

Ľ vek

Ročník XXIV. ► December 2019 ► www.jds.sk

*Kolko stôp na bielom snehu –
aj v ľudskom srdci
život mnohé stopy necháva...*

Foto: Gabriela Slivová

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z NAŠICH KRAJOV

Z ČINNOSTI JDS

LITERÁRNA PRÍLOHA

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

Naším čitateľom do pozornosti

Radi vítame aj uverejňujeme Vaše príspevky. Z technických dôvodov Vás žiadame o ich elektronickú formu. Prijímame ich na adresu:

redakcia3vek@gmail.com,
resp. lipianskyvl@gmail.com.
Ďakujeme.

► redakcia



**Vážené seniorky, seniori,
milí priatelia!**

Vianoce – najkrajšie sviatky roka! Chvíle, kedy sa radi ako v rozprávke vraciame do čias detstva, ale aj spomienok na svojich najbližších, čo už nie sú medzi nami. Pri pohľade na tichú krásu vianočného stromčeka či pri prechádzke po zasneženej krajine bilancujeme končiaci sa rok a uvažujeme o najbližšej budúcnosti.

Pre nás, seniorov, bol rok 2019 vcelku úspešný. Časť cieľov a predsavzatí, ktoré sme si vytýčili, sa vďaka podpore Vlády SR a poslancov NR SR podarilo zrealizovať. Taktiež samosprávy na úrovni mnohých miest a obcí podporovali naše aktivity finančne, organizačne, zmysluplne. Patrí im za to úprimná vďaka.

Dôstojným záverom a uznaním našich seniorských aktivít bolo aj nedávne stretnutie zástupcov najväčších seniorských združení na Slovensku s predstaviteľmi Vlády SR v Nitre.

V prejavoch predsedu vlády, ministra práce aj ministerky kultúry si skoro 600 seniorov vypočulo slová uznania, úcty a vďaky za všestranný pracovný i spoločenský vklad seniorskej generácie do života našej krajiny, ale aj prísľubov, že sa naša spoločnosť bude o svojich občanov v striebornom veku náležite starať.

Veľký taliansky umelec Michelangelo vyslovil okrem iných aj túto myšlienku: „Dokonalosť spočíva v maličkostiach, ale dokonalosť nie je maličkosť.“ Priatelia, podajte si ruky aj myšlienky, aby sme sa k tomuto odvekému ideálu približovali pri rôznych našich aktivitách. A vysielajme do celej spoločnosti pozitívne odkazy a rady.

Onedlho nás čakajú dni, kedy budeme voliť svojich zástupcov do NR SR. Zvažujme a analyzujme spoločenskú ponuku. A pri konečnom rozhodovaní vsaďme na ľudí, ku ktorým máme dôveru.

Dovoľte mi záverom popriať Vám pokojné a radosťou prežiaté vianočné sviatky. Do nastupujúceho roku 2020, kedy si pripomenieme aj 30. výročie vzniku našej Jednoty, poprajme si veľa spoločných družných chvíľ, zdravie a celkovú životnú pohodu.

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: Ultra Print Digital, s.r.o. **Tlač:** Ultra Print, s.r.o., Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita vydávania:** 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Vajnorská 1, 831 04 Bratislava. **IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 6/2019





Milé čitateľky, čitatelia,

spoločne uzatvárame 24. ročník nášho časopisu. Utvorilo ho viac, ako 250 článkov, za mnohé z nich ďakujeme práve Vám, našim dopisovateľom. Ozvali ste sa nám z 55 okresov naprieč celým Slovenskom a zaviedli ste nás do mnohých miest a obcí. Ale nech už to bolo tam či tam, z každého článku aj fotografie zavialo k nám príslovečné teplo a pozitívna energia.

Veď naše „seniorské podujatia“, vrátane celoslovenských, stoja práve na nich – na spoločnom úsilí pridávať do našich životov podnetné zážitky, priateľské vzťahy a vzájomné povzbudenie. Dokonca neraz prerastajú nielen hranice krajov či regiónov Slovenska, ale aj okolitých krajín.

Priatelia,

zакrátko nás v rodinnom i priateľskom kruhu potešia Vianoce. Dovoľte mi priatť Vám, aby boli plné pohody a spokojnosti. Nech môžeme po nich privítať nastupujúci rok 2020, ktorý bude súčasne 30-ročnicou našej JDS, v zdraví, s optimizmom, ale aj s pocitom, že v ťažších životných situáciách sa dá oprieť o niekoho blízkeho, priateľského.

S poďakovaním za spoluprácu.

Dobroslava Luknárová

Na prahu významného výročia

Tridsiatka – prah zrelosti človeka – už bez ružových okuliarov mladosti, stále so širším a hlbším, triezvejším pohľadom na svet okolo seba. Obdobie rozkvetu tvorivých síl, spoznávania radosti z úspechu, ale hlavne rozširovanie si skúseností a vzťahov, teda budovania životných istôt. Tak si spomíname na svoje tridsiate roky života?! Kdeže sú?

A čo ak ich máme opäťovne? Hoci v inej podobe! Veď obdobie Nežnej revolúcie, ktoré si pripomíname v tomto čase, navodilo aj vznik nášho spoločenstva – občianskeho združenia, ktorému dali jeho osnovatelia názov **Jednota dôchodcov na Slovensku**.

Veľké politicko-spoločenské vrenie spred 30 rokov nenechalo ľahostajnými ani príslušníkov najstaršej generácie. Generácie, ktorá, odovzdávajúc svoje sily predošlej dobe, lebo v nej žila, potrebovala mať istotu svojej identity aj v nových, tvoriacich sa politicko-spoločenských podmienkach. Napriek pokročilému veku a životným skúsenostiam, pamätajúcim aj obdobie 1. ČSR, II. svetovej vojny, povojnového Československa, cítila v sebe ešte dostatok síl naplno sa vložiť do kreovania politicko-hospodárskeho aj kultúro-spoločenského života v ňom.

A tak koncom jesene 1989 sa kladú základy JDS, aby sa naplno

potvrdili 10. januára 1990 na jej Valnom zhromaždení. Boli prijaté na ňom Stanovy tohto občianskeho združenia a jeho organizačná štruktúra.

Zákonnosti ľudského života v seniorskom veku už žiaľ neponúkajú veľa šancí. Nedá sa pýtať zakladateľov JDS na čele s Ing. Ladislavom Sedlárom, CSc. ani na ich spomienky, ani na ich hodnotenie dnešného stavu. Ale verím, že by boli spokojní a cítili by veľké zadostučinenie svojho úsilia zo súčasného stavu členskej základne JDS, počítajúcej viac ako 90 tisíc členov, a hlavne z jej životaschopnosti. Z rešpektu, ktorý požíva na Slovensku a hlavne z jej ľudského posolstva – byť v kruhu seniorov pomyselným ohníkom, ktorý zohrieva, osvetľuje, združuje a je schopný prenosu na nové a nové miesta. Je ho vidieť a treba ho rešpektovať.

Vďaka Vám, zakladatelia našej Jednoty dôchodcov na Slovensku! Radi a s rešpektom, predovšetkým s elánom, ktorý denne v sebe prebúdžeme a obetavo šírimo ďalej, nesieme a udržiavame **jej základné posolstvo – zjednocovať seniorov, zasadzovať sa za ich občianske práva a podnecovať ich vôľu žiť naplno a ľudsky dôstojne.**

*PhDr. Alojz Luknár,
podpredseda JDS*



Ako vznikala naša JDS

- Výzva na založenie JDS vyšla v dennej tlači 16.12.1989 a jej autorom bol Ing. Ladislav Sedlár, CSc.
- V súlade so zákonom č.68/1951 Zb. v platnom znení o dobrovoľných organizáciách a zhromažďovaní bola dňa 3.1.1990 zaregistrovaná na Ministerstve vnútra a životného prostredia Slovenskej republiky „Jednota dôchodcov na Slovensku“ ako občianske združenie. Boli schválené Stanovy JDS pod číslom K.č.NVVS/2-9/1990 a tiež Programové vyhlásenie JDS.
- Združenie vznikalo a rodilo sa z klubov dôchodcov, ktoré v tej dobe už existovali.
- Dňa 10.1.1990 sa uskutočnilo v Bratislave zakladajúce Valné zhromaždenie JDS. Za predsedu bol zvolený Ing. Ladislav Sedlár, CSc.

Našli si vzájomný spoločný čas –

nie fráza, pranie – časté a úprimné v našom seniorskom kruhu.

Smerom k našim deťom, vnukom, celej rodine, priateľom... širšej spoločnosti.

28. novembra to platilo dokonca na celoslovenskom fóre, keď sa v Divadle Andreja Bagara v Nitre z iniciatívy ministra práce, sociálnych vecí a rodiny Jána Richtera uskutočnilo **celoslovenské stretnutie zástupcov seniorov Slovenska s významnými osobnosťami nášho politicko-spoločenského života**. Zúčastnení členovia Jednoty dôchodcov na Slovensku, Združenia kresťanských seniorov Slovenska aj Fóra pre pomoc starším privítali medzi sebou predsedu Vlády SR Petra Pellegriniho, ministra práce, soc. vecí a rodiny Jána Richtera, ministerku kultúry Ľubicu Laššákovú, poslancov NR SR: Mariána Kéryho (súčasne podpredsedu NSK), Jozefa Buriana a Vladimíra Slobodu, predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja Milana Belicu, generálneho tajomníka služobného úradu ministerstva práce Jozefa Vanča, generálneho riaditeľa Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Mariána Valentoviča, podpredsedu NSP Igora Édera, komisárku pre osoby so zdravotným postihnutím Zuzanu Stavrovskú, generálnych riaditeľov a riaditeľky odborných sekcií ministerstva práce: Janu Polakovičovou Kolesárovú, Danicu Lehockú, Vieru Polákovú, Borisa Slobodu, Agátu Záhorskú, a viacerých primátorov miest, starostov obcí a ďalších predstaviteľov miestnej samosprávy NSK. Zo seniorských združení členov predsedníctva JDS na čele s predsedom Jánom Lipianskym, členov predsedníctva ZKS, vedených čestným predsedom Jozefom Miklošom aj novozvoleným predsedom Petrom Machom, zástupcov Fóra pre pomoc starším pod vedením prezidentky Ľubice Gálisovej.

V príhovoroch predsedu vlády P. Pellegriniho aj ministerky kultúry Ľ. Laššákovvej popri pracovných

témach, týkajúcich sa jednotlivých oblastí politicko-spoločenského aj kultúrno-osvetového zamerania, zazneli slová úprimného vyznania úcty a obdivu k seniorom na Slovensku za ich celoživotný občiansky prínos aj súčasnú príslovečnú angažovanosť. Minister Ján Richter pripomenul podrobnejšie hlavné smery opatrení, ktoré sú pripravené aj pre budúce obdobia s cieľom ďalej skvalitňovať podmienky života všetkým seniorom aj ich občianskym združeniam.

Predseda JDS J. Lipiansky poďakoval za možnosti, ktoré seniorom svojimi rozhodnutiami umožnila Vláda SR i jej ťažiskové rezorty. Vyslovil pranie aj očakávanie seniorov, aby doterajší trend záujmu o nich od orgánov štátnej moci aj komunálnej samosprávy pokračoval ústretovo i naďalej. Záverom poprial všetkým prítomným pokojné, šťastné prežitie vianočných sviatkov a zdravie, pohodu v nastupujúcom roku 2020.

Vývrcholením prvej časti tohto slávnostného stretnutia bolo odovzdávanie deviatich Ďakovných listov ministra práce, sociálnych vecí a rodiny seniorom, ktorí si to za svoju dlhoročnú plodnú činnosť a angažovanosť zaslúžia. **Z našich radov JDS prevzali Ďakovné listy: pp. Anton Dobrodenka, Ján Matuško, M i r o s l a v Pazdziurko a Eva Šoóšová.** Ďakovný list MPSVaR bol udelený aj redakcii televíznej relácie Generácia – zlaté roky života za propagáciu

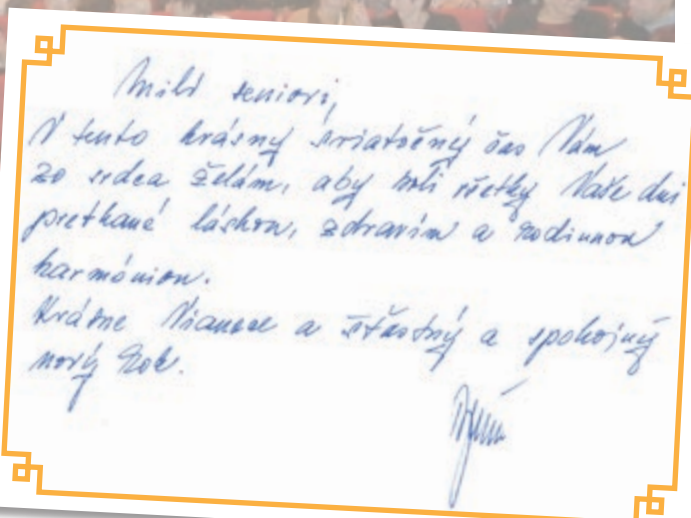


podnetných podujatí seniorov v rámci Slovenska a hlavne za množstvo pozitívnych príkladov, ako plnohodnotne prežívať svoj ľudský život, za ich moderné spracovanie a variabilitu tém. List prevzala **dr. Vlasta Ruppeldtová. Srdečne blahoželáme!**

Súčasťou slávnostného podujatia bolo nielen občerstvenie, ale vďaka podpore Milana Belicu, predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja, aj predstavenie nádherného muzikálu Tisícročná včela. Jubilujúce Divadlo A. Bagara nemohlo vybrať pre túto výnimočnú príležitosť krajší dar ako práve tento ikonický príbeh – parabelu medzi životom ľudí a včiel.

Poďakovanie za krásne podujatie patrí Ministerstvu práce sociálnych vecí a rodiny a za jeho organizačnú prípravu ústrediu JDS, predsedníctvu KO JDS Nitra a pracovníkom DAB Nitra.

► - red -



Milí naši seniori!

Dovoľte mi v prvom rade vám všetkým zaželať pokojné vianočné sviatky. Prežité ich v čo najlepšom zdraví a duševnej pohode. Nech sú okolo vás ľudia, ktorých máte radi, nech si spomeniete na tých, ktorí už možno s vami nie sú a nech sa tešíte z pokojnej vianočnej atmosféry, ktorá nás všetkých akosi prirodzene robí lepšími.

Vždy ma mrzí, keď sa naše duševné prežívanie vzájomnej spolupatričnosti obmedzí na jeden deň či mesiac v roku. V októbri ako Mesiaci úcty k starším si pripomenieme naše staršie generácie, na Všetechsvätých venujeme spomienku všetkým, ktorí nás už opustili a Vianoce si vyhradíme na spoločný široký rodinný stôl, aby sme si uvedomili tie najdôležitejšie životné hodnoty. Veľmi by som si priaľ, keby sme počas celého roka dokázali myslieť nielen na seba, ale aj na druhých a vedeli oceniť prínos jednotlivca či generácie v prospech celého spoločenstva.

Príslušníci mladšej generácie nikdy nesmú zabudnúť na svojich seniorov. Vykonali ste pre túto krajinu obrovský kus práce, prešli s ňou obrovský kus cesty. Ste nositeľmi múdrosti a historickej pamäte národa. Zaslúžite si pocítiť, že hoci veľa hovoríme najmä o budúcnosti, Slovensko na vaše nesporné zásluhy nikdy nezabudlo.

Sociálna demokracia, ktorú ako predseda vlády reprezentujem, sa vždy snažila spraviť pre seniorov čo najviac. Odmietam sebecké a nebezpečné politické predstavy, že každý sa musí vedieť postarať sám o seba a že len silnejší prežije. Tento štát bude voči ľuďom priateľský, dôveryhodný a rešpektovaný len vtedy, keď sa dokáže plnohodnotne postarať práve o starších či chorých, o všetkých, ktorí sú na pomoc spoločnosti odkázaní. Nikdy sa im nesmieme otočiť chrbtom.

Snažíme sa každý rok zlepšovať život seniorov, či už možnosťou cestovania zadarmo, vyšším a neskôr plnohodnotným 13. dôchodkom, vyššími príspevkami na opatrovanie a mnohými ďalšími opatreniami. No žiadna obálka od poštára vám nenahradí pocit, že ste pre spoločnosť dôležití a že cítite jej vďačnosť. Hovorím preto za seba i za celú krajinu: ďakujeme. Nech vám v novom roku najmä slúži zdravie, nech prežívate roky odpočinku v čo najlepšej vôli a nech ste plnohodnotnou súčasťou slovenskej spoločnosti na jej budúcej ceste. Ja osobne som pre to pripravený urobiť maximum.



S úctou

Peter Pellegrini
predseda vlády Slovenskej republiky

Milí priatelia,



keď rána začínajú byť tiché bez spevu vtákov a príroda pestrými farbami už nevíta hrejivé lúče slnka, ale všetko sa trblieta v bielom ľadovom šate, prichádza pomyselná pani Zima a s ňou predzvesť najkrajších sviatkov v roku. Srdcia naplnia pokora a pokoj v kruhu najbližších. Krásne adventné obdobie nám dáva príležitosť zamyslieť sa nad celým rokom.

Milí naši seniori, chcem sa vám úprimne a zo srdca poďakovať za doterajšiu spoluprácu. Aj vašim pričinením si uchováваме kultúrne dedičstvo a učíme nastupujúce generácie cítiť si a vážiť odkaz našich predkov. Spomínam na mnohé krásne príjemné chvíle, keď ste ma pri rôznych príležitostiach vítali na podujatiach v krojoch, za spevu ľudových piesní a tanca. Obdivujem vašu manuálnu zručnosť a ochotu udržiavať posolstvo ľudových umeleckých remesiel, lebo sa takto podieľate na upevňovaní slovenskej kultúrnej identity. Stále platí, že veľkosť národa sa meria najmä vzťahom k vlastnej histórii a tradíciám.

Prajem vám krásne a pokojné prežitie vianočných sviatkov, plné pohody a radosti v kruhu rodiny. Verím, že vaše srdcia naplní láska a hrejivý pocit pri srdci pri pohľade do očí vašich najmenších, keď v nich bude žiariť úprimná vďaka za darčeky pod vianočným stromčekom. Nech ich vrúcne objatia sú pre vás povzbudením a inšpiráciou pri vstupe do nového roka. Prajem vám pevné zdravie, šťastie, pohodu a blízkosť tých najdrahších.

S úctou

Lubica Laššáková
ministerka kultúry SR

Milé seniorky, seniori,



dovoľte, aby som sa Vám prihovorila v tomto predvianočnom čase, kedy sa pripravujeme na sviatky, tešíme sa na stretnutia so svojimi

blízkymi a želáme si predovšetkým zdravie.

ZDRAVIE ako základný predpoklad nášho každodenného bytia. Upevňovanie jeho kvality sa premieta do všetkých zmien, ktoré v rezorte realizujeme. Záleží nám na tom, aby naše mamy, otcovia, starí rodičia mali pokojom naplnené dni a je na nás, aby sme pre nich zabezpečili účinné lieky, terapiu aj zdravotnícke pomôcky.

Dobrou správou je, že v našich nemocniciach pribudlo viac ako 8-tis. moderných lôžok, ktoré zabezpečia pacientom oveľa vyšší komfort. Na modernizáciu nemocníc bolo v tomto roku vynaložených až 100 miliónov € z kapitálových výdavkov. Pribudli najmodernejšie CT prístroje aj ďalšia medicínska technika, aby zákroky boli čoraz šetrnejšie a pacienti už po nich

nemusia dlhé týždne ležať v nemocniciach. K dispozícii sú nové lieky a stále platí informácia o šetrení seniorov na doplatkoch za lieky (zdravotné poisťovne v rámci ochranného limitu vracajú peniaze za lieky). U lekára neplatíte za injekcie, predpísanie liekov, objednanie sa do ambulancie či za návrh na kúpeľnú liečbu. Záleží nám na tom, aby v jednotlivých okresoch bola dostupnosť zdravotnej starostlivosti - tento zámer podporia centrá integrovanej zdravotnej starostlivosti v oblastiach, kde je roztrúsená po širokom okolí.

Rok 2019 sa niesol v znamení prevencie. Je vždy lacnejšia ako liečba a včasne odhalené ochorenie znamená vyššiu šancu na úspešnú liečbu. Od januára sme rozbehli skriningové programy s cieľom znížiť počet onkologických ochorení. Prvý bol skrining na rakovinu hrubého čreva a konečníka, ďalší štátom riadený je skrining na rakovinu prsníka a najnovšie aj skrining na odhalenie rakoviny krčka maternice. Hodnota každého zachráneného života je nevyčísliteľná, preto kladieme aj v rovine osvedy čoraz väčší dôraz na zdravý životný štýl – k dispozícii je celá sieť Poradní zdravia, ktoré patria pod Úrad verejného zdravotníctva SR. Je mi známe, že sa na ne obraciate a že

máte záujem o zdravotnícku osvetu.

Áno, stále si naplno uvedomujem, že nás čaká ešte veľa krokov, aby ste obdobie svojho zrelého veku prežívali dôstojne. Je otvorených viac tém, ktoré súvisia s rastúcim priemerným vekom populácie a tieto fakty prinášajú nové zadania, napr. zabezpečenie zdravotnej starostlivosti o chronicky a dlhodobo chorých pacientov. Ubezpečujem vás, že vám rozumiem, viem, čím žijete, čo potrebujete. Naším cieľom je posilňovať nielen starostlivosť, ale aj bezpečnosť pacienta. Nie všetko sa však dá vtesnať do právnych noriem, zákonov, predpisov. Je to aj o komunikácii, empatii, o obyčajnom ľudskom slove, ktoré iste viac zaváži ako zbierka paragrafov. Dovoľte mi preto vysloviť želanie, s ktorým vari budete súhlasiť: Nech sa v ambulanciách a nemocniciach udomáčuje čoraz väčšmi ústretovosť a informovanosť voči pacientom, aby tak rástla aj ich dôvera a chuť spolupracovať pri liečbe. Nech do životného štýlu každého človeka patrí aj ochrana vlastného zdravia a zdravá životospráva!

Želám Vám zdravé a pokojné sviatočné dni v znamení tradičných odkazov a cenných posolstiev.

Doc. MUDr. Andrea Kalavská, PhD.
ministerka zdravotníctva

Európsky týždeň športu v ZO JDS Trenčín



V roku 2015 bol z iniciatívy Európskej komisie vyhlásený 1. roč. Európskeho týždňa športu a odvtedy sa pravidelne koná posledný septembrový týždeň vo viac ako 34 krajinách. Aj naša ZO JDS sa opakovane zapája do tejto aktivity.

23. septembra si seniori zo ZO JDS na svojom pravidelnom pondelňajšom stretnutí vyšli do prírody, kde si zacvičili.

Na utorok 24. septembra vyzvali seniori pracovníkov Mestského úradu na stretnutie v petangu.

Vo štvrtok 26. 9. sme zorganizovali pre deti z novodubnických materských škôl v priestoroch mestského amfiteátra viacboj, zameraný na obratnosť a pohyblivosť. Tohto športového podujatia sa zúčastnilo viac ako 130 detí a zapojili sa aj SLNEČNICE z CVC (členky seniorského súboru). Súťažilo sa na 7 stanovištiach a po pretekoch dostalo každé dieťa diplom s pochvalou.

Naše poďakovanie patrí Mgr. Ivanovi Prokešovi za tento podnetný projekt a zúčastneným seniorom JDS za jeho úspešnú realizáciu.

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

Stretnutie s perspektívou užšej spolupráce

13.11.2019 sa uskutočnilo stretnutie župana PaedDr. Milana Majerského PhD s delegáciou KO JDS Prešov vedenou jej predsedníčkou Mgr. Annou Petričovou.

Tá sa v úvode svojho príhovoru poďakovala za milé prijatie a predstavila členov delegácie: podpredsedov KO JDS: Mgr. M. Rokytkovú, P. Gumana, PaedDr. M. Korkobca, dlhoročného hospodára a aktívneho športového funkcionára J. Chalupu, predsedov OO JDS: Ing. V. Kmiťovú - Humenné, RNDr. A. Berežňáka - Svidník, J. Čižmára - Prešov, Š. Liptáka - Sabinov, PaedDr. J. Ferka - Levoča, Ing. J. Barillu - Stará Ľubovňa a tiež kolektív vybraných športovcov, ktorí sa pravidelne zúčastňujú na rôznych športových súťažiach v rámci kraja a úspešne reprezentujú kraj na celoslovenských súťažiach aj družobných stretnutiach v Čechách i Poľsku. Tiež predstavila podpredsedníčku Ústredia JDS p. Valériu Pokornú a predsedu ÚRK JDS Ing. Štefana Elera.

Podrobnejšie oboznámila p. župana s bohatou činnosťou členov JDS v celom kraji, s ich aktívnym podielom na správe vecí verejných i na kultúrno-spoločenskom dianí v mestách a obciach. Vyzdvihla dobrú spoluprácu so starostami obcí a primátormi miest. Je mylný názor, že dôchodcovia len vyžadujú pomoc a starostlivosť od rodiny i spoločnosti. Práve činnosť JDS je ukážkou, ako sa dôchodcovia výrazne podieľajú na bohatej a zmysluplnej činnosti občanov v kultúrnom i športovom vyžití, upevňovaní medzigeneračných vzťahov aj v rozvoji družobnej cezhraničnej spolupráce. Je pravda, že neraz zápasia ZO či OO JDS s problémami, zabezpečením priestorových podmienok pre svoje aktivity aj s obmedzenými



finančnými zdrojmi. A preto sme vďační za každé dobré riešenie a pomoc zo strany miestnej samosprávy, kraja i štátnych inštitúcií. Prínosom vo vzťahu KO JDS a Prešovského samosprávneho kraja je pokračovanie v plnení Memoranda medzi nimi a pretrvávajúci záujem oboch strán o dobrú vzájomnú informovanosť.

Pán župan M. Majerský sa poďakoval za iniciatívu, vďaka ktorej sa podarilo zorganizovať takéto stretnutie, podávajúce bezprostredné informácie o plodnej práci krajskej i okresných organizácií JDS.

Zdôraznil, že obdivuje tvorivosť, pracovitosť i húževnatosť seniorov, ich chuť a vôľu popasovať sa so životom a žiť ho skutočne naplno. Pociťuje hlbokú úctu ku generácií, ktorá odovzdala štafetu v správe spoločnosti po dobre vykonanej zodpovednej práci mladším, a preto si zaslúži pozornosť nielen zo strany kompetentných štátnych orgánov, ale od celej spoločnosti. Ubezpečil zástupcov seniorov, že bude naďalej venovať pozornosť vytváraniu a zabezpečovaniu dôstojných podmienok života seniorov v Prešovskom kraji a vidí pozitívum aj v dobrej spolupráci s KO JDS Prešov.

Potom v priateľskej debате ďalší členovia delegácie pripomenuli viaceré okruhy z činnosti JDS: organizovanie vzdelávania a osvety medzi seniormi, rozvoj kultúrno-spoločenskej činnosti, napr. aktivity speváckych súborov, vytváranie

priestoru pre záujmovú činnosť, rozvoj športových a turistických aktivít, ale aj dobrovoľníckej činnosti na pomoc občanom, ktorí to potrebujú v domovoch dôchodcov, v denných stacionároch, či komunitných centrách a tiež o verejno-prospešných prácach vo svojom okolí. Je potrebné o týchto aktivitách viac informovať širokú verejnosť aj s príspevkami dopisovateľov – seniorov, a to na úrovni okresov a kraja, ale aj v celoslovenských médiách. Tu má významný podiel časopis JDS „3. vek“ aj relácia RTVS Generácia. Na túto tému nadviazal p. župan slovami, že Prešovský kraj nie je zabudnutým kútom Slovenska, je to kraj s veľkým potenciálom, napr. v rozvoji turistického ruchu. A čo je podstatné, má pracovitých ľudí, ktorí prispievajú k jeho zveľadovaniu. K nim patria aj seniori.

Prácu KO JDS, okresných aj základných organizácií ocenila vo svojom vystúpení aj p. V. Pokorná. Poďakovala za ústredie JDS vedeniu PSK za vytváranie dobrých vzťahov a rozvíjajúcu sa spoluprácu na úrovni kraja.

Vzájomné stisky rúk a záverečné slová predsedníčky KO JDS aj p. župana Majerského boli bodkou za stretnutím, ktoré ešte širšie otvára cestu k vzájomnej spolupráci v prospech seniorov - občanov PSK.

► **PaedDR. Milan Korkobec,**
podpredseda KO JDS Prešov

Takí sme u nás – v KO JDS Trenčín - letkom i pod drobnohľadom



*Milí čitatelia, čitatelky,
začítajte sa do súčasnej profilovej rubriky, kde Vám
postupne predstavujeme každú z našich krajských
organizácií JDS v ucelenom aktuálnom obraze.
Za spoluprácu pri jeho aktuálnej tvorbe ďakujeme
členom P – KO JDS Trenčín a
Mgr. Anne Prokešovej, predsedníčke KO JDS.*



Krajská organizácia JDS v Trenčianskom kraji

KO JDS Trenčín v štatistickom „zrkadle“

Aktuálny počet členov k 31.12.2018: 12 633
Počet MsO a ZO v kraji: 160
Počet OO JDS 9

Prvé tri ZO JDS boli založené v r. 1992 v Trenčíne,
po 1 v Nemšovej a Bánovciach nad Bebravou
Najmladšia ZO vznikla v auguste 2019.
Najpočetnejšou organizáciou
je MsO JDS Partizánske - 942 členov

Prehľad členskej základne podľa okresov:

P.č.	Názov OO JDS	Počet ZO	Počet členov
1	Bánovce n. B.	18	668
2	Ilava	12	833
3	Myjava	12	1 004
4.	N. Mesto n. V	23	1 393
5	Partizánske	17	2 068
6	Pov.Bystrica	7	690
7	Prievidza	31	2 228
8	Púchov	10	703
9	Trenčín	30	3 116

KO JDS Trenčín bola založená 8. apríla 1997. Vtedy boli založené aj viaceré OO JDS. Za jej prvú predsedníčku bola zvolená MUDr. Rúth Kratinová. V rokoch 2000 – 2012 bol predsedom Ing. Jozef Mikloš. Od roku 2012 do súčasnosti je predsedníčkou Mgr. Anna Prokešová.

Takí sme u nás



Činnosť jednotlivých OO JDS je veľmi špecifická a závisí od zamerania funkcionárov a od regiónu, kde jednotlivé ZO máme. Práve ony sú hybnou silou činnosti seniorov v jednotlivých mestách a obciach. Ochoťta primátorov a starostov pomáhať

predsedom ZO je prepotrebná a majú za to našu veľkú vďaku.

OO JDS a ZO JDS korigujú svoju činnosť tak, aby boli rôznorodé a členovia si v nich našli svoj predmet záujmu.

Aj keď začiatky našej činnosti neboli jednoduché a nie všade sme sa stretávali s pochopením, vďaka ľuďom, ktorí boli ochotní a cieľavedomí a nehládali iba svoj prospech a výhody, sme postupne získavali postavenie a prestíž.

Oblúbenou zložkou našej práce je vzdelávanie.

V Trenčíne vznikla ešte v čase, kedy tu nepracovala JDS, vzdelávacia aktivita s názvom „Akadémia tretieho veku“, ktorá na jeseň začala už svoj 33. ročník a je neoddeliteľnou súčasťou činnosti JDS.

V Novej Dubnici prebieha už 14. ročník „Akadémie strieborného veku“, kde veľkosť využívaných priestorov už nepostačuje rastúcemu záujmu členov. Jednorazové

vzdelávacie aktivity sa uskutočňujú aj v ďalších mestách a obciach.

Už 8 rokov v spolupráci s výstaviskom Expo Center Trenčín a RÚVZ Trenčín poriadame konferenciu „Za zdravý životný štýl seniorov.“ V roku 2015 spolu s Obecnou prospešnou spoločnosťou „Společne“ so seniormi z Juhomoravského kraja sme pripravili aj publikáciu. Vzhľadom na zemepisnú polohu nášho kraja je cezhraničná spolupráca miest a obcí TSK s partnermi z Juhomoravského a Zlínskeho kraja veľmi úspešná a bohatá.

Na základe záujmu členov JDS postupne pribúdali aj ďalšie aktivity. Dnes organizujeme prehliadky speváckych súborov, prehliadky v umeleckom prednese, športové hry a turistické zrazy, ako aj prehliadky tvorivosti seniorov pod názvom „Zlaté ruky“. Tak sa snažíme zachovávať ľudovú tvorivosť a tradície pre mladšie generácie.

V našom kraji máme 55 speváckych súborov, folklórne súbory, hudobné skupiny, nespočetné množstvo harmonikárov, heligónkarov,



huslistov či gitaristov. Ich vystúpenia majú živý ohlas.

Príkladnú prácu odvádza pre seniorov okresov Partizánske a Prievidza Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi, ktoré už 17 rokov uskutočňuje v mesiaci októbri v oboch okresoch kultúrno-spoločenské podujatie „Jeseň je dar“, kde seniori vystupujú so svojim programom. Podobné podujatia si organizujú aj niektoré OO JDS pod názvom „Samí sebe“. Nezabúdajú ani na fašiangové zvyky, maškarné

sprievody, vynášanie Moreny a zvyky spojené s Veľkou nocou a Vianocami.

Krajské prehliadky speváckych súborov v našom kraji už završia svoju desaťročnicu. Boli 4 x v Dubnici nad Váhom, 2 x v Ilave, raz v Novom Meste / Váhom, Novákoch a na výstavisku Expo Center Trenčín, kde sa zúčastnili aj dva súbory z Moravy. **V r. 2014 sa v Trenčíne uskutočnila Celoslovenská prehliadka speváckych súborov JDS v Posádkovom klube.**



Najrozšírenejšou aktivitou sú u nás šport a turistika. Podujatia s touto náplňou sa konajú v jednotlivých mestách a obciach aj pri družobnom styku. Tradíciu má okresný turistický zraz poriadaný vždy v inej obci okr. Trenčín. Podarilo sa zorganizovať aj niekoľko Krajských turistických zrazov (Dohňany okr. Púchov a Udiča okr. Pov. Bys-

trica). Okresné ŠH sa pravidelne konajú v Partizánskom - 16 ročníkov, Novej Dubnici - 13 ročníkov, v Považskej Bystrici a Myjave. Vo viacerých mestách a obciach sa konajú rôzne športové súťaže najmä v petangu, bowlingu, šípkach, šachu a doskových hrách. **Už v r. 1999 sa v Myjave uskutočnil Celoslovenský turistický zraz.** 10 ročníkov majú za sebou krajské ŠH seniorov. 9 x v Novej Dubnici a raz v Trenčíne. **V r. 2006 a 2017 sa v Trenčíne konali Celoslovenské športové hry a tu-**

ristický zraz seniorov JDS. Usporiadateľom bola KO JDS Trenčín za výdatnej pomoci ZO JDS Nová Dubnica. Záujem a svedomitá príprava našich športovcov dokazuje, že od roku 2008, kedy sa začal odovzdávať Putovný pohár najlepšiemu krajskému kolektívu, bol náš kraj jeho držiteľom spolu 7 x. Naši športovci sa zúčastňujú aj na súťažiach v Českej republike. Ďalšou športovou aktivitou, do ktorej sa už po 3 roky zapájajú seniori z Novej Dubnice, je „Európsky týždeň športu“, ktorý sa

koná v poslednom septembrovom týždni v 34 štátoch. Koordinátorom je Národné športové centrum a organizácia BEACTIVE. Nielen že je tu zvýšená pohybová aktivita seniorov, ale seniori organizujú akcie pre deti z MŠ, ale aj pre mládež telesne či mentálne postihnutú.

Už spomínaná výborná spolupráca s výstaviskom Expo Center Trenčín umožňuje náš KO JDS prezentovať ručné práce seniorov 3 x do roka na výstavách Región Tour, Hurá do záhrady a Senior Expo. Výsledkom tejto spolupráce sú aj tri ročníky Celoslovenskej prehliadky ručných prác seniorov JDS „Zlaté ruky“ v rokoch 2017, 2018 a 2019, ktoré sa konali v Trenčíne. V tomto roku nás poctili svojou návštevou predseda Vlády SR Ing. Peter Pellegrini, ministerka pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Ing. Gabriela Matečná a MUDr. Jaroslav Ridoško PhD., MBA za rezort zdravotníctva.

Veľmi častou a obľúbenou činnosťou sú spoločenské posedenia a tanečné zábavy, ktoré sa konajú takmer v každej obci. Sú miesta ako Trenčín, kde je tanečná zábava každý mesiac, či ďalšie okresy, kde sa organizátori z jednotlivých obcí striedajú. V rámci plesovej sezóny bude v januári už 5. reprezentačný ples seniorov, ktorý organizuje spoločnosť



„Trenčania pre Trenčín“ a KO JDS Trenčín. Je skutočne pôžitok pozrieť si na stovky dám v dlhých šatách a páňov v oblekoch, ako sa dokážu s eleganciou pohybovať po nádherne vyzdobenej sále Posádkového klubu.

Pred niekoľkými dňami podpísal predseda TSK Ing. Jaroslav Baška a predsedníčka KO JDS Trenčín už Druhé MEMORANDUM o spolupráci na ďalších 5 rokov.

Dalo by sa ešte veľa hovoriť o aktivitách, ktorými žijú seniori našej organizácie v každom meste či obci. Napr. domáce i zahraničné zájazdy

a výlety, cykloturistika, návštevy divadelných predstavení, termálnych kúpalísk, historických pamiatok a iných zaujímavostí, napr. „Sedem divov Trenčianskeho kraja“.

Chcem vysloviť veľkú vďaku všetkým, čo sa bez ohľadu na čas, pohodlie a osobný prospech zapájajú do činnosti pre dobro kaž-

dého, kto potrebuje našu pomoc a podporu. Jedinou odmenou je spokojnosť vlastných členov a prípadné vyznamenania JDS. Od roku 2012 bolo v našom kraji udelených 36 vyznamenaní I. stupňa a 113 vyznamenaní II. stupňa. **Všetkými našimi činnosťami sa snažíme naplniť myšlienku „Nech v starobe nie je nikto sám.“**

► **Mgr. Anna Prokešová,**
predsedníčka KO JDS Trenčín



Blažilo oko, rozváňalo a hlavne chutilo

Kapusta, fazuľa a iné strukoviny, zemiaky - to boli základné suroviny generácií na Slovensku.

Po tri roky sme si z týchto ingrediencií urobili prehliadku hotových jedál a následne ochutnávku. Tento rok prišla na rad zelenina.

Teplé aj studené, sladké aj slané, koláče, zákusky, šaláty – spolu 35 druhov jedál, ktoré priniesli naši členovia. Dievčatá z výboru ich pekne naaranžovali a vytvorili pestré bufetové stoly. Zeleninové šaláty, vyprážaný karfiol, cuketa, placky brokolicové, mrkvové, cuketové, fašírky rôznych druhov a tvarov, nátierky, zeleninový boršč, chutné polievky, plnená cuketa, zeleninové rizoto, cestovina s brokolicou.

Zaujímavé boli koláče – sladké mafiny z tekvice hokaido, tekvicový zákusok. Na slano koláč s kukuricou a lososom, koláč brokolicovo-karfiolový, ktorý lahodil oku aj svojou farebnou zeleninovou výzdobou a tiež aj znamenite chutil. Nedajú sa vymenovať všetky jedlá, ale v každom z nich je skrytá fantázia a šikovnosť autoriek.



Naši členovia vedia nielen dobre variť, ale mnohí sa starajú aj o svoje záhradky. Každý rok v októbri robíme svoju vlastnú „Jahradu“ – výstavku zeleniny a ovocia z vlastných záhradok.

► **Eva Koničková,**
predsedníčka ZO 02 Dubnica n/V.



V rámci jesennej turistickej vychádzky sa 1. októbra vydalo 12 členov MsO JDS Myjava na Trenčiansky hrad. Zraz účastníkov bol na vlakovej stanici na Myjave a odtiaľ vlakom do Trenčína. Vychádzkovým krokom peknu uličkou, lemovanou domami, sme vyšliapali až k majestátnemu hradu, ktorý je dominantou nielen Trenčína, ale aj celého Stredného Považia. Absolvovali sme veľký okruh so sprievodcom - zaujímavo vyrozprával históriu hradu a jeho majiteľov. Zaujali nás archeologické nálezy v objekte Rotunda a vychutnali sme si jedinečný výhľad z ochodze Matúšovej veže. Počasie bolo krásne, slnečné, výlet sa vydaril.

► **Text a foto V. Michalcová**



SENIORSKA SEDMIČKA V PETANGU



Atletika je kráľovnou športu, ale v pokročilom veku je pre väčšinu seniorov kráľom športu skôr petang. **Seniorská sedmička**, ktorú každým rokom v októbri organizuje MsO JDS v Partizánskom, je najvýznamnejším a najstarším z petangových turnajov v našom meste.

Petang, ako vtedy novinku, dostali k nám športovci, ktorí reprezentovali niekdajšie mesto obuvi na celoslovenských ŠH JDS v Bratislave na štadióne

Mladá garda v r. 2010.

Tam túto nezvyčajnú hru odpozorovali a priniesli do Partizánskeho.

Prvý petang sa v Partizánskom hral 28. októbra 2011 v rámci medzigeneračných hier, iniciovaných primátorom Partizánskeho J. Božíkom a pripravila aj zorganizovala ho MsO JDS v spolupráci s ICM Partizánske. Až o dva roky neskôr začali hrať svoje petangové turnaje aj Klub ABS a o šesť rokov neskôr sa pridali ďalšie dve spoločenské organizácie PREMENA a UOMO.

Seniorska sedmička je výnimočná aj v tom, že sa na nej rozhoduje, kto je najlepším hráčom a najlepšou hráčkou petangu v Partizánskom v príslušnom kalendárnom roku. Každý rok v ňom súťaží približne pätnásť žien a štrnásť mužov. Turnaj sa hrá podľa Pravidiel športu petang do trinásť bodov s časovým limitom 30+1 kolo.

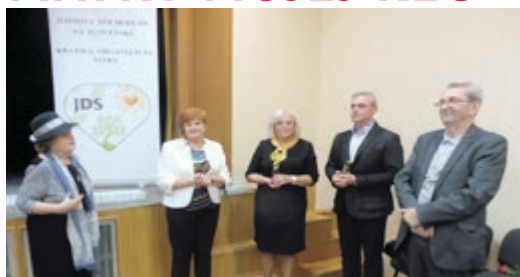
Pre všetkých milovníkov petangu platia slová medzinárodného rozhodcu Mike Pegga: "Hrať petang a súťažiť podľa Pravidiel športu petang, to sú dve rozdielne veci". Zatiaľ je však aj u nás veľa hráčov, ktorí nevedia, že oficiálne pravidlá športu petang sú iné, ako pravidlá zábavno-spoločenskej hry zvanej petang. Nezaregistrovali, že svetový kongres medzinárodnej federácie petangu FIPIP na Madagaskare určil, že od 1.1.2017 je petang športom a stanovil jeho nové pravidlá. Platia aj u nás, lebo ich prijala Slovenská federácia petangu v Bratislave.

Víťazkou tohtoročnej Seniorskej sedmičky medzi ženami sa stala prezidentka petangového klubu Helena Miťková, ktorá ako prvá žena po r. 2017, 2018, 2019 zvíťazila už po tretíkrát za sebou. Na 2. mieste skončila Valéria Surovičová a na 3. m. Jana Janusová. Víťazom turnaja mužov sa stal Michal Miťko, druhý skončil Vladimír Peciar a tretí bol Miroslav Šakový.

► Ing. Michal Miťko

► Foto Mária Hubinská

MATKY MOJEJ REČ



„Iba deti majú právo na darovanú radosť. Dospelí si svoju čistú radosť musia vyzápať na ľudskom údele...“, túto myšlienku vyslovil Milan Rúfus, básnik bytostne zrastený s dobou i svojou krajinou v jednej zo svojich esejí. A obdobné myšlienky i verše odznali 12. novembra 2019 v Nových Zámkoch na krajskej prehliadke v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej literárnej tvorby v slovenskom i maďarskom jazyku pod názvom „Matky mojej reč“.

KO JDS Nitrianskeho kraja ju zorganizovala v spolupráci s MsO JDS Nové Zámky a nechýbali na nej

ani vzácní hostia: poslanec NR SR a podpredseda VÚC NSK Marián Kéry, podpredseda VÚC NSK Igor Éder, podpredseda pre oblasť kultúry a voľno-časových aktivít JDS A. Luknár, D. Luknárová, šéfredaktorka časopisu 3. vek, viceprimátor mesta Nové Zámky Norbert Kádek, predsedníčka KO JDS Nitra Anna Oľapková, čestná predsedníčka KO JDS Oľga Csákayová, podpredsedovia KO JDS, predsedovia OO JDS, recitátori a ďalší členovia JDS.

Odborná porota v zložení: Ingrid Zachorecová, Anna Rošková a Adriana Vičíková vysoko hodnotila prínos a krásu predneseného umeleckého slova. Tiež poradila a vyhlásila postupujúcich na celoslovenskú prehliadku: Zlatica Uričková z Komárna vo vlastnej tvorbe, v prednese poézie Ján Galaba z Nitry a v prednese prózy Anna Vojteková z Vrábľa. Ceny a diplomy si odnášali

všetci recitátori spolu so silným estetickým aj etickým zážitkom.

Porota i hostia vo svojich príhovoroch zdôraznili príslovečnú snahu mnohých seniorov venovať sa svojim záľubám a vďaka nim skrášľovať nielen svoj život, ale prinášať radosť aj iným, napríklad aj formou umeleckého prednesu či vlastnou literárnou tvorbou.

Jeseň života vie byť sychravá ako aj jesenné počasie, ale slniečko dokáže zohriať aj v nečase. A naše recitujúce „seniorské slniečko“ nás v tomto nečase skutočne zohriali.

► PaedDr. Mária Malperová

► Fotografie Oľga Šmigurová



Stretnutie s umeleckým slovom v Topolčiankach

Chcem

*Chcem lietať, a nemať krídla anjela.
Spievať si pieseň života a láske
načúvať.*

*Rozdávať radosť a veľa sa smiať.
Žiť životom iných a ten svoj rada mať.
Krásno chcem poznať.
Úsmev darovať.*

*Veľký kus cesty prešla som.
A ešte vládzem kráčať.
Čosi vo mne ma ženie vpred
a silu dáva mi.*

*Chcem objasniť celý svet.
Až potom prijať krídla anjela
a odletieť, kde návratu už niet.*

Lubica Popadáková

Jeseň – pani bohatá, farbí listy do zlata...keby len dozlata! Do všetkých odtieňov žltej a červenej, až oči prechádzajú! Skutočne rozmarná maliarka... a ktovie, ako a kto dal najkrajšiemu obdobiu tejto ročnej doby pomenovanie „babie leto“?! Iste sa dobre stalo, lebo BABIE LETO je farbista, voňavá a do mäkkých jarných hmličiek zakliata metafora.



Jej dva listy – necelé dva dni tohtoročného „babieho leta“ – prežili účastníci 6. ročníka Celoslovenskej prehliadky v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov v Topolčiankach. V Kaštieli, ktorého

najznámejšia časť jeho niekoľkostoročnej histórie sa spája s menom T. G. Masaryka, prvého prezidenta ČSR.

Na 22. októbra bol naplánovaný poznávací, ale aj kultúrno spoločenský program – malá generálka hlavného programu podujatia. Prehliadka muzeálnej časti Kaštiela s odborným výkladom, tiché zastavenie v historickej kaplnke, prechádzka po rozsiahlom parku aj vstup do rozsiahlych pivníc nielen po Slovensku známych Vinárskych závodov, s.r.o. Château Topolčianky - to všetko zbližovalo seniorov z rôznych končín Slovenska s touto príťažlivou lokalitou Nitrianskeho kraja.

Zastavenie vo vinárstve – to nie je len tak! K vínu v našich krajinách sa odjakživa druží pohostinnosť. A presne to sa stalo: prípitok na uvítanie? Áno, ale aj s kreáciou otvárania fliaš šablou, ako ho spolu s úvodným slovom predviedol obchodný zástupca VZ pán Peter Klimíček. Druhú fľašu už s jeho pomocou otvorila (opäť šablou) najodvážnejšia z účastníčok Prehliadky p. A. Kalužná. Rozsiahly priestor pivníc s typickou vínnou vôňou presviedčal návštevníkov o prepracovanej technológii zretia vína: kovové barely, potom klasické dubové sudy, vyššie od chlapa, a ďalej tehliami vykladané výklenky a v nich pod väčšou či menšou vrstvičkou prachu fľaše s vínom rôznych značiek aj ročníkov: 2002 – 2008 – 2012 ... bohatý archív, tajomný ako víno samo! V predajni – vinotéke – široká ponuka. A všade debaty aj vysvetľujúce komentáre domáceho sprievodcu.

Kto čo len raz zažil typickú ochutnávku vín, spojenú s gurmanskou večerou, možno si vie predstaviť ďalšie hodiny, ako ich prežívali seniori - účastníci Prehliadky – na tomto pohostinnom mieste. A potom sa aj spievalo,

recitovalo a družne debatovalo s domácimi o rôznych, hlavne príjemných témach.



23. október patril vrcholu podujatia – 24-om prednesom umeleckého slova autorského aj z dielne samotných seniorov. Prišli si ich vypočuť aj významní predstavitelia samosprávnych orgánov kraja, okresu aj mesta: podpredseda NSK Paed.Dr. Igor Éder, primátor Zlatých Moraviec PaedDr. Dušan Husár, prednosta OÚ Nitra Ing. Karol Bórik, prednostka OÚ Zlaté Moravce Mgr. Zita Koprdoová, starosta Topolčianok p. Juraj Mesko, tiež funkcionári a členovia JDS – z ústredia, kraja i okresu, predsedovia viacerých KO JDS: pp. J. Matúško, J. Hlaváč, Dr. M. Kotian, Mgr. A. Prokešová, p. A. Petričová a predseda ÚRK JDS Ing. Š. Eller. Čestným hosťom bol p. Pavol Kozák, jeden z osnovateľov tohto podujatia, ktorému sa práve naplňal jeho 6. ročník.



Úvod slávnostného predpudnia patril najprv domácim: mladej recitátorke, žiačke ZŠ Alexandre Drgoňovej, potom hudobnému programu v podaní žiakov a

žiačok miestnej ZUŠ aj členkám folklórnej skupiny Zlatomoravčianka pod vedením harmonikára p. Vladimíra Rumanka.

Vo vstupnom príhovore podpredseda JDS PhDr. A. Luknár pripomenul všetky miesta, kde sa Prehliadka umeleckého slova seniorov v rámci JDS už konala (Martin, Trnava, Nitra, Revúca, Bratislava). Súčasná – šiesta – je aj spomienkou na významného štúrovského básnika Janka Kráľa, ktorý svoj pohnutý život dožil v neďalekých Zlatých Moravciach. **(A. Drgoňová recitovala v úvode podujatia práve jeho verše a členovia ústredia JDS sa boli už 22.X. pokloniť pamiatke básnika na tamojšom cintoríne aj pri jeho pamätníku v mestskom parku.)**



Za usporiadateľskú KO JDS Nitra sa prihovorela jej predsedníčka Mgr. Anna Oľapková a za hostiteľský okres prednostka OÚ Mgr. Z. Koprďová. Členky odbornej poroty: Mgr. M. Herdová, Mgr. M. Pinterová, Mgr. D. Burcová a A. Drgoňová predstavila jej predsedníčka a šéfredaktorka časopisu 3.vek Mgr. D. Luknárová.

Podľa rozlosovania ako prvá recitovala p. M. Székelyová z Levíc a celú prehliadku po viac ako dvoch hodinách uzavrel básňou J. Smreka „Pod kvitnúcim oleandrom“ p. V. Gabčo z Púchova. Výber odprezentovaných ukážok poézie a prózy bol tematicky aj autorsky veľmi rôznorodý – od Fr. Villona až po M. Lasicu, verše M. Rúfusa odzneli trikrát. Novátorský bol výber prozaických úryvkov. S vlastnou tvorbou sa prezentovalo

8 autoriek a 2 autori, pričom prevažovala próza – vyzozprávané príbehy zo života od humoresky ľudovej rozprávačky p. Heleny Slamkovej: „Vodičák“ až po baladický príbeh „Štedrovečerné kuvikanie“ v podaní p. Ľudmily Čopovej a „68 Prerušená nádej“ odprezentovanej p. Z. Uričkovou. V poetickej tvorbe dominoval motív lásky a času v živote človeka, pričom baladická povest z tvorivej dielne p. Evy Šoóšovej ho posunula až do pohnutej histórie tureckých vojen. Recitátori a recitátorky (v 20-ročnom rozpätí roku narodenia: 1938 – 1958) sa zhostili svojho vystúpenia s bravúrou skúsených „majstrov prednesu“ a zaujali pozorné publikum (aj seba navzájom) vybranými témami i formou ich podania, začo si vyslúžili potlesk aj pochvalné vyjadrenia od odbornej poroty.

Po príhovoroch členiek poroty a záverečnom ďakovnom prívete podpredseda JDS Ing. J. Lipianskeho si prevzali všetci účastníci Prehliadky Pochvalné uznanie aj pekné darčeky od VÚC Nitra, mesta Zlaté Moravce, obce Topoľčianky a VZ Château Topoľčianky. Osobný darček – podľa tradície – si prevzala od poroty aj vekovo najstaršia účastníčka p. Mária Balagová.

Jeseň – pani bohatá ... dostala sa iste aj do záberov kameramana známej TV relácie o senioroch Generácia, keď sa jej moderátorka p. O. Belešová zhovárala s niekoľkými seniormi – autormi literárnych ukážok. Teplým odpoľudním odprevádzala aktérov tohto nádherného podujatia, keď sa poberali k autám, autobusom i vlakom na spiatočnú cestu domov. Dávala slnkom prežiarenu bodku za ďalším celoslovenským podujatím JDS v roku 2019.

6. ročník Celoslovenskej prehliadky v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov sa konal s finančnou

podporou MK SR a pod záštitou predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja doc. Ing. Milana Belicu PhD. Patrí za veľkú vďaka organizátorom: predsedníctvu KO JDS Nitra na čele s predsedníčkou Mgr. A. Oľapkovou, z ústredia JDS podpredsedom pp. V. Pokornej a A. Luknárov, prednostke OÚ Zlaté Moravce Mgr. Z. Koprďovej, za materiálnu aj personálnu podporu VÚC Nitra, mestu Zlaté Moravce, obci Topoľčianky a vedeniu VZ Château Topoľčianky, pedagógom ZUŠ v Zlatých Moravciach p. E. Benušovej a Mgr. T. Kečkešovi a SŠ v Zlatých Moravciach PhDr. Z. Záhorskej, ako aj ústretovému vedeniu a personálu Kaštieľa v Topoľčiankach pod vedením p. L. Magušinovej.

Vďaka okresným a krajským kolám vo všetkých krajoch SR získava toto celoslovenské podujatie medzi členmi JDS čoraz širšiu základňu aj tvorivú podporu.

► -red-

Čo je láska ?

*Pýtam sa slnka čo je láska,
slnko sa usmeje, čudná to otázka.
Pýtaj sa mesiaca, strážcu letnej noci,
koľko videl v pároch prebdených noci.
Spýtaj sa teplého chladu hviezd,
aká je láska, koľko má liet ?*

*Láska je nežná ako dieťa,
je deva, ktorá venček splieta.
Láska je súmrak, úsvit uprostred noci,
proti nej lieku niet, niet pomoci.
Láska je nežná a hneď zas krutá.
Ťažko je roztrhať lásky putá.*

*Láska je na zemi kúsok neba,
prečo chcem objímať iba Teba ?
Láska je sladká ako sen,
či nežiť, nedúfať v šťastný deň ?
Láska je voňavý peceň chleba,
pre mňa je šťastím,
len keď mám Teba.*

Jozef Liskaj

Akadémia strieborného veku pri FSV UCM v Trnave

Pre seniora, ktorý práve nastúpil do dôchodku, je prospešné naplánovať si nový životný program, ktorý mu umožní realizovať jeho nesplnené sny, dá mu priestor pre záľuby, stretnutia a nové vízie. Jednou z nich môže byť aj ponuka celoživotného vzdelávania, lebo popri študijných témach poskytuje aj priestor na stretávanie sa a nadväzovanie nových kontaktov.

Akadémia strieborného veku pri FSV UCM v Trnave, ktorá otvorila už II. ročník svojej činnosti, je práve takouto základňou. Vypracovaním študijného programu a rozdelenia jeho obsahu, v kontinuite s poznávaním jednotlivých krajov Slovenskej republiky, sa seniori bližšie zoznamujú so špecifikami regiónov. Teoretické vedomosti, prednášky a diskusie sa nadväzne spájajú s praktickými skúsenosťami vďaka organizovaným jednoduchým alebo dvojdným exkurziám so zaujímavým obsahom. Z niektorých exkurzií napr. návšteva OSN vo Viedni spojená s prehliadkou si seniori rozšírili obzor svojho poznania, pretože Viedeň je jedným zo štyroch oficiálnych sídel OSN (ďalšie tri sú v New Yorku, Ženeve a Nairobi). Zoznámili sa s organizáciami v rámci OSN a v ďalšej časti svojho putovania sa potešili aj prehliadkou vianočných trhov i celkovou atmosférou vyzdobenej vianočnej Viedne.

Následne v novembri boli v Žilinskom a Trenčianskom samosprávnom kraji. Trasa viedla z Trnavy so zastávkou v Beckove a jeho podhradí do Trenčína - jeho historického jadra. Zážitkom bol obed v komfortnom hoteli Elizabeth aj s možnosťou vidieť nápis na trenčianskej hradnej skale (príchod Rimanov na naše územie, 179 n.l.). Trasa pokračovala do Žilinského kraja, kde v Terchovej seniori navštívili Dom sociálnych

služieb (sprevádzala ich riad. Žofia Hajná), po ňom si pozreli kostol sv. Cyrila a Metoda, ktorý je najväčším svätostánkom zasväteným týmto vierozvestcom na Slovensku.

Po ďalšej trase si pozreli mesto Bytču a zámok so Sobášnym palácom, ktorý je súčasťou zámockého komplexu. Palác predstavuje jednu z najvýznamnejších renesančných pamiatok nielen na Slovensku, ale i v strednej Európe. Seniori si pozreli i večernú Žilinu a tradičné „vypúšťanie lampiónov šťastia“ na námestí Andreja Hlinku. Ďalším cieľom bola Lietavská Svinná, kde bolo ubytovanie v príjemnom prostredí neďaleko Lietavského hradu. Čadca a s ňou spojená Okrasa (chránená dielňa na výrobu vianočných ozdôb pre zdravotne znevýhodnené osoby), potom zastávka v Ladcoch - na Hore Butkov - pútnicke miesto - to boli nezabudnuteľné zážitky. Vrch Butkov pri Ladcoch v Ilavskom okrese - nachádza sa tu nová kamenná kaplnka Božieho milosrdenstva, v ktorej sú umiest-

nené relikvie siedmich svätcov, ako aj relikvia nazaretského domčeka, v ktorom žila Svätá rodina. V Lednických Rovniach si pozreli Základnú školu Eduarda Schreibera s veľmi pekným interiérom, zameranú výučbou aj

priestorom na integrovanie-žiakov so zdravotným znevýhodnením.

Počas dvojdnovej exkurzie v Banskobystrickom kraji boli seniori v pivovare Steiger v malej dedinke Vyhne, kde sa všetky piva vyrábajú klasickou technológiou. Ďalej navštívili malebné kúpele Sklené Teplice a pokračovali do Banskej Štiavnice, kde ich očarila história mesta, „Banské múzeum“ aj dostupné banské štôľne.

Nitriansky kraj privítal seniorov nielen pekným počasím v máji, ale i tradíciou pestovania viniča. Boli príjemne prekvapení lahodnou chuťou odrodových vín vyrobených technológiou riadeného kvasenia. Mali možnosť ochutnávky i zakúpenia si vybranej značky vína zo svahov povestného vrchu Zobor. Neopomenuli si pozrieť ani známe „Arboretum“ v Mlyňanoch.



Dvojdnňová exkurzia do Košického a Prešovského kraja bola zavŕšením praktických hodín Akadémie strieborného veku potulkami po našej krajine. V Košiciach sme si potvrdili, že toto mesto je prirodzenou východoslovenskou metropolou, má viac ako štvrt miliónom obyvateľov, a tak sa počíta ako druhé najväčšie mesto na Slovensku. Jeho historické centrum je známe viacerými pozoruhodnými pamiatkami.

Večer na predstavení rusínskeho divadla už v Prešove zanechal v účastníkoch exkurzie hlboký umelecký zážitok. Navštívili i zariadenie sociálnych služieb „Slnecny dom“ (súkromné zariadenie), v ktorom sú mladí ľudia s rôznymi postihnutiami od telesných až po psychické poruchy, prípadne ich kombinácie.

Seniori, poslucháči Akadémie strieborného veku, nacvičili aj divadelné predstavenie Bičianka z doliny v trnavskom nárečí. S týmto divadelným predstavením vystúpili v Trnave pre JDS, tiež pre pedagógov a študentov Fakulty sociálnych vied Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Potešili ním aj seniorov v Modre, Trenčíne, kúpeľných hostí v Trenčianskych Tepliciach, seniorov ASV v Novej Dubnici, seniorov v obci Biely Kostol a tiež jubilanťov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave.

Činnosť Akadémie strieborného veku je bohatá, či už v prednáškovvej alebo záujmovej oblasti. Prednášky sú zamerané aj na zdravotnú a sociálnu starostlivosť o seniorov, zvyšovanie kvality ich života a socializačný proces. Za spoluprácu a ochotu prísť, keď je potrebné medzi poslucháčov Akadémie strieborného veku, ďakujeme Ing. Igorovi Fabiánovi z JDS v Trnave, ktorého prácu si nesmierne vážime. Je pre nás príkladom, je to vzácný človek.

- **Doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD.**
garantka ASV
- a **predsedníčka Rady ASV**
- **PhDr. Darina Kubíčková,**
podpredsedníčka Rady ASV

Reprezentovali Slovensko a JDS na Ukrajine

V priebehu dní 22.– 25.09.2019 sa uskutočnil 3. ročník Festivalu ľudí ctihodného veku „Zlaté roky“ v ukrajinskom L'vove pod vedením vedúcej mimovládnej organizácie p. L u d m i l y

G r i s h k o. Festivalu sa zúčastnilo 42 speváckych súborov z 8 krajín. Účinkujúcich bolo vyše 600.

Členovia OO JDS z okresu Michalovce pod vedením p. Jána Butalu a spevácka skupina Rozmarija z Vinného úspešne reprezentovali náš

ručné práce na prehliadke remesiel. Šesť zástupcov z JDS a členky súboru sa zúčastnili stretnutia mimovládnych organizácií s predstaviteľmi mesta a organizačného výboru, kde bol súborom odovzdané ceny. Predseda OO JDS Michalovce J. Butala



Festival Zlaté roky 2019 v L'vove



sa zúčastnil na medzinárodnej vernisáži, kde informoval účastníkov festivalu o živote seniorov na Slovensku a činnosti našej JDS. Na družnom záverečnom

Zemplínsky región a obec Vinné ako jediní zástupcovia Slovenska.

Členky spevokolu zožali obrovský úspech svojím vystúpením na námestí T. Ševčenku aj na prehliadke súborov v kult. paláci G. Hotkieviča. Po ich pesničkách sa z hľadiska ozývalo: „Bravó, Slovákia!“ a ušiel sa im aj standing ovation. Vystúpilo tiež duo harmonikárov - Katarína Bodorová a Michal Klíma.

V čase voľna si účastníci festivalu pozreli pamätihodnosti L'vova so sprievodkyňou Krystynou Tymčuk. Dve členky JDS vystavovali svoje

posedení sa aj spievalo a tancovalo. Zmyslom tohto festivalu bol prejav úcty k ľuďom v seniorskom veku, ktorí plodne prežívajú svoj voľný čas, a svojou láskou k folklóru zachovávajú ľudové tradície pre budúce generácie.

Všetci si z tohto stretnutia odniesli pekné zážitky. Veľká vďaka patrí p. J. Butalovi aj speváckej skupine Rozmarija z Vinného za reprezentáciu Slovenska, regiónu Zemplín aj JDS na medzinárodnom podujatí.

- **Emília Nemcová,**
OO JDS Michalovce

V KRAJINE SLOVA...

Čas Vianoc – jeho tajomno, svetielka, melódie, vône, radosť – kolko len všetkého bolo od detstva po dnešné naše dni?! Iste máme zo spomienok vyskladanú celú svoju súkromnú knihu – pamätníček, v ktorom hlavne v decembri radi listujeme. Tešíme sa, aj smútime, túlame sa...

Dovoľte nám, milé čitateľky, čitatelia,

túlať sa spolu s Vami? Prebúdať, rozsvetovať – ako sviečky na vianočnom stromčeku – pekné chvíle.

Rozzvoní sa Vianoce, rozlúči sa s nami odchádzajúci rok a privítame Nový! V našom kmeni života sa začne črtáť nový „letorost“ - bodaj by sa mu darilo rásť až po budúce Vianoce!

Pieseň o decembri

Naspieval K.Duchoň

Znie mi pieseň o decembri
Čierna káva rozvoniava
Strieborný nám mesiac svieti,
ten nech ti to vyrozpráva –

Svietili nám dialky zimné,
striebro tieklo v nich jak láva,
s úsmevom si stála pri mne,
Láska moja, to sa stáva

Píšem ti na oblak biely
sprievodný verš, tiché rýmy -
s láskou vždy zakotvíť v cieľi,
snáď iba ten uverí mi

Viem, že nežná si jak vánok,
Vánok, čo mi hľadá spánky,
zimná noc je, zimné ráno,
s nádejou rozkvitli vánky

Znie mi pieseň o decembri
Čierna káva rozvoniava
Strieborný nám mesiac svieti,
ten nech ti to vyrozpráva ...

Advent

Plamienky sviečok -
adventné stíšenie ...
V kútiku srdca
vianočné mámenie:

Kolko dní mám ešte,
kým stromček zažmurká?
Kolko vôní prijme,
utají komôrka?

Drobnými ohníkmi
ožíva myseľ naša –
Sviatočné čakanie?
Vôkol nás sa vznáša

Až keď Štedrý večer
tichučko zastane,
možno tam – pri stromčeku
seba samých - rovnováhu,
skrytú radosť nájdeme.

D.L.

Bol u nás Mikuláš

Josef Lada

Z knihy Vianoce Majstra Ladu

Už niekoľko dní pred jeho príchodom rozprával sa môj otecko so starým tovarišom Viliamom, že tentoraz prídu do Hrusíc Mikuláš a tí že sú veľmi prísni. Rozprávali si to akože pre seba, ale patrilo to mne, a ja, aj keď som sa tváril, že som to nepočul, dostal som z tých viedenských Mikulášov naozaj strach. A keď konečne pri-

šiel ten tajomný večer, keď Mikuláš prichádza a nadeľuje deťom, nebol by som vyšiel von ani za zlaté prasiatko. Počul som, ako tu a tam v dedine vrieskali deti a každú chvíľu prebehol s dupotom niektorý z väčších chlapcov okolo nášho domu. „Toho čert naháňa, chalana nezbedného“ – hovorieval otecko, sediac na trojnožke svojim spolupracovníkom a všetci takého chlapca srdečne ľutovali: „Úbohý chlapec, už ho istotne chytil čert a má ho v svojom vreci!“ Ale skúsený otec im tú starosť hneď zas vyhovárал: „No, čert takého hneď do pekla neponesie. Iba mu niekde v závetrí poriadne vypráša nohavice a napomenie ho, aby bol lepší a poslúchal svojich rodičov.“ A teraz si predstavte, že práve vtedy zabúchal Mikuláš metlou na naše okno aj dvere do izby. „Už sú tu!“ vykrikoval brat a ja som bol hneď pod posteľou. Tam som počul, ako rodičia Mikuláša vítajú a pýtajú sa ho, kde nechal čerta. „Mám ho vonku priviazaného k vašej hruške. Ja viem, že tu máte málo miesta a ten chlupáč divoký by vám tu mohol ešte niečo rozbiť. Nuž, a máte vy vôbec nejaké malé deti??? Nijaké nevidím a mám so sebou pre ne plno všakových darčiekov.“ „Ale máme, pán Mikuláš! Máme predsa ešte chlapca Jozefa – vylez von, chlapča potvorské, Mikuláš sa chce s tebou rozprávať!“ Mne sa von veľmi nechcelo, ale mal som strach, aby sa Mikuláš veľmi nenahneval a nevrátil sa po čerta, a



tak som sa radšej vysúkal spod posteľe. „Modliť sa!“ prikázal Mikuláš a ja som ho hneď poslušol. Kľakol som si a odriekal jednu modlitbu za druhou, motal som v strachu piate cez deviate, ale Mikuláš bol so mnou predsa len spokojný. Kývol mi, aby som prestal a ešte sa opýtal rodičov, či sa v škole dobre učim a či som doma poslušný. A keď od rodičov počul, že to ujde, vytiahol z košíka veľké plné papierové vrečko a podal mi ho. S radosťou som mu poďakoval a len čo odišiel, hneď som obsah vrecúška vysypal na obuvnícku trojnožku. Bože môj – to bolo dobrých vecí! Roztancoval som sa okolo trojnožky a potom som sa s chuťou pustil do nadelených dobrôt. Vďačne som popritom spomínal na dobrého Mikuláša – aj keď sa mi chvíľami marilo, že mi bol jeho hlas veľmi povedomý... a že bol dajako povedomý hlasu našej susedky – tetky Škovránkovej... Ale dlho som sa tou nápadnou podobnosťou nezapo- dieval.



Odvaha

Jarmila Móricaová

Detstvo a mladé sny
ostali na dne prúteného košíka
Mágia života fascinuje
aj slnko po zotmení
Museli sme sa naučiť čakať,
aby sme vedeli vychutnať
zázrak, ukrytý v stope života
Slobodné ľudské bytie
nám dáva silu byť a žiť,
neďať sa kúpiť vo finále -
Nestratiť krídla,
hoc' aj polámané

Hudba pod ľadom

Milan Rúfus

Neviem presne, kedy sa pominul čas, v ktorom sme sa, dospelí, ešte vedeli dívať na Vianoce ako na zázrak. Kedy prišiel čas, keď si sviatočne čisté veci prestali všímať našu dušu a ona osamela. Stiahla sa pod povrch, aby príliš neprekážala tomu, čo potom prišlo ako nevyhnutnosť každodennej existencie, jej vzdajšieho chleba. Dnes robím to, čo robia v tieto sviatky všetci moji dospelí ľudskí bratia: utratím vlastnú radosť, pripravujem ju pre tých, ktorí sú jej schopní, pretože sú jej hodní. Staviam vianočný stromček pre dieťa a na ohníčku jeho zázračnosti prihrievam si svoju dospelú polievku. Pociťujem radosť, ale je to radosť krotká, skoro nesmelá; viem, že som si na ňu požičal a že to budem musieť vrátiť...

Vianočná etuda

Dobroslava Luknárová

Keď tíško sneh padá, keď tichučko sneží,
do srdca vstupuje stratený mäkký tón.
Piesenka pradávná náručie roztvára,
keď nocou putuje polnočný zvon -
Vianočná pohoda vznáša sa dokola
lahučká a biela -
V tom snežnom páperí láskou sa chumelí -
A srdce? Stíšené spieva...

Novoročný vinš

*Len hľadaj peknú vec a nájdeš ju -
Len hľadaj dobrého človeka a stretnieš ho -
Len ver vo svoje sily a možnosti,
a bude sa Ti dariť!
Nech je rok, čo práve začína,
plný drobných radostí a dobrých správ!
Nech je plný života a bohatý
na dobré vzťahy medzi nami, ľuďmi,
navzájom!*

Za celú redakciu - Dobroslava Luknárová



Včely existujú už 150 miliónov rokov – lebo nerobia chyby a žijú len pre rodinu



„Si usilovný ako včielka...“ kto by nepoznal toto prirovnanie? A možno sa vám mnohým vybaví príťažlivý zážitok pod zakvitnutou čerešňou či jabloňou v blízkosti včelína – strom priam bzučí, vyspevuje veselú piesenku včelieho úsilia... A čo tak pripomenúť známe vážne varovanie Alberta Einsteina: „Pamätajte, ľudia, ak uhynie posledná včela, ľudstvu zostávajú len štyri roky života!“ Prečo toto pripomínanie práve teraz, keď včielky, ukryté v úloch čakajú na novú jar???

Máte pravdu – kvôli medovníkom, kvôli ich tradičnej voni v predvianočnom čase, alebo kvôli vianočným oblátkam, na ktoré radi kreslíme tenkú cestičku z medu a až potom oblátku s radosťou pochrúmame. Áno, med patrí k našim Vianociam asi odjakživa.

A nie len k nim! Je to jeden zo zlatých pokladov ľudstva. Nuž, poďte s nami tam, kde je včielkam skutočne dobre a kde sa môžeme o nich a o mede dozvedieť naozaj veľa.

Urobili sme tak niekedy koncom leta a rada si chvíle z Devínskej Novej Vsi, zo známeho včelárstva rodiny Dedinských, pripomínam. V tesnom hlúčiku sa najmä deti (aj tie naše) tlačili okolo presklenej krabičky, v ktorej to „len tak vrelo pracou“. Na kuse voskového plástu sa tam hmýrili včielky. Včelár Dušan Dedinský práve predváža svoje umenie - robí ochutnávku medov. Včelám sa však asi príliš nepozdávalo, že sú ako vo výklade, tlačili sa do rohu krabičky, až ich takmer nebolo vidno.

A tak sa radostne oddáme bližšiemu skúmaniu tej veľmi sladkej a lepkavej hmoty, ktorá sa volá med. Gurmánsky krútime nosmi nad ponúknutými vzorkami a nechávame



si ďalšiu a ďalšiu znova „naložiť“ na malé lyžičky. Pán včelár opisuje zvláštnosti jednotlivých druhov medu: **Agátový** má najjemnejšiu chuť. **Kvetového** sa rodí najviac. Jeho sezóna trvá od jari do jesene. „Je na zručnosti včelára, aby spracoval med tak, že obsahuje zložky z celého tohto obdobia,“ hovorí Dedinský. **Lipový** je najvoňavejší – a tak ho aj voniame... K najpredávanejším vraj patrí **lesný med**, ktorý je pol na pol zmesou kvetového a medovicového medu.

Vraj má **medovicový** med, ako jediný z medov, živočíšny pôvod! Čudujeme sa tejto poznámke a hneď aj chceme k nej vysvetlenie. „Včely ho vyrábajú tak trochu prešibane,“ vraví s úsmevom p. Dedinský a pokračuje vo vysvetlení: „Využívajú maškrtné mravce, ktoré si na ihličnatých stromoch pestujú vošky, čosi ako „mini kravičky“. Tie miesto mlieka dávajú sladkú šťavičku. Ktorú si nevezmú mravce, odnesú včely. Medovicový med pochádza z lesov v najčistejších oblastiach a neurodí sa ho veľa. Má až stonásobne vyššie antibakteriálne účinky ako kvetový.“

Pýtame sa: Prečo sa vraví o mede, že má „zázračné“ vlastnosti? Baktérie by sa ťažko usádzali v hocijakom surovom, tepelne neupravenom mede. Súvisí to s



vysokým obsahom cukrov – med zabíja baktérie osmolýzou (prasknutie bunky) a enzýmy v ňom vytvárajú známeho nepriateľa mikróbov – peroxid vodíka. Pre nízky obsah vody nemajú v mede šancu ani kvasinky zo vzduchu. Vedci však zistili, že med si vyberá, koho zneškodní. Rast bifidobaktérií, ktoré posilňujú imunitu a dobré trávenie, totiž naopak podporuje. Ďalším plusom medu sú zlúčeniny, ktoré pôsobia ako antioxidanty. Chránia nás pred voľnými radikálmi, ktoré stoja za vznikom rakoviny alebo srdcových chorôb. Výskumníci v Chicagu skúmali krv skupiny mužov od 18 do 68 rokov, ktorí denne pili niekoľko lyžíc medu rozpusteného vo vode. Ukázalo sa, že hladina antioxidantov v ich krvi stúpala. **Novozélandskí a austrálski vedci napríklad zistili**, že med, aplikovaný na rany, môže byť účinnejší ako antibiotiká. Kynoží totiž aj baktérie, ktoré sú proti nim odolné a spôsobujú, že rany sa dlhodobo nehoja. Príkladom je istá Angličanka, ktorú med oslobodil od 20 rokov mokvajúcej rany. Najlepšie má na kožné problémy účinkovať novozélandský med Manuka (využíva sa aj pri liečbe rakoviny kože) a austrálsky Jelly Bush.



Výskumy ukazujú, že podobné a možno aj lepšie účinky má náš medovicový med. V apiterapii – liečbe včelími produktami vám už poradia aj u nás. Aj p. včelár Dedinský prešiel kurzom apiterapie a hovorí: „Neliečim, len upozorňujem, v čom by mohol med pomôcť. Ľudia sa potom vracajú, aby mi povedali, že to naozaj zabralo.“ Ale ako sa presvedčíme, či má náš med, čo sme si kúpili v obchode, všetky tieto zázračné vlastnosti? Stačí nejaký čas počkať, či skryštalizuje. Ak nie, spracovatelia ho zohriali na vysokú teplotu, aby nestuhol, alebo je to falšovaný med. V oboch prípadoch je výsledok rovnaký – máte iba sladkú „vodičku“! „Zohrievaním sa ničí enzymatická aktivita a všetko, čo je v mede hodnotné,“ varoval nás pán Dedinský. Nechcelo sa nám odísť



z tohto malého včelieho kráľovstva, ktoré sem-tam pripomínalo moderné laboratórium a na iných miestach skutočnú rozprávkovú ríšu. Dozvedeli sme sa, že pre rodinu Dedinských je to mnohogene-

račná cesta, v ktorej pokračuje aj syn pána Dušana.

► S.P.

Včielky – to je láska – natrvalo!



12 krokov pre duševné zdravie seniorov

Oddelenie podpory zdravia RÚVZ (Regionálny úrad verejného zdravia) v Starej Lubovni už niekoľko rokov aktívne spolupracuje so ZO JDS v okrese. Po celý rok dostávame rôzne edukačné materiály so zdravotníckou problematikou. S pracovníkmi tohto oddelenia sa stretávame na prednáškach podľa vybraných či aktuálnych tém. Seniori počas nich získajú nielen teoretické informácie, ale aj praktické aktivity. Napr. Test zdravého srdca, meranie tlaku, cholesterolu, prednáška s praktickými činnosťami – Nedovoľme mozgu zostarnúť a pod. My, seniori potrebujeme a vítame takúto starostlivosť. V letáku k Svetovému dňu duševného zdravia ma zaujalo 12 krokov pre naše duševné zdravie. Rada vás s nimi oboznámim:

- 1. Prijímaj sám seba.** Spoznávaj sám seba, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si úctu k sebe, ale neber sa veľmi vážne.
- 2. Hovor o tom!** Hovor o tom, čo ťa trápi a z čoho máš obavy, ale podel sa aj o svoju radosť.
- 3. Buď aktívny!** Život sa stále mení, vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele/ hoci aj malé/ a choď za nimi.
- 4. Uč sa nové veci!** Vždy je niečo, čo sa dá učiť. Aj keď sa ti niečo nepodarí, môžeš si povedať, že si to aspoň skúsil.
- 5. Stretávaj sa s priateľmi.** Buď otvorený vzťahom. Sympatie a priateľstvo sú zdrojom radosti v živote.
- 6. Rob niečo tvorivé!** Každý z nás môže byť tvorca. Neboj sa kritiky, dôležité je to, čo pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš.

- 7. Zapoj sa a pomáhaj!** Zaujímaj sa o to, čo sa deje okolo teba. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.
- 8. Neváhaj požiadať o pomoc.** Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadať o pomoc.
- 9. Oddychuj a uvoľni sa.** Uč sa oddychovať, hľadaj veci a činnosti, ktoré ti prinášajú radosť a relax.
- 10. Zdolávaj prekážky!** Každá životná prekážka je výzvou a príležitosťou na osobný rast a životnú zmenu.
- 11. Neboj sa snívaj!** Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť.
- 12. Ži tu a teraz!** Minulosť je mŕtva a budúcnosť si ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.

Ďakujeme pracovníkom uvedeného oddelenia RÚVZ v St. Lubovni pod vedením riaditeľky RNDr. Márie Mancelovej, MPH za mnohé informácie aj praktické cvičenia, ktoré nám, seniorom skvalitňujú život a zdravie.

► Anna Kopčáková, ZO JDS Šambron

ZO JDS Trenčianske Teplice a ZO JDS Betliar nadviazali medzi sebou družbu a spoluprácu

V dňoch 7. a 8. augusta 2019 organizovala ZO JDS v Trenčianskych Tepliciach poznávací zájazd do Rožňavy a jej okolia. Mnohí z členov ZO navštívili túto oblasť Slovenska po prvýkrát, a preto boli veľmi zvedaví na jej krásy, lebo ich poznali iba z kníh alebo rozprávania.

Prvý deň navštívili **Gombaseckú jaskyňu**, jednu z najvýznamnejších jaskýň v NP Slovenský kras. Známa je najmä výskytom sintrových bŕk - tenkých trubicovitých salaktitových útvarov. V rámci jaskýň Slovenského a Aggteleckého krasu je zaradená do svetového prírodného dedičstva.

Ďalej sa pokračovalo **prehliadkou Rožňavy**, kde ich sprievodkyňa oboznámila s históriou tohto mesta. Na námestí si mohli prehliadnuť **Mestskú vežu**, ktorá bola súčasťou pôvodnej gotickej radnice (1643-1654), dnes slúži ako vyhliadková veža.



Zaujímavou bola aj návšteva najstaršej stavby v meste – **Katedrály Nanebovzatia Panny Márie**. Táto sakrálna stavba z konca 13. stor. je najstaršou pamiatkou mesta. Pre jej výbornú akustiku sa tu konali aj koncerty gospelov a černošských spirituálov v podaní umelcov z USA.

Na druhý deň si účastníci zájazdu prehliadli **Kaštieľ Betliar**, nachádzajúci sa iba 7 km od Rožňavy. Kaštieľ sa pýši pôvodným zariade-

ním a zbierkami, ktoré našťastie ušetrilo pustošenie II. svetovej vojny. V stredoveku sa tu rozkladalo rozsiahle brzotínske panstvo, ktoré vlastnili Bebekovci. Tí tu dali postaviť malý vodný hrádok. O klasickej podobe kaštieľa za grófa Leopolda Andrassyho z 80. – 90. r. 18. stor. sa dá dozvedieť hlavne z archívnych prameňov. V tej dobe sa začal okolo kaštieľa vytvárať aj rozsiahly anglický park s početnými romantickými stavbami, ako je rotunda, slúžiaca pôvodne ako knižnica. Od roku 1905 je knižnica priamo v kaštieli a obsahuje viac ako 15 000 zväzkov. Kaštieľ bol vo vlastníctve Andrassyovcov nepretržite až do roku 1945. V súčasnosti je majetkom štátu.

Návšteva Betliara pokračovala **stretnutím s predstaviteľmi ZO JDS v Betliari**, kde členov ZO JDS z Trenč. Teplic privítali Mgr. L. Fabián – predseda OO JDS Rožňava, starosta obce Betliar - Ing. L. Zatroch, J. Petergač - predseda ZO JDS Betliar a člen výboru OO JDS Š. Kaňúr.

Po srdečnom privítaní a občerstvení v Kultúrnom dome v Betliari strávili naši dôchodcovia príjemné chvíle v družnom rozhovore s domácimi predstaviteľmi. Výsledkom rozhovoru bolo podpísanie zmluvy o družbe a spolupráci medzi oboma organizáciami. Zástupcovia ZO JDS Trenč. Teplice srdečne pozvali dôchodcov z Betliara na recipročnú návštevu do svojho mesta a jeho zaujímavého okolia. Po rozlúčke s predstaviteľmi Betliara sa pokračovalo v programe zájazdu.

Nasledovala návšteva **Mauzólea Andrassyovcov v Krásnohorskom Podhradí**. Mauzóleum Františky a Dionýza Andrassyovcov predstavuje ojedinelú pamiatku secesného stavitelstva na Slovensku. Postaviť ho dal v období rokov 1903 až 1904 D. Andrassy, posledný predstaviteľ vetvy Andrassyovcov, po smrti svojej milo-



vanej manželky. V r. 1913 do hrobky uložili i jeho telesné pozostatky. Budovu mauzólea v strede nádvorja obkolesuje 7-hektárový park. Je v ňom viacero významných sochárskych prác.

Cestou domov sa účastníci zájazdu zastavili neďaleko mesta Tornaľa, aby sa osviežili unikátnou minerálnou vodou **GEMERKA**. Jej jedinečné zloženie magnézia a vápnika v optimálnom pomere 3:1 (Mg:Ca) sa efektívne vstrebáva do tela a pomáha zvládať každodenný stres, únavu, vracia rovnováhu do života.

S dobrou náladou a plní zážitkov sa dôchodcovia z Trenčianskych Teplic vracali domov. Boli bohatší o poznanie, že Slovensko je krásna krajina, plná prírodných a kultúrnych pamiatok.

No a ešte niečo naviac – niet nad družbu a spoluprácu, ktorú nadviazali medzi sebou dôchodcovia z Trenčianskych Teplic a dôchodcovia z Betliara. Držme palce, nech sa toto priateľstvo ďalej slubne rozvíja!

► **Marta MEGOVÁ a Anna ŠIMOVÁ, ZO JDS Trenč. Teplice**

KRÁSNE JE V TATRÁCH



ské Podhradie, Spišskú Kapitulú a Kostol Ducha Svätého v rázovitej dedinke Žehra. Veľkým zážitkom pre nás bola návšteva historického

Začiatkom novembra sa rozhodla skupina seniorov z klubu Pedagóg v Nitre navštíviť Vysoké Tatry. Ubytovali sme sa v hoteli Morava v Tatranskej Lomnici, ktorý je medzi seniormi známy pre dobrú polohu, pohostinnosť a z jeho okien je aj nádherný pohľad na tatranské štíty.

Naším prvým výletom bola Bachledova dolina a jej Chodník nad korunami stromov. Lanovkou sme sa vyviezli až do výšky 1 234 m. a pešo sme vystúpili do 32 m. vysokej veže. Odtiaľ je úžasný pohľad na Belianske Tatry, Pieniny aj malebné Zamagurie. Ďalší deň sme spoznávali historické pamiatky Spiša: Spišský hrad, Spiš-

jadra Levoče a Chrámu sv. Jakuba s nádherným oltárom. Vyšli sme aj na Mariánsku horu, známe pútnicke miesto. V tomto kraji je viacero kostolov, videli sme z nich 10. Boli sme aj v múzeu, synagóge, videli sme Klieťku hanby známu aj z niektorých slovenských filmov. Všade bolo útulne, čisto a hlavne zdravý vzduch a krásna príroda!

Nasledujúci deň sme vláčikom prešli do Tatranskej Polianky, známej tým, že sa tu liečil český básnik Jiří Wolker. Pripomína ho pamätná izba aj socha v parku. No v súčasnosti je veľkou atrakciou digitálna galéria Poliankovo, v ktorej autori expozície využívajú rôzne formy



prezentácie - digitálne simulácie, virtuálnu realitu, 3D projekcie, rozšírenú realitu, fotografie či tieňohru. Nám sa pošťastilo vidieť takto unikátnu výstavu z ciest významného režiséra, kameramana, fotografa a horolezcu Pavla Barabáša „Dialóg s planétou“. Bolo to „Vynikajúce!!!“

Posledný deň pred naším odchodom bol celý krásny slnečný. Tak sme si užili prechádzky po Lomnici, posledné selfička, posledné darčeky, posledný obed v peknej kolibe. Bolo to pekné a určite sa do Tatier vyberieme zase, lebo: „Krásne je v Tatrách, tam hore vysoko na skalách, na kosodrevinách a stráňach, v hlbokých tichých dolinách...“.

► **Mgr. Júlia Sedláková,**
seniorklub Pedagóg JDS Nitra

Bratislavskí seniori z DC Kramáre v Kline na Orave

8.októbra nás poctili svojou návštevou seniori z Bratislavy. Ako ich prvá zástavka po dohode bolo stretnutie pri soche Krista na grape Klin. Ani na chvíľu sme spolu s predsedníčkou ZO JDS v Kline p. Oľgou Prisažnou nezaváhali a radi sme túto ich požiadavku splnili. Ani veľká vzdialenosť im nezabránila vidieť túto našu nádhru. V každom veku si zaslúžime život, ktorý sa nám páči, preto je dobré uskutočňovať všetky akcie, ktoré nám urobia radosť. Preto sme sa veľmi potešili, že sme mohli prežiť v kruhu úžasných, môžeme konštatovať priateľov pár vzácných chvíľ. Každý kraj má niečo krásne, a



tak verím, že sa našim milým priateľom u nás páčilo. Zároveň ďakujem všetkým, ktorí akokoľvek prispeli k tomuto krásnemu stretnutiu: hlavne hudobnej skupine MBM a obetavým členkám zo ZO JDS za prípravu občerstvenia.

► **Oľga Slovíková,**
predsedníčka OO JDS Námestovo

Ako sa od januára 2020 zvýši váš dôchodok?

V januári čaká poberateľov dôchodkových dávok ďalšie zvýšenie dôchodkov. Všetky druhy dôchodkov, teda napríklad starobný, predčasný starobný, invalidný, vdovský a vdovecký, ale aj sirotsky dôchodok sa začiatkom roka 2020 navýšia o 2,9 % mesačnej sumy dôchodku, najmenej však o garantovanú pevnú sumu. Dôchodky sa každoročne navyšujú, podľa aktuálne platných pravidiel, na základe zverejnených údajov Štatistickým úradom SR, o medziročný rast spotrebiteľských cien za domácnosti dôchodcov za prvý polrok daného roka (2019) alebo o minimálnu valorizačnú pevnú sumu daného druhu dôchodku podľa toho, čo bude pre penzistu výhodnejšie.

Príklad: Dôchodca k 31. decembru 2019 poberá starobný dôchodok v sume 300 eur. Pevná valorizačná suma je deväť eur, 2,9 % zo sumy penzie je po zaokrúhlení 8,70 eura. Od 1. januára 2020 bude tento dôchodca dostávať dôchodok v sume 309 eur, teda zvýšený o pevnú sumu. Iný dôchodca, ktorý poberá starobný dôchodok v sume 400 eur získa percentuálne zvýšenie o 2,9%, čo reprezentuje sumu 11,60 eur. V tomto prípade bude dostávať dôchodca sumu 411,60 eur mesačne počas celého budúceho roku.

Garantované pevné sumy zvýšenia dôchodkov od 1. januára 2020*:

Dôchodok vyplácaný v plnej sume	Zvýšenie najmenej	Dôchodok vyplácaný v sume jednej polovice	Zvýšenie najmenej
starobný	9,00 €	starobný	2,70 €
predčasný starobný	8,70 €	predčasný starobný	3,20 €
invalidný s mierou poklesu nad 70 %	7,60 €	invalidný s mierou poklesu nad 70 %	2,90 €
invalidný s mierou poklesu do 70 %	4,30 €	invalidný s mierou poklesu do 70 %	1,80 €
vdovský a vdovecký	5,80 €	vdovský a vdovecký	2,50 €
sirotsky	2,70 €	sirotsky	1,40 €


SOCIÁLNA POISŤOVŇA

Od januára 2020 sa napríklad starobné dôchodky navýšia o 2,9% alebo o pevnú sumu 9 eur, podľa toho, čo bude pre dôchodcu výhodnejšie. O zvýšení dôchodku nie je potrebné požiadať, dôchodky sa zvýšia automaticky priamo zo zákona.

Kedy dostanete vyššie dôchodky?

Rozhodnutia o zvýšení, zašle Sociálna poisťovňa poberateľom dôchodkov v priebehu mesiaca január 2020. Zvýšené dôchodky Sociálna poisťovňa vyplatí vo výplatnom termíne dôchodku v januári 2020 aj s doplatkom zvýšenia od 1. januára 2020 do dňa predchádzajúceho výplatnému termínu v mesiaci január 2020.

Bobrovskí seniori oslávili 20. výročie založenia ZO JDS

Čas sa zastaviť nedá, ani v našej obci sa nezastavil. Plynie pokojne aj turbulentne, ale to je život. Pred 20-timi rokmi sme boli medzi prvými ZO JDS v Námestovskom okrese. Radi si pripomínáme našich zakladajúcich členov: pp. Holmík, Artim, Bomba, Belvončík, Vrláková, Hullová. Pri založení stál na čele ZO p. Belvončík. Po ňom prebrala žezlo a po súčasnosť predsedá ZO JDS p. Oľga Slovíková.

20 rokov je dosť dlhý čas na to, aby sa dalo s hrdosťou povedať, čo dobré a užitočné sme v našej ZO JDS urobili, ako sme vniesli do života seniorov v našej obci veľa pozitívneho. Vždy sme mali na zreteli požiadavky našich členov, ako najlepšie a najspokojnejšie tráviť spoločný čas. Rešpektovali sme sa navzájom, aby každý, kto vstúpil medzi nás, našiel pohodu a dobrý pocit. Je za nami kus dobrovoľnej práce aj chuť naďalej robiť pre všetkých členov rôzne dobré veci s láskou a s otvoreným srdcom,

bez nároku na odmenu. Každému, kto prispel do aktivít našej ZO JDS patrí poďakovanie. Patrí aj pánu starostovi, obecnému zastupiteľstvu a mnohým štedrým sponzorom. Poprajme si do ďalších rokov ešte veľa spoločných stretnutí, podujatí, chvíľ, ktoré nás dokážu potešiť!

► Oľga Slovíková, predsedníčka ZO JDS Bobrovec



Aktivity a výlety dôchodcov z Liptovskej Teplej

Dôchodcovia zo ZO JDS v Liptovskej Teplej naplnili svoju činnosť počas letných mesiacov viacerými zaujímavými akciami. Na jednej strane to boli podujatia organizované OO JDS v Ružomberku, na druhej strane ich vlastné. Napr. tradičná guláš-partia, na ktorej sa snaží zúčastniť každý člen, lebo popri guláši a výborných koláčikoch si spoločne aj zaspievame a zatancujeme pri vlastnej hudobnej kapele alebo aspoň s harmonikárom.

Predmetom veľkému záujmu sú au-



tobusové zájazdy. V júli to bol 3-dňový zájazd na južnú Moravu - v Lanžhote s chutným obedom U Bartošu a vystúpením manželov Osíckovcov aj s exkurziou do Vinárskych závodov s riadenou degustáciou 7 druhov vynikajúcich bzeneckých vín. Na druhý deň sme pobudli celé dopoludnie v zámku v Ledniciach a popoludní nasledovala



exkurzia do firmy Sonentur v Čejkovičiach, kde pestujú a vyrábajú vynikajúce čaje. Pokochali sme sa pohľadom

na vinársku obec Čejkovice z vyhladky Na výsluní aj ako sa pestujú čajové bylinky v Hildegardinej záhradke. V areáli Bukovanského mlyna sme videli repliku veterného mlyna holandského typu. Cestou do hotela sme sa zastavili v obci Bukovany na prehliadku nového moderného kostola s ojedinelým architektonickým riešením, zasväteného sv. Jánovi Pavlovi II. (Je zaujímavé, že celú stavbu kostola aj areálu Bukovanského mlyna financoval miestny rodák, podnikateľ Ing. Josef Kouřil.)

Tretí deň sme absolvovali prehliadku Punkevní jeskyne s mladým sprievodcom, ktorý nám podal zaujímavý aj vtipný výklad. Prehliadku areálu pútnického miesta Křtiny nám sprostredkoval tamjší kaplán, rodák z východného Slovenska.

Pár dní potom, ako sme sa vrátili z Moravy, sa viacerí z nás zúčastnili pobytového zájazdu do jedného z najvychýrenejších talianskych letovísk – Lignano Sabbiadoro. Týždenný pobyt s ubytovaním v apartmánových vilách s plnou penziou i autobusovou dopravou v cene, kúpanie v blízkosti ubytovania v teplúckom Jadranskom mori, relax na širokej piesčitej pláži, večerné spoločné posedenia, prehliadka mesta s mnohými atrakciami, chutná talianska zmrzlina i vynikajúca kávačka, to sú lákadlá nielen pre dôchodcov, a patria k okolnostiam, ktoré vytvárajú príjemnú atmosféru a umocňujú dobrú náladu.

Kedže viacerí naši členovia prejavili záujem o zájazd na niektoré pútnické miesto, uskutočnil sa 3-dňový výlet na 3 krásne pútnické miesta severnej Moravy. Začal Zlatými Horami pri hraniciach s Poľskom, pútnickým miestom, ktoré bolo v 50. rokoch 20. stor. zrovnané so zemou - nemala po ňom zostať ani pamiatka. No po novembri 1989 bol postavený úplne



nový pútnický kostol Panny Márie Pomocnice s veľkým priestranstvom pred ním, poľným oltárom, ambítmí s krížovou cestou i upravenými kaplnkami a prameňom liečivej vody. Zlaté Hory sa stali miestom modlitieb za všetky nastávajúce matky a ochranu ešte nenarodených detí.

Druhý deň sme sa v stredisku Česko-moravskej Fatimy v Kocliřove pri Svitavách zúčastnili na dojímavom obrade eucharistickej poklony a požehnaní nemocných a následného zasväcujúceho sprievodu areálom tohto pútnického miesta. Sprievod vyvrcholil pri soche Anjela mieru, kde sa na naše veľké prekvapenie spievala česká i slovenská štátna hymna. Z plného hrdla ich zaspievali snáď všetci pútnici.

Tretí deň sme absolvovali prehliadku pútnického areálu v Kralíkoch. Príjemná lektorka podala zaujímavý výklad o ňom a zaviedla nás aj do kaplnky sv. schodov a Múzea internácie. Dá sa v ňom vidieť a vžiť sa do situácie internovaných kňazov a rehoľníkov v 50. rokoch 20. stor., keď tu boli odlúčení od sveta a po dlhé roky boli nútení vykonávať ťažké práce v lesoch či v poľnohospodárstve.

Cestou domov sme sa ešte zastavili v obci Jiříkov pri Šternberku v Pradědovej galérii. Videli sme tu okolo 450 vyrezávaných drevených sôch a obrazov v životnej veľkosti a povozili sme sa na zaujímavom kolotoči. Zažili sme pri tom kopec smiechu a veselosti!

Veru tak, teplianski seniori mali v tomto lete ozaj veľa pekných zážitkov a už teraz ledva čakajú, čo pre nich výbor ZO JDS pripraví na budúci rok.

► **Stanislav Ižo,**
predseda ZO JDS Liptovská Teplá

Pätina Slovákov nemá na úhradu mesačných faktúr



Náklady na bývanie v podobe faktúr za energie, služby, pravidelnú údržbu a splátku hypotéky sa každý mesiac šplhajú k stovkám eur a sú tou najväčšou finančnou záťažou väčšiny Slovákov. Občas si na ne musí požičať pätina z nás.

„Len voda, plyn a elektrina nás stoja v priemere 190 eur mesačne. Z prieskumu Poštovej banky vyplýva, že najčastejšie si požičiavame od rodiny, a to v priemere 137 eur. Ak nepochodíme u najbližších, obraciame sa na priateľov, známych a na banky.

Hlboko do vrecka má občas každý

Skúsenosť s „dlhým týždňom pred výplatou“ majú nielen ľudia s najnižšími príjmami, ale aj našinci z opačného konca príjmového sektora. Vyzerá to tak, že čím viac zarábame, tým viac mŕime a nízky zostatok na účte občas pocítime všetci, bez ohľadu na to, koľko

zarábame. Potrápiť nás môže aj v čase zvýšených výdavkov v súvislosti s blížiacim sa koncom roka. Ani kvôli prichádzajúcim sviatkom však nemusíte mať hlavu v smútku a účet v mínuse.

Vďaka **Pôžičke s úrokom 0 %** od Poštovej banky zvládnete aj vianočné či akékoľvek iné plánované i neplánované výdavky ľahko, rýchlo a bez ďalších nákladov. Požičať si môžete sumu 600 eur, 800 eur alebo 1 000 eur, a to bez poplatku za poskytnutie financií. Koľko si požičiate, tolko vrátite, ani o cent viac a splátky si môžete rozložiť až na 20 mesiacov. Viac informácií nájdete na www.postovabanka.sk/pozicka.

Aktivity v ZO JDS Žilina



17. októbra 2019 bola veľká zasadačka Mestského úradu v Žiline zaplnená do posledného miesta prevažne seniormi. Slávnostnú atmosféru stretnutia podporili kultúrnym programom žiaci žilinského konzervatória a veru, takmer 500 prítomných členov MsO JDS rozospievali. V priebehu schôdze sme blahoželali aj našim jubilantom, 80, 85, 90 a viacročným. Zablahoželali im aj vzácni hostia: zást. primátora Ing. B. Birnerová



PhD, poslanec mesta Mgr. B. Delinčák, predseda KO JDS Žilina Dr. M. Kotian, predseda OO JDS Žilina Ing. V. Kováč a Mgr. M. Macháč z CA TM-Travel Žilina.



Ďakujeme, že si pre nás našli čas a mestu Žilina vďačíme aj za finančnú podporu.

Toto však nebola jediná akcia, ktorú sme na október pripravili. Začiatkom mesiaca sa týždeň rekreovalo v Tatranskej Lomnici v hoteli Morava 72 našich členov, aby načerpali nové sily.

Koncom mesiaca sme sa spolu so žiakmi Spojenej odbornej školy dopravnej v Žiline a ich pedagógmi stretli na spoločnej akcii „Túlavé topánky“. Túto medzigeneračnú spoluprácu máme už ôsmy rok. Tentokrát to bola prednáška o zaujímavých krajinách: Katar, Fínsko, Filipíny, Thajsko, Gruzínsko, Azorské ostrovy. Prednášali nám lektori, ktorí osobne tieto krajiny navštívili. My sme pripravili malú výstavku suvenírov z ďalekých krajín.

Nielen v októbri, každý mesiac si môžu naši členovia vybrať z ponuky viacerých podujatí, a tak využiť svoj voľný čas zmysluplne.

► **Alžbeta Vítová,**
predsedníčka ZO JDS Žilina

III. ročník bowlingového turnaja KO JDS Prešov



Z poverenia KO JDS Prešov zorganizovala OO JDS Prešov 8. nov. 2019 už 3. roč. bowlingového turnaja družstiev zastu-

pujúcich okresné organizácie nášho kraja. V peknom prostredí hotela LINEAS_BOWLING v Prešove sa súťažiaci a hostia cítili ako doma - vládla príjemná atmosféra a rozprúdili sa družné rozhovory priateľov počas zahrievacieho kola. Úderom gongu otvoril turnaj jeho riaditeľ p. Ján Čižmár a privítal všetkých hostí: predsedníčku KO JDS Prešov Mgr. A. Petričovou, podpredsedov – Mgr. M. Rokytkovú, P. Gumana, PaedDr. M. Korkobca, člena KO JDS p. J. Chalupu i športovcov z ôsmich družstiev. Poprial všetkým športovcom veľa úspechov v športovom zápole a ostatným pekný zážitok.

Prihovorila sa aj p. A. Petričová a zdôraznila hlavnú úlohu JDS – sústavnú iniciatívu aj podporu bohatej a zmysluplnej činnosti našich seniorov, vrátane rôznych športových súťaží a podujatí.

Organizačný výbor pod vedením p. P. Gumana pracoval v plnom nasadení. Jeho členmi boli pp. J. Palgut, A. Miščíková, H. Lukačová, hlavným rozhodcom bol Ing. P. Spišák. V dobrej atmosfére a so zánietením súperili všetky družstvá, v niektorých si zašportovali aj predsedovia OO JDS: Mgr. M. Rokytková, Ing. K. Sabolčáková, Ing. V. Kmitová a PaedDr. J. Ferko. Priateľov športovcov prišiel povzbudiť aj Ing. M. Žipaj, dlhoročný funkcionár JDS a aktívny športovec.

Keď nastal čas vyhodnotenia turnaja, p. J. Čižmár ocenil férový priebeh športového zápolenia, radosť i rivalitu

športovcov. O víťazoch rozhodli len malé rozdiely v počte zhodených kolkov i športové šťastie, ktoré sa preklopilo na ich stranu. Zvíťazili však všetci, ktorí v tomto veku prezentujú radosť z pohybu a športového ducha. Vyzdvihol tiež podporu činnosti KO JDS zo strany vedenia VÚC Prešov a jeho predsedu Mgr. Milana Majerského.

Na stupňoch víťazov 3. roč. bowlingového turnaja KO JDS Prešov stáli tieto tri družstvá: 1. m.: OO JDS Prešov - 680 b., 2. m.: OO JDS Stará Ľubovňa - 666 b., 3. m.: OO JDS Sabinov - 654 b.

V súťaži jednotlivcov získali prvé miesta: Ing Viera Kmitová 142 b. a p. Juraj Dubay - 202 b.

Po odovzdaní pohárov víťazným tímom a jednotlivcom sa predsedníčka KO JDS p. A. Petričová poďakovala prítomným športovcom aj členom výborov OO JDS, organizačnému výboru bowlingového turnaja, OO JDS Prešov a jej predsedovi p. J. Čižmárovi. Ocenením ich úsilia je aj snaha posunúť toto zápolenie na celoslovenskú úroveň. A že je to na dobrej ceste, potvrdil p. Čižmár, ktorý prevzal úlohu usporiadať nultý ročník bowlingového turnaja zatiaľ za účasti družstiev z KO JDS Prešova, Košíc a Žiliny.

► PaedDr. Milan Korkobec, KO JDS Prešov



Posedenie dôchodcov v Sološnici

Obec Sološnica na čele so starostkou pani Annou Čermákovou zorganizovala na 26.10.2019 stretnutie dôchodcov. Zúčastnilo sa na ňom 164 dôchodcov, ktorým p. starostka vo svojom príhovore poďakovala za ich prácu pre svoje rodiny, ale aj za ich zapájanie sa do diania v obci. Poprial im pevné zdravie a silu v zdolávaní životných prekážok. Potom žiaci miestnej základnej školy pod vedením svojich učiteľov predviedli bohatý kultúrny program. Priestor k odmeňovaniu jubilantov dostala aj ZO JDS v Sološnici v zastúpení predsedníčkou M. Kvaššayovou, ktorá v mene všetkých prítomných odovzdala starostke kyticu kvetov a poďakovala celému organizačnému kolektívu za prípravu podujatia. "Vyznamenanie III. stupňa" a vecné darčeky si prevzalo 6 jubilantov. Po oficiálnej časti slávnosti sa rozprúdila veselá zábava a všetci prítomní si pochutnali na výbornej a bohatej večeri.



Poďakovanie nás, dôchodcov, patrí okrem p. starostky aj zamestnancom obecného úradu, kuchárkam aj poslancom obecného zastupiteľstva - všetkým, ktorí sa podieľali na realizácii tejto vydarenej akcie.

► Ing. Mária Kvaššayová, predsedníčka ZO JDS Sološnica

Medzinárodný deň vojnových veteránov



Obec Dvorníky, okr. Hlohovec, si 11. nov. pripomenula už po ôsmy krát Medzinárodný deň vojnových veteránov. Pietnu spomienku pripravil Obecný úrad a ZO JDS. Občania obce sa o 11:00 zišli na námestí pri Pamätníku padlým v I. a II. svetovej vojne, rozozvučali sa kostolné zvony a v slávnostnom príhovore predsedníčka ZO JDS Marta Hrotková pripomenula, že symbolom tohto dňa je červený kvet poľného maku z Flanderských polí, kde pri belgickom mestečku Ypér v roku 1915 zahynuli tisíce vojakov. Príhovor predniesol aj správca farnosti, d.p. Róbert Ľapušík.

Veniec z červených kvetov a horiace sviečky pri pamätnej doske padlých svetia nielen na pamiatku padlým, ale aj nám, živým, na cestu k mieru a porozumeniu medzi ľuďmi celého sveta.

► **Text - Mgr. Ivan Peľko**

► **Foto - Ing. Ladislav Plaštiak**



„Hlahol“ kostolných zvonov v Pribovcích

Každoročne si Evanjelický cirkevný zbor a.v. v Pribovcích, v mnohých ďalších cirkevných zboroch po celom svete, "hlaholom" kostolných zvonov pripomenul padlých vojakov z 1. svetovej vojny, ale aj všetky obete vojen a ozbrojeného násillia. Stalo sa tak aj t.r., 11.11.2019 o 11-ej hodine a 11-ej minúte. Zo 65 miliónov vojakov, mobilizovaných všetkými bojujúcimi štátmi, ich bolo 8 miliónov zabitých a ďalších 21 miliónov zranených alebo doživotne zmrzačených. Vzdali sme im úctu aj v našej obci.

► **Ľubomír Žila**



Pietna spomienka v Liptovskom Hrádku



Deň červených makov, pamätný deň v mnohých krajinách sveta, symbolicky pripomínajúci r.1918 a deň, kedy bolo vo francúzskom meste Compiègne podpísané prímerie, čím sa na západnom fronte skončili boje 1. svetovej vojny, si pripomenuli aj členovia ZO JDS Liptovský Hrádok – Dovalovo. Za zvukov zvonov si uctili pamiatku obetí I., ale aj II. svetovej vojny pri miestnom pamätníku. V programe, ktorý príhovorom otvorila predsedníčka ZO JDS Oľga Šintajová, zaznela aj báseň Martina Rázusa v podaní Klementíny Štepitovej a príhovor predsedu SZPB Milana Šintaja.

► **Text a foto : Vladimír Škuta,**
ZO JDS Liptov. Hrádok – Dovalovo

Keď vojačik narukoval...



Deň červených makov si uctila aj spevácka skupina „Seniori spod Lysca“ v Sučanoch **na II. roč. Vojenských melódii v rámci osláv 101. výročia ukončenia I. svetovej vojny.** Po príhovoroch starostu obce Sučany p. M. Rybára, zástupcu MS p. V. Komořu a predsedu MO MS v Sučanoch p. J. Šteučeka sa začali oslavy, ktoré **boli súčasne venované 100. výročiu oživotvorenia Matice slovenskej,** vystúpením **domáceho súboru Sučianka.**

Tento súbor, vedený p. M. Matulom, účinkuje už 17 rokov a je kolektívnym členom MO Matice slovenskej v Sučanoch (MO MS Sučany bola založená pred 85 rokmi a stále vyvíja bohatú činnosť).

Potom nasledovali vystúpenia súborov: Valčan z Valče, spevácka skupina Seniori spod Lysca z Belej – Dulíc, Ďatelinka Turany, FS Hradečnica zo Sklabine a spevokol Žabokrečan zo Žabokrekov. Spievali krásne, veľakrát smutné piesne s vojenskou tematikou, veru, nejednému seniorovi sa zaleskli v očiach slzy pri spomienkach na stratených blízkych v oboch svetových vojnách.

Podujatie sa uskutočnilo s podporou Matice slovenskej, obce Sučany a miestnej ZO JDS – spoločné úsilie organizátorov bolo s vďakou hodnotené všetkými účastníkmi tohto slávnostného stretnutia.

► **Redakčne spracované**
z čl. J. Šteučeka a J. Matejčíkovej
► **Foto: T. Pročka, J. Pakán**



Mesiac úcty k starším piesňou slávený

10. október 2019 bol príjemný jesenný deň, keď sa v kultúrnom dome v Žarnovici pri príležitosti Mesiaca úcty k starším konal jubilejný **XV. ročník Prehliadky speváckych súborov seniorov okresu Žarnovica**. Zorganizovala ho OO JDS v Žarnovici spolu s miestnou ZO JDS a zúčastnilo sa ho 15 speváckych súborov.

Moderátorky Irma Danková a Jarмила Tillerová privítali prítomných a pripomenuli aj minulé ročníky Prehliadky v Hronskom Beňadiku. Vyše 240 účastníkov z jednotlivých ZO JDS, vrátane speváckych súborov: Delinka z Hronského Beňadika, Ka-



ranka z Orovnice, Brezničianka z Tekovskej Breznice, Rudnianska z Rudna nad Hronom, Jesienka z Novej Bane, Richňavská seniorka z Voznice, Senior z Dolných Hámrov, Hodrušianka z Hodruše, Kľakovianka z Kľaku, Grúnčanka z Ostrého Grúňa, Rozmaj-

rín z Hrabčova, Zvončeky z Horných Hámrov, Prameň zo Žarnovice i novovzniknutý súbor Huťania zo Žarnovickej Huty a súbor Hronka z Brehov privítalo medzi sebou hostí - zástupcov miest a obcí. Boli nimi: starostka Mgr. K. Forgáčová z Orovnice, Ing. J. Dolinaj, starosta Tekovskej Breznice, Mgr. MVDr. B. Jaďud, MBA, primátor mesta Nová Baňa, K. Blaho, starosta obce Voznica, J. Uram, starosta Hodruše - Hámrov, Ing. M. Mokry, starosta Horných Hámrov, prednosta OÚ Ing. Š. Balko, Ing. J. Husár, CSc., čestný predseda OO JDS a primátor mesta Žarnovica K. Danko, ktorý všetkých srdečne privítal a zaželel im pekný kultúrny zážitok. Prihovorili sa aj predsedníčka ZO JDS v Žarnovici M. Balážová a predseda OO JDS v Žarnovici J. Repiský.

Každý súbor sa snažil prezentovať sa v programe čo najlepšie. Milým prekvapením počas prestávky bolo vystúpenie talentovaných žiačok zo ZUŠ v Žarnovici - Melisy Mandy Maruškovéj, Kataríny Gáborovej a ich učiteľa Mgr. Dalibora Zmoraja. Zaujali nielen výberom pesničiek, ale i krásnym



detským hlasom. Ich vystúpenie bolo odmenené dlhotrvajúcim potleskom.

Ako posledný - pätnásty v poradí vystúpil spevácky súbor Prameň zo Žarnovice. Potom už nasledovalo ocenenie ďakovnými listami, kvetmi, upomienkovými darčekom, ktoré prevzali vedúci súborov. Za potlesku a spoločne spievaných piesní lúčiacich sa súborov prišla chvíľa úprimne sa poďakovať i sponzorom podujatia. Boli nimi mesto Žarnovica a tiež žarnovické firmy: Pekáreň, Tesco, Rekostav, Kvetinárstvo Linda, ale aj OO SMER-SD Žarnovica, ZUŠ aj Odd. kultúry, mládeže a športu pri MÚ v Žarnovici. Úprimné poďakovanie patrí aj organizátorom prehliadky, všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispeli k jej úspešnému priebehu.

► **Text: Božena Beihoffnerová, ZO JDS Rudno nad Hronom**

► **Foto: J. Repiský**

Sviatok spevu v Novom Meste nad Váhom

OO JDS, MsO JDS a Klub dôchodcov v Novom Meste nad Váhom zorganizovali v poradí VII. Regionálnu prehliadku speváckych skupín JDS z okresov Nové Mesto nad Váhom, Myjava, Piešťany a Trnava. Spolu sa prezentovalo 8 speváckych skupín.

Krásnym pásmom cigánskych piesní sa predstavila spevácka skupina Bohdanovčan z okresu Trnava. Prítomných očarili krásne slávnostné kroje speváckej skupiny Klenotnica zo Bzínec pod Javorinou a ženská spevácka krojovaná skupina Holeška z Prašníka v krásnych myjavských krojoch. Zneli piesne z jednotlivých regiónov, hlavne však z nášho, podjavorinského a podbradlianskeho kraja.

Zámerom nás, organizátorov, bolo, aby spevácke skupiny JDS vystúpili i mimo svojho bydliska a aby si navzájom porovnávali svoju úroveň. Pred otvorením podujatia sme si všetci spoločne zaspievali pieseň Túžba po domove a na záver podujatia zazneli verše:

*„Domova piesne lúbezné,
tak čarovne nám zneli,
keď devy nádherné
zo srdca ich peli.
Spievajme, spievajme
tú slovenskú pieseň,
srdce nám poteší
a zaženie tieseň.“*



► **Lovásová Mária, predsedníčka OO JDS Nové Mesto nad Váhom**

ZO JDS v Pčolinom oslavovala 10. výročie vzniku

Pčoliné – malá dedinka na severovýchode Slovenska v okrese Snina. V októbri tohto roku uplynulo 10 rokov od založenia našej ZO JDS v nej. Za tých 10 rokov sa rozrástla z 23 členov na 140, čo je úctyhodné, keďže má naša obec len 180 občanov nad 60 rokov, teda dôchodcov.

Naša činnosť v ZO je pestrá, rôznorodá. Zorganizovali sme napr. množstvo zájazdov: na kúpaliská v Maďarsku, Thermal Širava - Kaluža, návšteva dreveného kostolíka v Miroli (kde bola odslúžená sv. omša), návšteva kostola v meste Dukla a pustovne sv. Jana z Dukly, veľmi vydarený bol zájazd do Litmanovej, splavovanie po Dunajci aj návšteva Starolubovnianskeho hradu a dľ.

Veľmi obľúbená je akcia „Ochutnávka jedál“, kedy naše členky navaria a napečú rôzne jedlá a koláče, za čo ich výbor JDS odmení malou pozornosťou. Tohtoročná ochutnávka jedál bola spojená s oslavou nášho 10. výročia a niesla sa v kultúrno-spoločenskom duchu. K tejto príležitosti upiekla naša členka Jozefína Hrebeňáková nádhernú tortu, za čo jej patrí veľká vďaka.

Vždy 13. januára oslavujeme tzv. „Rusnacky Silvester“ podľa juliánskeho kalendára. Touto akciou pripomíname hlavne našim deťom, ako ho oslavovali naši pradedovia, dedovia aj otcovia – zabávame sa až do skorého rána.



Na Deň matiek a otcov výbor ZO JDS organizuje opekačku pri prameni „Kvasná voda“, ktorá sa nachádza v našej dedine (minerálna voda pôsobí na zažívaci trakt). Za doprovodu harmonikára a ženskej speváckej skupiny „Prameň“ si naši členovia zaspievajú, až sa spev nesie po celom chotári. Členky ZO napečú koláče a otcovia aj matky dostanú malú pozornosť.

Nie menej peknou ale na rozdiel od spoločenskej je športová činnosť. Zúčastňujeme sa na okresných ŠH, ktoré usporadúva OO JDS v Snine, a bývame vždy úspešní. Naša členka na okresnej stolnotenisovej súťaži obsadila pekné 2. miesto. Priamo v našej obci sme usporiadali súťaž v nohejbale o Pohár starostu obce, kde sme tiež skončili na 2. mieste.

Organizujeme aj prednášky s príslušníkmi PZ a PSS, aby oboznámili našich členov o ochrane finančných prostriedkov a pred podvodmi aj podvodníkmi.

Zúčastňujeme sa aj na súťaži v prednese poézie a prózy, organizovanej OO JDS v Snine. Členky našej ZO JDS, ktoré pôsobia v speváckej skupine „Prameň“, reprezentujú nielen našu ZO JDS ale aj samotnú obec. Vystupujú na festivaloch i speváckych súťažiach, kde už tretíkrát obsadili 1. miesto a postúpili do krajského kola.

Na záver roka pozývame členov, ktorí sa dožili okrúhleho jubilea, na malé pohostenie a potešíme ich aj malým darčekom.

Zameriavame sa aj na rozširovanie členskej základne, čo sa nám aj darí. Preto patrí veľká vďaka celému výboru ZO JDS, ktorý pripravuje všetky akcie, ale aj nášmu starostovi obce a obecnému zastupiteľstvu a tiež miestnemu Urbariátu a sponzorom, ktorí nám prispievajú na činnosť 2 %.

**► Viera Céreová,
predsedníčka ZO JDS Pčoliné**

Dôchodcovia chcú držať krok s pokrokom

Členovia Mestskej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku (MsO JDS) v Nových Zámkoch boli prví, ktorí na Slovensku prejavili záujem dobíjať svet cez YouTube. Viac ako štyridsiati sa zišli na prvom workshope 25. novembra 2019 v Dennom centre (DC) seniorov, lebo ich oslovila aj ponuka, ako sa naučiť ovládať techniku a technológiu i účelne využiť funkcie mobilného telefónu aj na propagáciu. Slová na činy sa me-

nili, keď predsedníčka MsO JDS Mária Malperová privítala na pôde DC Martina Michalicu a filozofku Tatianu Okapcovú. Oni sa odhodlali ujať tejto nie celkom ľahkej úlohy. Reprezentovali Občianske združenie (OZ) Šedý medveď z Bratislavy, ktoré v rámci projektu s názvom „DÍKY MOC za pomoc“ tvrdí, že: „Nech je vašou záľubou a koníčkom čokoľvek, podstatné je, že to robíte s radosťou a robí vás to šťastnými. Veľmi radi vás naučí-

me a hravou formou vám ukážeme, ako môžete svoju radosť a šťastie šíriť prostredníctvom internetu medzi ďalších ľudí z najrôznejších kútov Slovenska či okolitého sveta.“ Martin Michalica reálne, vtipne a zrozumiteľne prepojoil minulosť, keď dominovala televízia s prítomnosťou, keď si pozornosť mladí u nás získavajú príbehmi cez YouTube, hoci v porovnaní s tvorbou zo zahraničia u našich súkmeňovcoch v MsO JDS bodo-

Zneli piesne nášho kraja



V Dome Jedlika Anyosa v Zemnom sa dňa 12. októbra 2019 uskutočnila **13. prehliadka speváckych súborov seniorov okresu Nové Zámky**. Vyzdobená sála uvítala až 170 hostí. Výbor ZO s pomocou obecného úradu, starostu Ing. Jánoša Bóba, zastupiteľského zboru pod vedením Ing. Mikuláša Balogha a Márie Kocsisovej, podpredsedníčky ZO JDS úspešne realizovali toto krásne slávnostné podujatie.

Vystupovali spevácke súbory z Lipovej, Komjatic, Nových Zámkov, Jatova, Trávnice, tanečný súbor z Palárikova, domáce súbory aj súbor z Komoče. Spievali maďarské aj slovenské piesne. Moderovanie programu vo dvoch jazykoch zabezpečili šikovné moderátorky Ing. Beatrice Dömeová a Mgr. Henrietta Nagyová. Každý súbor sa prezentoval nielen svojím spevom, ale aj celkovým scénickým podaním, za ktoré bol odmenený nadšeným potleskom divákov.

Odmenou za všetky vystúpenia boli aj diplomy a pekné darčeky.

K programu tohto slávnostného stretnutia patrilo aj významenie členov základných organizácií a odovzdávanie Ďakovných listov predsedníčkou OO JDS v Nových Zámkoch p. Máriou Kuklovou. Na účastníkov podujatia si počkala popri chutnom pohostení tradičnými koláčmi, pagáčikmi a ovocím aj výstava domácich amatérskych umelcov: rezbára Vojtecha Illéssa, Dezidera Izská a maľované mandaly Evy Csémyovej a Magdalény Priskinovej. V izbe Jedlika Anyosa sa oboznámili so životom a vynálezmi tohto veľkého rodáka obce s odborným výkladom pp. Márie Tóthovej a Heleny Baloghovej.

Po chutnej večeri s dobrým vínom pokračovalo stretnutie speváckych súborov v Zemnom tradičnou obočkovou veselnicou.

► **Magdaléna Priskinová,**
predsedníčka ZO JDS Zemné



vali seniori. To potvrdzuje, že má zmysel ich podnecovať k tomu, aby ich priateľmi boli pero, papier a súčasne technická zručnosť ovládať prácu s kamerou v telefóne. Prvú skúšku podstúpili po vzore Tatiany Okapcovej, ktorá si pochvaľovala panovanie dobrej energie a fantastickú atmosféru v DC, Mária Malperová, Hana Sadloňová, Marieta Habrmanová, František Ondrejka a Alexander Ozorák. Možno reálne predpokladať, že členovia MsO JDS sa budú so záujmom zúčastňovať aj ďalších poučných a zábavných workshopov OZ, pretože



chcú držať krok s pokrokom, ktorý nemožno a ani nie je vhodné zastaviť, kým slúži v prospech ľudstva.

► **Text: Mária Ballová**
► **Foto: Oľga Šmigurová**

Sedem statočných v prednese



Aj keď činnosť našej OO JDS je rôznorodá a bohatá, vždy sa dá niečím vylepšiť. Obohatil ju 1. roč. okr. kola v umeleckom prednese poézie, prózy a vo vlastnej tvorbe. OO JDS v Starej Lubovni, Lubovnianska knižnica aj mesto Stará Lubovňa prevzali nad ním patronát. V našich ZO JDS je už tradíciou prezentovať sa v speve, tanci, športe,

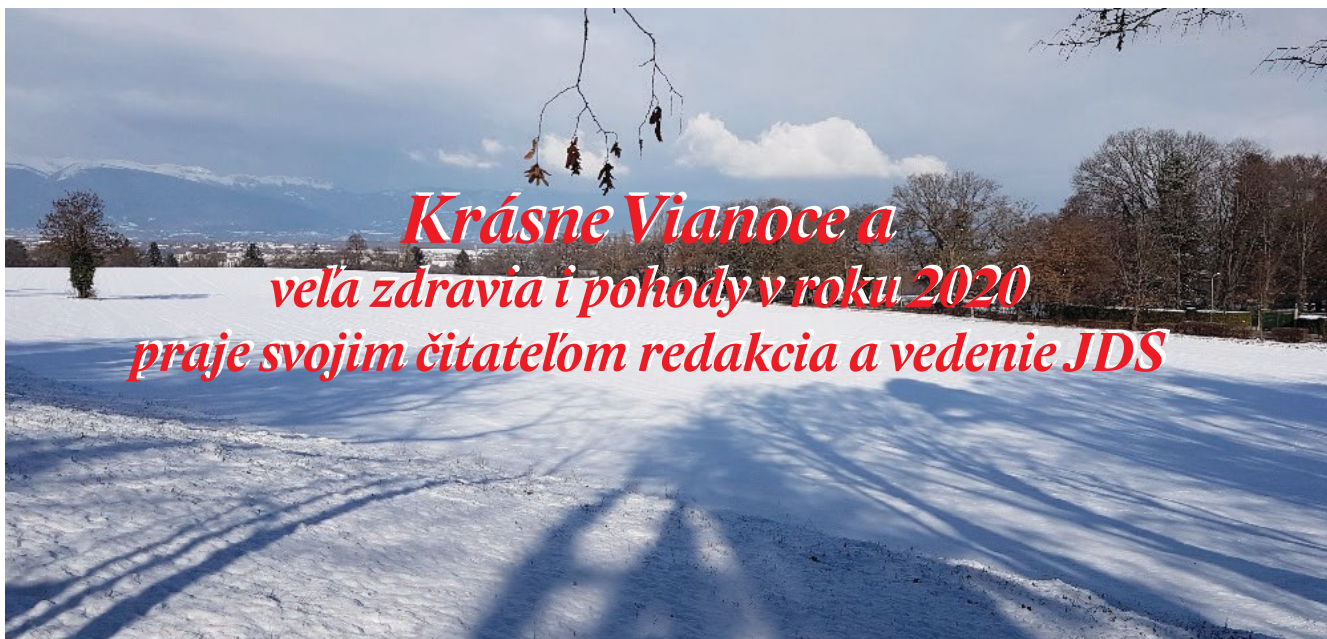
ale prednes umeleckého slova ešte len začína. Výzvu naši seniori prijali a výsledok - milo prekvapil.

Sedem statočných, odvážnych recitátorov sa stretlo v príjemnom prostredí Lubovnianskej knižnice, kde ich za OO JDS privítal František Horal. Prednesmi potešili nielen seba, ale aj divákov a najmä porotu. Veď vybrať a

naučiť sa text, recitovať vo veku 65 a viac, prekonať trému je iste obdivuhodný výkon. Preto patrí veľké ďakujem: J. Lukačovej, M. Eštvanovej, Compľovej, A. Kopčákovej, J. Grúberovi, M. Tančákovej a J. Konevalovi. Porota (E. Kollárová, E. Vranovská, L. Strenková) sa pochvalne vyjadrila o výbere aj precítenom prednese. Do krajského kola v r. 2020 odporučila: M. Tančákovú, M. Compľovú a A. Kopčákovú.

Účastníkom 1. roč. bude chvíle prehliadky pripomínať diplom aj vecné odmeny - podakovanie za ne patrí mestu Stará Lubovňa a Lubovnianskej knižnici. Po vyhodnotení si recitátori, diváci aj členovia poroty posedeli v príjemnej atmosfére pri kávičke a pohostení (zabezpečila OO JDS), aby si vymenili skúsenosti a vypočuli odporúčania. Veď o rok sa iste uskutoční ďalší roč. a veríme, že aj so širšou účasťou. Nie je nič krajšie ako sa navzájom obohatiť pekným zážitkom.

► **Anna Kopčáková,**
OO JDS St. Lubovňa



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.

Krížovka z denníka Pravda Seneca: Do nešťastia vás privádzajú nie veci, ktoré nevíete,... (pokračovanie v tajníčke)

Pomôcky: TRADER, VINIDUR, KAŠKA	nepokazil (hovor.)	4	mužské meno	Autor: J. M.	nanič, bez seba (hovor.)	EČV Rimavskej Soboty	apaticky	mohame- dánska modli- tebňa	opustí, zvesí	ženské meno	dôveruj	ošmekol (hovor.)	ženské meno
ťaví kríženec				bleskozvod									
Elemír (dom.)				3 značka argónu									
nižší šľachtic (hist.)					usporil čínska ovca								
hnedožltá farba				opi sa (hovor.) vyvretá hornina						zn. pre abfarad papuľa			
vzorec oxidu platna- tého				odletí hučal, hukotal						citoslovce údivu 2			
predložka so 7. pádom			ťažká robota peň (expr.)						identický jedinec poplach (hovor.)				
húževnato								mužské meno mužské meno					
vazal (hist.)							odlom krútia					slíž (hovor.)	ne- odborníci (pej.)
Pomôcky: CHEDIV, UR- TIT, NAR, TRADE	nieto trhlo (kniž.)					citoslovce trúbenia ženské meno							
platidlo v Jemene					osožné, výhodné ohmatáva						štvorček (typ.) sultánov príkaz		
éra				namáčam prvosienka						Izabela (dom.) krmna ošípaná			
znižený tón A			cudzie ženské meno priklinčuj						súrodenec predložka so 4. pádom				
používaná pri lupaní							praté značka tália						
startila lístie							kupec, obchodník tepna (anat.)						
Pomôcky: SLNK, EM, RIAL	Richarda (dom.) skrátka					1 zafúkal							
Sabína (dom.)					EČV Nitry titul vládcu Egypta								
rímske číslo 56				internetová diskusia zošívalo									
skr. obrne- nej divízie			sivé ponad										
plastická látka													
udreli ťažkým predmetom													
médi													

**Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradia i zabavia**



Tajníčka: ...ale veci, ktoré iste víete, ale ktoré nie sú pravdivé.



Sviatok umeleckého slova Topolčianky 2019

