončení nášho ubytovania v jej rodinnom dome, sa pripravovala na preteky let balónom – Wales – Taliansko s medzipristávaním.

Dňa 13.7.1991 v sobotu bol náš súťažný deň mužských speváckych zborov. V našej kategórii súťažilo 15 zborov (8 z Anglicka, 3 z Walesu, 2 z Írska, z USA a náš SZSU). Pri vyhlasovaní výsledkov sme získali 2. cenu (prvú cenu získal akademický vysokoškolský zbor z USA). Porazili sme 11 domácich zborov a stali sme sa vlastne víťazmi Európy. Po súťaži cestou domov sme navštívili v Paríži Louvre, Notre Dame, Eifelovu vežu, Víťazný oblúk a modernú parížsku štvrť La Défense. Koncertovali sme v jednom z parížskych parkov (viď foto). V ceste sme pokračovali do mesta Remeš, kde sme nocovali. Na druhý deň ráno sme navštívili krásnu gotickú katedrálu, kde boli korunovaní francúzski králi. Pri pokračovaní cesty na Štrasburg na benzínovej pumpe mi prišlo nevoľno, prestal som rozprávať a hýbať pravou časťou tela. Po privolaní sanitky a prvotnom ošetrení ma previezli do Štrasburgskej



z roku 1921. Boli to páni: Alexander Trančík – spieval 37 rokov, Martin Kapasný – spieval 61 rokov a Viktor Janiga - spieval 52 rokov.

Začal som teda koncertovať na výchovných školských vystúpeniach, večerných a príležitostných koncertoch. Na prvom koncerte som bol ešte ako kandidát v Bratislave – v Redute 18.1.1964 pri príležitosti 70. výročia narodenia profesora Strelca.

černom koncerte nám organizátori pripravili husacie hody s vínom. Pri výbornej nálade v kultúrnom dome na hostine, som požiadal nášho speváka Eda Kajabu, vtedy riaditeľa základnej školy, aby doniesol zo školy akordeón. Po mojom zahraničnom koncertnej skladby od skladateľa Ondruša dirigent odložil pohár vína, cez celú sálu prešiel ku mne, podal mi ruku a povedal: „Si dobrý!“ Odtedy mi už



nemocnice, kde som strávil 4 dni. Na piaty deň prišlo z Bratislavy zdravotnícke lietadlo, ktorým ma transportovali do Fakultnej nemocnice v Bratislave. Po troch týždňoch ma prepustili s diagnózou mozgová príhoda. Po chorobe som sa tak vzchopil, že som už 29.8.1991 dirigoval Martinský spevokol na výročí povstania na Partizánskom cintoríne v Martine – časť

Priekopa. Po pár mesiacoch som sa zapojil do učiteľskej práce a do koncertnej činnosti zboru.

Jeden z najvýznamnejších koncertných zájazdov SZSU bola medzinárodná súťaž speváckych zborov v Kanade v meste Powell River. Cestovali sme lietadlom z Bu-

dapešti do Londýna, z Londýna sme leteli spoločnosťou British Airways Boeingom 747, zvané Jambo (kapacita 376 osôb). Po pristáti vo Vancouvere nás na letisku čakali naši krajanovia Slováci, ktorí nás ubytovali vo svojich domoch.

Naši Slováci tam majú silnú komunitu, vlastný kostol so slovenským farárom, s kultúrnym domom a svo-

ju slovenskú organizáciu. Býval som s dvoma kolegami u 69-ročnej panej Benešovej, ktorá nás vozila na aute Lincoln. Pýtal som sa, či to drahé auto kúpila nové. Povedala, že nie, vraj ho kúpila od 94-ročnej pani, ktorá jej povedala, že sa jej už nechcelo šoférovať, radšej má vychádzky v prírode.

V slovenských rodinách sme sa mali dobre, výborne sme sa stravovali, vozili nás po meste Vancouver. 1.8.1996 nám krajanovia pripravili v katolíckom kostole v štvrti New Westminster koncert, na ktorom boli Slováci, slovenský farár Kadlec a starostka štvrte. Po koncerte odovzdal náš Rudolf Žák mestu a cirkvi list Matice Slovenskej, plaketu M. R. Štefánika, plaketu SZSU a krištáľovú vázu. Na druhý deň sme sa lúčili s krajanmi, lebo sme odchádzali do súťažného mesta Powell River.

Pokračovanie v decembrovom čísle

Zázrak, v ktorý sme nedúfali, sa stal



V čase medzi dvoma vlnami pandémie OO JDS Bratislava Staré Mesto zorganizovala v dňoch 14.10. – 20.10.2021 výstavu ručných prác pod názvom „Zlaté ruky staromestských seniorov“. Pod záštitou starostky Ing. arch. Zuzany Aufrichtovej a za výdatnej pomoci ochotných pracovníčok MÚ Bratislava - Staré Mesto a členiek hlavného organizátora priestory Zichyho paláca otvorili náruč všetkým obyvateľom Starého Mesta. Na vý-

stave prezentovali seniorky výtvo-ry svojich šikovných rúk - keramiku, maľby, výšivky, drôtené figúrky a rôzne iné predmety vyrobené netradičnými technikami.

Úspech výstavy nás inšpiroval k založeniu tradície, tak sme si sľúbili, že v tejto činnosti budeme pokračovať aj v budúcich rokoch. Staromestskí seniori ukrývajú doma množstvo nádherných ručných prác, oplatí sa ich ukázať svetu. Bola by škoda, keby sme nedali možnosť každému záujemcovi, aby sa potešil pohľadom na skvosty, vyrobené pre potešenie duše aj očí.

Milo nás prekvapili návštevníci, ktorí 20. októbra, keď sme výsta-



vu končili, prejavili sklamanie s jej skorým ukončením. Priznali, že výstavu navštívili viackrát a vždy našli na nej niečo nové, čo bolo hodné obdivu.

► **Jarmila Kožíková**



Starostka miestnej časti Bratislava-Staré Mesto
Zuzana Aufrichtová a Okresná organizácia JDS
Staré Mesto vás srdečne pozývajú na oslavu



**MESIAČ ÚCTY
K STARŠÍM**

14. 10. 2021 — 14.00 h
(štvrtok)

spojenú s vernisážou výstavy

**ZLATÉ RUKY STAROMESTSKÝCH
SENIOROV — 15.00 h**
Občadná sieň, Zichyho palác, Ventúrska 9

V rodisku Alexandra Dubčeka a Ľudovíta Štúra

Uhrovec - obec obkolesená z troch strán zalesnenými vrchmi. Súčasťou jeho scenérie je potok Radiša pretekajúci obcou a neďaleký vrch



Alexander Dubček

(*27.11.1921 - + 7.11.1921)

Jeho meno sa stalo v r. 1968 symbolom nádeje na lepší život pre milióny obyvateľov vtedajšieho Československa.

S úctou a vďakou spomínáme.

Rokoš. Verejnosti je známy svojou rezbárskou tradíciou, bývalou sklárňou, kaštieľom zo 16. stor., Uhrovským múzeom, pomníkom padlým v I. svetovej vojne, pamätníkom SNP na Jankovom vršku, ale tiež viacerými významnými osobnosťami. V roku 2007 získal Uhrovec v súťaži „Dedina roka 2007“ dve ocenenia: ako klenotnica na zachovanie kultúrno-historického bohatstva a duchovného dedičstva národných dejateľov a ešte „Dedina ako partner“, za bohatú medzinárodnú spoluprácu zameranú na zviditeľnenie národnej histórie. Nedávno získal Cenu za architektúru „Fenomén architektúry“ hrad Uhrovec.

Dve najvýznamnejšie osobnosti, narodené v Uhrovci: Ľudovít Štúr a Alexander Dubček výrazným spôsobom zasiahli do života a formovania slovenského národa a jeho štátnosti. Preto centrum obce s Ná-

mestím Ľ. Štúra a národná kultúrna pamiatka - Rodný dom Ľ. Štúra a A. Dubčeka neustále privolávajú pozornosť cezpoľných návštevníkov. Nachádza sa tu i pamätník Ľ. Štúra, odhalený v r. 1936 k 100. výročiu pamätnej vychádzky štúrovcov na Devín. Dubček vo svojich pamätiach napísal: „Malý dedinský dom, v ktorom som sa narodil, bol však veľmi významný, lebo pred sto rokmi bol aj rodným domom Ľudovíta Štúra. Bolo mojim osudom, že som sa narodil v tom istom dome, v ktorom sa narodil najväčší Slovák 19. storočia?“

Zámerné som prišla do Uhrovca skôr, aby som si mohla nerušene prezrieť zrekonštruovaný Rodný dom oboch velikanov i pamätnú izbu A. Dubčeka. Ktovie, už po koľký krát. Pre krátkosť času som sa nemohla dlhšie porozprávať s lektorkou p. Lýdiou Mikušovou ale potvrdila, že záujem o prehliadky neúfcha. Vieme však, aké sú protipandemické opatrenia a skutočnosť, že zasiahli do všetkých oblastí bežného života i kultúrneho diania. Moja návšteva v Uhrovci však mala tentokrát tak povediac literárny podtón, lebo bola podmienená vzdelávacím seminárom a vyhodnotením Celoslovenskej literárnej súťaže „**MLÁDEŽ**

a odkaz Alexandra Dubčeka“.

Súťaž bola vyhlásená pri **príležitosti 100. výročia narodenia Alexandra Dubčeka** a prebiehala **od apríla do konca júna 2021**, a to v **dvoch kategóriách**. V prvej ožila osobnosť uhrovského rodáka v literárnych prácach 8 žiakov základných škôl a osemročných gymnázií. V druhej kategórii študentov stredných a vysokých škôl bolo doručených 27 originálnych slohových útvarov k osobnosti moderných dejín Slovenska, uznávanej na celom svete. Práce posúdila 7-členná porota na čele s osobným priateľom a spolupracovníkom A. Dubčeka, profesorom Ivanom Lalahom, čestným občanom obce Uhrovec. Dostalo sa mi pocty byť členkou tejto poroty.

Pri hodnotení zaslaných autorských príspevkov som bola plná očakávania, ako sa mladí autori zhostili danej témy. Veď Alexander Dubček patrí medzi najznámejších politikov Slovenska. Všetci vieme, že nielen Slovenska ale aj v rámci Európy a sveta. Treba dodať, že najviac je známy medzi strednou a staršou generáciou, takže to očakávanie, ako žiaci a stredoškóľáci vnímajú osobnosť Dubčeka svojimi očami, malo svoje opodstatnenie.





O živote A. D. bolo popísaných veľa článkov a kníh. Záujemca o informácie z jeho života, obrodného procesu, konca 60. rokov alebo o jeho tragickom konci mal z čoho čerpať, vybrať a nájsť odpoveď, aký vlastne bol, čo pre nás znamenal a prečo si ho treba pripomínať. Bez idealizovania. Ako príkladnú ľudskú a mravnú politickú osobnosť, priateľského človeka, milovníka výtvarného umenia a vážnej hudby. Dokázal v ľuďoch vzbudiť nádej, veril v dobro človeka.

Tieto informácie som spomenula preto, že motivovali autorov v ich literárnych príspevkoch. Prínosom v tejto súťaži bol fakt, že sa mladí autori pýtali na Dubčeka aj svojich starých rodičov. Spomením poviedku Dubčekovské rožky, Čarovné stretnutie, Alexander Dubček bol spolužiak môjho dedka v Kirgizsku (Oral history), Nádej zomiera posledná. Dokonca som v jednom príspevku (boli anonymne vyhodnocované len podľa čísla) som predsa len spoznala, o ktorého známeho A. Dubčeka sa v literárnej práci jednalo. Súťaž, to sme sa zhodli mnohí, nesporné bola veľkým prínosom pre jej účastníkov. Navodila záujem o naše národné dejiny a osobnosti v nich, ktoré zanechali výraznú stopu.

Všetci poznáme známy výrok, že nič nie je náhoda. Takže nebolo náhodou, tak to malo byť, sedela som na seminári oproti p. Elene Beštovej, aktívnej, viackrát ocenej členke JDS v Uhrovci. Zastá-

va funkciu podpredsedníčky ZO JDS, pracuje v Uhrovskom múzeu a je aktívna pri mnohých kultúrnych podujatiach. Vedela som z informácie predsedníčky OO JDS Bánovce nad Bebravou Jozefy Sokolíkovej, že táto ZO JDS je najväčšou organizáciou v okrese a je známa svojou aktívnou činnosťou. V telefonickom rozhovore sa mi jej predseda JUDr. Ján Adame (predsedom je od r. 2015) nezapadol pochváliť, že majú v súčasnosti 90 členov. Spomenul viaceré uskutočnené aktivity: účinkujú v programoch usporiadaných MKS – v divadelných scénkach, vo folklórnej skupine, v organizovanom historickom sprievode obcou. Úspešné bolo ich vystúpenie v súťaži speváckych zborov „Sami sebe“ v Trenčíne, uskutočnili návštevu pamätníka M. R. Štefánika na Bradle. Členky výboru sa aktívne podieľali na vydaní knihy „Vzácné recepty a rady starých materí - dôležitá súčasť kultúrneho dedičstva pohraničia“, ale aj brigády pri príležitosti Dňa zeme a mnohé iné.

Nakoľko som uviedla hlavný dôvod svojej návštevy Uhrovca a môj záujem o podujatia k Roku Alexandra Dubčeka, aj tu sa prejavila angažovanosť členov ZO JDS. Podľa požiadaviek organizátorov sa podieľajú na príprave podujatí: vzdelávacieho seminára pre mládež, Spomienkového podujatia pod záštitou prezidentky SR Zuzany Čaputovej na 27. 11. 2021 v Uhrovci a d'.

Moje dojmy z aktuálnej návšte-

vy Uhrovca? Pozitívne a inšpirujúce vďaka stretnutiam s viacerými známymi osobnosťami, pedagógmi, prednášajúcimi: PhDr. Stanislavom Sikorom, CSc., doc. Ing. Jozefom Habánikom, rektorom Trenčianskej univerzity A. Dubčeka, so spisovateľom Jozefom Banášom, ktorý venoval svoju knihu „Zastavte Dubčeka“ oceneným i hosťom, Mgr. Adrianom Drobňákom z Trenčianskeho múzea, primátorkou Bánoviec nad Bebravou Rudolfou Novotnou či s domácou hositeľkou Ing. Zuzanou Máčekovou. Hlbokým zážitkom bolo aj čítanie niektorých ocenených prác za prítomnosti študentov a žiakov i aktívnych seniorov, pozorne sledujúcich každé vystúpenie.

Žiada sa mi úprimne oceniť a pochváliť organizačné zvládnutie tohto podujatia v súlade s aktuálnymi pandemickými opatreniami. Poďakovanie všetkým účastníkom seminára si vypočula starostka Uhrovca Ing. Zuzana Máčeková (ocenená v r. 2013 titulom Starostka roka), ale ono patrí aj jej spolupracovníkom a tiež prednášajúcim, pedagógom i súťažiacim mládeži – všetkým, ktorí si takouto podnetnou formou pripomenuli osobnosť A. Dubčeka.



„Treba sa nám pozeráť do zrkadla našich dejín, aby sme lepšie rozumeli dnešku a nám samým a treba k tomu viesť aj našich vnukov“ – konštatoval v záverečnej diskusii jeden z prítomných seniorov. A ja mu dávam naplno za pravdu.

► Jana Poláková, KO JDS Trenčín

ZO JDS Rača oslavuje 25. výročie založenia

Ako sme začínali

ZO JDS v Rači vznikla v r. 1996, keď bolo zaregistrovaných cca 30 členov a predsedníčkou sa stala jej zakladateľka p. Emília Jozefiniová, PhDr. Postupne sa rady členov ZO JDS rozširovali na cca 60 osôb v r. 2011 a k 31.12.2014 bolo už v evidencii ZO zaregistrovaných 76 členov. Pôvodne sa stretávali len z príležitosti tzv. hodnotiacich alebo výročných členských schôdzí a rôzne aktivity v oblasti kultúry, vzdeláva-

delne sa zúčastňuje našich stretnutí p. Mária Dányiová. Len o dva roky neskôr sa stala našou členkou p. Ing. Kristína Matzová a je stále platnou členkou našej ZO. Svojím vekom všetkých nás prekonáva p. Vlasta Proková, ktorá sa 1.2. dožila 95 rokov a je našou členkou od r. 2005.

Pribúdali programy aj členovia

V r. 2015 odstúpila z funkcie pre chorobu p. Mináriková a za predsedníčku bola zvolená p. Alžbeta

Capková, PhDr. Pribúdali nové úspešné programy pre seniorov aj noví členovia. K 31.12.2018 sme evidovali vyše 130 členov a koncom súčasného roka 2021 máme 167 členov. Najväčší úspech a dobrá odozva bola na poznávacie výlety (Luhačovce, Košice, Levoča, Viedeň, Kremnica/Štiavica), ale aj zaujímavé prezentácie (Mäsiarstvo Berto, pozitívne účinky maku), prednášky (o cho-

spestrili cvičením v bazéne hotela Barónka, bol na základe projektu našej ZO dotovaný MÚ Rača.

Oslavy sa žiaľ, nekonali, ale výlet do Patiniec áno

Aj v tomto roku nás potrápila pandémia, a tak sa oslavy našej račianskej ZO JDS, podobne ako vlaňajšie 30.výročie založenia JDS z tohto dôvodu nekonali. Napriek tomu sme sa však stretli v r. 2021 koncom júna aj v septembri v račianskom Amfiteátri. Za prítomnosti starostu Mgr. Michala Drotována a vicestarostu Ing. Róberta Pajdlhausera sme za blahoželali jubilantom. Obom funkcionárom MÚ Rača sme poďakovali za všestrannú podporu aj finančné dotácie z MÚ Bratislava - Rača. Tohtoročnú dotáciu sme, našťastie, stihli využiť začiatkom septembra 2021 na dlhšie plánovaný výlet do Komárna a Patiniec.

Aktívne členky výboru ocenené

Všetky naše aktivity, najmä v posledných rokoch, keď nám narastal aj počet prihlásených záujemcov, sa stretli s výborným ohlasom a vyjadrením vďaka zo strany našich členov, ale aj OO JDS Bratislava III. Z výboru našej ZO predsedníctvo OO JDS ocenilo najvyšším vyznamenaním naše dlhoročné aktívne funkcionárky Teréziu Richterovú, Drahomíru Prachárovú aj predsedníčku Alžbetu Capkovú. Za prácu vo výbore boli ocenená aj pokladníčka Valéria Černická a dlhoročné členky výboru Marta Beňová a Marta Gregorová.

Naše členky výboru aj mňa vždy poteší,

ak na našich stretnutiach a schôdzach, ktoré s láskou pripravujeme, prídu usmíati a pozitívne naladení členovia. Ak sa tešia z programu aj zo vzájomného stretnutia. Prajeme si v našej ZO JDS ešte veľa úspešných rokov a aktívnych členov, zaujímavé nápady a pekné podujatia.

► **PhDr. Alžbeta Capková**
predsedníčka ZO JDS Rača



nia a pod. boli realizované v úzkej spolupráci s miestnym Klubom dôchodcov.

V r. 2012, ktorý bol EÚ vyhlásený Európskym rokom aktívneho starnutia, za pôsobenia pani Márie Minárikovej vo funkcii predsedníčky, bol zavedený nový projekt, ktorý formou pravidelného stretávania sa členov jedenkrát mesačne, smeroval ku skvalitneniu celkovej práce. Od r. 1996, kedy ZO JDS bola založená, je naďalej aktívnou členkou a pravi-

lesterole, inkontinencii, chorobách očí, právne rady o dedičstve,) a besedy so zaujímavými osobnosťami (herečka Eva Rysová, bývalý tanečník a jogín Fredy Aysi, doktor Igor Bukovský). Naši členovia oceňujú priebežné aktivity kultúrnej komisie, ktorá zabezpečila rôzne kultúrne podujatia, koncerty a divadelné predstavenia. V r. 2016 sme dohodli vo fitnesscentre na Tbiliskej ul. cvičenie pre seniorov, stále úspešne pokračuje. Koncom r. 2017 sme ho

Naše aktivity ani v tomto čase neutíchajú



“Na pulze dňa” – článok v septembrovom očakávanom čísle 3. veku nás vytrhol z neistoty. Členovia v ZO JDS Senec sa viackrát domáhali znalostí, ako sa riešia niektoré otázky v našich najvyšších orgánoch. Problémy v spoločnosti sa nás dôchodcov bytostne dotýkajú. Zdražovanie energií, potravín a ostatných komodít je už neúnosné. Malé svetielko nádeje riešenia sme práve videli v časopise, ktorý sa rýchlo rozchytal. Veríme, že najbližší snem bude riešiť nielen otázky vedenia JDS, ale postaví sa do nášho čela človek, ktorý je dobre zorientovaný, skúsený a bude vedieť hájiť záujmy dôchodcov. I keď

nám Korona neumožňuje uskutočniť výročnú schôdzu, naše aktivity ani v tomto čase neutíchajú.

Uskutočnili sme od septembra krásny výlet do Ostrihomu a Štúrova za poznaním našich dejín a i turisticko-poznávací zájazd do Vysokých Tatier. Dlhú sme uvažovali, či sa nám tieto akcie podarí uskutočniť, ale podarilo sa.

Nádherne jesenné počasie nás našťastie sprevádzalo po všetky dni. Do Kežmarku sme prišli podľa plánu a hrad nás príjemne očaril svojou architektúrou. Po jeho prehliadke sme navštívili 2 výnimočné evanjelické kostoly. V Tatrách sme sa venovali túram. Niektorí si zvo-

lili Popradské Pleso - tých bolo najviac, iní Štrbské Pleso a našli sa aj takí odvážlivci, ktorí si trúfli na samostatnú túru v okolí hotela. Každý si prišiel na svoje. Napriek tomu, že výstup na Popradské Pleso bol pomerne namáhavý, odmenou bol nádherný pohľad na naše veľhory.

Tretí deň sme prešli do Vrbového na termálne kúpalisko. Pri Poprade sme ešte navštívili Spišskú Sobotu, výnimočnú svojou osobitou architektúrou - patrí pod samotné UNESCO. Výlet sa nám vydaril, zostalo nám v spomienkách plno veselých a úsmevných zážitkov.

Okrem týchto výletov sme sa venovali aj svojim zručnostiam. Naše členky nás naučili robiť ikebany, viazať vence, vytvárať figúrky z cesta a robiť kvety z javorových listov i z papiera. Pri práci si vždy pochutnávame na kávičke, čaji či rôznych pochúťkach.

Viacerí naši členovia s vďakou privítali možnosti rekreácie – liečebných týždenných pobytov. Po-



ukazy transparentne rozdeľujeme podľa schválených kritérií na výborovej schôdzi, čo sa v minulosti nestávalo. Okrem činností, ktoré riadi výbor, sa naši členovia zapájajú aj do umeleckých aktivít prednesom poézie a prózy. Členka výboru Ing. Vierka Mokráňová vyhrala nedávno 1. cenu v tvorivej činnosti, ktorú usporiadalo mesto Senec. Radi pridávame jej príspevok na uverejnenie v časopise 3. vek.

► Ľudmila Mihálová



ZO JDS Križovany nad Dudváhom oslávila 20. výročie

Dvadsať rokov v živote človeka je dosť, ale v živote organizácie je to veľmi veľká etapa. Chceli sme toto výročie osláviť v októbri 2020, ale prísne opatrenia kvôli pandémie Covid 19 nám to prekazili. Výbor našej organizácie sa nestretol 9 celých mesiacov a jej členovia rok a pol. Počas tohto ťažkého obdobia sme v decembri pred Vianocami 2020 doručili všetkým našim členom 92 výťažkov Bulletinu, ktorý sme pripravili k 20. výročiu. V januári až apríli

ky ZO JDS Mgr. Anny Vráblovej, ktorá nemalým úsilím prispela už k založeniu, ale aj vzrastu a stabilite organizácie. Plných 20 rokov stála na jej čele a s celým výborom vyvinuli veľké úsilie, aby seniori boli spokojní. Koľko len krásnych zájazdov sme uskutočnili, koľko krásnych kútov Slovenska sme turisticky prešli, koľkých kultúrnych podujatí sme sa zúčastnili, koľkokrát sme sa postretali, pohostili a zabavili, aby náš život bol pestrejší, kvalitnejší a plnší.

Konečne bola Slávnostná členská schôdza pri príležitosti 20. výročia založenia ZO JDS v Križovanoch nad Dudváhom zvolaná na 3. augusta 2021 do veľkej sály Kultúrneho domu a bola spojená aj s výročnou členskou schôdzou. Privítali sme na nej vzácných hostí: Ing. Igora Fabiána - čestného podpredsedu Ústredia JDS, Margitu Fabiánovú - predsedníčku KO JDS Trnava, Ladislava Vavrinkoviča - predsedu OO JDS Trnava a Ing. Svetlanu Kráľovičovú - starostku obce. Z 80 členov sa na slávnosti zúčastnilo 72 seniorov.

Správu o činnosti aj návrh aktivít na rok 2021 predniesla predsedníčka ZO JDS Anna Vráblová. V druhej časti zasadnutia sme sa venovali oslave 20. výročia, a preto predsedníčka poďakovala všetkým členom za spoluprácu a spoluúčasť pri všetkých organizovaných aktivitách. Len za ich účasti má totiž úsilie organizátorov zmysel. Uviedla, že veľkú podporu aj finančnú mala organizácia v Obecnom zastupiteľstve so starostami Jánom Vráblom, Ing. Svetlanou Masarykovou aj v súčasnosti s Ing. Svetlanou Kráľovičovou. Poďakovanie patrilo aj výboru OO JDS za organizovanie turistických zrazov, športových súťaží, plesov, prehliadok speváckych súborov, zájazdov a iných aktivít, ktorých sa naši členovia radi zúčastňovali.

Mimoriadne poďakovanie patrí

spevákco-zábavnej skupine Relax pri našej ZO, nakoľko celých 20 rokov vnášala do spoločných stretnutí krásu slovenských piesní, zábavných scénok, radosť a pohodu.

V ďalšej časti oslavy boli odovzdané vyznamenania, ďakovné listy, pamätne listy, diplomy a kvety:

- Od ZO JDS Križovany nad Dudváhom „Ďakovné listy“ 11 členom
- Od OO JDS Trnava „Pamätne listy“ 4 členom
- Od OO JDS Trnava „Ďakovné listy“ 2 členkám
- Vyznamenanie 3. stupeň bolo udelené 3 členkám
- Vyznamenania 2. stupeň bolo udelené 2 členkám

Predsedníčka KO JDS Trnava Margita Fabiánová odovzdala Vyznamenanie 2. stupňa Alžbete Antalovej a Elene Mokrej.

Vyznamenanie 1. stupňa bolo udelené členovi ZO JDS Štefanovi Urmiskému a prevzal ho z rúk Čestného podpredsedu Ústredia JDS Ing. Igora Fabiána.

Ďakovnými slovami a povzbudením do ďalšej činnosti sa členom ZO JDS prihovorili: Ing. I. Fabián, pp. M. Fabiánová, L. Vavrinkovič aj p. starostka. Všetkých účastníkov tohto slávnostného stretnutia potom rozveselili piesne v podaní skupiny Relax pod vedením M. Kráľovičovej a obdivovali aj novozaloženú tanečnú skupinu Senior pod vedením Bc. Evy Michalkovej.

Pri hodnotení dvadsaťročnej činnosti našej ZO JDS radi konstatujeme, že to boli plodné roky a za dosiahnutými výsledkami je ochota ľudí, ktorí prevzali na seba zodpovednosť za jej riadenie a organizovanie. Uvedomujeme si, že „Starajú sa o šťastie a radosť iných, nachádzame šťastie a vlastnú spokojnosť.“

- **Mgr. Anna Vráblová**
predsedníčka ZO JDS Križovany n/D
- **Foto: Ján Vrábel**



2021 obdržali členovia 4 kroniky na priblíženie činnosti ZO za tých uplynulých 20 rokov. Za mimoriadne vypracovanie kroník patrí veľké poďakovanie tajomníčke našej organizácie Imelde Rakúsovej a za kroniku spevákco-zábavnej skupiny Relax jej vedúcej Márii Kráľovičovej.

Keď hodnotíme našu dvadsaťročnú činnosť, radi spomínáme, ako sme začínali. Koľkými prekážkami sme prešli, ale hlavne, čo pekné sme spolu zažili. Vyzdvihujeme vytrvalú a húževnatú prácu našej predsedníč-

Slávnostná schôdza OO JDS Senica



Za účasti predsedov jednotlivých základných organizácií sa konala 7.9.2021 v Senici slávnostná schôdza OO JDS. Všetkých nás srdečne privítala jej predsedníčka p. Mária Jamrišková a mali sme aj vzácnu návštevu - predsedníčku KO JDS Trnava p. Gitku Fabianovú. Veľká sláva bola pri odovzdávaní vyznamenania II. stupňa JDS za dobrovoľ-

nú prácu v prospech starších občanov - sme pyšní, že aj my sme mali vyznamenanú našu členku ZO JDS Šaštín-Stráže p. Jozefu Hološkovú, ktorá sa práci v prospech starších občanov venuje viacero rokov. Srdečne jej blahoželáme a sme radi, že je medzi nami.

Druhú polovicu slávnostného stretnutia naplnila prehliadka poézie, ktorej sa zúčastnilo 12 členov JDS. Samozrejme nechýbala medzi nimi aj naša členka p. Viera Rundová, ktorá toto pásмо poézie uviedla veršami venovanými dnešnej hektickej dobe. Všetci účastníci prehliadky boli odmenení pekným darčekom a ružou.

Krásne dopoludnie v Senici bolo ako pohladenie na dušu. Odchádzali sme domov plní pozitívnej energie. Ďakujeme hlavnej organizátorky M. Jamriškovej i celému výboru



OO JDS za zorganizovanie takého skvelého stretnutia, plného milých zážitkov a naše poďakovanie v plnej miere patrí aj predsedníčke KO JDS G. Fabianovej, ktorá svojou účasťou dodala akcii slávnostný ráz.

► **Mária Vizváryová**
predsedníčka ZO JDS Šaštín - Stráže

Okresné športové hry v Senici



25.9.2021 sa naši členovia JDS ZO Šaštín-Stráže zúčastnili Okresných ŠH dôchodcov v Senici. Súťažili v týchto disciplínach: petang, kop na bránu, hod granátom na cieľ, šipky, hod do koša a hod valčekom na cieľ. Vybojovali sme dve strieborné medaily: Jolana Černá - kop na bránu, Milan Dostál - petang. Srdečne im gratulujeme a sme na nich právom hrdí.

Ale aj ostatní sa snažili - veď nie je dôležité zvíťaziť - ale zúčastniť sa. Ďakujeme: A. Kovaničovej, A. Poliačikovej i R. Štefancovi - za reprezentáciu našej ZO JDS a naše veľké poďakovanie posielame primátorovi mesta Šaštín-Stráže Mgr. Jaroslavovi Suchánkovi za zabezpečenie dopravy a tiež V. Fialovi.

► **Mária Vizváryová**
predsedníčka ZO JDS Šaštín-Stráže



Vidiecka žena roka - „Líderka roka 2021“

Občianske združenie Vidiecky parlament na Slovensku (OZ VIPA SK, Kapitulská č.13, 974 01 Banská Bystrica) s partnermi vyhlásili v r.2021 jubilejný už 20. ročník súťaže, ktorá za uplynulé roky získala na Slovensku značnú popularitu. Cieľ - odmeniť, morálne oceniť a podporiť vidiecke ženy – líderky a upozorniť verejnosť na ich výnimočnosť je ušľachtilý a hodný pozornosti. Obracia pozornosť na ženy, ktoré svoj voľný čas venujú aktivitám v rôznych oblastiach verejného života a stali sa už v obci, časti obce, mikroregiónu, v zastupiteľstve, atď. uznávanými osobnosťami. Veľakrát sa ich prínos pre okolie berie až príliš samozrejme a ani ony samy neočakávajú za svoju prácu navyše nejakú odmenu. Ale rozhodne si ju zaslúžia, lebo dávajú dobrý vzor.

Práve pre tieto argumenty aktivita „Vidiecka žena roka - Líderka roka“ vznikla. Pre rok 2021 vyhlásilo občianske združenie VIPA SK štyri kategórie: **aktivistka, politička, podnikateľka a žena remeselníčka**. Na Svetový deň vidieckych žien, t. j. 15. október 2021, boli nominované a ocenené víťazky 20. ročníka súťaže.

Odovzdávanie ocenení sa uskutočnilo v obci Žabokreky pri Martine pod vedením predsedníčky Vidieckeho parlamentu Ing. Márie Beha-

novskej a starostky Ing. Zuzany Valockej. Celá slávnosť bola výborne zorganizovaná, s bohatým programom, chutným obedom i koláčikmi v príjemnej atmosfére a pohode. Medzi účastníkmi a hosťami bolo prítomných veľa starostiek a starostov i poslancov, ktorí odovzdali poďakovania i povzbudivé slová nominovaným aktívnym a inšpirujúcim ženám. Veľakrát odznelo pranie, aby naďalej pokračovali v ich užitočnej činnosti a pomáhali rozvoju vidieka i všetkým našim občanom.

Ing. Jozef Garlík napísal vtipné verše pre všetky ocenené dámy, zviditeľnil v nich ich aktivity a činnosti. Europoslanec p. Ivan Štefanec pozval ocenené „líderky“ na návštevu do EP v Štrassburgu.



VIDIECKA ŽENA ROKA - LÍDERKA 2021 z 32 nominácií bolo umiestnenie v jednotlivých kategóriách nasledovné:

1. Žena roka – aktivistka

Eva Abrahámová

Druhé miesto - aktivistka

Bernadeta Kažimírová

Tretie miesto - aktivistka

Mgr. Tatiana Klemková

2. Žena roka - politička

Mgr. Blažena Felvidékyová

Od r.1997 sa každoročne pod záštitou Nadácie „World Women Summit Foundation“ konajú rôzne aktivity, podujatia zamerané na posilnenie postavenia a vzdelania vidieckych žien a pokračujú vo svojom neúfľachujúcom úsilí o zlepšenie kvality života žien v komunitách po celom svete. Vo väčšine krajín sveta žije početne viac žien ako mužov (55 %), v neceljej tretine krajín, najmä v tých rozvojových, prevládajú počty mužov nad počtami žien. V krajinách Európskej únie na 100 mužov pripadá 104,8 žien, v Slovenskej republike 105,4 žien. Ženy tvoria 51,3 % obyvateľstva Slovenskej republiky.

3. Žena roka - podnikateľka

Ing. Martina Luptáková

4. Žena roka – remeselníčka

Oľga Bajanová

Dve mimoriadne ocenenia:

1. Mgr. Anna Petričová

Bardejov

2. Kolektív ZO JDS

Štiavnické Bane, AKTIVISTKA

Členky Klubu „Sovičky“, organizované v ZO JDS Štiavnické Bane, veľmi potešilo ich ocenenie. V pripravenej prezentácii vyzdvihli svoju obec s bohatou baníckou históriou a krásnou prírodou i unikátnou sokoliarskou školou M. Hella. Pozvali všetkých účastníkov navštíviť ich krásny kraj. Porozprávali o histórii svojho klubu a založení ZO JDS. Špeciálne vyzdvihli, ako ich zaujalo vzdelávanie v oblasti IKT, práca s fotografiami, tvorba fotokníh, či kalendárov. Pochválili sa športovými úspechmi aj rôznorodou výtvarnou tvorivosťou.

Pani Bernadeta Kažimírová vyjadrila svoje pocity k slávnostnému dňu slovami: „Bola som milo prekvapená a potešená výsledkom tejto nominácie a veľmi si vážim ocenenie mojej práce vo folklórnej skupine Olšava ako aj so seniormi a s mládežou. Súťaž bola pripravená na vysokej úrovni, začo sa chcem úprimne poďakovať predovšetkým

p. starostke obce Žabokreky Ing. Z. Valockej, ktorá bola „dušou“ tohto krásneho podujatia, ako aj celému organizačnému teamu s pani predsedníčkou Vidieckeho parlamentu M. Behanovskou na čele.

Za nomináciu ďakujem členke našej speváckej skupiny p. Ing. Evke Bibenovej“. Práve z uvedenej nominácie sa dalo dozvedieť, že p. B. Kažimírová je predsedníčkou ZO JDS v Ruskove, predsedníčkou OO JDS Košice-okolie, členkou Predsedníctva KO JDS Košice aj členkou Republikovej rady JDS za Košický kraj. Dlhodobu sa tiež venuje **folklóru** ako predsedníčka Občianskeho združenia „**Ženská spevácka skupina Olšava**“ **Ruskov** a tiež vedúca tejto úspešnej a výkonnej seniorskej folklórnej skupiny.

Popri mladších nominantkách bola ďalšou ocenenou seniorkou p. **Oľga Bajanová** z Rybníka, ktorá sa po ukončení práce v závode SES Tlmače desaťročia venuje zachovaniu pamäti na historický spôsob života

na vidieku. Život jej obce v regióne Tekov bol po celé stáročia veľmi bohatý. Preto bolo túžbou p. Bajanovej zriadiť „Ludový dom“, kde by sa zachoval pôvodný tradičný výraz života a ľudovej kultúry tejto svojráznej obce. S podporou miestnej samosprávy sa jej sen splnil a Ludový dom sa stal súčasťou jej života. Sprevdza v ňom návštevy a prezentuje ľudové tradície pri rôznych podujatiach. Spolu s ďalšími aktivistami predvádzajú tradičné remeselnícke a domáce práce aj prípravu tradičných jedál.

20 rokov bola p. Bajanová predsedníčkou MO Matice Slovenskej v obci, aktívne ju rozvíjala. Napriek svojmu veku (77r.) sústavne prináša nové nápady pre ďalšiu činnosť.

Nominačná komisia súťaže sa rozhodla udeliť za aktivity spolupráce v regiónoch a podpory obnovy života na vidieku a vo vidieckych i okrajových oblastiach Slovenska **dve mimoriadne ocenenia**. Jedno z nich si prevzala **Mgr. Anna Petri-**

čová z Bardejova, súčasná predsedníčka KO JDS Prešov a dlhoročná veľmi aktívna mestská poslankyňa, po odchode do dôchodku obetavá funkcionárka JDS v okrese Bardejov i v Prešovskom kraji.

„Vaše podujatie zanechalo na nás“ uviedla v poďakovaní p. Petričová: „veľmi silný dojem. Stretli sme tu ľudí, dokonca aj známych z iných podujatí, ktoré sme spoločne organizovali. Veľmi veľa sme sa dozvedeli o zodpovednej a ťažkej práci farmárov, ktoré obdivujeme a klaníme sa im, že v tejto ťažkej dobe sa nevzdávajú a pomáhajú svojim spoluobčanom získať prácu a aj z mála, sa dokážu podeliť. Zaujali ma členky JDS zo Štiavnických Baní, ktoré prezentovali krásne veci. Sme národ, ktorý dokáže veľké veci, len stále trpíme na svoju malosť a práve takouto formou je možnosť ukázať sa. Dať najavo, že my, ženy, dokážeme veľmi veľa.

► - Red. -

Poznajme kultúru našich predkov



K Mesiaca úcty k starším zorganizovali ZO SZTP a ZO JDS v Ošadnici podujatie „Spoznajme kultúru našich predkov“ s finančnou podporou Žilinského samosprávneho kraja. V nedeľu 3. októbra 2021 sa v KD stretli obe organizácie aj s cieľom zhodnotiť svoju činnosť. Úvodný príhovor predniesol Jozef Křivánek, predseda ZO a potom požiadal predsedníčku OO JDS v Čadci Mgr. Margitu Ďurišovou, aby spoločne s členmi výboru odovzdala darčeky a kvety jubilantom. Boli to: T. Hulejová a V. Trúchla - 90 r., J. Škola a V. Hlavová - 80 r.,

V. Lysíková a S. Kocúrková - 75 r., T. Hamacková, E. Jendrišáková, J. Zagrapan, T. Paluchová, M. Kozová, M. Poláčková, J. Blahovec, A. Hamacek, S. Kucharčík, L. Hamacek, M. Lipták, A. Kucharčíková a M. Jendrišáková - 70 r., M. Ryboňová, M. Laliková, J. Jurky, P. Kozák, M. Špalek, M. Šulganová, V. Kvašňovská a A. Kozáková - 65r., B. Pavlinová a E. Slováková - 60 r.

V pracovnej časti rokovania J. Křivánek zhodnotil aktivity oboch organizácií od mája, podľa dostupných možností karanténnych opatrení. Uskutočnili sa: 9. roč. Športových hier osôb so zdravotným postihnutím a seniorov, zájazd Fatimská sobota - Staré Hory, 15. jubilejný roč. benefičného koncertu „Od srdca k srdcu“, kde z dobrovoľného vstupného bol venovaný finančný dar PRE MORAVU aj zdravotne postihnutým deťom, dru-

žobné podujatia s kolektívom ZO SZTP Zborov nad Bystricou a OC SZTP v Dolnom Kubíne.

V kultúrnom programe vystúpili heligonkárky - sestry Bacmaňákové aj vynikajúci ľudový rozprávač, imitátor a spevák Štefan Hruštinec, samozrejme si zanôtili známe piesne aj všetci prítomní. Predseda v závere poďakoval starostovi obce za jeho ústretovosť k zdravotne postihnutým, seniorom, ale i ku všetkým občanom Ošadnice. Zvlášť vyzdvihol možnosť navštevovať štúdium na Univerzite tretieho veku v Čadci. Poďakovanie smerovalo i k členom výboru, ktorí venujú množstvo svojho osobného času príprave spomínaných aktivít v obci. Spoločné úsilie prináša za slúžené ovocie.

► **Jozef Křivánek predseda ZO SZTP a ZO JDS v Ošadnici**

V KRAJINE SLOVA...

Milé čitateľky, čitatelia,

Sú v novembri dve mená, ku ktorým sa viaže po niekoľko pranostík. Lenže v súčasnosti príliš neplatia v prírodnom svete, avšak v spoločenskom mali aj majú tieto mená zaužívané zvyky. Napríklad krst či prvá ochutnávka mladých vín na Martina. Na Katolínu posledná zábava pred začínajúcim adventom. Aká škoda, že v tomto roku obľúbené pekné chvíle kazí tretia vlna pandémie. Aj sa treba pýtať, či iba ona? Či nie aj mnohí naši občania, ktorí ju odmietajú rešpektovať.

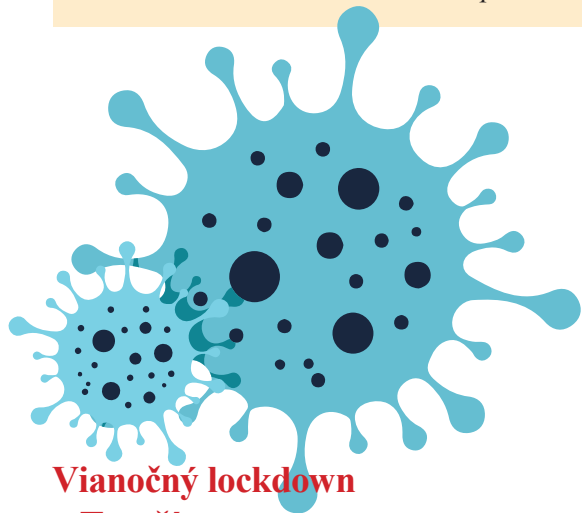
Spomínate si na rozprávku z detstva k Štedrému dňu? Ako môžu deti zazrieť „zlaté prasiatko“, ak vy-

držia počas dňa bez maškrtenia? Nebolo ľahké vydržať, a tak sa zlaté prasiatko ... neukázalo! Ved' o rok... možno... Lenže my nežijeme v rozprávke. A jedná sa nie o prasiatko, o náš život. Vlastný aj všetkých naokolo. Preto by sme mali rešpektovať rady tých, ktorí denno-denne bojujú s týmto ochorením a zachraňujú ľudské životy.

Nič nie je cennejšie ako život!

V našej marcovej literárnej prehliadke sa objavila aj táto téma. Vybrali sme z nej pre Vás niekoľko zaujímavých ukážok – na zamyslenie.

D. Luknárová



Vianočný lockdown v Trenčíne

Jaroslav Daniš

Námestie ako po vymretí -
Vysmädlých stánky nelákajú
na vôňu vína, punču, čaju
Vianočný strom do prázdna svieti

Len občas zaznie cengot zvonca,
žiadna radosť, skôr umieračik
a pri kostole ticho kľáči
smutná postava bezdomovca.

Hrad so súcitom dolu hľadá -
Zažil podobné časy, veru,
spomína na mor, na cholera . . .
„Keď som bol ešte pomerne mladý“ -

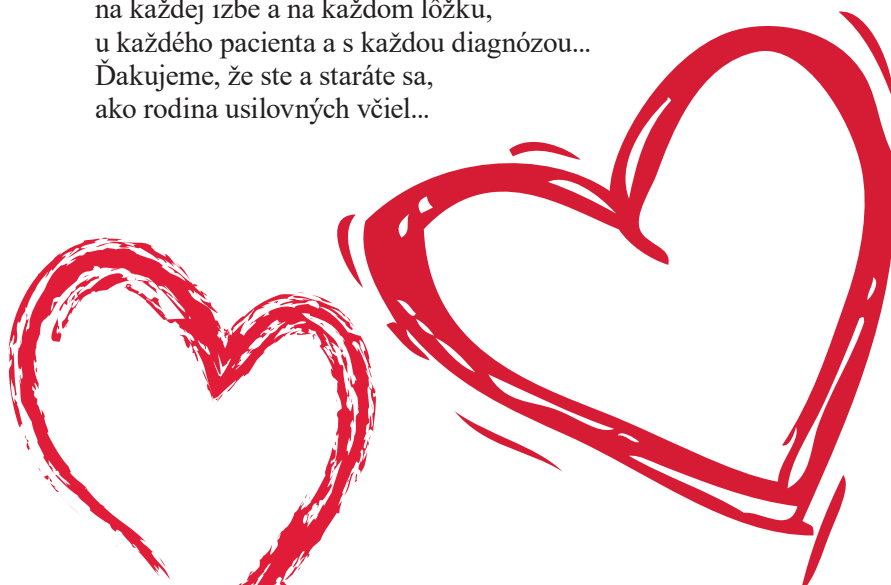
Prežil! A my tiež prežijeme!

Námestia zaplnia sa ľuďmi
COVID 19,
zákerý drak obludný,
pochová sa raz do útrov Zeme!

Na každej izbe

Dušan Macejko

Na každom nemocničnom lôžku
iný pacient,
iný životný príbeh,
iná diagnóza, iná bolesť,
no rovnaký strach
Ktosi sa už vidí na márach
Ďalší vraví, že na odchod je čas,
iný kričí o pomoc zas a zas
Tento plače, že nestíha svoju ligu -
Ale figu - odpovedá druhý...
Biele plášte, biele steny,
aj pacienti sťa vybielení -
kolotoče vyšetrení, návštevné hodiny,
čakanie rodiny
Zachránený život, zlepšený stav,
niekto aj zubatú zazrel,
hoc' to ani nečakal!
No uniformovaní anjeli, neznajúci únavy,
sa skoro ráno rozlietajú po izbách;
a tlmia vzlyky, strach a plač -
Jasne vidia cieľ
na každej izbe a na každom lôžku,
u každého pacienta a s každou diagnózou...
Ďakujeme, že ste a staráte sa,
ako rodina usilovných včiel...



Darcom krvi

Eva Huťková

Darovať krv chodíme
hrdosť v srdci nosíme
že máme dosť ochoty
zachraňovať životy.

Lahostajnosť svetom vládne
naša pomoc dobre padne
každému, čo v núdzi je -
život do žíl naleje.



Sú takí ľudia

Stanislav Pavlík

Ľudia so srdcom človeka, veru sú takí. Nájdeš ich v ťažkých životných chvíľach, keď potrebuješ pomoc. Hľadať ich nemusíš, oni ti vždy podajú pomocnú ruku, aby si nespadol... Oni sa nepýtajú prečo? Chcú byť na pomoci vždy, aj keď si ich o to neprosil. To sú tí praví. Možno tvoji rodičia, brat, sestra, priatelia, s ktorými sa vieš smiať, ale aj slzy roniť. Pomáhaš ty im a oni tebe. Ich srdcia poznáš, aj keby boli v úzadí tvojho života.

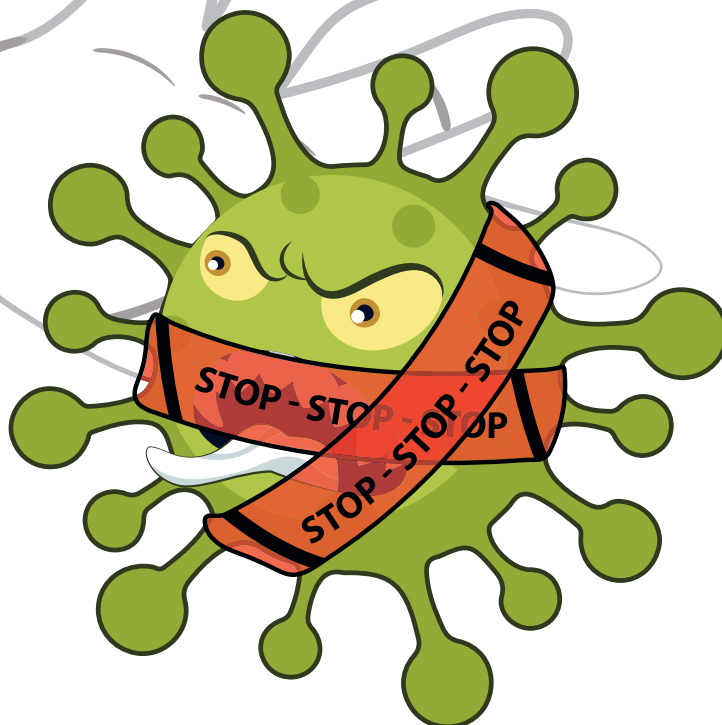
Veru, ľudí so srdcom človeka si treba vážiť. Oni sú tou hrádzou, do ktorej

búši príboj života. Vedia odolať zlu, falošným sľubom i slovám. Sú slnkom, ktoré vychádza po pustošivej búrke, ktorá nás strhla so sebou. Oni pomáhajú zmierňovať ťažké následky, ktoré tu zostali po tej životnej búrke. Vedia vysušiť slzy, navrátiť úsmev. Ľudia so srdcom človeka sú tu medzi nami. Oni nestoja o lichôtky, poklony, potlesk, svetlá rámp, výslnie. Oni sú ľudia so srdcom človeka, vedia, že život treba žiť, tak ako nám to Boh prikázal. Vedia, že človek je nedokonalý, omylný. Vedia pomáhať, nesúdia. Takí sú ľudia so srdcom človeka - a my ostatní, by sme sa im mali podobieť.

Pandémia

Valéria Šemorová

Počuješ ma starký?
Mám už hluché uši, ale
vrav starká, ulav svojej duši.
Máš rúško?
Chlebiček nám treba.
Mám ísť do obchodu?
Jaj, to bude bieda!
Od 9. do 11. hodiny,
čas krátky je pre boľavé kolená,
cesta tam aj späť -
Vieš čo, starká, narob lokše,
nahradia nám chleba.
Aj zemiaky máme -
čo nám ešte treba?!
Cez pandémiu najlepšie je
sedieť doma!





Sme iba čísla

Rozália Jardeková

Bola streda. Deň stránkový - vhodný na vybavovanie čohokoľvek. Tak to na Slovensku beží. Parkovanie som zvolila pri supermarkete, lebo mi bolo treba urobiť aj menší nákup. Vždy bývajú rampy hore - v tú stredu neboli. Vytrhla som teda lístok z parkovacej „mašinky“.

Potom som išla k doktorke dať si predpísať mesačnú dávku svojich medikamentov. Tam ma čakala ďalšia „mašinka“. „Vložte preukaz“ - hovoril so mnou stroj. Vytukala som, čo žiadal, a on mi „vypľul“ číslo. Sestrička o 20 minút vyzbierala kartotéky a o chvíľu nám ich zasa rozdala - aj s receptami. Fajn. Môžem ísť na poštu.

Samozatváracie dvere sa otvorili a za nimi nás vítala pani vedúca pošty. Ukázala nám svetelný panel, kde sme si mali tiež vyžiadať číslo, pod ktorým nás vybaví. Bolo mi čudné,

že ľudia v strede vestibulu stoja ako sochy a pozerajú na jedno miesto. Prešla som ďalej a tam boli tri rady sedadiel ako v kine. Obsadené boli do posledného miesta. Aj tu všetci pozerali pred seba. Pomaly som sa zorientovala, lebo zaznel zvukový signál. Mihlo sa akési červené svetielko. Jáááá - však oni pozerajú na display na stene, kde sa ukáže číslo, ktoré budú práve vybavovať. No áno, lenže - okienok je na pošte desať a kým sa majiteľ čísla zorientoval, ktoré okienko ho „volá“, prešla kopa času. Systém vraj zabudovali na poštu pre zrýchlenie prevádzky. Už nestojíme teda v hadíkoch pred okienkami, ale že by to išlo rýchlejšie?! Stačilo aj desať minút pozorovania, keď som čakala na svoju chvíľu, ale rýchlejšie to veru nešlo. V tú stredu som na všetkých troch stanovištiach fungovala nie ako človek, ale ako číslo.

Holt, doba počítačová - doba internetu!

Dvíha sa vlna pandémie

Plače nebo, halí nás do sivej haleny
V mokrom objatí necítiť nehu
Chúli sa svet blízky aj vzdialený
nevidno maják na tušenom brehu

Naša „lod' nádeje“ odoláva vlnám
hoc', hrozia, dvíhajú sa do mrakov
Prikutí ku sťažňu, vydani obavám
predsa len veríme v silu zázrakov?

Hľadáme svetlo, stratené v tme -
Ved' musí byť - vždy lodiam máva -
Nádeje naše - mocné korene -
vďaka nim človek hrozbám odoláva.

Borí sa s každou novou biedou
Znova a znova hľadá vykúpenie
Kreslí čarovný kruh nájdenou kriedou -
tak prosí „Všemocného“ o zmierenie.

Hľadá v mysli správne slová,
Hľadá slnko, nápev, možno iba kľúč -
Mám spor s Tebou - doba COVIDová -
Kedy spoza mrakov prederie sa lúč
NÁDEJE -
Náš všedný život každodenný
kedy nás, kedy svojím teplom zahreje?



Čas dobrej vôle

Štefan Zvarík

Chlapci hádzali ploché hladké kamienky pod ostrým uhlom na hladinu vody z brehu vodnej nádrže. Predbiehali sa v počte odrazov kamienka od vody. Každý z nich chcel mať najväčší počet „žabiek“. S úsmevom porovnávali svoje výkony. V tichosti hľadali štýl hodů, aby získali zaručený úspech. S myšlienkou: „Musím byť lepší“, odišli domov.

„Musím byť lepší.“ Nie je dogma, ale zrozumiteľná idea zachovania úspešného vývoja a existencie spoločnosti. História pripomína svetu chvíle radosť, ale aj tie, o ktoré nikto nestojí. Miliómy ľudí zomierali v krutých bolestiach. Prišiel čas neistoty, zúfalstva a slz. Pandémia ľudí nespája, ale rozdeľuje. Zvyšuje stres a beznádej. Pandémia je v prítomnosti presilou nad pokojným životom, bolesť nerieši. Ľudia, ovládaní tiesňou a bezradnosťou, hľadajú svojské postoje ako utiecť vzťahujúcej sa záhube. Spochybňuje sa zdôvodnené účinné liečenie. Nápadly svojvôle a ľahostajnosť prezentujú zvýšené nebezpečie a nie náhodou si vynucujú obdiv arogancie. Kroniku utrpenia ľudí píše aj pandémia. Popri zákazoch, príkazoch a obmedzeniach ľudia majú možnosť užiť vymedzený čas aj voľne.

Je nedeľné popoludnie. Ľudia v skupinkách kráčajú do blízkej prírody. Obdivujú potok s niekoľkými prítokmi, splavmi a tíšinami ukrytými v koreňoch stromov. Využívajú dlhé chodníky na prechádzku cez lúku a les, na voľných miestach obdivujú krásy vzdialených vrcholov a brál. Matky s deťmi v kočíkoch i voľne pobehujúcimi sa tešia zo zdravého a čistého prostredia...

Aj otec je tu so svojím synom a terénymi motocyklami. Na jazdu s motocyklami používajú tie isté chodníky ako všetci tu prítomní. Nevadí, že jazda zvyšuje nebezpečie úrazu... že motocykle zanechávajú po jazde nad chodníkom modravé pásy spáleného paliva. Arogantný výsmech záujmom, túžiacim po pobyte v čistom a zdravom prostredí. Pred terénou vlnou v zúženom priestore na mňa motorkár zatrubil a pridol plyn. Mal som sa mu uhnúť. Neuhol som sa... „Ten chlap ma ignoroval. Závídí nám,“ povedal synovi.

Dva dni bolo ešte priaznivé počasie. Boli tu obaja a ukázali kto sú a kto sme my, kto o čo stojí! Ja som ho neprestal ignorovať. Nebol som sám, vrátili sme sa na chodníky chrániť a užívať prírodu. Udalosť, o ktorej tu čítate, je pravdivá, bez ilúzií. Tiež dôsledky konania mysle ľudí sú v nepopierateľnom vzťahu. Majú obsah hu-

bárskeho košíka, kde ani ten najkrajší plod nedáva istotu prežitia. Poznanie znamená prežitie.

Existenciu jednej udalosti možno ľahko spochybníť. Podobne aj druhú. O to ľahšie, lebo žiadna nie je nasledovníčkou. Každá je pravdivá, samostatná. Preťažujú reálnu os. Vodič MHD niekoľko rokov pôsobil na tej isté linke. Poznal cestujúcich, ich deti. Na základe pokynov hygienikov požadoval vstup do autobusu s rúskom na tvári. Našli sa však cestujúci, ktorí odmietli splniť jeho požiadavku. Vodič najprv odrážal ich útoky, domnieval sa, že ide o neprimeraný vtíp. Stačila chvíľa – a - podľahol drastickému násiliu. Jeho srdce dotieklo. No, päsť bezcitných tlkli ďalej na jeho hrud'...

„Zavolajte lekára,“ ktosi zúfalo volá. Lekár vykonal obhliadku vodiča. Potom prehlásil: „Ja som tu zbytočne. Zabili ste človeka, ktorý zodpovedne vykonával svoju povinnosť. Chránil vaše, opakujem vaše zdravie. Mali ste zavolať cintorín a dať vykopať urýchlene hrob. Nie pre vodiča, pre vás, pre vašu nevedomosť, krutosť, nenávisť, zlobu. Vaše vedomé prostriedky na zabíjanie. Vodič je mŕtvy. Zobrali ste mu život, zabili šľachetnosť. Považoval vás za dobrých, slušných ľudí. Chodte preč, ušetríte ho svojej prítomnosti.“

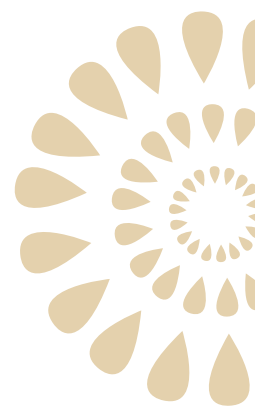
Zapál', človeče, sviecu! Cestu ožiar!

Za priateľmi

Mária Pinkavová

Už zhasla hviezda na nebi,
zavládol smútok v duši
Prečo zas človek odchádza,
prečo sa lúčiť musí
Veď život krásny prežiť chcel
a robil všetko pre ten cieľ
No zrazu „Korona“ krutá
pretrhla život, jeho putá,
vytrhla z kruhu rodiny
manžela, otca, kamaráta

Tie chvíle spolu prežiť
už nikto, nikto neporáta -





...hudba, to je môj koníček, moje všetko...

Rozhovor s pánom Dušanom Grúňom

„Kde si bola, bola, keď tu hrmeľo...“ vo výstavnej sieni Pistoriho paláca v Bratislave 1. okt. t. r. hrá hudba, znie táto pieseň a medzi zabávajúcimi sa seniormi je neprehliadnuteľný spevák, ktorému patrí tento obľúbený evergreen – **Dušan Grúň**. Organizátori výstavy „Zlaté ruky 2021“ si ho pozvali do programu slávnostnej vernisáže. A dobre sa stalo, lebo Dušan Grúň má vo svojom repertoári veľa „chytľavých“ hitov. Už znie ďalší a ďalší...

Hoci vek pribúda aj jemu, hudba a spev pre publikum sú stále jeho

nerozbehla drsná realita pandémie COVID 19, koncertovali ste všelikde po Slovensku. Čo vás na tých koncertoch najviac tešilo?

Tá spontánna radosť publika, keď zaznel hociktorý zo starších hitov. Ešte len začínate a publikum už tleska, teší sa. Spievate a s vami spieva celá sála – starí, mladí, bez rozdielu, to bol krásny pocit. To sú zážitky, na ktoré sa nedá zabudnúť. Teraz nám, veru, veľmi chýbajú.

☺Vo Wikipédii sa uvádza na vašom profile, že vám na troch CD nosičoch vyšlo doteraz 53 pesni-

melódii a nepliešť si ich?

No (smiech), zatiaľ mi to nerobí problém. Ono si to asi navzájom pomáha – text melódii a melódia textu. A potom, vždy je to istý počet pesničiek, ktoré si na jeden večer, či na jeden koncert vyberiete. Tak sa to dá.

☺Iste sú piesne, ku ktorým máte osobnejší vzťah. Zhodujete sa v miere obľúbenosti svojich piesní s požiadavkami publika?

Tých pesničiek je toľko, že nie je problém prispôsobiť sa ich výberom publiku.

☺Teda ktoré vami interpretované hity sú aj vašimi „milovanými“?

Je ich veľa! Spomeniem len tie najznámejšie: Starý rodný dom, Butterfly, Kde si bola, keď tu hrmeľo, Synček, neplač, Vonia kakao... naozaj je to ťažká otázka! Mám svoje piesne rád, tak by som vlastne mal v ich výpočte pokračovať (úsmev) ... a ktovie, ktorou by som končil?

☺V mladosti si zvykneme hľadať svoje vzory, ale nie každý nám vydrží aj do zreleho veku. Kto bol pre vás vzorom, keď ste začínali? A koho najviac uznávate v súčasnosti?

Mal som ich veľa, ale boli to hlavne speváci a hudobníci, ktorí sa venovali swingu. A tak to vlastne aj ostalo. Rád si vypočujem aj rôznu inú hudbu, iné štýly, ale doma, je doma. A moje „doma“ je swing.

☺A teraz, ak dovoľíte, trochu mimo piesní. Môžete nám prezradiť, čo robieva spevák – senior, keď práve nekonzertuje? Ako si vyplníate svoj voľný čas?

Mám taký dojem, že čím som starší, tým mám menej času. Tvorba nových textov, hľadanie nových melódii, ale aj „oprašovanie“ tých starších a na druhej strane pochopiteľne aj práca okolo domu, v záhrade, ... Sem



obľúbenými doménami. Využívame šťastnú zhodu okolností, že je medzi nami, seniormi, a tak po skončení jeho vystúpenia zotrvávame s ním v rozhovore pre našich čitateľov.

☺Pán Dušan, vidno, že vás vystúpenie pred publikom potešilo.

Pravdaže, potešilo. Vždy som rád, keď mám poslucháčov a keď mi dajú najavo, že ich moje vystúpenie teší. Najmä v tejto dobe – covidovej – je to ešte vítanejšie.

☺Je o vás známe, že ste nielen ako spevák, ale aj producent oživil pre vďačných poslucháčov hviezdnu éru televíznej relácie Repete pod názvom Návraty. Kým sa

čiek – možno je ich už aj viac? A vraj ste len v rozhlase nahráli viac ako 260 skladieb. V čom je tajomstvo tejto veľmi úspešnej bilancie?

Nahrál som ďalších päť CD a keď by som mal uviesť len takú skusmú bilanciu, bolo by tých pesničiek okolo päťsto. Mal som šťastie na ľudí okolo seba, hlavne muzikantov. S kapelou sme vedeli poslucháčom ponúknuť pesničky, tak povediac „do ucha“. Ale na druhej strane šli sme aj s dobou, a tak sme si dokázali získať aj mladšie ročníky poslucháčov.

☺Dovoľte všetečnú osobnú otázku – dá sa pamätať si toľko piesní,

– tam nutné návštevy lekárov, ale aj príjemné stretnutia s priateľmi ... Nenudím sa.

☉ **K nám, seniorom, patrí aj spomínanie. Vraciame sa k mnohým predošlým chvíľam a skúsenostiam, porovnávame s dňom. Mohli by ste nám aspoň trochu poodhaliť, na čo, prípadne na koho rád spomínate?**

Pred pár rokmi nebol problém stretnúť sa s mnohými svojimi muzikantskými kolegami. Žiaľ, už je to čoraz horšie. Postupne sa mi vytrácajú zo života. Účinkoval som doma i v zahraničí napr. s Karolom Duchoňom, Janou Kociánovou, Oľgou Szabovou. S českými spevákmi Karlom Gottom, Waldemarom Matuškom, Helenou Vondráčkovou som vystupoval o. i. napríklad v Nemecku. Na mnohých z nich rád spomínam a pripomínam

ich aj svojmu aktuálnemu publiku.

☉ **Na vaše muzikantské aj spevácke začiatky mala vraj veľký vplyv Ostrava. Predovšetkým jej bohatý kultúrny život. Máte k nej aj dnes blízko?**

Rád si pripomínam svoje vysokoškolské, ale súčasne aj muzikantské a spevácke roky v Ostrave. Študoval som hutníctvo, ale predovšetkým som už hrával v dixielande na trúbku. Neskôr som začal spievať s orchestrom Iva Pavlíka. S orchestrom Josefa Vobrubu som nahrával piesne v Prahe. Nedávno ma potešilo, že vyšiel v Čechách album starších hitov a som tam aj ja ako jediný zo slovenských interpretov. Ostrava, to bol môj životný aj muzikantský „rozbeh“ - nato sa nedá zabudnúť. A rovnako sa nedá zabudnúť na viac ako tridsať rokov s Orchestrom Juraja

Velčovského. Toľko sme toho spolu zažili, vytvorili, tešili sa z ovácií publika, obdivovali aj ovládli nové a nové hudobné výzvy. Priatelili sme sa aj ako rodiny, pomáhali si aj pomáhame v bežnom živote -

☉ **Áno, je to tak. Práve v seniorských rokoch vieme plnšie pochopiť celý svoj predošlý život. Každý z nás vníma aj potrebuje svoj „človečenský“ kruh – rodinu i priateľov. Najhoršia je osamelosť. Keď sa dá proti nej brojiť hoci len piesňou, akoukoľvek činnosťou či kontaktom s prírodou, mal by to využiť.**

Pán Dušan, ďakujeme vám za rozhovor. A prajeme ešte veľa pekných príležitostí s pesničkami, ako bola pred chvíľou táto naša.

► D. L.

Sviatok umeleckého slova v Polomke

Horehronská obec Polomka iba nedávno privítala vo veľkej zasadačke OÚ seniorov – recitátorov na V. roč. okresnej prehliadky v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby. Pripravila ho ZO JDS Polomka s predsedníčkou p. Vierou Kánovou v spolupráci s OO JDS Brezno a pod záštitou starostu obce Polomka.



Prehliadku otvorila kult. referentka p. Diana Ďurčenková. V mene starostu obce Polomka aj svojom vyslovila veľkú radosť zo stretnutia so seniormi, milovníkmi krásneho slova a zaželať im inšpirujúce chvíle a príjemný zážitok z prehliadky. Predseda OO JDS Brezno Michal Frančák v úvode svojho príhovoru odovzdal recitátorom pozdrav od p. Ingrid Poliakovej, ktorá všetkým

účastníkom prehliadky poprial, aby im na 13. október 2021 ostali len tie najkrajšie spomienky.

Po slávnostných príhovoroch sa slova ujalo jedenásť recitátorov – seniorov. Ako prvá sa predstavila p. Mária Čižmarová – ZO JDS Nemecká, niekoľkonásobná víťazka predchádzajúcich ročníkov. Po jej krásnom vystúpení prišiel na rad najstarší recitátor, 82-ročný p. Anton Zaťko – MsO Brezno. V jeho prednese bolo cítiť veľkú radosť a hrdosť, že nás môže duchovne obohatiť a vyjadriť svoje pocity slovom, ktoré oddávna bolo nielen prostriedkom komunikácie, ale aj spôsobom kultivovania medziludských vzťahov. Ukázal, že aj v jeho veku môže byť stále užitočný.

Postupne sa striedali prednesy ostatných recitátorov a každý z nich bol jedinečný, neopakovateľný. Svedčil o bohatých interpretačných skúsenostiach, udivoval obsahovým posolstvom, kvalitou pamäte aj spisovnou rečovou kultúrou recitátorov. P. Lea Weberová – MsO Brezno svojou vlastnú tvorbu, ale aj jej prednes

skutočne povýšila na umenie. Cieľ V. roč. okresnej prehliadky všetci recitátori splnili nad očakávanie. Vytvorili situáciu pre vzájomnú prezentáciu umeleckého prednesu, kde vhodný výber, tvorivosť a osobný prístup recitátora prinášal originalitu a umocňoval hlboký umelecký zážitok.

Celé podujatie sa nieslo v príjemnej rodinnej atmosfére. Aj keď nešlo o súťažné podujatie, prednes hodnotila 4-členná porota, ktorá sa rozhodla udeliť prvé, druhé a tretie miesto. Ale víťazmi boli všetci zúčastnení. Recitátori si okrem diplomu a kvetinového darčeka s radosťou vychutnali aj zaslúžený potlesk prítomných hostí.

Predseda poroty Ján Dianiš na záver pozitívne zhodnotil celý priebeh prehliadky. Úprimne poďakoval recitátorom za hlboký kultúrny zážitok, organizátorom za vytvorenie útulného prostredia a V. ročník okresnej prehliadky v umeleckom prednese seniorov ukončil.

► Viera Sedláková

Všetkých seniorov si veľmi vážim



Zástupcovia JDS z takmer všetkých okresov Trenčianskeho kraja sa na pozvanie predsedu TSK Ing. Jaroslava Bašku stretli 5. októbra 2021 v priestoroch úradu TSK, aby si spoločne pripomenuli 30. výročie založenia Jednoty dôchodcov na Slovensku. Pri tejto príležitosti prevzali zaslúžilí členovia JDS ako aj zástupcovia inštitúcií, ktoré dlhodobo s JDS spolupracujú, pamätné medaily. Medzi ocenených patrili: Mgr. Anna Prokešová a Zlata Šumajová za KO JDS, Jozefa Sokoliková - OO JDS Bánovce n. B., Valašíková Dionýzia - OO JDS Ilava, Šimová Anna, Mikulínová Alžbeta, Mockovčiaková Alžbeta - OO JDS Myjava, Lovasová Mária, Balkovicová Anna - OO JDS N. Mesto n. V., Martineková Anna, Borčinová Emília - OO JDS Partizánske, Danižová Matilda - OO JDS Považská Bystrica, Ing. Kmeť Miroslav, Antolová Helena - OO JDS Prievidza, Ing. Valach Jozef - OO JDS Púchov, Mgr. Marečková Margita, Ing. Vidékyová Tatiana - OO JDS Trenčín. Na stretnutie boli pozvaní aj predsedovia všetkých OO JDS v kraji.

Predsedníčka KO JDS Mgr. Anna Prokešová vo svojom príhovore priblížila činnosť celoslovenské-

ho a veľmi početného občianskeho združenia – JDS, ako aj významný podiel KO JDS Trenčín na rôznych celoslovenských aktivitách. Pripomenula množstvo podujatí na úrovni KO JDS Trenčín, ktoré mali vysokú spoločenskú úroveň a zasahovali do rôznych záujmových oblastí života seniorov. Nezabudla poďakovať základným organizáci-



ám, ktorých je v kraji 159, kde skutočne kotví základ činnosti JDS.

Podakovala v mene všetkých seniorov predsedovi TSK Ing. J. Baškovi, poslancom TSK aj zainteresovaným pracovníkom úradu TSK za príkladnú podporu činnosti KO JDS aj za množstvo dobrých krokov v prospech seniorov v celom kraji. Vyzdvihla užitočnosť

spolupráce s viacerými významnými inštitúciami v kraji i samotnom krajskom meste Trenčín. S vďakou potom odovzdala pamätnú medailu predsedovi TSK Ing. J. Baškovi, za RÚVZ riaditeľke MUDr. Ludmille Bučkovej, MPH, za Výstavisko Expo Center Trenčín gen. riaditeľovi Ing. Pavlovi Hozlárovi, za Verejnú knižnicu M. Rešetku Trenčín riaditeľke Ing. Krokvičkovej Gabriele a za Galériu M. A. Bazovského Trenčín riaditeľke Mgr. Art. Varga Petríkovej Barbore.

Predseda TSK J. Baška ocenil dlhoročnú spoluprácu s KO JDS potvrdenú aj v Memorandách, podpísaných v rokoch 2014 a 2019. Okrem iného povedal: „Všetkých seniorov si veľmi vážim za to, čo počas svojho života dokázali pre Slovensko vybudovať. Spoločnosť a najmä mladšia generácia by si z nich mala brať príklad. Osobne mi chýbajú spoločné stretnutia a podujatia, na ktorých sme sa pred pandémiou stretali a vždy sa dobre porozprávali aj zabavili. Môžete, milí seniori, aj naďalej počítať s mojou všestrannou podporou.“

V kultúrnom programe stretnutia vystúpila Harmoniková akadémia Jožka Opatovského zo Soblahova a svojím vystúpením roztlieskala všetkých prítomných. Jožko Opatovský na záver predniesol vinš na počesť práve prebiehajúceho Mesiacu úcty k starším.

► **Text: Jozefa Sokoliková**
OO JDS Bánovce nad Bebravou

Potrebuje sa poradiť?

Obráťte sa na Informačno-poradenské centrum Sociálnej poisťovne



Kolektív pracovníkov Informačno-poradenského centra Sociálnej poisťovne je už roky zohratý. Každý pracovný deň si jeho zamestnanci vypočujú otázky desiatok občanov k rôznym životným situáciám. V súčasnom pandemickom období žiadostí o radu pribúda. Pomoc potrebujú najmä dôchodcovia, ktorí sa nechcú vystavovať riziku nákazy. Vďaka telefonickému spojeniu aj nadobudnutým počítačovým zručnostiam nie sú úplne izolovaní. Informácie o dôchodkoch sú pre nich prístupné aj vďaka službám Informačno-poradenského centra (IPC) Sociálnej poisťovne.

„Od januára do konca októbra tohto roka naši pracovníci odpovedali na 410 540 telefonických otázok a 69 381 mailových požiadaviek. Skoro polovica z nich sa týkala dôchodkovej agendy. Teší nás záujem seniorov a robíme všetko preto, aby sme im čo najlepšie a najrýchlejšie pomohli vybaviť všetko potrebné,“ hovorí generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Juraj Káčer. Za celý rok 2020 zamestnanci IPC odpovedali na 560 938 telefonických a 95 606 mailových požiadaviek. Otázok pritom býva najviac v posledných mesiacoch roka, keď Sociálna poisťovňa vypláca 13. dôchodky a pripravuje každoročnú valorizáciu dôchodkových dávok. IPC v každej oblasti poskytuje široký bezplatný poradenský servis a konzultácie.

Ako môžete kontaktovať Informačno-poradenské centrum

Seniorom o dôchodkoch radí Sociálna poisťovňa na zvýhodnenej bezplatnej telefonickú linku **0800 123 123**. Ak pracovali aj v zahraničí, a teda obdobia dôchodkového poistenia sa im prelínajú vo viacerých krajinách, môžu sa poradiť na čísle **0800 500 599**. Ostatní mladší klienti, ktorí ešte pracujú, môžu pri ďalších témach ako sú napr. nemocenské dávky, poistné, či dávka v nezamestnanosti, využiť linky **906 171 989** a **02/3247 1989**. Otázky či podnety môžu občania poslať aj prostredníctvom elektronického [Formulára pre otázky](#) na webovej stránke, prípadne cez mailovú adresu podatelna@socpoist.sk. IPC funguje každý pracovný deň od 8:00 do 16:00 hod. Počas pandémie však Sociálna poisťovňa služby IPC predĺžila až do 18:00 hod.

Čo všetko sa môžete cez IPC dozvedieť a vybaviť

Dôchodca sa môže informovať na stav vybavenia žiadosti o dôchodok, valorizáciu, 13. dôchodok, minimálny dôchodok či exekučné zrážky z dôchodku. Dozvie sa ako má požiadať o zmenu výplaty dôchodku z hotovosti na účet či na účet príbuzného počas pandémie alebo si skonzultovať doručené rozhodnutie o dôchodku, doby poistenia, predkladanie dokladov a pod.

Môže požiadať o potvrdenie o dôchodku alebo o rovnopis (kópiu) rozhodnutia o priznaní dôchodku, o jeho odňatí, či o zmene v jeho výške. Sociálna poisťovňa mu na základe telefonickú či mailovú žiadosť vyhotoví potvrdenie alebo rovnopis rozhodnutia a zašle na adresu bydliska spravidla do 3 pracovných dní.

Mailom môžu seniori zaslať aj niektoré druhy žiadostí: napr. žiadosť o zmenu adresy, o zmenu v poukazovaní dôchodku či v prípade pracujúceho dôchodcu požiadať o zvýšenie dôchodku po ukončení zamestnania. Do mailu treba takúto žiadosť priložiť v prílohe buď naskanovanú alebo čitateľne odfotenu. Treba v nej uviesť, o čo sa žiada, identifikačné údaje (meno, priezvisko, adresu a rodné číslo) žiadateľa a nezabudnúť ju vlastnoručne podpísať. „**Klienti v pred dôchodkovom veku môžu požiadať – telefonicky či mailom – aj o výpis z Individuálneho účtu poistenca. Dozvedia sa z neho, aké doby ich dôchodkového poistenia o nich evidujeme a budú sa tak vedieť pripraviť na odchod do penzie,**“ vysvetľuje vedúca IPC R. Lacková. Chýbajúce doby poistenia a doklady potom môžu konzultovať tiež telefonicky.

Kontaktovať IPC sa oplatí – netreba nikam chodiť a SP Vám poradí ako správne postupovať. V súčasnej pandemickej situácii je to najjednoduchší spôsob, ako riešiť svoje záležitosti bez osobnej návštevy pobočky. „**Ďakujeme klientom, že viac ako osobný kontakt využívajú elektronický spôsob komunikácie. Sme radi, že využívajú aj služby nášho IPC. A našim zamestnancom patrí vďaka za nasadenie, s akým už druhý rok klientom počas pandémie pomáhajú,**“ zdôraznil generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne J. Káčer.

Kontaktovať IPC, kde jeho pracovníci aj na diaľku poradia, sa skutočne oplatí!

Medzigeneračná spolupráca – kontakt, ktorý obohacuje



K niektorým zaujímavým informáciám sa človek dostane len šťastnou zhodou náhod. Tak sa stalo aj v prípade, keď som mala možnosť stretnúť sa a porozprávať so sympatickou mladou paňou Mgr. Evou Soldanovou. Môžu zato zvláštne tvary balvanov v malých Karpatoch nad Račou. A dôvod? Vraj pripravuje program na víkendovú nenáročnú túru pre záujemcov – seniorov a pôjdu aj okolo nich. Nuž by im chcela povedať o nich, čo sú zač.

Vďaka nášmu rozhovoru som sa dozvedela veľa o zaujímavom o. z. SENIORI V POHYBE, ktoré funguje v Bratislave od r. 2018. Šesť mladých zameraných ľudí: Martina, Eva, Žofia, Ivor, Katarína a Andrej si vzali za cieľ: „rozšíriť aktivity pre seniorov, spojené s pohybom a aktívnou starobou. Ponúkajú osamelým seniorom možnosť stretávať sa s ostatnými rovesníkmi, a tak patriť do komunity seniorov“, ktorým takéto stretnutia budú prinášať radosť a súčasne budú podporovať rozvoj ich zdravého životného štýlu.

Uvedomila som si, aké je to pekné a užitočné predsavzatie a na webstránke tohto OZ som sa bližšie oboznámila s jeho činnosťou – už uskutočnenou (hlavne v ich fotogalérii) aj plánovanou. Pre náš časopis som však chcela vedieť aj zopár odpovedí, tak povediac, z genézy tohto pozoruhodného projektu. A tak som položila usmievavej a zhovor-

čivej pani Evke zopár otázok:

♥ **Pani Evka, ako sa zrodil nápad založiť OZ s takouto ústrednou víziou práve smerom k seniorom? A prečo práve vy, šiesti?**

Nápad založiť občianske združenie vznikol v roku 2018, keď som pracovala v komunitnom centre v mestskej časti Bratislava - Nové Mesto. Spolu s bývalou zakladateľkou združenia Silviou sme chceli pre seniorov priniesť plnohodnotný a kvalitný program na vyplnenie ich voľného času. Najväčšiu zásluhu na tom, že mám pozitívny vzťah k seniorom má moja babka, ktorá ma každé prázdniny inšpirovala a bola aj dnes je mojim vzorom. Veľká vďaka patrí aj mojej mame a krstnej mame nielen za moju výchovu, ale aj za psychickú podporu pri plánoch a víziách združenia.

V občianskom združení máme okrem mladých dobrovoľníkov a externistov tiež dve dobrovoľníčky pani Ivanu a pani Editu, ktoré

jom záujme viesť seniorov k nordic walking športu. Počas štúdia v Nemecku som mala možnosť naučiť sa tento šport a keďže som študovala manažment sociálnej pomoci, moje rozhodnutie viedlo k učeniu seniorov práve techniky nordic walking.

Pre seniorov som organizovala nordic walking okolo jazier v Bratislave (Štrkovecké jazero, Kuchajda). Neskôr tiež v parku Jama (bývalý cyklistický štadión). Spomínam si (pred pandemiou covid -19) na medzigeneračnú prechádzku na Železnej studničke v spolupráci s organizáciou Kalab. Táto prechádzka bola spojená s historickým výkladom a mala veľký úspech. Do budúcnosti vidím zmysel aj v prepájaní medzigenerácií a tvorbe spoločného programu.

♥ **Iste už máte svojich „skalných“ účastníkov ponúkaných túr. Koľko ich je? A zvyknú aj navrhovať cieľ niektorej túry?**

Tento rok sme ponúkli pre seniorov



sú v seniorskom veku a rozhodli sa podporovať našu víziu združenia. Veľmi si vážim pomoc všetkých dobrovoľníkov v združení.

♥ **Ako si spomínate na prvé podujatia, ktoré ste pre seniorov pripravili?**

Pamätám si, že začiatky boli veľmi náročné. Od začiatku bolo v mo-

rov krokové výzvy na rôzne zaujímavé miesta v Bratislave. Bolo pozoruhodné sledovať ich zanosť a motiváciu prekonávať sa po každej túre. Na túry/nordic walking prechádzky príde dvadsať až tridsať seniorov. Veľmi záleží od aktuálnosti počasia a náročnosti trasy túry. Áno, seniori majú návr-

hy na miesta, ktoré by chceli ešte navštíviť. Verím, že postupne účastníci túr prispievajú čoraz viac nápadmi a tipmi na príjemnú prechádzku v prírode.

♥ **A čo nováčikovia? Podľa fotografií vo vašej galérii je vás na prechádzkach čoraz viac.**

Teší ma, že seniori si obľúbili krokové výzvy a niekedy tiež zavolajú aj svojich známych alebo priateľov, aby sa k nám pridali. Máte pravdu občas prídu aj úplne nové tváre a je to vždy spojené s radosťou pretože pohyb je v každom veku veľmi dôležitý a má veľa zdravotných benefitov. Všimam si, že práve vzájomná motivácia účastníkov prechádzok je kľúčová. Samozrejme záleží aj od pravidelnosti prechádzok a dobrého počasia. Naozaj je vždy krásne pozorovať, keď k nám do komunity príde nový pán, vždy to celý kolektív viac spojí. Želám si, aby na aktivity združenia prišlo viac pánov pretože je to naozaj obohatenie pre všetkých.



špirácii z Čiech a pro-seniorskej organizácii Elpida viem, že aj toto je cesta. Samozrejme, osobný kontakt sa nedá nahradiť online stretnutím. Preto vnímam vzdelávanie online zatiaľ ako experiment, ktorý by mohol mať do budúcnosti určitý potenciál. Môžem za mňa povedať, že plus v online stretnutí cez Zoom vidím v tom, ako je jednoduché pod-



♥ **Podľa ponuky na vašej webstránke máte v programe nielen vychádzky, ale aj online prednášky. Akú máte s nimi skúsenosť?**

S online prednáškami sme začali na jeseň. Myslím, že to bol taký experiment, či budú mať seniori o takúto formu vzdelávania záujem. Do budúcnosti by bolo určite vhodné mať aj alternatívu programu pre seniorov v online priestore. Podľa in-

ujatie nahráť a zverejniť pre ďalších účastníkov. Najmä, ak seniori plánujú stihnúť, čo najviac aktivít za deň potom je pre nich naozaj jednoduchšie si prednášku pozrieť zo záznamu.

♥ **Napadlo ma v súvislosti s webstránkou – máte aj iný kontakt so seniorami ako internetový?**

So seniorami komunikujeme najmä cez pravidelné e-maily, ktoré

posielam v periodicite raz do týždňa. Potom občasne pracujeme aj na zverejňovaní podujatí a zaujímavostí na sociálnych sieťach (facebook, instagram) stránky občianskeho združenia Seniori v pohybe. Evidujem aj záujem o zasielanie sms správ. V prípade väčšieho podujatia seniori od nás dostanú informáciu v sms správe. S časťou verejnosti a seniorami komunikujeme aj pomocou blogu na portály www.blog.sme.sk, kde podľa ľudských kapacít zverejňujeme články o pripravovaných podujatiach, prípadne články, ktoré majú pridanú hodnotu a môžu inšpirovať rôzne generácie, najmä seniorov.

♥ **A ešte jedna – trochu dotieravá otázka: Dá sa takáto dobrovoľnícka činnosť zladit' s vaším súkromným životom? Ved' predsa ide o víkendové dni?**

V minulosti boli niektoré výlety naplánované na víkendové dni pretože cez pracovné dni som chodila do práce. Seniori obľubujú výlety cez víkend a naozaj aj účasť na túrach bola výborná. Časom som dospela ale k názoru, že víkendy potrebujem mať pre seba pretože psychohygiena je veľmi dôležitá. Najmä ak pracujem so seniorami v práci (koordinujem opatrovatel'ky v MČ Rača) a potom aj vo voľnom čase trávim čas pre Seniorov v pohybe o.z. Uvedomujem si, že je potrebné nájsť balans a rada sa idem prejsť do prírody, kde si môžem oddýchnuť a načerpať síl. Samozrejme bez podpory kľúčových dobrovoľníčok, Ivany, Edity a Martiny by to bolo ešte viac náročné ale vďaka tomu, že nie som na všetko sama je táto práca stále mojim poslaním.

Program aktívneho starnutia – môže mať aj takúto konkrétnu podobu. A čo je na nej najsympatickejšie? Medzigeneračná spolupráca – kontakt, ktorý obohacuje obidve strany a to nielen v rovine poznávania. Prináša radosť a porozumenie, hodnoty, ktoré robia náš všedný život – a to bez ohľadu na vek – krajším.

► - Red. -

Hore Váhom – dolu Váhom

V Liptovskom Mikuláši sa v minulosti v prvý piatok v októbri konala v rámci Svetového dňa chôdze rovnomená aktivita Deň chôdze „Hore Váhom – dolu Váhom“ s niekoľko tisícovou účasťou aktívnych chodcov všetkých kategórií. Brehy Váhu a Smrečianky poskytujú pre peších priam ideálne podmienky. Navyše v posledných rokoch tu mesto vybudovalo cyklochodník s odpočívadlami. Mikulášsky klub seniorov č. 2 (ZO JDS č.1) sa vždy tohto podujatia zúčastňoval a to obnovením dvoch kontrolných stanovišť aj aktívnou chôdzou členov.



Minulý rok toto pekné podujatie stopla pandémia.

V tomto roku svetová organizácia TAFISA pre uskutočnenie Svetového dňa chôdze vydala pokyny v nových podmienkach. Pod patronátom Olympijského klubu Liptova a Asociácie Športu pre všetkých SR sme sa rozhodli zapojiť sa do tohto podujatia aj v nových podmienkach. A tak sme sa stretli v sobotu dopoludnia 2.10.2021 na odpočívadle pri Ilanovskom moste cez Váh, aby sme sa vydali chôdzou po známej trase - po brehu „Hore Váhom“ smerom na mestskú časť Okoličné a Podbreziny. Privítala som účastníkov ako vedúca klubu a so Svetovým dňom

chôdze nás oboznámil za Olympijský klub Liptova a Asociáciu športu pre všetkých SR Ivan Bublín.

Celkom sedemnást' senioriek a dvaja seniori z nášho klubu sa za ideálneho jesenného počasia vydali voľnou chôdzou, v skupinkách, ako komu vyhovovalo, proti toku Váhu. Pokiaľ to bolo možné, využívali sme samotnú hrádzu. Keď sa nedalo, tak aj na cyklochodníku vyznačený pruh pre chodcov. Cestou bolo čo obdivovať. Napr. cieľ Areálu vodného slalomu Ondreja Cibáka, kde toho roku pribudlo vzdúvadlo a tretí kanál s možnosťou pre-

tekárov dostať sa pohodlne na štart. Alebo „provizórnu“ hať, ktorá čaká na definitívne riešenie. Zaujímavý pohľad z hrádzi bol aj na športový areál pre BIKROS.

Na cyklochodníku bolo rušno. Stretli sme tu viacerých cyklistov, bežcov, či mamičky s kočíkmi. Nezabudnuteľný pohľad bol ponad Váh na Nízke Tatry a charakteristickú Poludnicu s jej vrcholom tisíc metrov nad hladinou Váhu.

Zaslúžená krátka prestávka prišla všetkým vhod pri odpočívadle na sútoku Smrečianky a Váhu. Zaujímavé je, že o Smrečianke, ako pravom prítoku Váhu na internete niet zmienky. Pramení pod Západnými

Tatrami a preteká známou Žiarskou dolinou a cez obce Žiar a Smrečany. Po brehu Smrečianky bola pohodlná prechádzka až k mostu do Okoličného.

Tentoraz pohľad na Západné Tatry v oblakoch až tak ako v minulosti nepotešil. Cez hlavnú cestu „osemnástku“ sme po vyznačenom prechode úspešne prešli a onedlho sme už na Podbrezínach obzerali bytovky a celé ich upravené okolie. Vidieť, že mesto sa o Podbreziny stará. Podľa Fitness centra sme sa dostali do nášho cieľa - cukrárne, kde sme si posedeli na terase. O občerstvenie sa postaral Olympijský klub Liptova, ktorý zastrelil celé toto podujatie. Dali sme si s chuťou kavičku aj koláčik.

Po oddychu sme sa pobrali naspäť. Niektorí po trase, ako sme prišli, iní autobusom a my sme dali prednosť prírode smerom popod Háj. Tu sme najprv objavili novú ulicu – Jahodovú, kde vyrastá moderná obytná štvrť. Vidieť, že majitelia majú na to. Ďalej sme pokračovali chodníkom cez porast popri železnici popod Háj. Stále tento úsek viac a viac zarastá stromami a kríkmi. Je tam veľa šípok, trnôk, černíc. Videli sme aj chatky v záhradkách, ktorých je tam neúrekom.

Bola to príjemná prechádzka – ako sme sa dozvedeli z pútača pri závorách na ceste - na výšinu Háj – po Bežeckom chodníku Petry Vlchovej. Aj tam sme si posedeli na odpočívadle. Za rampami sme už boli v meste. Na križovatke, keď sme sa rozchádzali s pocitom príjemného využitia času, nám krokomer potvrdil, že sme prešli 10 kilometrov.

Ako sme sa v sobotu lúčili, hneď sme sa aj dohodli, že trvajúce pekné počasie využijeme na ďalšiu prechádzku. Veď stretávanie v prírode bolo toho času možné. A naozaj, stretli sme sa v pondelok 4. októbra opäť pri Ilanovskom moste o 10. hod. Odtiaľ sme sa vybrali trinásti tentoraz „dolu Váhom“, po jeho pravom brehu smerom na mestskú časť



Ondrašová. Obdivovali sme budovy, športoviská a iné objekty „zozadu“, lebo keď chodíme po hlavnej ceste, tak ich vlastne poznáme. „Zozadu“ sme veru hádali, čo ktoré je. Aj sme sa pritom nasmiali! Po napojení na cyklochodník sme stretli niekoľko

bežcov a nechýbali medzi nimi ani ženy. Museli sme dávať pozor, pretože cyklochodník bol „živý“, nový, ešte s nevyznačenými pruhmi.

Oddýchlí a osviežili sme sa pri novom odpočívadle a potom už hýbaj, priamo do Ondrašovej. Prešli sme po jej niekoľkých uliciach a obdivovali hlavne krásne upravené záhradky. Väčšinou sú udržiavané na oddych, menej využité na pestovanie zeleniny. Podtatranskou ulicou sme dorazili do cieľa, ku Kultúrному domu, kde má sídlo aj Klub seniorov Liptovská Ondrašová. V miestnom hostinci sme si chceli dať kávu, lenže bol čas vydávania obedov, a tak sme zostali neobslúžení! Tekutiny sme si doplnili iba z vlastných zásob...

Už nám neostávalo nič iné, len sa vydať na spiatočnú cestu. Niektorí išli na záhradku k Evke Kompišovej, my ostatní - do mesta. Chôdza

po uliciach mesta už nebola taká príjemná ako po cyklochodníku. Spríjemnili sme si ju zastávkou pri pomníku „Žiadosti slovenského národa“, kde v bývalých Ondrašoveckých kúpeľoch 11. mája v r. 1848 štúrovci vyhlásili Žiadosti slovenského národa. Kávičku sme si dali až v cieľi – v našom klube. Aj táto prechádzka merala 10 kilometrov. Stihli sme to tak povediac v hodine dvanástej, lebo od utorka bol už klub zatvorený.

Zo spomínaných túr máme zásluhou Ivana Bubelíného album fotografií. Olympijský klub Liptova obdržal od svetovej organizácie TAFISA za naše zapojenie sa do Svetového dňa chôdze Certifikát. Je aj náš, preto bude zarámovaný viesť na stene v našom klube.

► **Viera Bubelínová**
vedúca Klubu seniorov č. 2
Liptovský Mikuláš

Slnečné Chorvátsko privítalo dôchodcov z Krompách



MsO JDS v Krompachoch celoročne pripravuje rôzne výlety, kúpeľné pobyty, stretnutia, akcie pre svojich členov. Po prvýkrát však zorganizovala dovolenku pri mori v Chorvátsku. „Dobro došli,“ tak si povedali jej účastníci hneď po príchode do Crikvenice, krásneho mestečka na pobreží Jadranského mora, pri ostrove Krk. Nádhorne členité pobrežie s priezračne čistou a najmä slanou vodou vyčarilo úsmev a spokojnosť každého. Ubytovanie pria-

mo nad morom, kde vám pod oknami hučí more, to je balzam na dušu.

Slno, základ každej dobrej dovolenky, nás nesklamalo. Každodenné kúpanie a slnenie pro-

spievalo nielen zdraviu, ale aj farbe našej pokožky. Doplnenie vitamínu D a hlavne oddych v spoločnosti milých ľudí – super!

Fakultatívne zájazdy nám naviac priblížili krásy krajiny. Najkrajší z nich - celodenný výlet na Plitvičské jazera, najznámejší národný park v Chorvátsku, známy z filmu Poklad na Striebornom jazere. Právom je tento park od r. 1979 zapísaný v zozname svetového dedičstva UNESCO. Na východnej strane ostrova

Krk sme navštívili na 50 metrovom brale historické mestečko Vrbnik aj s ochutnávkou miestneho vína. Zaujímavosťou mestečka je najužšia ulička na svete Klančič, lebo má v najužšom bode len 43 cm. (Podarené, kto tade prešiel?!). Čerešničkou na torte bolo na ostrove Krk liečivé čierne bahno – tak sme sa natierali a natierali, veriac, že z nás jednorazovo odoberie všetky choroby! Nestalo sa, ale aspoň smiech z pohľadu na umazaných ľudí od hlavy po päty, určite zapôsobil sviežo.

Výborná strava a večerné posedia pri pivečku doplnili celkovo príjemnú dovolenku. Za jej zorganizovanie patrí poďakovanie našej podpredsedníčke výboru Janke Kolárovej. S prísľubom budúročnej takejto dovolenky, dostupnej finančne aj dôchodcom a celkovo možnej. Je správne aj v dôchodkovom veku dopriať si plnohodnotný spoločenský život hoci aj v takejto podobe.

► **Anna Grondželová**
predsedníčka MsO JDS Krompachy



Zápal pľúc stále zabíja

Seniori by mali zvážiť preventívnu ochranu očkovaním

Infekcie dolných dýchacích ciest ohrozujú najmä starších ľudí. Jednou z najčastejších príčin úmrtí seniorov je pneumokokový zápal pľúc, ktorému sa dá predchádzať očkovaním. Napriek tomu mu ročne podľahne až 2 600 Slovákov, z nich až 2 100 vo vekovej skupine ≥65 rokov.

So stúpajúcim vekom klesajú funkcie imunitného systému, čo spôsobuje, že starší ľudia sú na infekcie náchylnejší a majú vyššiu pravdepodobnosť ťažkého priebehu. Pritiažiť môžu aj chronické ochorenia, ako je cukrovka, obezita alebo kardiovaskulárne ochorenia.

Hrozbou nie je iba COVID-19

Hoci sa v súčasnosti dá očkovať proti koronavírusu a chrániť sa tak pred vážnymi následkami ochorenia, toto očkovanie nechráni pred inými infekciami, ktorých následky môžu byť rovnako fatálne.

Odborníci upozorňujú, že v súvislosti s epidemiologickou situáciou sa treba mať mimoriadne na pozore aj pred ďalšími ochoreniami. Súčasne prebiehajúce infekcie, napríklad COVID -19 a pneumokokový zápal pľúc, výrazne zvyšujú riziko ohrozenia života.

Pneumokokový zápal pľúc

Najčastejším pôvodcom bakteriálneho zápalu pľúc sú pneumokoky. Šíria sa kvapôčkovou infekciou, napádajú sliznice dýchacích ciest a dokážu preniknúť do celého organizmu, kde môžu napadnúť ďalšie orgány. U starších osôb môže byť priebeh ochorenia vážny a liečba nemusí byť účinná, preto ho netreba podceňovať. Aj po úspešnom prekonaní zápalu pľúc ostávajú často seniori na lôžku a zotavujú sa veľmi dlho.

Dôležité preventívne opatrenia

Vzhľadom na možný ťažký prie-

beh zápalu pľúc je jednoduchšie sa pred ním chrániť, než sa spoliehať na liečbu. Je nevyhnutné mať vždy na pamäti zásady prevencie, ako je dodržiavanie hygieny rúk, nosenie rúšok, udržiavanie odstupu. Najmä v jesennom období je ideálne vyhýbať sa preplneným miestnostiam, nákupným centráram či väčším spoločenským podujatiam. V domácnosti sa odporúča pravidelné vetranie miestností nárazovo a nie-

schopnosti, ak si liečba vyžaduje antibiotiká, užiť celú dávku liekov.

Ako a kedy sa dať očkovať

Očkovanie proti pneumokokovým infekciám, ako sú napr. pneumokokový zápal pľúc či zápal mozgových blán, sa môže vykonať súčasne s očkovaním proti chrípke alebo aj kedykoľvek počas roka. Očkovacia látka sa dospelým aplikuje jednorazovo. Pneumológovia však odporú-



koľkokrát denne, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Dôležitá je aj podpora imunity vitamínmi C a D, najmä u ľudí, ktorí nechodia často von a nemajú tak dostatok možností vitamíny získať a vytvoriť si zásoby prirodzeným spôsobom.

Nemenej dôležité je očkovanie proti pneumokokom, ktoré sa odporúča každému nad 50 rokov, pretože vyvoláva dostatočnú imunitnú odpoveď a účinnú prevenciu aj u seniorov. Nie je dôvod odkladať ho ani počas pandémie. Ak ochorenie napriek všetkému vznikne, treba ho adekvátne liečiť. Bežné prechladnutia vyležať, nepreceňovať svoje

čajú u osôb nad 65 rokov podať ešte ďalšiu dávku s odstupom najmenej 1 roka od prvej dávky. V sezóne 2021/2022 sú dostupné dve vakcíny proti pneumokokom (konjugovaná, ktorá chráni pred 13 typmi pneumokokov, a polysacharidová, ktorá chráni pred 23 typmi pneumokokových infekcií).

Obe vakcíny sú plne hradené zo zdravotného poistenia pre všetky osoby staršie ako 59 rokov a pre vybrané skupiny rizikových pacientov.

► Spracované na základe tlačových podkladov MUDr. Štefana Laššána, PhD., MPH

Cibuľka, cibuľa

Patrí k najstarším druhom zeleniny a k tradičným prírodným liečivám. Vo všetkých krajinách, kde v staroveku prekvitala medicína, bola obľúbeným liečivým prostriedkom: v Číne, Indii i na Blízkom východe. Odtiaľ sa rozšírila do celého sveta. Do Európy ju priviezli Rimania zo svojich dobyvačných ciest. V stredoveku ju najskôr pestovali iba v kláštoroch, ale rýchlo sa rozšírilo jej

i ľudové liečiteľstvo napovedajú svoje. Oplatí sa zamyslieť nad ich argumentmi:

Pečená cibuľa dokáže znižovať a normalizovať hladinu glukózy, čo je zaujímavý poznatok pre diabetikov. Obsahuje síru, ktorá pomáha aktivovať pankreas a tým dostatočné množstvo inzulínu. Cibuľa obsahuje železo, nevyhnutné na udržiavanie správnych funkcií všetkých systémov a orgánov v ľudskom tele.



pestovanie medzi pospolitý ľud.

Na rozdiel od iných citlivejších druhov zeleniny si cibuľa pri raste vytvára toľko obranných látok proti škodlivému hmyzu a baktériám, že ju netreba chrániť chemicky. Už tisíce rokov je osvedčeným ľudovým prostriedkom proti mnohým neduhom, ťažkostiam a chorobám. Veď aj slzenie, ktoré vyvoláva pri krájaní, má liečivé účinky: keď si uslzené oči utrieme, rohovka je zbavená všetkých choroboplodných baktérií. Cibuľa ničí baktérie aj na ostatných slizniciach a vracia nám zdravie a odolnosť.

Pečená cibuľa ako liek???

O veľkých zdravotných výhodách surovej zeleniny v našom dennom jedálničku asi nikto z nás nepochybuje. Aj o surovej cibuli vieme toho dosť. Ale pečená? Výskumy však

Pri liečbe bronchitídy a pneumónie u dospelých aj detí sú možno známejšie odvary z cibule, ale v pečenej podobe je vraj ešte účinnejšia. Pomáha aj pri problémoch so zrážanlivosťou krvi. Po infarkte alebo mŕtvici pomáha pečená cibuľa čistiť cievy a zmierňuje arteriosklerotické tlaky. Pomáha upravovať krvný tlak.

Pečenú cibuľu možno využívať aj ako mazadlo. Odporúča sa aplikovať ju okolo vredov a rán, lebo urýchľuje hojenie okolitého tkaniva. Obklady z nej majú dobrý antibakteriálny účinok, možno ich preto – pod dohľadom lekára – použiť aj pri liečbe hemeroidov.

Veľkou výhodou pečenej cibule oproti surovej je, že má zaujímavú pikantnú chuť a nezanecháva nepríjemný zápach v ústach, lebo esenciálne oleje sa pri pečení odparia.

Ako cibuľovú pochúťku pripraviť? Neolúpanú cibuľu pečieme pri teplote 100 -150 stupňov Celzia cca 15 – 30 minút. Najúčinnnejšie pre zdravie je zjesť polovicu stredne veľkej upečenej cibule ráno na prázdny žalúdok a druhú polovicu 2 – 3 hodiny pred spaním. Môžeme ju jesť aj ako prílohu k rybám či mäsu.

► Vybrané z knižnej literatúry a internetu – red. -

ÓDA NA ZÁHRADKU

Jaroslav Daniš

Vraciam sa večer zo záhradky
viac nabitý než unavený,
energiu mi dali hriadky...
Prebudili sa vo mne gény
roľníka, deda prastarého.
Až na dôchodku čerpám z neho.

Keď potom ponáram sa do snov,
predstavujem si, že hneď ráno,
keď slnko vyše svojich poslov,
vrátim sa späť zelenou bránou
so svojim jasným presvedčením
do ďalšej dobrovoľnej smeny.

V druhej slohe som trochu klamal,
najmä čo sa „hneď rána“ týka...
Vstávať včasne je pre mňa dráma
a s trochou hanby podotýkam:
„Po ôsmej z postele sa zberám.
No potom - makám do večera.“

Prv, mladší, bol som presvedčený,
že táto práca nebaví ma -
rôznym záujmom otvorený
iné záľuby som si všimal.
Museli prejsť desiatky rokov,
kým prišiel tento tichý pokoj.

Až teraz cítim vôňu pôdy,
teším sa z dotyku jej hrudiek
a spievajúc si na ňu ódy,
srdce priam vyskočiť chce z hrude,
sťa jarný dážďik šťastie prší...
Tu som našiel svoj pokoj v duši.

Krása v dielach našich predkov na výstave



Na chvíľku spomaliť, zastaviť sa a objavovať krásu jednoduchých predmetov dennej spotreby. Krásu vytvorenú rukami našich starých a prastarých rodičov. Časť jej podoby bolo možné obdivovať aj v Kultúrnom dome v Krompachoch.

Výstava pod názvom **Ručné práce našich rodičov a prarodičov** v sebe tento odkaz niesla. MsO JDS Krompachy pripravila v Mesiaci úcty k starším túto zaujímavú výstavu avšak nielen pre starších. Smerovala predovšetkým k mladým, aby sa aj oni nadchli a možno aj inšpirovali krásou vekmi overenou. Členovia MsO JDS v snahe uctiť si svojich predkov a vzdať hold ich každodennej práci a šikovným rukám prevetrali domáce truhlice s rodinnými pokladmi a časť z nich ukázali verejnosti. Najväčšie

zastúpenie mali háčkované dielka. Našli sa na výstave vari všetky techniky tejto ručnej práce. Niektoré 100 až 150-ročné, dedené v rodinách Krompašanov z generácie na generáciu.

„Máme tu unikáty, prezentujúce fileťované háčkovanie, ale aj vyšívanie stonkovým stehom, bulharskú výšivku, flanderskú čipku, tzv. križoviansky výrez, richelieu výšivku, tkané výšivky, vyšívane vreckovky... Vyšívanie „v sieť“ patrí k veľmi starým technikám až zo 7. stor. n. l. Zastúpená je tiež ažúrová výšivka, madeira a iné,“ vyratúvala pestré rodinné poklady Zdenka Stettnerová. Ale boli na výstave aj práce vyšívane tzv. „kelimovým“ vzorom, ten sa využíval hlavne na koberce, obrusy, závesy, vankúše.

Starodávne textilie krásne dotvárali predmety zo starých domácností, napríklad jedáľenský porcelán. Dokonca z Meissenskej porcelánovej manufaktúry, jednej z najstarších v Európe. Jeden takýto jedáľenský set (bohužiaľ nie kompletný) bol pýchou našej výstavy. Nechýbali ani príbory Berndorf s datovaním 1902. Zaujal aj storočný držiak na

obrásky i viac ako storočná kazeta na fotografie a listy. Svoje miesto si našli obrazy Jozefa Maňovského a Jána Rusnáka, od r.1963 učiteľa a riaditeľa ZDŠ v Krompachoch. Z jeho zbierok boli aj ručne maľované mapy, kresby ľudského tela i jedinečný maľovaný herbár.

Pozornosť mnohých návštevníkov upútali aj rôzne dobové „vychytávky“ – uťahovák na lepenie, váhy s dekovcami, manikúra s leštičkou z telacinky či lampa na lieh. Výstava mala naozaj čo ponúknuť nám, skôr narodeným, ale aj mladšej ge-



nerácii. Postačilo prechádzať sa po výstavnom priestore, a on každého prenášal do čara a krás z minulosti. Majú ony stále svoju príťažlivosť a veľkú, priam nevyčísliteľnú hodnotu pre budúce generácie.

► **Mária Šimoňáková**

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

Myšlienka Cicera:

Pomôcky: ANOLI, ISIS, LAT, ICTUS, DOLO, LEIM	vnútri	1	prípravok na čistenie okien	Autor: J. V.	nemenné hviezdy	zn. protak- tínia	orgán zraku	počíta	Pravda	kričali	uvarilo na povrchu	osobné zámeno	vlastní
spodok nádobý				sľedť					izba, po anglicky opar				
nikto				2 sídlo v Etiópii									
odjedá						mláďza záchvat, po anglicky						3 pomôcka, po francúzsky	
Pomôcky: AARAN, EJO, SILT, NIAN, PRUDEN	tropický jašter konflikt						biblická hora hebrejské muž. meno						
slov. mesto								dôkaz o nevine prilep					
dôverný pozdrav			soľ kyseliny octovej zabezpečuj						Ilýr, po česky sklad, po anglicky				
opoj alkoholom				informačný systém dámsky klobúčik					žrd na voze okovali				
nesplnená úloha					premet vo vzduchu planéta						Universal Time (skr.) odoslať, po česky		
Pomôcky: EURAS, STO- RE, TIRET, ROOM, EJO	práve vtedy nenáročná obilnina					neskypri kopaním lepidlo, po nemecky							nadišiel
používal zámeno oni							st. španielsky futbalista zvíra s chobotom						
predložka			starogrécky boh vojny istotne					ženské meno sužuj					
Organizácia spojených národov (skr.)				usadená hornina povraz					egypt. bo- hyňa oblohy ženské meno				
odsekol					masa slanej vody	4				lotyšské platidlo EČV Rimav- skej Soboty			
Pravda	postava v čínskom novom roku git					poľadovica dopravoval							
tlačíš							maliarska technika karháme						
odborník v metodike													
miesto, po espe- rantsky					horské jazerá smrť								
EČV Levoče			zbor, po česky Slov. národ. archív (skr.)										
Pravda	značka volt- sekundy	krajec chleba dlhohrajúca platňa											
ochrana proti vlnobitiu													
spanilo													

Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradia i zabavia

Tajnička: Myšlienka Cicera: Nijaká pevnosť nie je taká pevná, aby ju peniaze nedobýli.



VII. Celoslovenská prehliadka v umeleckom prednese seniorov JDS Trenčianske Teplice 2021

