

3 vek

Ročník XXV. ► September 2020 ► www.jds.sk

Dni plné slnka – láskavej pohody -
Čerí vetrík odkaz po hladine vody:
„Ej, bolo leto, drahá – kedy, kedy len?
Spomeň si na dávne chvíle - nežný letný sen!“

Li.

ZÁKAZ
VSTUPU

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z NAŠICH KRAJOV

Z ČINNOSTI JDS

LITERÁRNA PRÍLOHA

RADÍME VÁM

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



Vážené členky a členovia JDS, priatelia seniori!

Rok 2020 je pre nás po mnohých stránkach zložitým a náročným obdobím. Keď som sa v januári a februári stretal s viacerými z Vás na výročných členských schôdzach, prevládali v našich rozhovoroch optimizmus a mnoho plánov do rozbiehajúceho sa roka. Ale vírus COVID 19 vzápätí prečiarkol činnosť a mnoho perspektív nielen nám. Nastúpila karanténa a v nej pre seniorov nariadenia mimoriadne prísne.

Nemožno sa čudovať, že sa prejavili popri disciplinovanom správaní, za ktoré sme dostávali neraz pochvalu, aj veľkou dávkou frustrácie, únavy a obáv nielen o seba, ale aj o našich blízkych. Mal som s tým aj osobnú skúsenosť, preto to v plnej miere chápem.

V prvom štvrtroku 2020 v našom politicko-spoločenskom živote veľmi silne zarezonovali, popri karanténnych opatreniach, voľby poslancov do NR SR. Priniesli mnoho zmien, ktoré determinujú naše životy. V osobnej i občianskej rovine aj v činnosti nášho občianskeho združenia. Preto v čase, keď čelní predstavitelia nášho štátu riešili v prvom rade naliehavé karanténne opatrenia, snažili sme sa z ústredia JDS obracať ich pozornosť aj k dlhodobým otázkam sociálnej a zdravotnej starostlivosti o občanov našej krajiny. Teda aj nás, seniorov. Áno, s potešením sme prijali vôľu novozvoleného predsedu NR SR na dlhodobý dialóg, ukotvený podpísaním Memoranda o spolupráci. Veď potreba spolupráce a vzájomného porozumenia je dlhodobá a celospoločenská výzva a zo skúsenosti vieme, že vyžaduje vždy vzájomný dialóg, hľadanie názorových prienikov, spoločných ciest aj rozumných rozhodnutí.

Verím, že novembrové rokovanie Republikovej rady JDS bude pre našu ďalšiu činnosť aj v tomto smere konštruktívne a inšpiratívne.

Priatelia, prajme si navzájom skorý ústup epidémie, ktorá tak ochromila našu činnosť. Veď možnosť vzájomného stretávania sa a rôznych záujmových činností nám prinášal a iste aj v budúcnosti bude prinášať radosť, priateľstvo a vzájomnú podporu.

Ing. Ján Lipiansky, predseda JDS

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. **Členovia:** Dobroslava Luknárová, Augustín Ukropec, Valéria Pokorná, Alojz Luknár.

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: 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Výhonská 1, 831 06 Bratislava. **IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 1/2020





Milé čitateľky, čitatelia!

Teší ma, že sme tu opäť. O roku 2020, kedy sme plánovali dôstojne si pripomenúť aj osláviť 30. výročie založenia nášho občianskeho združenia – JDS, sme iste mali iné predstavy, ako sa odvíjala aj odvíja každodenná realita. Ale opatrenia kvôli pandémie COVID 19 sa nedali a ani nedajú obchádzať. Vstúpili do nášho súkromia a zabrzdlili aj činnosť v JDS na všetkých jej organizačných stupňoch.

Avšak vzájomnú komunikáciu celkom nezabrzdlili. Vďaka webovej stránke jds.sk sme Vás informovali o viacerých dôležitých aktivitách ústredia JDS aj o všednej činnosti v organizáciách, nakoľko do redakčnej pošty predsa len prichádzali príspevky.

Tie zo zimných mesiacov informovali o výročných členských schôdzach, rozbiehajúcim sa plesovom období, zimnej turistike, o bohatých plánoch ZO na celý rok 2020. Ďalšie – z mája a júna - potešili oživením športovo-turistickej činnosti aj pripomienkou sociálnych aktivít, ktorými seniori prispievali k úspešnému zvládnutiu protiepidemiologických opatrení. Preto bude výber článkov v našom časopise veľmi pestrý.

Hoci hrozba COVID 19 pretrvávajú, prirodzená snaha nás, ľudí, je naučiť sa žiť hoci aj v zmenených podmienkach. Hľadáme východiská, možné postupné riešenia, a to aj v činnosti JDS naprieč celou republikou. Nech k tejto spoločnej snahe prispievajú aj stránky nášho časopisu!

Mgr. Dobroslava Luknárová

Memorandum o porozumení a vzájomnej spolupráci

predsedu NR SR Borisa Kollára a Jednoty dôchodcov na Slovensku

21. mája 2020 bolo v reprezentačných priestoroch Bratislavského hradu podpísané Memorandum o porozumení a vzájomnej spolupráci predsedu NR SR Borisa Kollára a Jednotou dôchodcov na Slovensku. Predmetom Memoranda je dohoda o základných podmienkach vzájomnej spolupráce pri vytvorení pravidelnej, funkčnej komunikačnej platformy, ktorá bude slúžiť na operatívnu výmenu informácií, týkajúcich sa oprávnených potrieb dôchodcov s cieľom navrhovania takých opatrení, ktoré prispejú k zlepšeniu ich životných podmienok ako v čase šírenia pandémie a platnosti mimoriadnych opatrení, prijatých vládou Slovenskej republiky, tak aj v dlhodobom horizonte počas celého volebného obdobia.

Obidve strany sa dohodli na podpore medzigeneračnej solidarity, ako aj súčasných a budúcich benefitov dôchodcov - bezplatné cestovanie seniorov vlakmi a autobusmi, zrušenie doplatkov za

lieky, 13. dôchodok, dotovanie relaxačno-liečebných pobytov seniorov, vydávanie časopisu Tretí vek, kultúrno-spoločenská činnosť a športovo-turistické podujatia dôchodcov.

V úvodnom prejave predseda NR SR pripomenul, ako sú dôležité v každodennom živote občanov SR ústretové vzájomné vzťahy medzi generáciami: „Tí, čo sa o nás s láskou starali v detstve, naši rodičia, teraz potrebujú našu starostlivosť. Máme prečo a máme aj ako dávať im ten dôležitý pocit istoty, ktorý v detstve dávali oni nám. A nielen v zložitom a ťažkom období pandémie, ale aj po ňom, keď sa bude náš život vracáť do normálu. Nebude to ani potom ľahké a jednoduché. Škody po nevyhnutných karanténnych opatreniach budú mať dlhodobé následky a budú sa dať odstraňovať len spoločným úsilím a vzájomnou podporou. Z mojej strany sa budem o to v plnej miere usilovať.“

Predseda JDS poďakoval strane Sme rodina, vedenej B. Kollárom, za podporu sociálnych opatrení, prijíma-



ných na pôde NR SR za ostatné roky, veď postavenie seniorov na Slovensku sa za minulé roky citeľne zlepšilo vo viacerých smeroch. Poďakoval aj samosprávnym orgánom, zdravotníckym a sociálnym pracovníkom za starostlivosť o seniorov nielen v období karantény a pracovníkom masmédií za prúd informácií i osvetovo-vzdelávacích aktivít. Vďaka tomuto spoločnému úsiliu aj príkladnej disciplíny občanov vrátane seniorov sa podarilo a ďalej sa darí zvládať hrozbu koronavírusu na vysokej úrovni.

Predseda NR SR a splnomocnenec pre napĺňanie Memoranda, ktorým je za NR SR poslanec Martin Borguľa (Sme rodina), budú podľa podpísaného dokumentu aktívne komunikovať s JDS a presadzovať opatrenia, ktoré prispejú k riešeniu ich problémov. Za JDS boli jej predsedníctvom delegovaní ako splnomocnení podpredsedovia: Valéria Pokorná a Alojz Luknár. Na pravidelných stretnutiach oboch strán Memoranda by sa mali zúčastňovať aj ďalší prizvaní odborníci.

- Red. -

Na slovíčko s členmi ústredia JDS

Rok 2020 – pre naše občianske združenie jubilejný, sa iste zapíše do kroniky života JDS svojím nezvyčajným priebehom. Kým od januára sa rozbiehal už tradične populárnymi aj organizačne potrebnými podujatiami, v priebehu marca nabral celkom iný – útlmový scenár. ***Oslovili sme členov ústredia JDS, aby priblížili našim čitateľom, ktoré aktivity v JDS sa predsa len diali a aj prečo a s akým výsledkom. Tu sú ich odpovede:***

► PhDr. Alojz Luknár, podpredseda JDS pre voľno-časové aktivity:

Obdobie prvého polroka 2020 bolo pre nás výnimočné z dvoch protichodných príčin. Malo to byť obdobie, keď si s potešením pripomenieme úspešných 30 rokov rozvoja členskej základne a jej rôznorodej činnosti a s vďakou si spomenieme na mnohých jej zakladateľov a funkcionárov. Lenže zrazu prišlo k výraznému utlmeniu života nielen v JDS, ale v celej v našej krajine kvôli COVID 19. A tento dôvod výrazne skorigoval a zmodifikoval našu činnosť.

Ale to až v marci. V prvých dvoch mesiacoch roka sa činnosť v JDS rozbehla bez problémov?

Je to tak. Pripravovali sa a v mnohých ZO JDS aj uskutočnili výročné členské schôdze, vybral sa na nich členský príspevok, odsúhlasili plány činnosti na celý rok. Aj sa začali reallizovať. Napr. formou zimnej turistiky, či organizovaním plesov, fašiangových zábav, gratulovalo sa jubilantom a pod. Nakoľko sa blížil termín volieb do NR SR, mnohí naši členovia sa zúčastňovali na ich príprave aj realizácii.

Na začiatku kalendárneho roka zvyknú ministerstvá, ale aj iné inštitúcie vyhlasovať témy a termíny na podávanie žiadostí o dotácie. Stihli ste túto úlohu?

► Podpredsedníčka JDS pre oblasť ekonomiky p. V. Pokorná:

To nie jediná naša povinnosť. K tým najzákladnejším patrí registrácia členskej základne, kontrola hospodárenia, ale aj vyúčtovanie a vyhodnotenie dotácií za uplynulý rok. Na základe skúseností z predošlých rokov sme pochopiteľne

rozbiehali aj prípravu tohtoročných celoslovenských podujatí vrátane hľadania k nim potrebných finančných zdrojov. Toho roku vzhľadom na parlamentné voľby sa vyhlásovanie výziev na dotácie pozdržalo a po nástupe celoštátnej karantény ešte viac. Celá naša činnosť sa zrazu narušila. Niektoré krajské organizácie na vyhlásené výzvy VÚC stihli odovzdať svoje projekty, ale v rámci karanténnych opatrení boli zrušené.

Asi najhoršie to bolo s agendou a financiami okolo preukazov na RLP?

Áno. My sme ešte pred karanténou stihli rokovat' s výkonnými zástupcami kúpeľov aj pouzťavať potrebné zmluvy. Podľa vyrokovaných kapacít sme aj pripravili rozpis pridelenia poukazov do krajov. Lenže nástup na skoré turnusy už nebol možný. Tie ďalšie – po uvoľnení karantény – sa podarilo rozbehnúť, ale len vďaka dobrej koordinácii distribúcie preukazov medzi jednotlivými predsedami KO JDS. Som im za ich ústretovosť veľmi vďačná. V súčasnosti tento druh našej činnosti prebieha naplno vďaka dotácii MPSVaR SR a perfektnej organizačnej spolupráci ústredia JDS s predsedami KO aj OO JDS.

A čo tradičné celoslovenské podujatia?

► V. Pokorná:

Žiadosti o dotácie sme vypracovali hneď, ako sa dalo. Avšak na spätné odpovede o ich pridelení stále čakáme. Už minulý rok sme napr. nedostali dotáciu z MK SR na organizáciu celoslovenskej výstavy Zlaté ruky v Trenčíne. A tak sa hľadajú iné možné zdroje, napr. k orga-

nizovaniu Celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov v Rožňave, ktorá sa má uskutočniť už v septembri.

► PhDr. Alojz Luknár:

Kvôli karanténe sme upustili od prípravy celoslovenských športových hier 2020 a pokiaľ sa nám podarí v druhom polroku zorganizovať celoslovenskú prehliadku v umeleckom prednese seniorov a výstavu ručných prác Zlaté ruky 2020, pravdepodobne prebehnú v komornejšom rozsahu.

Podľa stanov JDS sa každý rok musí konať Republiková rada, lebo sa na nej povinne zhodnocuje hospodárenie JDS za uplynulý rok a schvaľuje rozpočet na aktuálny rok. Kedy sa bude konať?

► Ing. Augustín Ukropec, podpredseda JDS:

V súčasnom období vrcholí príprava programu aj materiálov na Republikovú radu, ktoré boli prerokované na Predsedníctve JDS 20.08.2020. Vznesené pripomienky predsedníctva budú zapracované do jednotlivých materiálov. Predsedníctvo zároveň posúdilo situáciu na jednotlivých organizačných stupňoch JDS a rozhodlo umožniť organizáciám, ktoré ešte nemajú vykonané výročné členské schôdze ZO JDS, Rady OO JDS a KO JDS na ich usporiadanie ešte pred konaním Republikovej Rady. Jej termín konania bol odhlasovaný na november 2020.

V 1. polroku t. r. sa podarilo uskutočniť tri zasadnutia Predsedníctva JDS s ustáleným rokovacím poriadkom. Prerokovali sa na nich aktuálne úlohy, problémy aj správy a informácie od členov Ú JDS i jednotlivých predsedov KO JDS. Činnosť našich ZO JDS v podmienkach Corona vírusu prebiehala v súlade s hygienickými a bezpečnostnými opatreniami centrálnych orgánov. Vďaka disciplíne našich členov sme to obdobie prežili pokojne. Avšak ústredie a predsedníctvo JDS nemalo útlmové ob-

dobie, lebo bolo treba riešiť mnohé aktuálne úlohy. Napr. pre MPSVaR SR a Vládu SR bola vypracovaná komplexná správa o realizácii Národného programu aktívneho starnutia v rokoch 2014 – 2020 v podmienkach JDS. Významné miesto rokovania prináležalo informáciám z Rady vlády pre práva seniorov, nakoľko bola jej činnosť po parlamentných voľbách opäť oživená. Je veľa aktuálnych úloh, ktoré bolo i aktuálne treba riešiť – do vnútra našej JDS, ale aj v jej činnosti navonok.

► **V. Pokorná:**

K rokovaniu RR sú pripravené všetky požadované dokumenty, nakoľko sa podarilo aj ústrednej revíznej komisii pod vedením Ing. Š. Ellera uskutočniť i počas 1. polro-

ka 2020 plánované kontroly a revízie a naformulovať požadované správy.

Kedy hovoríme o vnútorných otázkach JDS, možno treba oboznámiť našich členov aj s novou adresou sídla ústredia JDS?

► **V. Pokorná:**

Stalo sa, sídlime na novom mieste, nakoľko budova, v ktorej sme mali prenajaté priestory zmenila vlastníka a jej osud je neistý. Naša nová adresa je: Ústredie JDS, Výhonská ul. č. 1, 831 06 Bratislava.

A čo by ste chceli odkázať čitateľom nášho časopisu?

► **PhDr. Alojz Luknár:**

Asi predovšetkým, že život napriek zložitým súčasným pomero-

ide ďalej. A vždy sú možnosti a treba hľadať príležitosti na vzájomnú podporu jedného druhému, na rôzne drobnejšie aktivity, ktoré tešia nielen nás, ale napr. aj našu rodinu, blízkych priateľov. Niekedy treba s vnútornou disciplínou vydržať aj ťažšie obdobie a nestrácať chuť do života. V rámci našej JDS nezľavovať z jej zásadných postojov, len hľadať prijateľné cesty a možnosti, ako ich postupne presadzovať a realizovať.

V mene našich čitateľov vám ďakujem za poskytnuté informácie a prajem čím viac spoločenskej podpory, možností, ale aj vlastných síl na realizáciu programových cieľov, ktoré boli formulované XI. snemom JDS v r. 2018 s platnosťou do r. 2022.

– Red. –

Už aj Mlynky organizovane



4. februára 2020 na ustanovujúcej schôdzi sme po dlhých rokoch váhania vstúpili do Jednoty dôchodcov Slovenska. Raketovým štartom sme sa rozbehli, ale pandémie aj nás načas zastavila. A opäť začíname ožívať. Zatiaľ raz v mesiaci máme klubové stretnutia, na ktorých sme privítali niekoľko zaujímavých hostí.

Koncom júna sme už mohli zorganizovať plánovanú exkurziu do Spišskej Novej Vsi k stému výročiu úmrtia M.R.Štefánika, začiatkom júla zase výlet vlakom do Košíc. V Spišskej Novej Vsi nás sprevádzali študenti Hotelovej akadémie, odbor cestového ruchu spolu s p. učiteľkou, stretnutie sprostredkovala Mgr. J. Prochotská, podpredsedníčka OO JDS, a pozdraviť nás prišla aj predsedníčka Klubu Spoločenosti M. R. Štefánika v SNV PhDr. R. Kormošová, PhD, autorka knihy Po stopách rodiny M. R. Štefánika na Spiši, ktorú nám aj darovala. Je už toho dosť, čo máme za sebou, ale ešte viac nás čaká. Snažíme sa, aby sme aj my, dôchodcovia v našej obci, mali svoje miesto, kde sa môžeme realizovať, stretnúť, byť užitoční. Aby sme nestratili zmysel života.

► **Výbor ZO JDS Mlynky**

Predstavujeme Vám KO JDS Prešov

Milé čitateľky, čitatelia, priatelia, chceme vám predstaviť profil našej krajskej organizácie JDS, ktorá sa ničím nelíši od ostatných KO JDS na Slovensku. Materiál na spracovanie tohto článku mi poskytli OO JDS z nášho kraja.

Kraj Prešov sa skladá z 13 okresov a patrí medzi najväčšie kraje na Slovensku. V kraji je množstvo prírodných a historických krás. Sú to naše veľhory Tatry, najkrajšie mestá na Slovensku: Bardejov, Levoča a mnoho ďalších zaujímavostí.

KO JDS Prešov – v základných číslach:	
Počet obyvateľov kraja	826 244
Počet miest	23
Počet obcí	664
Aktuálny počet členov JDS k 31.12. 2019	12 220
Počet ZO JDS:	167
Počet OO JDS	10
Prvé organizácie boli založené vo Vranove 1990, v Prešove a v Bardejove.	

P.č.	OO JDS	Počet organizácií	Počet členov	1.predseda	Terajší predseda
1.	Bardejov	167	2 716	Dr. L. Franko	Mgr. Anna Petričová
2.	Vranov n/T	29	1 816	Dr. J. Popadák	Ing. K.Sabolčáková
3.	Prešov	15	1 800	M.Balvirčák	J. Čižmár
4.	St. Ľubovňa	19	1 250	A Filičková	Ing. J. Barilla
5.	Humenné	14	1 113	V. Podhorná	Ing. V. Kmíťová
6.	Snina	11	920	J. Morochovič	Mgr. M. Rokytová
7.	Sabinov	7	869	Bodnár	Š. Lipták
8.	Poprad	9	809	M. Brejčák	J. Surmík
9.	Svidník	8	526	P.Zozulák	Dr. A. Berežňák
10.	Levoča	5	312	J. Ferko	Dr. J. Ferko

V okresoch Kežmarok, Medzilaborce a Stropkov zatiaľ OO JDS nie sú založené.

O rôznorodej činnosti v KO JDS



Členovia mnohých našich ZO JDS radi navštevujú sociálne zariadenia v správe VÚC, kde spestrujú život obyvateľom týchto zariadení rôznorodou záujmovou a kultúrnou činnosťou. V každej OO JDS pracujú rôzne záujmové útvary - spevácke, tanečné, recitačné, dramatické, hudobné a pod.

Značnú pozornosť venujeme vzdelávaniu seniorov. Doteraz mnoho našich členov navštevovalo Univerzitu 3. veku v Prešove, zapojili sme sa do projektu počítačovej gramotnosti, svoje vedomosti rozši-

rujeme aj prostredníctvom Akadémie vzdelávania, prednáškami, besedami, kvízmi a podobne.

Kultúrno-spoločenská činnosť: Každoročne organizujeme spoločenské zábavy, plesy, (Bardejov, Prešov, Snina,...), Anna bál Snina, papučový bál Bardejov, Katarínska zábava v Snine. Oživovanie tradícií prinášajú Jánske ohne Stará Ľubovňa. Stavanie májov: Vranov, Humenné, Snina. Organizovanie súťaže „Babička kraja, okresu.“ nám prináša veľa radosti a zábavy. Radi organizujeme návštevy divadelných predstavení v Košiciach a v Prešove.

Turisticko-poznávacia činnosť: organizovanie zájazdov a vychádzok Po stopách SNP, rôzne po Slovensku, Flóra Olomouc, Bratislava, návšteva Ľadového domu na Hrebienku v Tatrách, ale aj organizácia zahraničných rekreácií: Grécko, Taliansko, Turecko, Bulharsko. Pobyty RLP organizujeme do Piešťan-Banky, Podhajskej, Sklených Teplíc, Bojníc, Ružbách.

Pravidelne organizujeme prehliadky v prednese umeleckého slova, stretávanie sa s autormi kníh - besedy o knihách. Každoročne robíme **prehliadky speváckych súborov** tak v OO JDS ako

KO JDS počas svojej existencie zorganizovala tieto celoslovenské podujatia:

- 2004** Celoslovenské športové hry a turistický zraz na Sigorde
- 2008** Celoslovenské športové hry a turistický zraz v Bardejove
- 2010** Celoslovenské športové hry a turistický zraz vo Svidníku
- 2014** Celoslovenská výstava ručných prác "Zlaté ruky" Bardejov
- 2017** Prehliadka Speváckych súborov v Prešove
- 2018** Celoslovenské športové hry a turistický zraz v Bardejove



aj na úrovni kraja. V tejto oblasti sú najaktívnejší seniori v OO JDS Vranov n/T. Humenné, Snina.

Pravidelne v Mesiaci úcty k starším robíme výstavku ručných prác pod názvom „Zlaté ruky“

ZO JDS organizujú ochutnávku krajských jedál (Bardejov), súťaž vo varení gulášu, pirohov (Levoča, Snina, Poprad).

Športové aktivity: Každoročne organizujeme rôzne športové podujatia, napr.: Olympiáda zdravotne postihnutých (Prešov), miestne, okresné a krajské športové hry, dokonca sme reprezentovali Slovensko na ŠH štátov V4 v Českých Budějoviciach (Bardejov).

Turistické vychádzky zameriavame často na návštevu hradov (Zborov, Kapušany, Šariš, Spiš)

OO JDS Prešov každoročne organizuje súťaž v bowlingu. Vo viacerých ZO JDS trénujú seniori pravidelne, napr.: v Sabinove, Bardejove, Humennom, Snine, a samozrejme v Prešove. Najnovšie hromadne precvičujeme severskú chôdzu (Sabinov, Poprad, Bardejov)

Organizujeme akciu Doskové hry (dáma, šach, Človeče, nehnevaj sa!) – v Bardejove.

Organizujeme Športové hry v športovej hale za účasti priateľov z Poľska a Čiech.

Veľkú dôležitosť prikladáme medzigeneračnej solidarite, preto spolupracujeme so školami (krúžky šikovné ruky, paličkovanie, akcie pod názvom „Takto žili naši predkovia“, babičky a dedkovia čítajú rozprávky svojim vnúčatám). **Vydali sme Kalendár z kresieb**

detí MŠ (Bardejov), veľkej popularity sa tešia „Športové dopoludnia - dedkovia, babky a vnúčatá (Bardejov, Humenné, Snina, Vranov)

Verejnoprospešnú prácu orientujeme hlavne na starostlivosť o životné prostredie vo svojom okolí. Vyhlásili sme „Stop igelitkám“. V niektorých ZO JDS vyhlasujú každoročne súťaž o najkrajší dvor, záhradku, balkón. Seniori sa priebežne starajú o lesné studničky. V obci Sveržov obnovili dôchodcovia miestne unikátne križe, okolo ktorých vysadili kvety, postavili aj lavičky a starajú sa o tieto priestory spolu s vnúčatami. V Snine ZO JDS organizuje pravidelne benefičný koncert na pomoc Domom sociálnych služieb.

Pestujeme kvety, sadíme stromčeky v urbárskych spoločnostiach. Pomáhame miestnym samosprávam pri organizovaní obecných či mestských podujatí (festivaly, obecné zabíjačky, dni obce, miest a pod.). V obci Smilno v okrese Bardejov seniori obnovili kaplnku, ktorá pred rokmi v tejto dedine stála. V ZO JDS Marhaň po oprave miestneho kaštieľa urobili seniori akciu pod názvom „Čo bolo na našom pôjde“ Exponáty vyčistili a vystavujú ich v spomínanom kaštieľi.

Naši členovia sa starajú o miestne vojenské cintoríny a hroby neznámych vojakov alebo aj bývalých kňazov (Stebník, Zborov, Svidník...). V obci Lenartov dostala ZO JDS od miestneho roľníkeho družstva pozemok, na ktorom pestujú kapustu a chovajú ovce.

Dobre funguje spolupráca ZO JDS s ďalšími občianskymi združeniami ako je SZPB, ÚŽ, ČK a pod. Naši členovia sa zúčastňujú na ich podujatiach, napr. kladenia vencov pri pietnych spomienkach a štátnych sviatkoch.

Veľmi prospešná je družobná spolupráca so seniormi Poľska a Čiech (Sabinov, Bardejov, Snina, Poprad).

V našom kraji môžeme jednoznačne konštatovať, že vedenia miest a obcí, až na malé výnimky, sú veľmi nápomocné seniorom. Vy-

tvárajú im vhodné podmienky, aby sa mohli realizovať. Spomeniem napr. župana Prešovského kraja Dr. Milana Majerského a primátora mesta Bardejov MUDr. Borisa Hanuščaka, ktorí sú ochotní pomôcť, ak organizujeme celoslovenské či krajské akcie. Pri vstupe do kancelárie primátora mesta zaznie zvyčajne otázka: „Čím vám môžeme pomôcť?“, a to svedčí o všetkom.

Jednoznačne môžeme skonštatovať, že naše združenie JDS má svoje opodstatnenie a som presvedčená, že ani jeden primátor či starosta obce neľutuje, že môže takouto cestou pomôcť starším občanom, ktorí ešte vládu chodiť, myslieť a chcu aj pomáhať. Touto cestou ako predsedníčka KO JDS vyslovujem všetkým zástupcom samosprávy, županovi VÚC, primátorom miest a starostom obcí za pomoc a podporu nesmiernu vďaku. Odkazujem všetkým pracovníkom miestnej samosprávy naprieč Slovenskom, že aj oni raz budú prežívať, ak im to bude dopriať, jeseň života a iste si vtedy s vďakou spomenú na tých, ktorí JDS budovali. Veď prenechali seniorom jedinečnú možnosť, ako sa realizovať medzi vekovo seberovnými v rôznych záujmových aktivitách a v príjemnom spoločenskom prostredí.

U nás – v Prešovskom kraji – sa to tak deje už teraz

► **Mgr. Anna Petričová,**
predsedníčka KO JDS Prešov

KO JDS bola založená v roku 2001 a prvým predsedom bol JUDr. Michal Balvirčák.

V roku 2002 bol za predsedu kraja zvolený Pavel Guman a túto funkciu vykonával skoro 20 rokov. Na krajskom sneme dňa 29. 5. 2018 bola za predsedníčku KO JDS zvolená Mgr. Anna Petričová. KO JDS má spracovaný plán hlavných úloh, ktorým sa riadi. Má podpísané Memorandum s VÚC v Prešove. V tomto dokumente je deklarovaná vzájomná spolupráca medzi VÚC a KO JDS.

Šport trochu ináč



„Šport posilňuje telo aj ducha“, túto myšlienku sa seniori snažia naplňať počas celého roka. Je pravdou, že situácia sa zhoršila v čase, keď nám zo všetkých strán prikazovali, aby sme boli doma. Pohybovať sa dá rôznym spôsobom a pre nás, skôr narodených, je najlepší pohyb v prírode.

A v súčasnej dobe, keď na nás nebezpečenstvo vo forme COVIDu 19 číha na každom kroku, sústreďovanie v obmedzenom priestore je pre nás viac nebezpečné ako vo voľnej prírode. Čo teda s tým?! Po iné roky sa športové podujatia v našom okrese Bardejov organizovali už od začiatku mája v ZO JDS a potom nasledovali obvodové kolá. V tomto roku sa tieto postupné podujatia nekonali. A v základných sme sa rozhodli vynechať silové disciplíny a napodobnili sme model našich priateľov z Čiech a Poľska a na ich obdobných pretekoch. A tak to boli hry, zodpovedajúce fyzickej kondí-

cii a zdravotnému stavu seniorov. Ešte pred termínom našich okresných hier sa v dňoch 5.-7. augusta naše päťčlenné družstvo zúčastnilo športového zápolenia v družobnom meste Olomouc, kde sme sa umiestnili z počtu 35 družstiev na 3. mieste. Mali sme trochu aj strach, aby sme si nedoniesli nákazu, preto sme veľmi disciplinovane dodržiavali všetky preventívne opatrenia. Domov sme sa vrátili v zdraví a šťastní.

13. augusta 2020 sa konali naše ŠH seniorov v krásnej dedinke Zlaté, na ktorých sa zúčastnilo 7 desaťčlenných skupín z okresu Bardejov, 10 účastníkov z družobného Olomouca a 6 seniorov z mesta Gorlice v Poľsku, s ktorými máme tiež dlhodobú spoluprácu.

Súťažilo sa „jednotlivo“, teda každý športovec si mohol vybrať, v ktorej disciplíne bude súťažiť.

Výber disciplín? Boli to: Hod granátom na cieľ, kop lopty do bránky, hod lopty do koša, slalom s fit loptou pomedzi kužele, Bal-la-bol a severská chôdza s paličkami. Takmer každý pretekár absolvoval všetky disciplíny, až na sever-skú chôdzu. Mnohí si totiž myslia, že sa palice iba nesú a behá sa ako pri behu, no rozhodcovia takýchto športovcov diskvalifikovali. Každá disciplína bola vyhodnotená osobitne - prví traja najúspešnejší boli odmenení diplomom a medailou. Nakoniec sme vyhodnotili najúspešnejších mužov a ženy a týchto

odmenila vecnými cenami starostka obce Zlaté p. Adriana Popjaková ako aj OO JDS. Boli to títo športovci: Muži: J. Seidl z ČR, J. Kmet', M. Radvanský a F. Lacek – domáci pretekári. Ženy: J. Kellnerová z ČR, Mária Nováková zo SR a H. Seidlová z ČR.

Túto peknú akciu, ktorej cieľom bolo stretnúť sa v krásnej prírode, mala na starosti okrem OO JDS v Bardejove predovšetkým ZO JDS v Zlatom na čele s jej predsedníčkou A. Chovancovou. Veľkou pomocou bola aj starostka obce, za čo jej srdečne ďakujeme. Rozhodcom mal na starosti Mgr. I. Dzuriš.



Pozvaní hostia: za VÚC Prešov Ing. P. Slaninka, Okresný úrad Bardejov Mgr. J. Paľa, Mestský úrad ved. kanc. prim. mesta Mgr. Jozef Guliga, a vedúci soc. odd. Mgr. Mikula, predseda ÚRK Ing. Š. El-ler a poslanec za VÚC p. P. Ceľuch hodnotili priebeh hier s obdivom, ale aj prísľubom ďalej podporovať obdobné seniorské podujatia v našom okrese.

Športové hry seniorov OO JDS Bardejov sa konali za prísnych hygienických opatrení. Pri slávnostnom otvorení a pri voľnom pohybe po športoviskách museli mať prítomní rúška a dodržiavať odstupy. Všade boli k dispozícii prostriedky na dezinfekciu rúk.

Sme radi, že sa ŠH v našom okrese vydarili, splnili svoje poslanie a zatiaľ sa žiadne zdravotné následky neobjavili.

Veľmi by chceli zorganizovať v jeseni aj Krajské športové hry vo Vranovskom okrese v obci Zámotov. No jedine ak bude vhodná zdravotná situácia, aby sme nespôsobili problémy sebe, zdravotníkom a ani svojim blízkym v rodine či susedskom prostredí.

► **Text:** Mgr. Anna Petričová, predsedníčka OO JDS Bardejov

► **Foto:** A. Hankovský



Jubilejný X. ročník OŠH seniorov v Prešove



V peknom športovom areáli SOŠ lesníckej v Prešove sa 3. júla 2020 uskutočnilo toto jubilejné zápolenie športovcov z mestských a základných organizácií OO JDS Prešov. Predseda org. výboru a OO JDS J. Čižmár zdôraznil v úvodnom príhovore význam športových aktivít, turistiky i pobytu v prírode v živote dôchodcov aj v tvorivej činnosti ZO JDS. Privítal vzácných hostí na čele s Andreou Turčanovou, primátorkou mesta Prešov, poslancov MsZ, pracovníkov MÚ Prešov, riaditeľa hostiteľskej SOŠ lesníckej v Prešove a funkcionárov JDS.

Slnéčné počasie všetkým prialo, a tak sa cieľ organizátorov o konaní OŠH úspešne zrealizoval. Bol prejavom zdravej športovej

rivality, súťaživosti, ale najmä vyjadrením zmyslu prostého, bohrého priateľstva ľudí.

V kategórii „ženy“ sa stala celkovou víťazkou pani E. Vaľková, v kategórii „muži“ zvíťazil pán P. Celík a v súťaži družstiev si prvenstvo vybojovala I. MsO JDS Prešov- Sekčov, získala aj putovný pohár.

V záverečnom vyhodnotení X. OŠH JDS Prešov ocenil J. Čižmár veľmi aktívny podiel športovcov, vedúcich družstiev i rozhodcov na ich dobrom priebehu. Vyzdvihol prácu členov org. štábu aj IV. MsO JDS Prešov- Pod Kalváriou, ktorá bola spoluorganizátorkou a gestorkou týchto hier.

► **PaedDr. Milan Korkobec**
OO JDS Prešov

Seniori v Príbovciach hodnotili svoju činnosť

ZO JDS v Príbovciach vznikla v roku 2014 s počtom členov 29, ktorý sa doteraz rozrástol už na počet 60. 14. februára 2020 za hojnej účasti svojich členov, predsedu OO JDS Martin Ing. M. Pazdziurka aj starostky obce E. Vrabcovej a predsedu obecnej komisie športu, kultúry a školstva P. Ivana sa stretli na hodnotiacej členskej schôdzi aj s farsiangovým posedením. Pripomenuli si a zhodnotili všetky akcie, ktoré počas roka 2019 usporiadali.

Predsedníčka J. Bellová uviedla v správe o činnosti organizácie

množstvo uskutočnených kultúrnych a spoločenských podujatí: návštevy divadelných predstavení, spoznávanie histórie a krás Slovenska i zahraničia, športové a turistické akcie, vzdelávanie aj spoločnú účasť na verejnoprospešných prácach v obci. O veľmi dobrej spolupráci s miestnou samosprávou svedčí aj každoročná finančná dotácia i bezplatné poskytnutie priestorov Obecného domu a Klubu seniorov, kde sa každý pondelok konajú klubové stretnutia.

Z bohatej činnosti vyberáme

napr.: oživenie družby s moravskou obcou Hodslavice (ČR), ktorá sa začala ešte v roku 1958, ale po roku 1989 vzájomné vzťahy oboch obcí ochladli, skoro zanikli. V r. 2018 sa členom našej ZO JDS podarilo

opäť nadviazať spoluprácu so seniormi tejto obce a v r. 2019 bolo šesťnásť členov ZO JDS na návšteve v Hodslaviciach. Navštívili tam rodný dom Františka Palackého, českého historika, politika a kultúrneho činiteľa. Nechýbala ani prehliadka obce, rímsko-katolíckeho a evanjelického kostola, základnej školy, knižnice a takisto aj spoločné posedenie v Klube dôchodcov.

Činnosť ZO JDS v Príbovciach bude aj v budúcnosti klásť dôraz na rozvoj kultúrnej, spoločenskej, športovej a vzdelávacej činnosti svojich členov, zvyšovať členskú základňu a rozvíjať spoluprácu s ObÚ Príbovce, OZ Nádej človeka v Príbovciach, OO JDS Martin a ďalšími organizáciami, ktoré podporujú činnosť a život seniorov. Že nejde len o „seniorov“, svedčí aj ich novozriadená stránka na sociálnej sieti Facebook, kde sa chcú navzájom informovať o dianí v ich organizácii, či spoločne zdieľať fotografie zo spoločných akcií.

► Text a foto: Ľubomír Žila



Príbovce si oslobodenie obce pripomenuli „hlaholom“ kostolných zvonov

V piatok 10. apríla 2020 uplynulo 75 rokov od oslobodenia obce Príbovce spod nemeckej okupácie. CZ ECAV Príbovce, spoločne so ZO JDS, ZO Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov a obecným úradom mali okrem pietnej spomienky počas služieb Božích v evanjelickom kostole naplánované aj odhalenie malého pamätníčka, ktorý by pripomínal miestnym spoluobčanom túto významnú udalosť. Z dôvodu zvýšených protiepidemiologických opatrení proti šíriacemu sa ochoreniu Covid-19 sa nekonala pietna spomienka a ani odhalenie pamätníčka, ako to bolo naplánované. No nezabudli sme! Oslobodenie našej obce sme si pripomenuli „Hlaholom“ kostolných zvonov v sobotu 11. 4. 2020 o 17.00 hod.

V roku 2019 bola za pomoci partnerov MEMORIAE, občianska iniciatíva, Zažnime svetlo, o.z. a Vlastivedného odboru Matice Slovenskej spracovaná a vydaná stručná publikácia o živote a diele Jána Chalupku. Popisuje históriu odbojového hnutia v Príbovciach aj prínos vtedajšieho príbovského evanjelického zbor. farára Mgr. J. Chalupku pôsobiaceho v Príbovciach v rokoch 1943 až 1997. Keďže Turčianska knižnica v Martine v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja vyhlásila už 12. ročník ankety o najkrajšiu a najzaujímavejšiu regionálnu KNIHU TURCA 2019, naša publikácia **Mgr. Ján Chalupka, 8. zborový farár pôsobiaci v Príbovciach v rokoch 1943 – 1997**



sa dostala medzi nominované knihy v kategórii odborná literatúra, z čoho má naša obec veľkú radosť.

Je veľmi dôležité pripomínať si významné dejinné udalosti, veď „Národ, ktorý zabúda na svoju históriu, je odsúdený prežiť ju znova.“

► Ľubomír Žila / 11.4.2020

Naša ZO JDS v prvom štvrtroku 2020

Rok 2020 sme začali optimisticky novoročným vinšom na facebookovej stránke našej ZO JDS a pravidelnú činnosť sme rozbehli už 7. 1. ako vždy v našom klube spoločným priateľským stretnutím.

Január bol v znamení tradičnej výzvy zbierky pre útulok v našom meste - Záchranný koráb - v mestskom rozhlase i v našom klube: „Nepotrebné veci ako plachty, uteráky, deky, návněčky, koberce? Všetci dobre vieme, že pes je najlepším priateľom človeka, takú lásku, ako on dáva, inde nenájdeš. A preto si Vás dovoľujeme požiadať o láskavosť pre útulok v našom meste. Môžete prispieť nielen vecne, ale aj finančne na veterinárne ošetrovanie.“ Výsledok našej výzvy bol prijatý s úplne úžasným ohlasom. Do zbierky sa okrem našich dôchodkýň zapojili i mladšie ročníky – všetkým sme sa pekne poďakovali.

Vo februári sme po dohode s CVC Beťarik otvorili pre nás, skôr narodených, kurz na obsluhu počítača v programoch word, excel aj ako používať internet. Išlo nám to, aj keď začiatky sú vždy ťažké, len sa nevzdávať!

Ples dôchodcov okresu Senica sa tento rok konal dňa 8. 2. 2020 v Dome kultúry Senica. Záujem o lístky bol výnimočný – z našej ZO JDS sa nás zúčastnilo 17 členov. Hudba bola ako vždy perfektná (kapela Rubín) a hodnotné veci v tombole boli inšpiráciou na možnú výhru. Vo februári sa uskutočnila aj akcia, ktorej výťažok bol určený na zakúpenie kompenzačných pomôcok pre Sofiu pod príznačným názvom: „Úsmev pre Sofiu“. Prispeľi sme do nej svojou „troškou“, a to kúpou fašiangových šišiek. Bolo ich 120 ks (od pani Rozálie Slovákovej) a všetky sa predali.

Večer v DK Šaštín vystupovala divadelná skupina XY z Rovenska s veselohrou „Susedova zahádka“. My sme zakúpili pre našich dôchodcov 20 lístkov, ale záujem bol omno-



ho väčší. Predstavenie bolo plné humorných situácií zo života a hlavne z nášho rodného Záhoria, a tak sme sa dobre zabavili. 21.2.2020 sa vybrali naše členky ZO JDS pp. A. Kovaničová, M. Dostálová, R. Slovákova, J. Černá, V. Rundová, E. Šedivá, J. Hološková a A. Poliačivá do príjemnej spoločnosti detičiek z materskej škôlky v Šaštíne i v Strážach, a to na ich maškarný ples. Pomáhali pri organizačných prácach, ale sa aj veľmi tešili z veselej atmosféry podujatia. Naša ZO JDS prispela aj darčekom do tomboly.

Veru, celý záver februára patril „fašangu“ a vrcholil fašiangovým posedením v našom klube na námestí. Spievali sa pesničky „našeho mládí“ a zatancovali sme si aj s našimi „turkami“. Na stoloch boli šišky, boží milosci, očká, pagáče, zázvorníky, štrúdle a iné dobroty. Spev, tanec a dobrá nálada sa niesla celým klubom.

Podľa zaužívanej tradície náš súbor SENIOR svojim spevom vítal občanov v časti Stráže pred volebný-



mi miestnosťami. Potešila nás reakcia mnohých obyvateľov, ktorí nešetřili slovami chvály, ba i potleskom za naše vystúpenie.

Mesiac marec 2020 už nebol naplnený toľkou radosťou. Tešili sme sa na oslavy MDŽ, ktoré mala poriadkať kultúrna komisia mesta, ale tie sa už neuskutočnili na odporúčenie úradu hygieny. Keďže boli zrušené všetky hromadné akcie, bola medzi nimi i naša výročná členská schôdza.

Bolo nariadené nosenie rúšok na tvár – zo začiatku nám pomohol náš primátor mesta Mgr. J. Suchánek, lebo nám zaslal rúška. Avšak ani my sme nezaháľali a naše „babky – šikuly“ sa podľa návodu z internetu dali šiť rúška vo väčšom. Zásobili sme nimi nielen našu ZO JDS.

Veľkonočné sviatky kvôli karanténe pre Covid-19 sme všetci prežili len vo svojich domácnostiach, ale prostredníctvom našej facebookovej stránky sme sa aspoň vzájomne pozdravili.

Veru, vďaka modernej internetovej komunikácii sme vzájomne stále v kontakte. Nielen širšia rodina, ale aj naša členská základňa. Zídu sa zdravotnícke poučenia, oznamovali sme si hodiny nákupu pre nás dôchodcov, potom aj fázu uvoľňovania nastolených opatrení, atď. Ale neopomenuli sme ani pekné videá z hudobnej produkcie a pravdaže aspoň sme si pripomenuli akcie, o ktoré sme pre CORONU prišli. Možno niektoré zorganizujeme v príhodnejšom čase.

► Mária Vizváryová,
predsedníčka ZO JDS Šaštín - Stráže

ZO života ZO JDS Budmerice



Keď sa povie slovo dôchodca, tak si mnohí predstavia, že sú to ľudia, ktorí nič nerobia len sedia doma, čakajú na dôchodok a na smrť. Ale opak je pravdou. U nás v Budmericiach je ZO JDS už od roku 2001 a má vyše 118 členov a členiek. Vekové rozpätie členstva je v priemere od 60 do 85 rokov, tento rok sa naši dvaja členovia dožijú úctyhodných 90 rokov.

Zakladateľkou našej organizácie bola p. Žofia Gašparovičová, ktorá pracovala ako učiteľka v našej miestnej základnej škole. Bohužiaľ mnohí zo zakladajúcich členov už medzi nami nie sú, ale im vďačíme za pevné základy našej organizácie.

Pod vedením predsedníčky p. Jelemskej Márie a výboru fungujeme a narastá aj počet členov. Mnohé naše aktivity sú podporou aktívneho starnutia a zvyšujú kvalitu života starších ľudí v našej obci. Zapájame našich členov do kultúrno-spoločenskej a športovej činnosti, napr.: prechádzky po náučnom chodníku, pravidelne raz do mesiaca absolvujeme prechádzku s názvom „Poznaj svoju obec“. K obľúbeným spoločenským podujatiam patria: Pochovávanie

basy a „Čaje o piatej“, kde prezentujeme naše domáce šaláty a nátierky, Mikulášske posedenie, batôžkový Silvester.

Niektoré naše podujatia sa stali tradíciami pre celé Budmerice. Najznámejšou je súťaž vo varení gulášu, kapustnice alebo fazuľovnice pri kaštieli, kde sa každoročne zúčastňujeme, ako návštevníci aj ako súťažiaci a prostredníctvom stánku s koláčmi, na slano aj sladko, prezentujeme šikovnosť aj ochotu našich členiek. Chutné domáce výrobky od nich si našli miesto aj na iných podujatiach, z nich najväčší bol divadelný festival „Kasiopea Fest“, kde súťažili ochotnícke divadla zo Slovenska aj zo zahraničia.

Tradičné miestne podujatia sme prezentovali aj v TV Markiza v relácii Teleráno, kde v rámci ukážky boli naše členky oblečené v tradičnom dobovom oblečení.

Radi sa zapájame do okresných, krajských a celoslovenských seniorských športových hier a vždy si z nich prinesieme medaily v rôznych disciplínach: hod valčekom, streľba, vrh guľou, petang, hod granátom aj behy na 60 či 100 metrov.



Keďže sa nechceme nudiť, organizujeme každoročne mnoho celodenných výletov po celom Slovensku i Česku. Zvlášť obľúbené sú výlety spojené s akciami, napr.: „Dni zelá“ v Stupave, Gardenia v Nitre, v Bratislave Flóra a pod. Chodievame na divadelné predstavenia do Bratislavy aj Trnavy.

S obľubou využívame týždňové seniorské liečebno-kúpeľné pobyty v Nimnici, Lúčkach, Dudinciach, Vyšných Ružbachoch na načerpanie nových síl a utuženie priateľstiev so seniormi z iných kútov Slovenska.

Verejno-prospešné práce? Najúspešnejšia býva burza šatstva a prebytočných vecí vedená pod názvom „Zóna bez peňazí“. Navštevujeme aj centrum sociálnych služieb v Budmericiach, kde rozdávame úsmev a dobrú náladu. Na našich pravidelných stretnutiach v klube robievame rôzne ručné práce, ktoré potom vystavujeme aby boli prístupné aj verejnosti. Vážime si dobrú spoluprácu s obcou a starostom p. Savkuliakom, s miestnym odborom Matice slovenskej, spolkom vinárov a fajšmekrov aj s ochotníckym divadlom Kasiopea.

► **Text: Alexandra Nemcová**

Stretnutie členov ZO JDS Nová Dubnica



Nakoľko bol z dôvodu Covid-19 zákaz stretávania pomerne dlhú dobu, stretli sme sa aspoň na záver pred prázdninovou prestávkou. Toto milé ukončenie nútenej prestávky sa ako zvyčajne konalo v priestore hostinca „U Stana“ dňa 29. 6. 2020. Počasie nebolo veľmi priaznivé, ale priestor sa rýchlo zaplnil, prišla skoro polovica z celkového počtu našich členov. Po privítaní predsedníčkou ZO JDS Mgr. Alžbetou Kopačkovou, sa slova ujala p. Soňa Kršková prednesom básne V. Reisela „Večery“. Potom predsedníčka oboznámila členov ZO s predbežnými plánmi

akcií po letných prázdninách. Program pokračoval slávnostnou gratuláciou k životným jubileám členom, ktorí oslávili 70, 75, 80, 85 – ku, a bolo ich veru, za prvý polrok až 28. Jubilanti sa potešili darčekom v podobe kvetín a sladkého dezertu. Program vyvrcholil humornou scénkou nášho „mini“divadielka v podaní členov ZO JDS

pp. M. Karikovej, J. Farulovej a P. Duďáka.

Nasledovala voľná zábava, ktorá postupne naberala na obrátkach. Pri rezke hudobnej produkcie sa naše členstvo vyšantilo v tanci do sýtosť. Hudbu k tancu zabezpečil náš kolega Rudolf Vojtech a zaspievali sme si aj s harmonikármi pp. Polakovičom a Krúpom.

Príjemne unavení a s veselými dojmami sme sa rozchádzali do svojich domovov až vo večerných hodinách.

► **Soňa Kršková,**
členka výboru ZO JDS v Novej Dubnici



ZO JDS Somotor a jej jubilantka

Naša ZO JDS má ešte krátku minulosť, nakoľko vznikla koncom roka 2016 a v rámci nej sa angažujeme v rôznych záujmových oblastiach v obci, jej okolí, v našom okrese i kraji. Sú to napríklad športové hry dôchodcov, výstavy ručných prác, ale i poznávacie akcie počas kultúrno-rehabilitačných pobytov v rôznych lokalitách nášho krásneho Slovenska (Vysoké Tatry, Lúčky, Piešťany, Trenčianske Teplice, atď.)

Medzi obľúbené spoločenské podujatia patria: Dni obce Somotor /v auguste/, Slávnosti plodov jesene v Kráľovskom Chlmcu či Agátové dni v Malom Horeši aj Svätomartinské husacie hody vo Veľkých Trakanoch a pod.

Ale tohtoročnou „perlou“ bolo stretnutie a beseda so „živou“ kronikou obce – najstaršou občiankou Somotoru (zároveň členkou našej organizácie) - 99-ročnou Annou Filinovou v rámci hodnotiacej členskej schôdze.



S radosťou prijala pozvanie na spoločné stretnutie, kde sme sa mohli presvedčiť, že dobré dedičné základy, zdravý životný štýl, dobré rodinné zázemie, ale hlavne chuť žiť a poznávať je naozaj pevný základ plodného a hodnotného života.

Pani Anna si zaspomínala na roky svojho aktívneho pôsobenia v obci i na chronológiu jej mnohých premien, nakoľko bola ich priamou účastníčkou. Napriek vysokému veku je veľmi čulá, rozhladená a sčítaná, k čomu jej slúžia hlavne knihy

a tlač, ale aj rozhlas a televízia.

S veľkým dojatím a prekvapením prijala gratuláciu našej organizácie aj v podobe kytice a torty. So želaním dobrého zdravia, trpezlivosti, rodinnej pohody aj tvorivých síl sme jej spoločne zaspievali Živio aj Mnohaja leta.

► **František Balogh**

Som šťastná, že sa mi splnil sen

V hornogemerskej obci Gočovo mali naši seniori dňa 25. januára 2020 nevšedné podujatie, a to slávnostnú prezentáciu knihy členky tamjšej ZO JDS p. Emílie Ivanovej, rodenej Nemcovej pod názvom „Žila som s nimi“. Vo svojom príhovore k pozvaným hosťom sa sama autorka vyjadrila slovami: „Som šťastná, že sa mi splnil sen, ktorý som snívala už od detstva pri čítaní obľúbených kníh mojej menovkyne spisovateľky Boženy Nemcovej. Snívala som o tom, že aj ja raz napíšem knihu. Knihu, ktorú vám ponúkam až teraz, na sklonu svojho života“.

Je to kniha poviedok o živote ľudu v obci Vlachovo, kde sa autorka narodila, a Gočovo, ktoré sa stalo jej druhým domovom. Historické názvy, miestne lokality a aj postavy sú reálne a kniha je tak cenná aj z národopisného hľadiska.

Slávnostnú prezentáciu knihy za účasti starostov obce Gočova Ing. M. Mlynára a Vlachova Ing. P. Pakeša ukončil Mgr. J. Kováč slovami: „Vyprevádzame túto knihu poviedok na jej ceste k čitateľom s tým, aby myšlienky a životné skúsenosti vek-



mi získané a stvárnené v nej boli pamiatkou i poučením pre ďalšie naše generácie“.

Členovia ZO JDS Gočovo aj Vlachovo sú hrdí na autorku knihy a z vďaky jej pripravili pekný kultúrny program. V programe vystúpila mužská spevácka skupina „Pekná dolinka“ z Vlachova, zmiešaný cirkevný zbor z Vlachova a Gočova, mužská spevácka skupina Gočovian a sólistka z cirkevného zboru AGA-PE Martina Gdovinová.

► JUDr. Ján Klobušník

(Ne)umľčaná kultúra v Prievidzi s účasťou našich senioriek...

1. júla 2020 o 17:00 sa konala vernisáž najlepších diel, zapojených do multižánrového projektu RKC (Regionálne kultúrne centrum) v Prievidzi „(Ne)umľčaná kultúra“, ktorý sa uskutočnil počas epidémie koronavírusu COVID-19. Táto zaujímavá aktivita oslovila viac ako 80 autorov.

Prispeli do nej aj Ing. Eva Špetková Bucáková **výtvarnou tvorbou** (maľbou) a Anna Trgiňová **literárnou tvorbou**, dve členky OO JDS Prievidza v kategórii nad 65 rokov.

Na prvom zasadnutí OO JDS v Prievidzi po karanténe 7.7.2020 zablahoželala obom účastníčkam projektu aj predsedníčka KO JDS Trenčín Mgr. Anna Prokešová. Zdô-



raznila, že práve obdobie nedávnej prísnej karantény prežívali mnohí seniori omnoho ľahšie, ak sa naplno venovali svojim záľubám a priateľským kontaktom prostredníctvom sociálnych sietí. Ocenila kreatívny

prístup RKC v Prievidzi, nasmerovaný do rôznych vekových kategórií obyvateľov mesta vrátane seniorov.

► Text: Mgr. A. Prokešová
a Ing. Eva Špetková B.
Foto: A. Trgiňová

Fašiangy – čím všetkým boli príťažlivé?

Fašiangové sprievody, bláznivé masky, vôňa zabíjačkových špeciálov a smažených šišiek, sýte jedlá, sladké pokušenia - symboly veselosti a hodovania v predjarnom období.

Skôr narodeným táto tradícia ponúka spomienky na mladé časy a mladým zoznámenie sa so staršími ľudovými zvykmi.

Tradičný, už siedmy ročník fašiangového sprievodu masiek obcou Dvorníky v okr. Hlohovec pripravila pre občanov na sobotu 22. febr. 2020 miestna ZO JDS v spolupráci s Obecným úradom aj starostom obce.

Fašiang sa začal v miestnej časti Posádka a potom maskovaný sprievod, v ktorom dominovali členky speváckeho súboru ZO JDS v krojoch na čele s predsedníčkou Martou Hrotkovou, absolvoval množstvo zastávok v uliciach obce, kde pre jeho účastníkov pripravili obyvatelia sladké koláčky, tradičné šišky, slané občerstvenie, mäsko a nechýbalo ani víno či niečo tvrdšie. Keď



sa maškarný sprievod dostal až do priestorov kultúrneho domu, všetci jeho účastníci sa rozlúčili s fašiangovým obdobím symbolickým pochovaním basy za asistencie speváckeho zboru dôchodkýň aj členov dobrovoľného hasičského zboru.

Pochovaním basy však program v KD nekončil. Prítomní si ešte

mohli pochutnať na zabíjačkových špecialitách, ktoré pripravili členovia ZO JDS Dvorníky. K výbornej nálade - do tanca i na počúvanie - hrala hudobná skupina Country Music Ontario z Topoľčian.

► **Text:** Mgr. Ivan Peťko

► **Foto:** Mgr. Ivan Peťko
Ing. Milan Hutera

Viac ako tisíc orchideí ponúkla výstava v botanickej záhrade Košice

Humenski seniori sa rozhodli v mesiaci, keď ešte príroda spí, navštíviť výstavu v Botanickej záhrade Košice a obdivovať tam viac ako tisíc kusov tropických a subtropických druhov a kultivarov týchto rastlín.

Na výstave nechýbali kultivary rodov, ako lišajovec, vanda, cymbídium, dendrobium, črievičkovec a d'. Dozvedeli sme sa, že aj na Slovensku sa v prírode vyskytuje až 79 druhov a poddruhov orchideí. **Väčšinou ide o vzácne a zákonom chránené rastliny, ktoré rastú na lúkach, pasienkoch, rašeliniskách, v močiaroch a lesoch. Ničenie prirodzených stanovišť však spôsobuje ústup týchto rastlín v našej prírode. Navyše ich zber alebo vykopávanie predstavuje hrozbu pre vzácnejšie druhy a niekedy dokonca aj pre druhy bežnejšie.**

Dozvedeli sme sa, že medzi orchidey patrí približne 28-tisíc botanických druhov. Prví predchodcovia dnešných orchideí sa vraj objavili na Zemi objavili už pred viac ako 80 miliónmi rokov. Ich šľachteniu a kríženiu sa venujú pestovatelia už vyše 100 rokov a dnes



poznáme viac ako 100.000 krížencov týchto ozdobných rastlín.

Nakoľko mnohé naše členky pestujú orchidey vo svojej domácnosti, návšteva výstavy bola pre ne veľkým aj odborným poučením a pre všetkých účastníkov tohto podujatia to bol zážitok plný neuveriteľnej krásy.

► **Oľga Štofíková, tajomníčka ZO JDS Humenné**

V KRAJINE SLOVA...

September – koľkými vôňami vonia, koľko tém roztvára?! Každoročne vonia dozretým ovocím, keď ho oberáme zo stromov a kríkov, prvým burčiakom zo skorého hrozna, ale aj hribami, chutnou husacou pečienkou, lokšami... Dýcha hojnosťou. Ale patrí k nemu aj svojský hurhaj v priestoroch škôl, keď sa do nich po veľkých prázdninách vracajú školáci. V parkoch sa pod nohy ukladá pestrá záľaha listov... Ved' leto opäť odovzdáva vládu jeseni...

Lenže súčasný september má aj trochu inú tvár. Je napoly ukrytá pod rúškom, obdobne ako naša, keď vykročíme von z domu. Rešpektujeme skutočnosť s jej novými pravidlami, lebo ochrana života stále stojí na prvom mieste. Od nepamäti žije, pretrváva v prírodných zákonoch a je najvyššou prioritou aj nás, ľudí.

Dá sa z takto nahodených tém poskladať naša prvá tohtoročná literárna príloha? Prosím, čítajte, milí čitatelia, možno vás jej poniektorý príspevok osloví.

D. Luknárová

A sú tu opäť

Jozef Darmo

Zo zbierky Čas s Tebou

Opäť sú tu
chvíle podjesenné,
keď zem batoh
plodov rozbalí.
Ja zberám z nich
samé plody cenné,
slzy rosy
ako opály.

A núkam ti ich
ako drahé skvosty
citu, nehy
čo ich znamená.
Aj s pohľadom,
čo kvetmi sa tu hostí,
spútaných v náruč
stuhou ramena.

Jeden čierny vrkoč

Milan Ferko

Zo spomienok

Vychodil som päť tried ľudovej školy, dostal som sa do meštianky. Naša dedina je pekne dlhá – deväť kilometrov. Meštianka nebola v jej strede, ale až v strede kopaníc. Každý deň mi prišlo merať dva a pol kilometra tam a dva a pol kilometra späť. Lež boli spolužiaci, čo merali denne aj sedem kilometrov, tak mi ani na um neprišlo ponosovať sa.

Noví spolužiaci, ale aj spolužiačky! Pretože neboli z našej dediny, mali pre nás, chlapcov, osobitné čaro. A pre mňa dokonca také, že sa vo mne prebudili „umelecké“ snahy.

Páčila sa mi istá Milka, čiernooká, čiernovlasá. Vlasy nemala obyčajné, ale spletené do dlhých vrkočov. Mne

tie krásne dlhé vrkoče dlho nedávali pokoj. Raz na kreslení (sedel som hneď za svojím čiernym anjelom), keď sme mali robiť nejaký portrét, zmocnil som sa nebadane jedného čierneho vrkoča – namáčam jeho koniec do atramentu a jak kreslím, tak kreslím – milú tvár „mojej“ Milky.

Išlo mi to celkom dobre, chýbali už len oči, keď tu... zasiahla ruka nepriaznivého osudu. V podobe našej prísnej pani učiteľky. Okamžite ma poslala po vodu, aby som zmyl svoje pestvo z Milkinho vrkoča. Vyšiel som na posmech pred celou triedou. Ba dostal som sa ešte aj do triednej knihy a moja spolužiačka? Celou cestou domov si ma doberala, oháňajúc sa pyšne tými krásnymi čiernymi vrkočmi...

Slniečko detstva

Ján Kostra

Zo spomienok

Keď som sa mal narodiť, moja mama sa veľmi nastrašila, lebo práve mal nastať koniec sveta. Ako predpovedali staré snáre a všelijakí potulní proroci, po jednom peknom dni, keď slnko zapadlo a začali blikať prvé hviezdy, zjavila sa na nebi ohnivá metla a namierila si to rovno k turčianskej Štiavničke. Celá dedina vraj vyšla na vrch Dúbä, ktorý bol hneď za záhumním. Humná i domy vtedy pokryté len šindľom alebo šupkami, boli by vzbĺkli aj od drobnej iskričky, nie to

ešte od ohnivej metly. Rozumnejšie bolo teda vyjsť na Dúbä, kde nemá čo horieť a odkiaľ vidieť celý svet. Mama si veľmi priala, aby som sa narodil ešte pred koncom sveta, aby aspoň vedela, či som chlapec alebo dievča.

Napokon som sa narodil a koniec sveta – odložili.

Otec údajne predal koňa, aby mohol kúpiť mame zlaté hodinky na zlatej retiazke, ktorú jej ovinul kolo hrdla. Lež mama retiazku nikdy nenosila. Ani hodinky. V našej dedine vtedy nikto nenosil hodinky. Mama nosila mňa, všelijaké noše a bato-

hy z poľa. Iba v nedeľu vytiahla škatuľku zo skrine. V tej škatuľke v zamatovej jamke boli uložené zlaté hodinky. Priložila mi ich k uchu, aby som počúval, ako tikajú. Ohnivá metla, ktorá tak nastrašila moju mamu a všetky mamy v roku 1910, bola kométa. Pán Halley, hvezdár, vyrátal už dávno, že táto kométa prichádza raz za 75 rokov. No neoznámil to svetu. Vtedy nebolo ešte ani rádio, ani televízia. Nuž, pravdaže, nastala panika.

Celú historku a mnohé iné si pamätám z maminho rozprávania. A s veľkou láskou dodnes chránim a občas aj počúvam, ako tikajú mamkine zlaté hodinky. Sú mojím slniečkom detstva.

Ktovie, čo sa vlastne stalo?

Na jar roku 1945 sa v reči dospelých stále viac spomínal koniec vojny. Aj obavy, ako bude, keď sa front priblíži až k našej dedine. Čo ak budú bombardovať ako pred rokom v júni Apolku v Bratislave? Napríklad blízku Dynamitku alebo Rendez (veľké zriaďovacie nádražie BA – východ).

A stalo sa. 26. marca zhučali bombardéry priamo nad našimi hlavami. V dvoch náletových vlnách bombardovali rozsiahle koľajisko Rendeza, kde bolo odstavených viacero vlakových súprav aj s muníciou a sanitnými vozňami. Tá prvá vlna zasiahla aj dolnú časť Rače – hrôza, čo sa tam dialo! My, chlapčiská, sme to všetko chceli vidieť čím bližšie, daromne nám rodičia zakazovali čo i len sa priblížiť k Rendezu. Aj sme za naše zakázané cesty vyfasovali ne jeden pohlavok či od otca remeňom.

Jedného dňa, krátko po tom nálete, nám, štyrom mladším súrodencom, otec prikázali nanosiť do kúta predsiene pod schody na povalu nášho domu polienka zo šopy. Vraj aby ich naša mamka mali po ruke aj do sporáka, aj do kachiel v izbe. Tak sme nosili a nosili, veru nanosili sme veľké kopisko.

Potom už prišla Veľká noc a s ňou aj ruskí vojaci. U nás v dome sa ne-

ubytovali, lebo náš dom postavili rodičia ďaleko od hlavnej cesty na Bratislavu aj od železnice, celkom blízko pri našich vinohradoch. Ani drevo v predsieni sa veľmi nemíňalo, lebo v tom roku 45-om bolo na Veľkú noc teplo skoro ako v lete.

Front prešiel a my, decká, sme sa tešili, že kvôli prechodu frontu sa veľmi skoro skončil školský rok a rozbehli sa prázdniny. Pravda, dospelí mali plné ruky práce a hlavu plnú starostí.

Asi v polovici augusta začali náš otec aj najstarší brat upratovať vínnu pivnicu, lebo prvé hrozny už dozrievali a našu vinohradnícku rodinu čakali ošetrovateľky a potom všetky roboty, čo sa robia kvôli vínu. My, mladší, sme dostali inú prácu. Otec nám prikázali časť tých polien z predsiene, čo sa nestihli popáliť v sporáku, opäť povynášať späť do šopy.

Hundrali sme na zbytočnú robotu, lebo v to leto nás ako magnet priťahovali každú voľnú chvíľu veľké jamy po bombách na spodných račianskych lúkach a poliach blízko koľají. Po dažďoch, ale aj preto, že tam je vždy vysoko spodná voda, boli jamy dopoly naplnené vodou. Veru, dobre sa v nich čvachtalo - v teplej vode!

Teda nosíme polená do šopy a otec s mamkou stoja pri nás. Čím

je kopa menšia, tým viac nám aj pomáhajú. Kladú nám do náručia a o chvíľu už len odhadzujú polienka zo samotného kúta. Lenže už to nie sú iba polienka, ale aj oblé úzke nevelké dosky. Bože, páchnu ako celá otcova vínná pivnica – vínom!

Náš otec pred nami, deťmi, nezvykli hrešiť, ale vtedy zabohovali a pobrali sa preč z predsiene aj z nášho dvora. Iba mamka nám pomohli poupratovať celý ten tmavý kút a so slzami na lícach nám rozprávali, ako pod kopy polien skryli spolu s otcom súdok nášho najlepšieho vína – frankovky. Aby ho nebudaj vojaci - Nemci či Rusi - nevypli a aby sme si, naša rodina, mohli po vojne predajom vína polepšiť. Ako skoro každý predošlý rok.

Ktovie, čo sa vlastne stalo? Prečo sa súdok rozsypal? Mamka potom občas vraveli, že im sa hneď po Veľkej noci zdalo, že poukladané drevo akosi tuho cítiť. Ale u nás v dome zvyklo voňať aj várou, aj jabĺčkami z povaly, aj zeleninou prihrnutou vlhkým pieskom v pivničke pod kuchyňou... kto by sa v tých vôňach vyznal pri všednej robote?!

Až po rokoch, keď som sa ženil a náš otec hrdo častovali svadobčanov našou domácou frankovkou, už sa na rozpadnutom povojnovom súdku aj oni – konečne bez zlosti - zasmiali.

► Spracované podľa rozprávania pána L. H.
- Red.-

Z knihy života

Ctibor Štitnický
Zo spomienok

Narodil som sa o dva dni skôr. S čepčekom na hlave. O takých deťoch dedinské babky vravia, že budú mať v živote šťastie.

Neviem, či to spôsobil ten čepček alebo otcova radosť, že sa mu narodil syn, fakt je, že si až po dvoch dňoch spomenul, že ma ešte nedal zapísať do matriky. Keď sa to tak vezme, som vlastne o dva dni mladší... Nemal som ani dva roky, keď som ochorel na zápal pľúc ale-

bo priedušiek. Dávali mi obklady s husacou masťou a krmili ma psím lojom. Ale to mi zatajili, vedeli dobre, že psi sú moji najlepší priatelia. No lenčo som sa vystrábil, choroba sa vrátila druhý raz. Chrčalo mi v prsiach stále zlovestnejšie, dusil som sa čochvíľa z nedostatku vzduchu. Otec dal zhotoviť malú rakvičku a mamka vo dne v noci plakala. Zabudli, že som sa narodil s čepčekom na hlave. Že zlá zelina nevyhynie.

A vidíte, ani nevyhynula! Ešte mnohokrát som si v živote mohol pripomenúť túto starodávnu láskavú poveru...

Realita

Emília Bakajsová, Prešov

Dýcham na okná
odídených vášní.
Znovu narodených
nádejí.
Že život k nám patrí.
Je veľkým bludiskom
pre tých, čo hľadajú.
Aj tých, čo našli.
(Z neho východisko.)

Bol náš celou svojou osobnosťou,

energiou, nápadmi, prácou, ale aj svojou láskou k hudbe, pesničkám – k husličkám.

Paed Dr. Jozef Far-kašovský sa narodil pred 73 rokmi v obci Trenčianska Teplá. Už ako mladý huslista bol členom folklórneho súboru Trenčan. Po ukončení pedagogického štúdia ako učiteľ na ZŠ v Novej Dubnici bol spoluzakladateľom ľudovej hudby učiteľov, ktorá sprevádzala detský folklórny súbor školy pri rôznych príležitostiach po celom trenčianskom okolí. Zo školského prostredia prešiel na čas do oblasti kultúry a stal sa riaditeľom kultúrneho strediska v Novej Dubnici, neskôr v Dubnici nad Váhom a v okrese meste Považská Bystrica. Po návrate do školského prostredia bol riaditeľom ZŠ v Dubnici nad Váhom a na záver aj riaditeľom ZŠ v rodnej obci. Bol stále aktívne činný v ľudovej hudbe učiteľov v Novej Dubnici. Spolu pôsobili aj pri Folklórnom súbore v obci Horné Srnie.

V oblasti klasickej hudby bol členom komorného orchestra mesta Dubnica nad Váhom.

Po odchode do dôchodku sa veľmi aktívne zapojil do činnosti v JDS hlavne v oblasti kultúry. Moderoval takmer všetky Krajské prehliadky speváckych súborov seniorov JDS trenčianskeho kraja,



vrátane Celoslovenskej prehliadky, poriadanej KO JDS Trenčín v r. 2014, 10 ročníkov krajských športových hier ako aj Celoslovenské športové hry v roku 2017 v Trenčíne.

Býval často členom hodnotiacej poroty na okresných, krajských i Celoslovenských prehliadkach speváckych súborov seniorov (v Pezinku, Komárne a Zvolene), kde rád odovzdával svoje bohaté hudobno-pedagogické aj dramaturgické skúsenosti.

S hudobnou skupinou Kantori, ktorá s drobnými obmenami vystupuje už 47 rokov, spoluorganizoval nespočetne krát spoločenské večery pre seniorov.

Žiaľ, krutá choroba preťala priskoro jeho životnú cestu. Opustil nás 3. augusta 2020.

V pamäti nás, čo sme ho dobre poznali, ostane aj naďalej **náš Jožko** ako veselý človek, príjemný spoločník a výborný muzikant. V ušiach sa nám občas pripomenie zvuk jeho rozihraných huslí.

Stíchol hlas, dozneli husličky, zostanú iba spomienky a množstvo fotografií.

Česť jeho pamiatke!

- ▶ **Anna Prokešová**
predsedníčka KO JDS Trenčín
- ▶ **Alojz Luknár**
podpredseda Ú JDS pre kultúru



Pažitskí dôchodcovia vo Vysokých Tatrách

V stredu 29. jan. 2020 sa 12 dôchodcov, členov ZO JDS v Pažiti, vybralo do Vysokých Tatier. Naším cieľom bolo pokochať sa zimnou krásou našich veľhôr, ale aj obzrieť si nádhernú ľadovú krásu kópie chrámu Notre - Dame na Hrebienku. Včasné studené ráno sme nastúpili do vlaku smer Prievidza, Vrútky, Poprad. Cesta rýchlo ubiehala v objatí krásnej prírodnej scenérie. Z Popradu bez čakania do Starého Smokovca a potom zubačkou na Hrebienok.



Tu nás privítal 350 kg vážiaci macko Kubo a za ním dominantný Lomnický štít. Ako účastníci podujatia Tatry Ice Master - neoficiálne majstrovstvá sveta v tesaní ľadových sôch, sme mali príležitosť obdivovať unikátnu prácu umelcov z rôznych kútov sveta. Tá krása sa nedá opísať, to treba vidieť! Škoda, že sa po čase všetka tá filigránska krása roztopí.

Byť v Tatrách a nebyť na túre?! Nemožné. Naplánovali sme si nenáročnú túru na najstaršiu a najmenšiu zachovanú chatu vo Vysokých Tatrách - Rainerovu chatu, veď sa nachádza neďaleko Hrebienka. Služi ako informačné centrum, avšak aj s možnosťou občerstvenia, čo sme aj náležite využili.

Veselí a spokojní sme nasadli do vlaku na cestu domov. Vrátili sme sa po dlhom dni trochu unavení, no nabití pozitívnou energiou, plní zážitkov a príjemných chvíľ s priateľmi. Veľká vďaka za nápad aj prípravu výletu patrí nášmu predsedovi ZO JDS Jánovi Strakovi.

- ▶ **ZO JDS Pažiť,**
Mgr. Miroslava Duchovičová

Rada OO JDS Hlohovec oživuje svoju činnosť



V priebehu júna sme sa dočkali postupného uvoľňovania karanténnych opatrení a návratu k životu, na ktorý sme boli zvyknutí, a preto mohol predseda OO JDS Hlohovec Ing. A. Ukropec zvolať zasadnutie Okresnej rady JDS na 8. júla 2020 do salónika Hotela Jeleň v Hlohovci. Zúčastnili sa ho všetci predsedovia a predsedníčky ZO JDS, členovia P OO JDS Hlohovec, aj členovia revíznej komisie.

Úvod stretnutia patrilo spomienke na dlhoročného čestného predsedu MsO JDS Hlohovec JUDr. Jaroslava Pavloviča, ktorý nečakane skonal 18. júna 2019 vo veku 78 rokov. Jeho záslužná činnosť pre MsO, ale aj OO JDS však ostáva zapísaná v histórii organizácie natrvalo.

Po otvorení rokovania a úvodnom príhovore predsedu A. Ukropca postupne nasledovali jednotlivé body programu. Týkali sa výsledkov rokovania predsedníctva JDS aj KO JDS Trnava o smerovaní činnosti, potom nasledovali informácie

o priebehu činnosti OO JDS Hlohovec za prvý polrok 2020, informácie o hospodárení OO JDS aj informácia Revíznej komisie OO JDS o kontrole hospodárenia za prvý polrok 2020.

Rámcový plán činnosti OO JDS na druhý polrok 2020 je bohatý - obsahuje zájazdy na termálne kúpaliská, prehliadky speváckych súborov, športové hry, návštevu kultúrnych podujatí, autobusový zájazd do Prešova, oslavy Mesiaca úcty k starším i pripomienky významných sviatkov a jubileí, len aby sa dal v odozve na epidemiologickú situáciu po svete v tomto roku 2020 aj realizovať.

V ďalšom bode rokovania prítomní predsedovia ZO JDS podali správy o príprave a priebehu výročných členských schôdzí – niektoré sa ešte len uskutočnia do 30. 09. 2020. V diskusii sa hovorilo o činnosti ZO JDS počas dlhého obdobia karantény a možných aktivitách členov a výborov ZO JDS, ktoré sa ne-

zastavili a boli prospešné. Členovia JDS pomáhali s nákupmi tým, ktorí boli na to odkázaní, zabezpečovali šitie rúšok pre spoluobčanov v obciach a pod.

V závere rokovania sa nezabudlo ani na aktuálne jubilanty. Kyticami kvetov sme zagratalovali k životnému jubileu 75 rokov Márii Bališovej, bývalej dlhoročnej predsedníčke ZO JDS Trakovice a Márii Kuchárovej, súčasnej dlhoročnej predsedníčke ZO JDS Merašice, k 70. narodeninám. Pripomenuli sme si aj 80. narodeniny členky predsedníctva OO JDS Hlohovec Anastázie Filipkovej.

Na záver všetci členovia rady konštatovali, že odlúčenie a utlmenie činnosti v JDS z dôvodu karantény našich členov zjednotilo a posilnilo vzájomnou komunikáciou aj vôľou ísť ďalej po ceste za zlepšením podmienok jesene nášho života.

► **Mgr. Ivan Peťko**
predseda RK pri OO JDS Hlohovec

Iglovom znela pieseň i hovorené slovo

Predsedsníctvo OO JDS v Spišskej Novej Vsi a ZO JDS v Nálepkuve usporiadali 12. roč. Ľudovej slovesnosti a súčasne 2. roč. prehliadky speváckych súborov. Téma pre toto podujatie bola nanajvýš zaujímavá a pre daný historický región, bohatý na pamiatky a tradíciu, aj príznačná – HISTÓRIA CECHOV A REMESIEL NA SPIŠI.

Zúčastnení členovia ZO JDS sa opätovne chopili zadania s elánom a majstrovsky. Volili rôzne druhy prezentácie, aby boli divácky zaujímavé a tiež príznačné pre chronologický vývoj remesiel v mestských cechoch alebo pri podomáckej výrobe na dedinách.

Markušovčania priblížili históriu banickej a poľnohospodárskej obce prózou, piesňou a videoprezentáciou, **Spišské Vlasy** vymenovali početné cechy a priblížili stolovanie cechových majstrov pri slávnostných príležitostiach a ceremóniách formou prestretých stolov s dobovým náčiním a stredovekými receptami. **Novovešťania** si zvolili divadelnú scénu pod názvom Remeslo má zlaté dno – predaj výrobkov na jarmokoch, ktorými je mesto známe doteraz. **Krompašania** scénu, vtipnou choreografiou a spevom priblížili neľahký život haviarov a ťažiarov od stredoveku po súčasnosť. **Odorínčania** predviedli, ako prebiehala žatva na gazdovstve. **Harichovčania** v scénickom pásme, podfarbenom piesňami, zaspomínali na vandrovný život furmanov. Ako sa mlelo obilie v malom mlyne v **Nálepkuve** veľmi zaujímavu pripravil jeden z organizátorov podujatia. O tom, že je spišský folklór stále živý, utvrdili účastníkov tohto zaujímavého a podnetného podujatia **speváci z Kolínovca, Harichovca, Markušovca, Nálepkuva a Spišskej Novej Vsi**, napr. piesňami Tam doma, Slovensko krásne, Na brehu Hornádu... a d'.

Hľadanie príťažlivých foriem, ako oživiť a ďalej pestovať naše ľudové a národné tradície, to je výzva, s ktorou sa vždy radi „popasujeme“, lebo nám prináša aj poznanie, aj radosť.

► Dana Rosová

Hodnotiace členské schôdze OO JDS v Spišskej Novej Vsi



V roku 2019 si OO JDS Spišská Nová Ves pripomínala 25. výročie svojho založenia. A následne boli vzniknuté: MO JDS Spišská Nová Ves, ZO JDS Markušovce a MO JDS Spišské Vlasy. Vo februári 2020 sa hodnotiacich členských schôdzí v ZO JDS Harichovce, Odorín, Kolínovce, MO JDS Krompachy, ZO JDS Markušovce, MO JDS Spišské Vlasy aj Spišská Nová Ves i ZO JDS Nálepkuvo zúčastnili okrem predsedu Ing. Š. Handžáka aj delegovaní členovia výkonného výboru: Mgr. J. Prochotská, Mgr. R. Wencelová a Z. Barilová. Súčasne sme navštívili aj novozaloženú ZO JDS Mlynky.

V správach o činnosti si jednotlivé ZO JDS podrobne rozobrali realizované aktivity z oblasti vzdelávania, kultúry, mediálnej práce, turistiky i športových aktivít a zaznamenali aj príchod nových členov. Za delegáciu OO JDS spomeniem napríklad 47 realizovaných aktivít a 100% účasť v Nálepkuve, spomienku na M. R. Štefánika v Spišských Vlachoch, kde žila jeho sestra Oľga Ľudovíta. V Markušovciach sme blahoželeli

13. roč. športovej olympiády, ZO JDS Nálepkuvo za 12. roč. „Ľudovej slovesnosti“ s 2. roč. prehliadky speváckych súborov, či za účasť na 1. roč. podujatia „Náučným chodníkom Slovenského raja“. Veľká vďaka patríla za pomoc pri realizácii krajského podujatia „Poetický Spiš“.

Spoluprácu s predstaviteľmi samosprávy potvrdila 100% účasť primátorov a starostov na našom hodnotení. Potešili nás aj nimi vyslovené slová vďaka za aktivity, ktoré realizujeme pre našich členov, ale aj za ich aktívne kultúrne vystúpenia či prezentácie histórie na podujatiach v dedinách i mestách.

Pozdrav seniorom priniesli aj žiaci základných umeleckých škôl a spevom sa predstavilo aj niekoľko seniorských súborov. Región Spiša má bohatú históriu, ponúka krásu prírody a žili tu aj významné osobnosti. Je mnoho možností, ako v rámci činnosti našich ZO JDS aj OO JDS pripomínať a oživovať historické aj folklórne korene a robiť náš život vďaka rôznym spoločným aktivitám plnohodnotným a krásnym.

► Jolana Prochotská



k 90. narodeninám jednej z ich členiek. Zvlášť sme ďakovali spoluorganizátorom okresných podujatí: ZO JDS Krompachy za 10. roč. prehliadky „Umelecké slovo“ a 5. roč. výstavy „Zlaté ruky“, MO JDS Spišská Nová Ves s Mgr. J. Brezovským za

Športový deň členov ZO SZTP a JDS v Partizánskej Ľupči

Rada ZO SZTP a Výbor JDS v Partizánskej Ľupči v spolupráci s Olympijským klubom Liptova usporiadali v sobotu 4. júla 2020 Športové hry v areáli futbalového štadióna v Partizánskej Ľupči. Športový deň otvoril Július Sokol, predseda oboch organizácií a súčasne aj okresný predseda SZTP. Privítal starostu obce Bc. L. Balážeca, ktorý sa prítomným aj prihovorel, A. Kováčovú, predsedníčku ZO JDS z Liptovského Hrádku, A. Feriancovou z Liptovského Mikuláša a K. Kocourovú. Nasledovali športové súťaže v troch disciplínach: hod granátom na cieľ, plechovky a šípky. V kategórii žien najlepšie uspeli: Iveta Mráziková, Ing. Milada Ondrejková a Žofia Sokolová. V kategórii mužov: Ján Kohút, Miroslav Hladiš a Juraj Adamčiak. Po ukončení pretekov si všetci

pochutili na guláš, ktorý pripravili Miroslav a Juraj Adamčiakovci. Po vyhodnotení súťaží a odovzdaní vecných cien víťazom pokračovali prítomní v posedení a pri reprodukovanej hudbe so záujmom sledovali žrebovanie tomboly. Výhercovia sa potešili z pekných a hlavne praktických cien.

Predseda ZO J. Sokol sa poďakoval všetkým za účasť a starostovi obce aj Obecnému úradu OFK za poskytnutie priestorov k pretekom a cien do tomboly. Ceny pre súťažiacich aj do tomboly venoval Olympijský klub Liptova, boli zakúpené aj z prostriedkov oboch ZO a ďalšie venovali aj funkcionári oboch organizácií, za čo všetkým patrí vďaka.

Účastníci tohto nášho podujatia sa skutočne potešili, že po polročnej vynútenej prestávke, spôsobenej Corona



vírusom sa konečne mohli stretnúť, zabaviť aj si zašportovať. Viacerí športovci napriek svojmu telesnému hendikepu podali veľmi dobré športové výkony a svojou účasťou podporili olympijské myšlienky Pierra de Coubertina, zakladateľa svetového olympijského hnutia.

Podakovanie účastníkov športového dňa patrí všetkým, ktorí sa podieľali na jeho príprave a organizácii, zvlášť však p. Miroslavovi Hladišovi za prípravu priestorov areálu, ale aj miestnym poľovníkom za požičanie kotla na guláš.

► **Július Sokol**

Neslušský dôchodcovia na výlete

ZO JDS v Nesluši usporiadala pre svojich členov peknú celodennú akciu - autobusový výlet do bývalej Tekovskej župy. 23. 7. 2020 pred šiestou ráno nastúpilo do autobusu 42 záujemcov a o necelé tri hodiny sa už ocitli na mieste prvého cieľa svojej cesty.

V Topoľčiankach si prehliadli zámok, ktorý bol v r. 1970 vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku. Zá-

mok sa stal po vzniku prvej ČSR letným sídlom prezidentov republiky, už jej prvý prezident T. G. Masaryk doň pravidelne chodieval na dvojmesačné pobyty až do roku 1933. V parku neďaleko zámku majú Lesy SR svoju predajňu vína a diviny, kde si dôchodcovia pokúpili značkové vína i výrobky z diviny.

Ďalším cieľom výletu bolo Arboretum v Mlyňanoch, ktoré založil

v r. 1892 uhorský šľachtic Ambrózy – Migazzi s cieľom sústrediť do parku čo najviac cudzokrajných, predovšetkým vždy zelených drevín a dokázať ich životaschopnosť v našich klimatických podmienkach.

Posledným cieľom výletu bol Benediktínsky kláštor v Hronskom Beňadiku. Sprievodca previedol účastníkov zjazdu po areáli kláštora, ktorý tvorí súbor opevnených sakrálnych stavieb. V kláštornej kostole sa nachádza aj vzácna relikvia Božej krvi, ktorú benediktínskemu opátstvu kedysi daroval kráľ Matej Korvín. Kláštor bol v roku 2011 vyhlásený za jeden zo siedmich divov Banskobystrického samosprávneho kraja.

Ako vidieť, nebolo sa kedy nudiť a bolo čo pozeráť, bolo čo obdivovať. Spokojní a už aj unavení dôchodcovia po celodennom putovaní nastúpili do autobusu, aby ich šťastných a obohatených o kultúrne a duchovné zážitky doviezol do rodnej obce.

► **Jaroslava Vojteková**



Náš predseda ZO JDS Senec

Rok 2020 je pre nášho predsedu ZO JDS Ing. **Vladimíra Kopecného** jubilejný. Jednota dôchodcov oslavuje 30.výročie založenia a náš predseda je na jej čele od samého počiatku. Je doposiaľ jediným predsedom JDS v Senci a určite aj najstarším v rámci celého Slovenska, pretože v tomto roku oslavuje krásne životné jubileum - 90 rokov. Porozprávali sme sa s ním pri tejto príležitosti o jeho pracovnom i súkromnom živote.

„Pokiaľ si pamätám, po celý svoj život, od skončenia školy som bol vo funkciách - povedal pri našom stretnutí a hneď nasledovali ďalšie otázky:

Kde všade si pracoval?

Mojím prvým pracoviskom po skončení vysokej školy bol ekonomicko-prevádzkový úsek v Šľachtiteľskom podniku v Bratislave. Neskôr som pôsobil na Slovenskom odborovom zväze poľnohospodárov. V roku 1974 som bol zvolený do funkcie predsedu Mestského národného výboru v Senci. Počas pôsobenia v tejto funkcii som vykonával aj funkcie vo viacerých občianskych výboroch, ako bol Slovenský zväz ovocinárov a vinohradníkov aj Slovenský zväz drobnochovateľov.

Pospomínaj, čo sa za tvojho pôsobenia v Senci uskutočnilo.

Poprednou úlohou bola výstavba bytov, objektov kultúry, školstva a do značnej miery aj telovýchovných zariadení. V oblasti bytovej výstavby bolo vtedy vybudovaných 2600 bytov, poliklinika, kultúrny dom, komplexná nadstavba ZŠ na Tajovského ulici, ZŠ s vyučovacím jazykom maďarských s telocvičňou, ZŠ na Mlynskej ulici, telocvičňa na Športovej ulici, predškolské zariadenia - jasle i materské školy. Náročnou úlohou bolo vybudovanie okruhu plynu, rozvoj strednotlako-

vej siete plynu, nakoľko nielen domácnosti mali s udržovaním prevádzky ťažkosti.

Spôsobila výstavba aj problémy? Čo najviac dalo pracovníkom miestneho úradu zabrat?

Náročné na čas bolo presvedčanie ľudí, aby uvoľňovali svoje obydlia, poľnohospodárske usadlosti novej komplexnej výstavbe. Neboli to jednoduché časy. Problematické bolo napr. búranie objektov zdravotníckeho zariadenia tzv. „švédskych domčekov“.



Môžeš zhrnúť bytovú výstavbu?

Prakticky sa vybudovali tri sídliská s komplexnou bytovou vybavenosťou: Senec - stred, sídlisko Juhozápad a sídlisko Západ 2.

Čo ťa najviac pri týchto úlohách zaťažovalo?

Napríklad pri sídlisku individuálnej bytovej výstavby (IBV) sa prvýkrát na Slovensku najprv postavili inžinierske siete, čo vyžadovalo presnosť nielen dokumentácie, ale i uskutočnených prác. Nakoniec sa muselo dosť improvizovať, opravovať projekty a pod. No najviac problémov sme mali s obchvatom mesta vysokým tlakom plynu a za-

bezpečením piatich plynových regulačných staníc.

Ako sa ti darilo realizovať tento náročný projekt?

Využil som veru rôzne spôsoby a kontakty. Osobne som navštívil vedenie výrobného podniku daných zariadení v Ústí nad Labem a aj na moje prekvapenie sa úlohu podarilo nakoniec úspešne vyriešiť.

A čo podniky?

Vybudovali sa závody: Doprastav, Montostroj, Železničné priemyselné stavebníctvo, Okresný stavebný

podnik, pomerne rozsiahla stavba Poľnonákupu spolu s výstavbou povestných Seneckých síl, rozširovali sa výrobné objekty závodu Elektrovod. Popri rozvojových úlohách v Senci, treba spomenúť aj rozvoj malej osady Svätý Martin. V nej sa realizovalo verejné osvetlenie, vybudoval sa vlastný zdroj pitnej vody, upravil cintorín, vyriešil Dom smútku a budovali sa cesty. V rámci tejto rozsiahlej činnosti oceňujem výraznú pracovnú aktivitu mojich spolupracovníkov na odbore výstavby. Bez nich by som to sotva dosiahol.

Ako tak sledujem, veľa času si venoval aj spoločenskej angažovanosti. Akým záľubám si sa venoval?

V mladosti som rád hral futbal, mám naň krásne spomienky. Veľa času som venoval práci v záhrade a do značnej miery aj hudbe. Vytvoril som dva dychové súbory a tiež šesťčlennú kapelu, ktorá produkovala tanečnú hudbu. Hrávali sme na zábavách. Neskôr som tieto aktivity už musel obmedzovať kvôli pracovným povinnostiam.

Máš pokračovateľov rodu?

Áno. Vychoval som troch synov, dnes sú to pomaly už dôchodcovia, ktorí majú svoje rodiny. Mám osem vnúčat a sedem pravnúčat a som nesmierne rád, že všetci majú dob-

ré zdravie, vzájomne si pomáhame a rozumieme si.

Máš krásny vek a bystrú myseľ. Ako sa udržuješ v tak dobrej kondícii?

Denne sledujem dianie v našej spoločnosti, politickú situáciu vo svete. Sledujem televíziu, rozhlas. No priznávam, že mám problémy s fyzickou kondíciou pri chôdzi.

Aké boli z tvojho pohľadu roky 1990-2019?

Nuž po „nežnej“ som odišiel do dôchodku a súbežne so založením Jednoty dôchodcov na Slovensku, sme založili ZO JDS Senec. Hlavný akcent som venoval sústreďeniu občanov tretieho veku na kultúrny život, ale aj na život v prospech rozvoja mesta. Naša organizácia bola od začiatku najpočetnejšia. Zameriavala sa od začiatku na spoznávanie krás Slovenska, okolitých štátov a starostlivosť o zdravie našich členov.

Neboli žiadne problémy s organizáciou?

Nespomínam si na nejaké vážne problémy. Len na žiaľ prirodzený odchod členov našej ZO. Z dôvodu chorôb aj veku sa vystriedalo pár hospodárov i ďalších členov výboru. Svoj cieľ – vybudovať aktívnu a početnú ZO JDS - som uskutočnil a som nato aj hrdý. Ono, pri každom poctivom diele platí: „Keď chceš dosiahnuť maximum, musíš sa odovzdať celý“.

Budeš sa aj naďalej zapájať do práce našej aj stále tvojej MsO JDS?

Áno, zostávam jej členom a pokiaľ mi to zdravie dovolí, budem chodiť na jej podujatia.

O chvíľu budeš oslavovať okrúhle narodeniny. Máš k nim nejaké svoje pranie?

Nuž predovšetkým si prajem lepšie zdravie a naďalej pokoj v rodine. A novému výboru ZO JDS Senec prajem, aby sa mu dobre darilo v realizácii prijatých plánov.

Na záver sme nášmu dlhoročnému predsedovi popriali pevné zdravie a vyslovili mu naše úprimné poďakovanie za všetku odvedenú prácu v prospech nás, Senčanov.

► Mgr. Mária Juranová za ZO JDS Senec

Ešte len začíname



Ustanovujúca schôdza ZO JDS v Spišskom Podhradí sa konala v budove mestského úradu a prijali na ňu pozvanie predseda OO JDS p. Ferko a primátor mesta p. Kapusta, ktorý vyjadril úprimnú radosť, že sú dôchodcovia v našom meste aktívni a do budúcnosti prisľúbil podporovať činnosť ZO JDS v rámci svojich možností. Za predsedníčku ZO JDS Spišskopodhradskej organizácie bola zvolená p. Mária Barbušáková a boli zvolení aj ďalší členovia výboru i revíznej komisie. Do budúcnosti máme v pláne rôzne aktivity pre našich seniorov – kultúrno-poznávacie zajazdy, tvorivé činnosti aj pohybové a športové aktivity.

Prvou našou akciou bolo, že sme sa rozhodli aj do budúcnosti zaviesť tradíciu „Trojkráľového výstupu na Spišský hrad - kopec Ostrá hura“. Je to nenáročná trasa, na ktorej sa môžu zúčastňovať aj celé rodiny so seniormi, a tak sa dokážeme všetci lepšie pri takejto akcii spoznávať.

Taktiež na začiatku nového roka sa členovia našej ZO spoločne stretli, aby sa trocha zabavili, pookriali, porozprávali a aj si zaspievali pri novoročnom punči. Ďalšou podobnou akciou t. r. bola nedeľná popoludňajšia turistická prechádzka po trase Spišská Kapitula – Pažica - Sivá Brada. Prešli sme tak trasu Krížovej cesty tzv. Spišského Jeruzalema.

Veríme, že sa našej miestnej ZO JDS bude do budúcnosti dariť pri realizácii záujmov starších občanov nášho mesta v dôchodkovom veku.

► Anna Vágnerová, tajomníčka ZO JDS Spišské Podhradie

Pod'akovanie DARINKE

24. januára 2020 na výročnej členskej schôdzi ZO JDS Závažná Poruba ukončila 21-ročné vedenie našej organizácie jej predsedníčka pani Darina Majeríková.

Radi sme jej poďakovali za všetko, čo za tie dlhé roky pre našu organizáciu urobila. Veľmi jej záležalo na tom, aby sme patrili medzi najlepšie ZO JDS v okrese Liptovský Mikuláš, čo sa



jej aj darilo. Za svoju obetavú prácu v JDS bola viackrát ocenená v r. 1999, 2004 aj 2011 na úrovni okresu aj kraja.

Milá naša Darinka, ďakujeme a prajeme Ti do ďalších rokov života hlavne dobré zdravie. Nech sú Ti oporou Tvoji najbližší a nech

Ťa sprevádza Božie požehnanie, ale aj naše priateľstvo a vďaka.

► Členovia ZO JDS Závažná Poruba

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Trápia vás vlastné nohy?

Mávate v nich kŕče alebo pociťujete nepokoj?



► Príznaky

Bývajú často spoločné, avšak niektorí ľudia trpia len jednou poruchou.

Kŕče v nohách: náhla, intenzívna bolesť, postihujúca najčastejšie lýtko, niekedy aj celú končatinu

Syndróm nepokojných nôh: bolesti, zášklby alebo chvenie hlboko v končatine. Neovládateľné nutkanie k pohybu nôh, po ktorom nepríjemné pocity ustúpia

► Rizikové skupiny

Kŕče postihujú všetky vekové skupiny, ale najčastejšie sa vyskytujú

v dospelosti a starobe. Vo väčšine prípadov sa príčina nezistí, ale ich frekvencia je častejšia pri vysokom tlaku, pri užívaní diuretík (močopudných látok) a v strese, ale aj u dialyzovaných pacientov. Ťažkosťi zhoršuje nedostatok tekutín.

Syndróm nepokojných nôh postihuje mnohých ľudí a zvyčajne sa začne prejavovať po 30-om roku života a s postupom veku sa zhoršuje. Na vzniku ťažkostí sa podieľa fajčenie, vysoký príjem kofeínu, alkoholu a nedostatok železa i kyseliny listovej.

Upozornenie! Ak trpíte uvedenými poruchami, poraďte sa s lekárom. Treba zistiť, či vyvolávajúcou príčinou nie je choroba obličiek, cukrovka, zápal žíl alebo Parkinsonova choroba.

► Čo robiť?

Kŕč dolnej končatiny uvoľňujte pomalým zdvihnutím a vystretím nohy s prstami smerujúcimi nahor. **Kŕč v chodidle** uvoľňujte natiahnutím nohy a krútením prstov. Môže pomôcť aj masáž, ktorá uvoľní sval a znižuje riziko nástupu nového kŕča.

Syndróm nepokojných nôh ustúpi po niekoľkých minútach chôdzi. Vyskúšajte aj horúci kúpeľ alebo sprchu.

► Prevencia

Kŕče môže zmeniť úprava príjmu vitamínov a minerálov v strave. Pred spaním si natiahnite a namasírujte končatiny.

Intenzita ťažkostí a najmä frekvencia prejavov syndrómu nepokojných nôh niekedy ustúpi po horúcich kúpeľoch. Nefajčite, obmedzte príjem kofeínu a nepite alkohol.

Medicínske štúdie z nedávnych rokov odhalili účinok komplexu



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

vitamínu B až u 75 % testovaných starších ľudí, trpiacich kŕčmi dolných končatín. Denná dávka bola 7,5 mg vitamínu B₁₂, 90 mg B₆ a 15 mg riboflavínu. Úvedené dávky vysoko prekračujú bežný denný príjem, ale u sledovaných pacientov sa neobjavili žiadne nežiadúce príznaky.

► Alternatívna liečba

Fyto terapia – extrakt z valeriány lekárskej môže zlepšiť spánok a pomáha pri prevencii syndrómu nepokojných nôh. Z začať treba s 250 mg štandardizovaného extraktu. Pri pretrvávajúcej ťažkosti možno zvýšiť dávku na 500 mg.

Výživové doplnky

– vhodnou látkou je napr. vitamín E – 100 až 400 mg denne a B komplex. Prípravky obsahujúce železo sú vhodné pri málokrvnosti spôsobenej nízkou hladinou železa, dávkovanie však musí určiť lekár. Päťkrát denne konzumovaná čerstvá zelenina a ovocie a niekoľko porcií celozrnných výrobkov zabezpečia dostatočný prívod draslíka. A pravidelný pobyt na čerstvom vzduchu a k nemu chôdza, či v lete plávanie a v zime



rekreačné lyžovanie sú pre starší organizmus všeobecne veľmi prospešné.

Podľa knihy „Zbavte sa bolesti“ od autorského kolektívu lekárov, Bratislava 2002

Chôdza pre zdravie

Chôdza je pre naše telo úplne prirodzená a pre človeka navyše veľmi prospešná. Môžu sa jej venovať všetci ľudia bez rozdielu, nepozná vekové ani váhové obmedzenia. Hodinka prechádzky v pružnom tempe zbaví človeka viac ako štyroch stoviek kalórií. Tridsať minút rezkej chôdze, čo

sa práve počtu spálených kalórií týka, je to isté ako pätnásť minút stúpania hore po schodoch, tridsať minút záhradkárskych prác, pätnásťminútové odhrňanie snehu či umývanie okien v trvaní jednej hodiny. Vďaka chôdzi sa dá nielen (s)chudnúť, ale aj si navodiť pocit spokojnosti či šťastia. **Odborníci**

preto odporúčajú urobiť minimálne **10 000 krokov** denne a ich počet v mladšom veku postupne zvyšovať, v staršom udržať a v seniorskom len spomaľovať. Byť v lepšej psychickej pohode a o poznanie zdravší, to sú zdravotné benefity chôdze v každom veku.

Nezabúdajte nato!!!



Miniturnaj v kolkoch 2020, II. ročník

8. augusta sa zišlo 39 účastníkov, prevažne seniorov (neprofesionálov), v modernej sučianskej kolkárni, aby si zmierali sily v nenáročnej telesnej aktivite. Podujatie prišiel podporiť aj starosta Sučian, p. Martin Rybár. Súťažilo päť štvorčlenných družstiev. Dve družstvá z Turian – za ZO JDS (zmiešané) a MO MS (muži), tri družstvá zo Sučian – za ZO JDS (muži a ženy) a za ZO SZPB (muži).

Podmienky pre súťažiacich boli jednoduché. Každý súťažiaci absolvoval 3 hody skúšobné a dvadsať hodov súťažných (tzv. „do plných“). Dosiahnuté body sa sčítali za celé družstvo a za výborné výsledky boli udelené a medaily:

1. Miesto (zlaté medaily):

Družstvo ZO JDS Sučany (Žalman P., Maliňák J., Malko D., Had M.)

2. Miesto (strieborné medaily):

Družstvo MO MS Turany (Liskaj L., Jesenský I., Milan P., Milan J.)

3. Miesto (bronzové medaily):

Družstvo ZO JDS Turany (Liskaj J., Kocholová E., Korček B., Šelmeková J.)

Hostujúce organizácie, ZO JDS Sučany, obec Sučany a MO MS Sučany, okrem medailí a zariadenia kolkárne, pripravili pre súťažiacich a divákov aj skromné občerstvenie.

► Text: Ján Šteuček, Foto: Ctibor Pročka

Seniori v Hronovciach športovali

Výbor ZO JDS v Hronovciach spolu s organizátormi aj v tomto období uskutočnil pre svojich členov **Športové aktivity**, a to Cyklotúru: Hronovce-Šalov-Malé Ludince, v dĺžke 15 km. **Cyklotúra:** Hronovce – Zalaba v dĺžke 20 km a **ŠPORTOVÉ HRY** s loptami, loptičkami a kolkami. Všetci účastníci týchto športových aktivít, aj napriek svojmu pokročilému veku, podávali veľmi pekné výkony. Pri cyklotúre aj pri športových hrách bolo veselo, stali sa rôzne humorné prípady, napr. pri triafaní na cieľ, a pod. Účastníci týchto aktivít s veľkou radosťou aj vďakou uvítali organizovanie týchto podujatí, uvedomujúc si, že to prispieva k ich zdraviu. Aj k dobrej nálade, keď sa aspoň na čas vymania z každodenného stereotypu života. Veľmi pekné výkony podávali

u žien pp. Mártonová, Hrnčiarová a Madáčsová. U mužov pp. Márton a M. Zima. Boli aj náležité ocenení.

Po ukončení športových hier sa podával chutný kotlíkový guláš, bohaté

občerstvenie a káva. Stretnutie ešte pokračovalo spoločným posedením pri veselej reprodukovanej hudbe so spevom i tancom.

► Výbor ZO JDS v Hronovciach



Stretnutie jubilantov v Makove

Koncom roka 2019 sa v Dome kultúry Makov zišlo vyše 100 členov ZO SZTP ZPCCH a JDS na príjemnom popoludní s jubilantmi. Vyparádených seniorov v plnej sále KD privítala predsedníčka JDS Makov p. Anna Zajacová. Taktiež sa im prihovril starosta obce p. Martin Pavlík. Všetkým prítomným prišla zaspievať krásne piesne spevácka sku-

pina „Chasa veselá“ z JDS Považská Bystrica. Na toto stretnutie ich pozvala dcéra jednej z jubilantiek Milky Lejtrichovej, ktorá sa dožila krásnych 80. narodenín.

Po občerstvení a teplej kapustnici vystúpili členky speváckej skupiny Makovský prameň v peknej scénke: „Vyorávanie zemiakov na Kysuciach.“ A zožali za ňu veľký potlesk. Veď seniori si túto ťažkú prá-



V Sološnici súťažili dôchodcovia z okresu Malacky

Pre nás dôchodcov v Sološnici sa rok 2020 začal skutočne netradične - pri "Obecnej zabíjačke", ktorú síce organizovala obec, ale aj my, dôchodcovia sme prispeli rôznymi zabíjačkovými špecialitami, o ktoré bol veľký záujem a všetkým prítomným chutili.

Koncom januára 2020 nás čakala ďalšia výzva – organizovanie akcie 4.ročníka kartovej hry JOKER, ktorú naša ZO JDS Sološnica organizovala v spolupráci s OO JDS Malacky. Po registrácii všetkých súťažiacich privítala prítomných Mária Kvaššayová, predsedníčka ZO JDS Sološnica. Anna Čermáková, starostka obce Sološnica, popriala súťažiacim, aby im dobre išla karta a aby sa v Sološnici dobre cítili a Ružena Mrázová, predsedníčka OO JDS Malacky, ktorá bola zároveň hlavným rozhodcom súťaže, pripomenula súťažiacim niektoré z pravidiel hry a popriala všetkým veľa zdraru aj aby súťaž prebiehala v duchu fair play.

V tomto už 4. ročníku sa zúčastnilo až 72 súťažiacich a súťažilo sa pri 18 stoloch. Približne po dvoch hodinách úporného boja boli známi prví postupujúci do semifinále, ktorí hrali pri piatich stoloch a víťaz z každého stola postúpil do finále. Bolo skutočne veľmi napínavé a stav dlho vyrovnaný, až nakoniec rozhodli posledné dve hry, kde si



zabezpečil prvé miesto p. František Báchor z Plaveckého Podhradia, druhý bol p. Jaroslav Antálek z Malaciek a tretia p. Marta Dinušová zo Sološnice. Pre víťazov boli pripravené ceny, diplomy aj upomienkové predmety z obce, ktoré im budú pripomínať ich dosiahnutý úspech.

V rámci tohto stretnutia prišla seniorov pozdraviť aj p. Dankovičová z OO PZ Malacky, aby ich súčasne poučila, ako sa zachovať pred rôznymi podvodníkmi aj ako sa nedať oklamať podvodnými telefonátmi. Priniesla a rozdala prítomným rôzne letáky s tematikou ochrany seniorov pred podvodníkmi. Zároveň pripomenula seniorom, že sú aj účastníkmi cestnej premávky, či už na bicykli alebo pešo, tak je potrebné, aby mali na svojom oblečení rôzne reflexné označenie a tiež roz-

dala prítomným niekoľko desiatok reflexných pások.

Aby sa všetci v Sološnici v ten deň dobre cítili a aby bolo všetko dobre zorganizované, o to sa pričínili viacerí členovia, našej ZO JDS: Ali Závadský a kolektív uvarili výborný guláš, Milka Čermáková a Oľga Vajsábelová s úsmevom obsluhovali v bufete, Ali Šteffek, Lydka Vláciliková a Gitka Kopáčová so šarmom obsluhovali súťažiacich aj fanúšikov. Na pochutenie nechýbali štrúdle, ani koláčiky, frgále aj pagáčky, ktoré upiekli Milka Čermáková, Lýdia Vláciliková, Anna Závadská a Mária Kvaššayová.

Všetkým členom ZO JDS Sološnica, ktorí sa pričínili o dobrý priebeh celej akcie zo srdca ďakujeme.

► **Ing. Mária Kvaššayová**
predsedníčka ZO JDS Sološnica



cu na kysuckých kopaniciach veru dobre pamätajú. V závere tohto milého posedenia sa prítomní zabávali pri hudbe a speve starodávnych ľudových piesní pod taktovkou harmonikára Tónka Macháča a hosťujúcej spevackej skupiny.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom pričínili o toto príjemne strávené popoludnie.

► **Dcéra jednej z jubiliantiek**
Zuzana Kubačková

ZO JDS v Zlatých Klasoch bilancovala

Členovia ZO JDS na výročnej schôdzi dňa 12.02.2020 za účasti okresného delegáta p. Michala Borsu a starostu obce p. Mareka Rigóa bilancovali svoju činnosť. Z 98 členov sa na nej zúčastnilo 85 seniorov.

Z hodnotiacej správy, ktorú predniesla predsedníčka ZO JDS Mária Trenčíková, vyberáme:

Pravidelne každý mesiac sa tešíme na spoločne strávené popoludnia. Popri gratuláciách oslávencom spoločne si pripomíname aj rôzne sviatky a pamätné dni, napr.: MDŽ, Deň matiek, Deň otcov, Veľkú noc, Advent, Vianoce, Silvester, Mesiac knihy, Mesiac úcty k starším,... Dvakrát do roka pozývame na tieto stretnutia skupinu DANYO DUO zo Zvolena, ktorá svojimi pesničkami a hrou na harmonike prispieva k dobrej pohode.

Naši členovia radi cestujú za poznávaním aj krásou prírody, a tak sme vlani uskutočnili 4 jednoduché zájazdy: do Rakúska, Bojníc / Na základe nami vyhotoveného projektu nám TTSK prispel sumou 500.-Euro na tento krásny zájazd./, maďarského mestečka Mór na slávnosti Vinobrania a na vianočné trhy v moravskom meste Znojmo.

Naši členovia úspešne reprezentovali svoju ZO na rôznych podu-

jatiach, organizovaných okresnou a krajskou organizáciou JDS. Úspešne nás na nich reprezentovali: Szabó Tomáš na IX. župnej športovej olympiáde seniorov TTSK, Mária Seresová na XXI. festivale ľudových piesní vo Veľkom Mederi a Terézia Szabóová v prednese poézie a prózy v Hornej Potôni, za čo im patrí naša vďaka.

Veľkej obľube sa tešia medzi našimi členmi aj rekondično-rehabilitačné pobyty, ktorých sa zúčastnili 4 členovia v Turčianskych Tepliaciach a Nimnici, 17-ti v Tatranskej Lomnici, 8 v Balatonfürede a 18 v Zalakarosi.

V Mesiaci úcty k starším sa konajú v našom okrese Priateľské stretnutia, na ktorých nechýbajú ani naši členovia - v Lehniciach sa veľmi dobre zabavili 23.

Členovia našej ZO sa zúčastňujú na mnohých podujatiach v našej obci, ktoré organizujú aj iné spoločenské organizácie, napr. spolu so ZO SČK sme boli v Štúrove a Ostrihome, s MDV COOP JEDNOTA v maďarskom Stoličnom Belehrade aj na vianočných trhoch v rakúskom Mariazell.

Veľmi úzko spolupracujeme s Miestnou hasičskou organizáciou, základnou špeciálnou aj mater-

skou školou. Dobre spolupracujeme s Obecným úradom, o čom svedčí aj každoročná finančná dotácia a bezplatne poskytované priestory MKS aj Klubu seniorov, v ktorom sa každú prvú sobotu v mesiaci konajú naše klubové stretnutia.

Po správe predložil výbor ZO JDS účastníkom schôdze Plán práce na rok 2020, v ktorom nechýbalo ďalšie zvyšovanie členskej základne, ani rozvoj spolupráce s OcÚ, MŠ, ŠZŠ, hasičmi a ďalšími spoločenskými organizáciami v obci. Toho roku, 27. 06. 2020 privítame našich priateľov - 40 dôchodcov z maďarského Ecsery, pre ktorých chceme pripraviť pekný kultúrny program, posedenie s hudbou aj zájazd do nášho hlavného mesta Bratislavy.

Od samotného vzniku vedíme kroniku našej ZO JDS a v nej slovom aj fotografiami zachytávame najúspešnejšie akcie a podujatia. Určite v roku 2020 pribudnú v nej ďalšie záznamy, veď naše sobotňajšie posedenia, spoločné výlety aj ostatné podujatia nám dodávajú energiu. Tá priaznivo ovplyvňuje naše zdravie, podporuje dobrú náladu aj našu priateľskú súdržnosť.

► **Mária Trenčíková**
predsedníčka ZO JDS



Seniori zo Zlatých Klasov zavítali do Maďarska



V čase dovolení a výletov 1. augusta 2020 výbor ZO JDS v Zlatých Klasoch zorganizoval pre svojich členov a ich rodinných príslušníkov poznávací výlet do Maďarska.

Po krátkej prestávke v maďarskom Komárome sme o 10:00 hod. dorazili do cieľa – do mesta Tata, ktoré je historickým centrom Strednej Panónie - nazývaným aj „Mestom vôd“. Dôvodom je viac ako 100 prameňov a 2 veľké jazera. Dôkazom, že sa tam v minulosti všetko točilo okolo vody, je aj 5 zachovaných vodných mlynov (pôvodne ich bolo 15). Počas 2,5 hodinovej pešej prehliadky sme s miestnou sprievodkyňou objavo-

vali zaujímavosti a tajomstvá jazera a jeho okolia.

Dozvedeli sme sa, že Tata leží na rieke Által-ér, na brehoch veľkého Öregtó (Staré jazero). Mesto bez ústredného námestia má barokovú tvár ponorenú v parkoch okolo Starého jazera a menšieho jazera Cseke-tó. V Anglickej záhrade (prvá v Maďarsku) okrem rozkvitnutých kvetov a zelených stromov stojí za obdiv aj malá jaskyňa, kaštieľ a pal-

mový dom. Na brehu Starého jazera stojí Tatský hrad, na opačnej strane na svahu barokový rímsko katolícky kostol. Za hradom je štvoruholníkové námestie s drevenou hodinovou vežou, kapucínskym kostolom a modernou zástavbou. Krásy mesta nás nadchli a boli sme vďační za podrobný sprievodcovský výklad.

Po prehliadke mesta, v čase osobného voľna, sme sa posilnili dobrým obedom a oddychovali pri kávičke. Neskoré popoludnie patrilo prehliadke Tatabánye, hlavného mesta Komárňansko-ostrihomskej župy a najstaršieho baníckeho mesta v Maďarsku.

Autobus nás vyviezol na 340 m. vysokú skalú (Csúcs-hegy, Turul-hegy), odkiaľ sa nám naskytl krásny pohľad na mesto a mali sme aj možnosť obdivovať sochu báhidskeho Turula (Turul je maďarský mytologický tvor a štátny symbol) - najväčšieho pomníka dravého vtáka v Európe. Sochu navrhol a zhotovil Gyula Donáth, vyrobená bola v továrni Zellerin a postavená pri príležitosti osláv milénia Uhorska v roku 1907.

Po prehliadke pomníka sa niektorí seniori išli občerstviť do reštaurácie a tí zdatnejší sa vybrali na krátku prechádzku cez les, aby si pozreli jaskyňu Szelim. Vchod do nej sa nachádza na skalistej a strmej strane pohoria Gerecse (mestská časť Bánhida). Podľa archeologických výskumov na tomto území žili ľudia od začiatku histórie ľudstva. Jaskyňa nás očarila svojou veľkosťou (45m dlhá, 18m vysoká).

Mierne unavení, ale vrcholne spokojní a plní dojemov sme sa o 17:00 hod. usadili v autobuse na cestu domov. Veru, niekedy aj jeden deň môže obsiahnuť veľa nezabudnuteľných zážitkov.

Išlo o vydarenú akciu a mnohí účastníci výletu vyslovili už v autobuse poďakovanie celému výboru za jeho zorganizovanie. Naše poďakovanie patrí aj obci Zlaté Klasy, pánu starostovi za finančný príspevok.

► **Mária Trenčíková**
predsedníčka ZO JDS Zlaté Klasy

Členovia ZO JDS TESLA Liptovský Hrádok hodnotili svoju činnosť

3. marca 2020 sa v Estrádnej sále KD L. Hrádok uskutočnila VČS ZO JDS TESLA. Predsedníčka Alena Kováčová privítala v úvode VČS primátora Mgr. Branislava Trégera PhD. a odovzdala vedenie schôdze Ing. Igorovi Ivankovi. V rámci diskusie primátor B. Tréger poďakoval predsedníčke aj celému výboru ZO JDS za ich činnosť v prospech členov ZO a poprial všetkým veľa úspechov aj v roku 2020. Tiež poinformoval prítomných o chystaných investíciách v meste L. Hrádok a odpovedal na viaceré otázky z pléna.

Po ukončení programu VČS pri príležitosti blížiaceho sa sviatku MDŽ predniesol pán primátor pek-

ženám a každej odovzdal kvietok. Báseň predniesol Ing. Dušan Nemec a členovia výboru ZO zaspievali so sprievodom gitaristu I. Ivan-ku niekoľko piesní. Pre prítomných bolo tradične pripravené aj malé občerstvenie.

Na záver predsedníčka A. Kováčová poďakovala všetkým členom výboru aj členom, ktorí pomáhali pri organizovaní rôznych akcií, aj „desiatkárkam“ za ich činnosť v roku 2019. Poďakovala sa aj mestu L. Hrádok, primátorovi B. Trégerovi aj p. Michaele Záhradníkovej. Popriala všetkým veľa elánu do ďalšej práce v roku 2020.

► **Alena Kováčová**
predsedníčka ZO JDS TESLA

Ak vás niekto navštívi a tvrdí, že je zo Sociálnej poisťovne, nenaletzte mu - je to podvodník!

Sociálna poisťovňa sa pravidelne stretáva s prípadmi, keď sa jej meno pokúšajú zneužiť podvodníci. Vystupujú ako jej zamestnanci a pod rôznymi zámienkami sa snažia najmä od občanov na dôchodku vymáhať peniaze. Ako dôvod uvádzajú výber poistného na sociálne poistenie, sprostred-

kovanie II. piliera, vrátenie preplatku alebo rôzne výhodné nákupy (napr. zvýhodnený predaj „produktov“) a od oslovených ľudí pýtajú hotovosť.

Pozor! Vo všetkých spomínaných prípadoch IDE O PODVODNÍKOV!



Sociálna poisťovňa nikdy svojich zamestnancov neposiela do domácností poistencov ani poberateľov dôchodkov, aby týmto spôsobom vybavovali rôzne záležitosti. Ak vás teda niekto navštívi a ponúkne vám niečo v mene Sociálnej poisťovne, je to podvodník! V nijakom prípade mu za nič neplatte ani nedávajte peniaze ako preddavok či nedoplatok.

Jedinou výnimkou, kedy môže pracovník Sociálnej poisťovne navštíviť poistenca u neho doma,

je kontrola dodržiavania liečebného režimu v prípade práceneschopnosti. Táto situácia sa však poberateľov starobných či invalidných dôchodkov netýka.

Poistenci a poberatelia dôchodkov si môžu všetky záležitosti spoľahlivo vyriešiť návštevou pobočky Sociálnej poisťovne alebo telefonicky či e-mailom v kontakte s **Informačno-poradenským centrom.**

Telefónne linky 0800 123 123 (dôchodky) alebo 0906 171 989

a 02 3247 1989 (ostatné poistenia) môžu využiť aj na to, aby si riešenie svojej životnej situácie preverili priamo v Sociálnej poisťovni a presvedčili sa, či ich v akejkoľvek záležitosti naozaj oslovuje Sociálna poisťovňa. **V opačnom prípade je vhodné kontaktovať orgány činné v trestnom konaní. V prípade nejasností neváhajte a volajte políciu na číslo 158.**

Naše upozornenie smeruje predovšetkým k seniorom, ktorí majú dlh v iných spoločnostiach či inštitúciách a preto majú krátené dôchodky exekučnými zrážkami.

Týka sa aj seniorov, ktorí dlhujú priamo Sociálnej poisťovni. Ani tieto dlhy sa však nevymáhajú osobnou návštevou v domácom prostredí.

Sociálna poisťovňa vymáha od dlžníkov dlžné poistné a penále tromi spôsobmi: v tzv. správnom konaní, prostredníctvom mandátnej správy alebo exekútora, avšak vždy až po tom, ako ich najskôr na uhradenie dlhu vyzve písomne tzv. rozhodnutím, voči ktorému sa možno odvolať do 15 dní.

V prípade zaslania výzvy v mene súdneho exekútora na úhradu pohľadávky Sociálnej poisťovne odporúčame preveriť si existenciu záväzku priamo v pobočke Sociálnej poisťovne a zároveň preveriť, či číslo účtu zodpovedá údaj, ktorý má exekútor zverejnený na stránke Slovenskej exekútorskej komory.



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

Ústredie JDS funguje v nových priestoroch



Ešte to chce veľa práce, aby bolo všetko presne na svojom mieste, ale aj tak fungujeme naplno. Kancelárie ústredia JDS sa museli presťahovať z Domu odborov na Vajnorskej ul., nakoľko nový majiteľ celého komplexu Istropolisu už zaviedol v týchto priestoroch útlmový režim. Vďaka iniciatívnym krokom členov ústredia JDS – Ing. Š. Ellerovi, PhDr. Alojzovi Luknárovi a p. V. Pokornej sa podarilo zabezpečiť vhodnú nájomnú zmluvu na kancelárske priestory v širokom komplexe budov Drevony v mestskej časti Bratislava – Rača a naša presná adresa je: **Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku, Výchonská 1, Bratislava 831 06.**

20. augusta sa už v týchto nových priestoroch zišlo predsedníctvo JDS na svoje v poradí 4. pracovné rokovanie v roku 2020. Jeho hlavnou úlohou bola dôkladná príprava k rokovaniu Republikovej rady (RR) JDS.

Podľa uznesenia z P JDS sa pripravuje rokovanie RR na začiatok novembra do Liptovského Mikuláša. Len je dôležité, aby sa nezhoršila na Slovensku epidemiologická situácia kvôli vírusu COVID 19, lebo na rokovaní RR musia byť prítomní delegáti zo všetkých ôsmich KO JDS. Popri tejto hlavnej téme prerokova-

lo P JDS ešte ďalšie priebežné úlohy: stav čerpania poukazov RLP, stav výberu členského na rok 2020, výrobu časopisu 3. vek a hlavne prípravu celoslovenských prehliadok: speváckych súborov seniorov v Rožňave – v septembri, v prednese poézie a prózy v Bratislave – Ružinovce – v októbri a Zlaté ruky v Bratislave – Starom Meste – v novembri, ak sa podarí zabezpečiť dostatok finančných prostriedkov a nezhorší sa, pravdaže, epidemiologická situácia v našom štáte. Popri vnútorných otázkach, ktoré sa viažu na našu členskú základňu, časť rokovania P JDS bola venovaná rozboru dôležitých problémov, ktoré sa týkajú sociálnej aj zdravotnej politiky na Slovensku vrátane nutných krokov, ktoré podnikne JDS smerom ku vrcholným štátnym orgánom. Aj o tejto oblasti by mali rokovať delegáti KO JDS na pripravovanej RR.

► - Red.-



UPOZORNENIE

Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku, OZ, si Vás dovoľuje upozorniť, že zo spoločenských, kultúrnych, športových a turistických 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.



Tanec a spev -
pri hudbe spolu
Pridaj sa aj Ty k nám
pre dobrú vôľu!

