

Schody

september 2010

I. ročník

1. číslo

Yuppií

Dôutip

Odvaha

Chut'

Snaha





ÚVODNÍK

Schody..... tak prirodzená súčasť nášho každodenného života. Znamenajú vzostup i pád. Sú prekážkou i výzvou. Môžu byť nekonečné ale i veľmi krátke. Niektoré si postavíme sami, iné nám neplánovane pripraví sám život. Denno-denne tak každý z nás kráča po svojich vlastných schodíkoch, schodoch či schodiskách, rovných či neuveriteľne pokrútených. Niekedy opatrne, inokedy rýchlo kráčame po schodoch tvorených z našich snov, zážitkov, skúseností, priateľstiev či nových vedomostí. Možno to tak necítíme, ale každým schodíkom, aj tým, ktorý smeruje nadol, sa bez rozdielu veku stávame silnejšími a nezávislejšími. Univerzita tretieho veku sa prostredníctvom svojich aktivít a každodennej práce snaží pripraviť pre svojich študentov dostatok stavebného materiálu, aby si mohli postaviť nové schodíky poznania. Tie im umožnia vidieť ďalej, počuť viac, či rozumieť novým veciam, neklesat' v samote po schodoch dolu ale spolu s novými priateľmi hľadať slniečko aj v daždivých jesenných večeroch. Som veľmi rada, že časopis SCHODY sa stáva novým členom rodiny Univerzity tretieho veku Žilinskej univerzity. Jeho názov si tvorcovia vybrali sami. Nesmierne ma teší, že sú ochotní kráčať nevychodenými cestičkami a prijímať nové výzvy. Je veľa pekného, veselého a múdreho, čo môžete aj Vy - naši študenti ponúknuť svojim kolegom a všetkým priaznivcom seniorského vzdelávania. Stránky nášho časopisu sú otvorené všetkým, ktorí budú ochotní podeliť sa s nami o ne. Verím, že časopis Univerzity tretieho veku SCHODY tak bude ďalším schodíkom ku vzájomnému spoznávaniu sa. Časopisu, celej redakčnej rade a všetkým súčasným aj budúcim prispievateľom časopisu prajem:

Y - ynveciu alebo radšej invenciu !

D - dôvtip a

O - odvahu písať,

CH - chytľavé nápady,

S - slobodnú myseľ,

OBSAH

AKTÍVNI SENIORI.....	04
NEŽNÁ, ČI REVOLÚCIA.....	05
VIETE, ČO JE TO HAIKU?.....	06
HAIKU.....	07
EMIGRANT.....	08
FISH SPA - BIOPEDIKÚRA.....	09
PRÁZDNINOVÉ CHVÍLE.....	10
PO KÚSKU.....	11
ŤAŽKÝ SEN.....	12
TURISTIKA SENIOROV.....	13
KEŽMAROK.....	14
LETNÁ ŠKOLA PRE SENIOROV.....	16

Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD.
riaditeľka Ústavu celoživotného
vzdelávania Žilinskej univerzity

AKTÍVNI SENIORI

Otázky položila šéfredaktorka a zároveň študentka Univerzity tretieho veku pani Mária Žideková zamestnankyni U3V a koordinátorke časopisu Schody Bc. Ivetke Káčerovej.

1. Ako sa Vám pracuje so seniormi na UTV?

Študenti - seniory sú špecifická veková skupina, nie sú to klasickí študenti v mladom veku denného štúdia, preto je harmonogram a spôsob výučby volený tak, aby vyhovoval ich možnostiam a dennému programu. Do styku so seniormi sa dostávam každodenne, keď spolu riešime rôzne úkony v rámci štúdia. Prednášajúci lektori nám, mne aj mojej kolegyni - Ing. Zuzane Šimkovej, podávajú informácie o priebehu výučby a sú veľmi spokojní, lebo seniori sú pozorní študenti. Aktívne sa zapájajú do rozhovorov a často si pripravujú príspevky nad rámec požadovaného učiva. Sme veľmi radi, keď je spokojnosť obojstranná.

2. Koľko seniorov komunikuje s Vami cez email, Facebook, Skype?

Dnešní seniori sú čoraz zdatnejší v ovládaní moderných komunikačných technológií a z roka na rok rastie počet seniorov, ktorí s nami chcú byť v kontakte nielen telefonicky, ale aj prostredníctvom mailu. Zdroje ako Facebook a Skype zatiaľ na komunikáciu so študentmi nevyužívame, avšak ak by bol v budúcnosti väčší dopyt po takejto forme komunikácie, tak im samozrejme vyjdeme v ústrety. Na našej internetovej stránke pravidelne aktualizujeme informácie o štúdiu, prípadné zmeny v študijnom harmonograme alebo o pripravovaných aktivitách a výletoch pre našich študentov. Tieto potrebné informácie si seniori môžu prečítať taktiež v tlačenej forme na nástenke v našich priestoroch.

3. Má pre Vás mladých význam stretávať sa so seniormi, môžu Vás obohatiť ich názory, postoj k životu?

Naša práca pre Univerzitu tretieho veku nespočíva len v administratíve a organizácii štúdia, ale predovšetkým v komunikácii so študentmi. Naši seniori sa prídu nielen informovať o štúdiu, ale radi spomenú aj ich každodenné radosti, či starosti. Je to taktiež „nepísaná“ súčasť našej práce. Snažíme sa vyjsť v ústrety ich požiadavkám a pripomienkam smerom k štúdiu. Mňa osobne veľmi obohacuje práca so seniormi, lebo sa nachádzajú v krásnom „jesennom“ období ich života a ich skúsenosti sú často zdrojom získania zaujímavých a poučných informácií, či rád do života.

4. Ako sa plánuje pokračovať vo vydávaní časopisu SCHODY?

Sme veľmi radi, že sa nám v júni 2010 počas realizácie projektu „...aby poznanie spájalo - letná škola pre seniorov“ podarilo vytvoriť so skupinkou seniorov časopis Schody. Momentálne by sme chceli zrealizovať jeho vydanie dva krát v rámci akademického roka, avšak pri získaní dostatočných finančných zdrojov by sme ho chceli vydávať aj častejšie. Príspevky zatiaľ tvoria členovia našej redakčnej rady, ale boli by sme radi, ak by sa do tvorby zapojili aj ostatní študenti Univerzity tretieho veku. Seniori nenavštevujúci naše študijné programy sú taktiež vítaní. Týmto vás srdečne vyzývame, aby ste sa neostýchali nás osloviť, ak by ste chceli zverejniť nejaký svoj zaujímavý článok, poéziu, či kresbu alebo maľbu. Kontaktovať ma môžete osobne v kancelárii alebo aj mailom.

Mária Žideková

NEŽNÁ, ČI REVOLÚCIA

V auguste 1989, keď zmaturovala aj naša druhá dcéra - pozvala moja sestra emigrovaná od roku 1969 - obidve k sebe do Nemecka /BRD/.

Keďže bol potrebný devízový prísľub, /čo to bolo - dnes mladý človek nepochopí/, marky poslala do banky ČSOB avšak nedopatrením na moje meno. A tu nastal problém. Dcéry peniaze nemali a ja som nemala povolenie vycestovať. Bolo potrebné ísť na políciu - pasové oddelenie - podať žiadosť o vycestovanie. Div sa svete, po 20 rokoch prvýkrát súhlasili. To, čo sa písalo do žiadosti, by dnešný mladý človek aj tak nechápal - preto neuvádzam. Nastal čas odchodu. Zakúpiť lístky na vlak - tam aj spať a rozmýšľať, čo zobrať, aby nás colníci nevrátili pri prehladke na hranici. Všetko sme zvládli, pokúpili darčeky - veď dovtedy sme dostávali balíky z Nemecka my.

Ako to však oznámiť sestre, že prideme tri a nie dve ako pozvala. Nuž nijako - bude to prekvapenie. Všetky rozhovory v telefóne boli stručné - dátum, vlak, hodiinu príchodu. A pobrali sme sa na západ. Niesla som doklady potrebné na vybavenie občianstva pre sestru a švagra. Štát od nej požadoval zaplatiť za vysokú školu, čo v tom čase bola cena auta - dlho sa táto možnosť zvažovala.

Vo vlaku z Prahy nám do kupé pribudla pani, ktorá tiež cestovala za synom, ale d'alej ako my. Cesta bola dlhá, atmosféra uvoľnená, priateľská, množstvo otázok, odpovedí, rád a odporúčaní. Dotkli sme sa témy občianstva. Pani nám dala užitočnú radu - aby si sestra do konca roka 1989

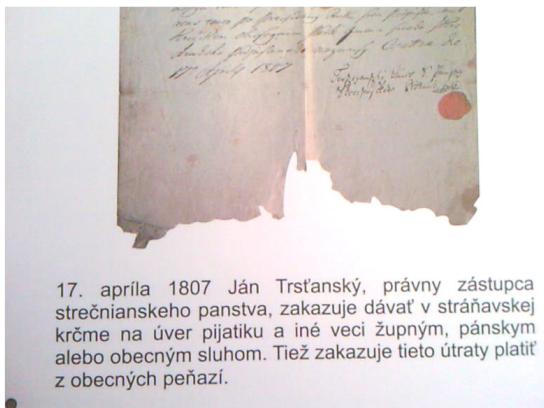
nič nevybavovala, pretože sa niečo udeje, ale to zatiaľ nemôže povedať. Nech sestru uistíme, že v roku 1990 jej Nemci sami dajú občianstvo a náš štát už nebude požadovať za školu. Bolo nám to veľmi divné, preto sme sa spýtali „ako to môže

vedieť?“ Dôvera bola obojstranná, tak uviedla, že je manželka vojenského hodnostára, preto vie, čo sa plánuje do konca roka. Bolo mi to divné - ide za synom, ktorý žije v Nemecku, ako môže mať manželka vo vysokej funkcii? Spýtala som sa rovno. Bola veľmi milá, nevyviedlo ju to

z miery a odpovedala: „My hore nemáme emigrantov - my máme legálne vystahovanie - emigrantov majú len tí dole“. Na stanici už čakala sestra. Zbadala som ju skôr, než ona nás. Dcéram som ju ukázala a schovala som sa za reklamnú tabuľu. Po zvítaní s nimi som sa vyklonila spoza tabule a šok, ktorý sestra dostala sa podobal pádu pod vlak. Strašne kričala, nevedela sa utíšiť. Otvorili sa okná, „čo sa stalo?“ Naša spolucestujúca po nemecky vysvetľovala - „nič, nič sa nestalo“ - to sa stretli sestry zo Slovenska po 20 rokoch. Vlak odchádzal - ľudia v oknách tľieskali a my sme plakali od prekvapenia, dojatia, šťastia a všetko dokopy. Prišiel november a s ním aj „nežná revolúcia“. Potvrdili sa slová pani, ktorá bola lepšie informovaná, než sme si vedeli v tom čase predstaviť. Nebudem nikoho presviedčať o pravdivosti tohto príbehu. Ak som niekomu zoberala ilúzie, nech sa na mňa nehnevá, nemala som to v úmysle.

Mária Žideková

Foto: Múzeum malofatranskej operácie, Straňavy



17. apríla 1807 Ján Trstanský, právny zástupca strečnianskeho panstva, zakazuje dávať v stráňavskej krčme na úver pijatiku a iné veci župným, pánskym alebo obecným sluhom. Tiež zakazuje tieto útraty platiť z obecných peňazí.

VIETE, ČO JE TO HAIKU?

„Haiku je báseň.
Päť - sedem - a päť slabík.
Podivná forma.“

Takto haikuovsky charakterizoval haiku jeden študent tvorivého písania. Je to definícia ale zároveň aj básnička. Do slovenského povedomia sa toto slovo, ktoré sa z času na čas vracia ako módna vlna dostalo s beatníkmi a ich záujmom o východnú kultúru.

Haiku je veľmi populárna forma tradičnej japonskej poézie. V tejto krajine bola poézia neoddeliteľnou súčasťou spoločenského života. Aj ľúbostná korešpondencia mala svoju literárnu formu. Nebolo vari príležitosti, ktorú by zúčastnení nesprevádzali básňou. Nech už to bola návšteva, odovzdanie daru, osobné výročie, rodinná udalosť či smrť blízkeho. Vyvinulo sa zo starej japonskej básnickej formy zvanéj tanka z 10. storočia. Bola to päťveršová báseň, z ktorej sa postupne odtrhli prvé verše a dostali názov haikai. Mali vtipný námet. Išlo o ľahkovážnu báseň, takmer spoločenskú hru, ktorej účastníci radili k sebe stanovený počet veršov podľa presne stanovených pravidiel. Určovali napríklad, v ktorom verši musia byť spomenuté kvety, kolkokrát sa môže vyskytnúť slovo luna, ktoré slová môžu alebo nesmú byť v susedných slohách. Báseň pritom nemala obsahovú líniu a celok tvorila najmä spĺňaním pravidiel. Slovo haikai sa časom rozšírilo a menilo svoj zmysel. Zblížilo sa s termínom ukijo a tvorilo s ním dvojicu symbolizujúcu dve súbežné tendencie v životnom štýle doby. Z jeho významu sa stratil nezáväzný vtip a bezduchosť. Vyjadruje pretvárať celý život v poéziu a dať každému jeho prejavu poetický rámec. Na papierových prúžkoch určených na písanie básní, na vejároch, ob-

razoch a paravánoch sa čoraz častejšie objavuje a ko výrazový prostriedok haikai a neskôr dostáva nový názov, ktorý vznikol splnutím oboch termínov - haikai a ukij. Tak vzniklo haiku.

Zrod haiku ako nezávislej poetickej formy sa datuje až na koniec 19. storočia. Ide o krátku básničku bez názvu, zvyčajne popisujúcu určitú reálnu situáciu vzťahujúcu sa k prírode alebo ľudskému životu. Je to umenie ale i remeslo. Nie je to žiadna voľná činnosť, kedy si adept - amatér jedného dňa sadne a povie si: „Teraz idem napísať haiku!“. Úlohou poeta je verne zobrazit' scénu s obmedzeným počtom slov, bez akýchkoľvek metafor, hodnotení, či filozofických alebo abstraktných úvah. Úspešné haiku dokáže vyvolať podobné pocity ako mal autor pri prežití popisovaného okamihu.

Niekoľko pravidiel pre tvorbu haiku:

- Každá báseň pozostáva z troch riadkov, ktoré majú 5, 7 a 5 slabík. Keďže slabiky v japončine sú všeobecne kratšie ako v západných jazykoch, nasledovaním tohto pravidla by sme získali príliš dlhý útvar. Preto ne-japonskí poeti zvyčajne tvoria svoje miniatúry pomocou troch alebo aj menej riadkov, pričom celková dĺžka nepresiahne 17 slabík.
- Haiku by sa nemalo rýmovať, nemá názov a nepoužíva prirovnania ani iné poetické nástroje, ktoré sú bežné v iných formách.
- Haiku je poetickým ekvivalentom malého obrázka či fotky, ktorý vzišiel z priamej skúsenosti, náhleho „okamihu údivu“.

UCV



HAIKU

I.

Krásy zástavky
Spoje cesty vábivé
Dlane pálivé

II.

Všetko sa točí
Nad nebom tajné hriechy
Klaunove oči

III.

Potichu domy
Stavajú svoje tieň
Za svitu denne

IV.

V strojovni času
Odsýpa srdce z ohňa
Vydrží do dňa

V.

Kúpil si teda
Ohryzené jablko
Komu je treba

Štefan Zvarík
Foto: Štefan Zvarík

EMIGRANT

Cesta zo stanice Zvonárka v Brne utekala celkom v pohode. Už na večer sme pre-

priahali naše povozy pri Severnom mori v Nemecku. Prekladanie áut a autobusov, ale aj celých vlakových súprav do lode, bol pre mňa zážitkom. Bola to obrovská loď. Začalo sa stmievať a ruch na lodi utíchol. Odra-

zili sme sa od brehu a zamierili sme k novým brehom ďaleko na severe. Čakala nás nová krajina a nové očakávania. Vietor na mori dostával podobu víchrice a morská choroba nedala na seba dlho čakať. Kolísanie lode mi za krátky čas vyprázdnilo večeru. Nakrmil som ryby v mori. Spánok sa dostavil až nad ránom. Unavený a so zlou náladou som sa začal terigať na breh a do colnice. Znova pevná pôda pod nohami mi urobila lepšie pocity ako tá obrovská kolísava paluba na tej obrovskej lodi. Vysnívaná perla severu Štokholm nám ležal pri nohách. Oči sme vypliešťali na tú krásu, kde sa len otočíš. Začali sme uvažovať s kolegom, ako sa dostať na ubytovňu, kde sme mali stráviť dlhší čas. Upútal nás starček pred nami. Akosi sa začal často na nás otáčať a skúmavo nás šacovať. Chvíľu šiel za nami, potom sa presunul vedľa a posunul sa bližšie ku nám. Akoby ožil a zdal sa nám čípernejší. O čo mu ide, keď na nás tak zazerá. Ved' sme nič neurobili, keď sme tak sledovaní. Napokon sa nám prihovril po slovensky slo-

vami: „Mladí páni, na túto chvíľu čakám dlhý čas. Neviete si predstaviť ako mi znie táto reč domova krásne v ušiach. Ako zvon na našom kostolíku v Bošaci. Často sem do prístavu chodím, aby som si oži-

vil spomienky na ďaleký domov, ktorý som opustil pred 60 rokmi. Stále mi túžba na domov prichádza na myseľ.“ Takáto sentimentalita na rušnej ulici zle prebieha. Možno sa začal hanbiť, keď si začal utierať



slzy na tvári. Po dlhšej pauze nás pozval k nemu do bytu. Skromný bytík bol ovešaný slovenským folklórom. Takto si pripomínal svoju domovinu. Nezabudol ani na slivovičku z Bošace. „Ej chlapci, ale tá mi vracia mladosť,“ pripomenul nostalgicky. Po pár pohárikoch začal dlhý monológ o tom ako začal ťažko, a ako znova končí ťažko. Túžba po slobode ho dotiahla až sem. Do Švédska. „Teraz mám problémy. Ostali sme sami s manželkou, ktorá je na vozíčku chromá. Situácia sa veľmi zmenila k horšiemu a hľadáme cestu domov. Čo nás čaká doma, ved' tam nás nikto ani nepozná.“ Znova dlhšia pauza. Dlhو som rozmýšľal nad sebou, či som urobil dobre, keď som emigroval. Teraz už viem, že aj tu ma chlebič dve kôrky. No vyhrala vtedy sloboda za železnou oponou v slobodnej krajine.

Rozlúčili sme sa a v srdciach nám ostal smútok z toho, čo sme počuli od tohto starčeka.

Ferdinand Michálek
Foto: Ferdinand Michálek

FISH SPA BIOPEDIKÚRA



Trávila som Vianoce u mojej dcéry v Malajzii v Kuala Lumpur.

Na Štedrý deň sme ráno upiekli koláče, pripravili šalát, nachystali sme kápušnicu, ktorú som doniesla zo Slovenska. Chystali sme sa na návštevu dcérinej kamarátky, kde sme mali stráviť Štedrý večer. Potrebovali sme ešte niečo dokúpiť, tak sme sa vybrali do najbližšieho obchodného domu.

Nakúpili sme, čo bolo treba a ešte sme sa túlili po poschodiach obchodného domu. Bolo ešte len 11 hodín predpoludním. Zrazu sme zbadali nápis FISH SPA. Najprv sme pozorovali vo výklade nohy návštevníkov, ktorým vo vode okolo nôh plávali malé rybičky.

Pozreli sme s dcérou na seba a zasmiali sme sa. Naša vzájomná otázka bola: „nedáme si ešte jeden darček pod stromček?“

Samozrejme sme vošli dnu a objednali sme si komplet ošetrovanie nôh. Najprv masáž nôh. Nohy nám obalili do uterákov a pomaly masirovali chodidlá. Po masáži sme prešli do ďalšej miestnosti. Pred vstupom do kúpeľov treba dbať na očistu chodidiel: dostali sme uteráky, mydlo. Nohy sme si riadne poumyvali a išli sme ku bazénikom, kde plávali rybičky.

Dcéra ma zaviedla ku prvému bazéniku, sadli sme si na jeho okraj a ponorili sme si nohy. Rybičky sa vrhli na naše nohy a pre mňa to bol riadny šok. Rybičky boli totiž veľké, asi najväčšie. Poobzerala som sa okolo seba a videla som, že pri niektorých bazénikoch boli upozornenia, ako napr., že jeden bazénik nesmeli navštevovať tehotné ženy, iný bazénik bol určený pre deti alebo ten náš bol pre silné naturity, hlavne pre mužov...

Prešli sme teda ku druhému bazéniku, kde boli malé rybičky. Tie mi už nevadili, bolo to celkom príjemné. Dostali sme dobrý čaj a nechali sme rybičky robiť svoju robotu. Ryby vyhrýzú z chodidiel všetky nečistoty a odumreté časti kože.

A rybičky? V 36 stupňovej vode dorastajú do dĺžky 14cm. Sú to ryby Garra Rufa, ktoré pochádzajú z čelade kaprovitých rýb a slúžia na liečenie. Tieto rybičky majú v jedle zvláštny vkus. Zbožňujú choré časti ľudskej pokožky! Zhŕknu sa k postihnutému miestu na tele a jemným štipkaním ho vyhrýzú. Tento spôsob sa však používa hlavne pri liečbe psoriázy. Po opakovanom liečení došlo u niektorých pacientov k úplnému vyliečeniu.

Tak ako všetci návštevníci tejto „pedikúry“, aj my sme to využili len na príjemný relax a oddych. Skvelá biopedikúra!?

Mária Chomisteková
Foto: Mária Chomisteková

PRÁZDNINOVÉ CHVÍLE

„Babka, kedy budeš mať už tú celoživotnú dovolenku, aby som mohla u teba spať dlhšie aj cez týždne?“, zavolała mi raz moja vtedy päťročná vnučka. Vtedy mi prišlo um, že pojmom „celoživotná dovolenka“ som sa jej snažila predtým vysvetliť pojem, čo to znamená byť na dôchodku. A veru už štvrtý rok ja sama pozývam moje vnúčatá na pár dní ku mne na prázdniny. Aj tento rok sme spolu prežili pekné chvíle. S najstaršou 20 ročnou vnučkou Miškou sme boli na pútnickom zájazde v Mariánke pri Bratislave, ktorá patrí k najstarším pútnickým miestam na Slovensku. Na spiatocnej ceste sme sa zastavili v Stupave. Tu sme si prezreli múzeum habánskej keramiky. Druhý deň sme sa vybrali do Bytče pozrieť si Thurzov Sobášny palác, kde práve bola výstava drotárskeho umenia. S mladším Matkom, ktorý má 13 rokov sme zase navštívili filmové predstavenie v kine Max. Ďalšie dni sme sa išli vykúpať do termálnych bazénov v Rajeckých Tepliciach a do Aqua parku v Turčianskych Tepliciach. S najmladšou vnučkou, 9 ročnou Margarétkou sme spolu piekli palacinky, ktoré mi pomáhala potierať lekvárom, a pretože nám počasie moc neprialo, sme sa doma hrali na kaderníčku, spievali si, kreslili alebo vystrihovali obrázky. Večer mi na dobú noc čítala rozprávky. Dvaja najmladší vnúčikovia Jurko a Riško ma s rodičmi prišli navštíviť domov, alebo ja som bola na návšteve u nich.

Takto som spolu s každým vnúčaťom osobitne strávila niekoľko pekných a pre mňa príjemných dní. Pre mňa je veľmi milým poznaním, že staršie vnúčatá akceptujú spoločnosť mňa, svojej babky, napríklad v kine, na kúpalisku alebo v úplne cudzej spoločnosti. Tieto spoločne prežité chvíle si vážim a teším sa, že sa aj takýmto spôsobom medzi nami buduje vzájomný vzťah spolupatričnosti, dôvery a lásky.

Školské prázdniny sú obdobím, keď viac ako inokedy starí rodičia trávajú čas so svojimi vnúčaťami. Preto mi určite dáte za pravdu, že takto prežité prázdniny sú ciotovým obohatením pre obidve strany. Ved' stále platí, že: „Všetko, čo sme vykonali s láskou, zostáva.“

Alžbeta Vitová

NECH POZNANIE SPÁJA

V rámci programu Malých grantov Medzinárodného vyšehradského fondu bol Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline schválený medzinárodný projekt Nech poznanie spája, ktorého partnermi sú: Slezská univerzita v Opavě a Wyzsza Szkoła Administracji v Bielsko-Biala.

Stretnutie slovenských, českých a poľských seniorov sa koná pri príležitosti 15. výročia založenia Univerzity tretieho veku v dňoch **21. - 22.9. 2010**. Zámerom projektu je motivácia seniorov k dobrovoľníckej práci v komunite a návrh činností, v ktorých by sa mohli uplatniť ako dobrovoľníci v najbližšej budúcnosti.

•
• Visegrad Fund
• • 2010
years



PO KÚSKU

Tak ulamujem z pecňa chleba
Po kúsku
Po kúsku odpadáva z kvapky
Do dlaní
Do dlaní odpadáva z lásky
A raní

A nádej stene
Až tieň sa chveje
A prosí
Len zachovajte tiene

Tak ulamujem z lúky vôňu
Po kúsku
Po kúsku chytám z letu mája
Do sieti
Do sieti chytili sa blázni dvaja
A kúsky chránia
A brania spolu
A jeseň snorí
A zima snorí
Aj obrat čaká na ne zjavenie
A nástrah ako kvapiek v mori snorí
Po kúskoch márne

Tak uchránili oba svoju lásku
Po kúsku kúsok každý
Natrvalo
Navždy

Štefan Zvarík
Foto: Štefan Zvarík

ŤAŽKÝ SEN

Nastupovali sme do lietadla na Káhirskom letisku v Egypte, pár ľudí si zavtipkovalo na adresu leteckej spoločnosti, že lietadlo je síce Boeing, ale z minulého storočia. Ďalší sa pripol, že však sme poistení, nám sa nič nemôže stať. Na tvári jednej pani som postrehol, že mejkap sa jej mení podľa toho, kto povedal silnejšiu narážku na náš aeroplán. Kritika na náš povoz bola bezpredmetná, nakoľko išlo o chartrový let. To znamená, za málo peňazí málo muziky. Zhodou okolností táto pani si sadla vedľa mňa. Keď som sa priviazal, odovzdal som osud letu do rúk pilotov a začal som si premietat' moje zážitky v hlave. Bola to dovolenka s obrovskými zážitkami. Ved' vidieť pyramídy, Níl a Káhirske múzeum je zážitok na celý život. Lietadlo začalo stúpať a vrava pomaly utíchala. Motory po čase dostali nižšie otáčky a za oknami sa začala zakrádať tma. Únava si začala vyberať svoju daň. Za nejaký čas zaspala aj moja prísediaca. Bol som veľmi rad, lebo nekonečne otázky na istotu priletu domov nemali konca kraja. Vymýšľal som si všelijaké stopercentné istoty, ale sám som let poručil do božích rúk. Sám som ale zaspať nevedel, sledoval som na mape, kde sa nachádzame. Bol som už starý a skúsený harcovník, ved' som letel už druhý krát. Keď sme sa blížili k hraniciam Juhoslávie, naraz táto moja prísediaca začala strašne kričať, že padáme do mora. Na palube nastal chaos, lebo niekoľko ľudí sa tiež preberalo zo spánku a nevedeli, čo sa deje. Zasiahol som ako gavalier, že pani si len zavtipkovala a cestujúci to zobrali ako odvetu za vtipkovanie na starý vrak. No ani mne nebolo do smiechu. Keď som ju po dlhom čase presvedčil, že to bol len zlý sen, a že sme nad pevninou, začala mi rozprá-

vať o nesmiernej láske. Bola v najlepších rokoch, a tak som jej pritakával, že je to dobre, že má takú lásku, a že prežívajú krásne dni spolu. Len mi nešlo do hlavy, prečo ani raz nespomenula, ako bude rozprávať svoje zážitky svojim deťom, alebo svojmu mužovi. Nakoniec sa mi priznala, že je slobodná, ale má takého krásneho psíka, bieleho pudlíka, ktorého nemierne ma rada a žije iba pre neho. Tak som nakoniec pochopil, že prečo také srdce trhajúce výkriky zo sna, že už ta nepohladím a ani nenakrímim. Trochu sa potom mrzela, keď som jej povedal, že aj ja mám svoje lásky - deti, manželku, ale svoje sny mám iba pre seba. Do pristátia sme už nehovorili. Znova snívala o svojej láske, ale už potichu a s otvorenými očami. Z lietadla vybehla prvá a zlomkrky utekala k svojej láske, ktorej to možno všetko porozpráva niekde v parku na prechádzke pri venčení.

Láska má mnoho podôb, či už k ľudskej bytosti, zvieratu alebo materiálnemu predmetu. Každá však má svoj význam, svoju cenu a dáva nám krídla letať k svojím snom a túžbam.

Ferdinand Michálek

Ak máte záujem zverejniť svoje príspevky, kontaktujte nás osobne, telefonicky **041 / 513 50 57** alebo mailom na **u3a@uniza.sk**.

Kontaktná osoba: **Bc. Iveta Káčerová**.

Ďalšie vydanie časopisu sa plánuje v mesiaci marec 2011.

Dátum ukončenia výberu príspevkov: **15. január 2011**.

TURISTIKA SENIOROV

Začiatkom roku 1962 vznikol oddiel turistiky TJ Slovan Malá Fatra, ktorého prvými predsedami boli Jozef Nižňanský, neskôr Štefan Koval', ďalej Ing. Vladimír Albrecht, Ing. Karol Gábor, Mária Hellebrandtová, Emil Čerňanský, Miloslav Hellebrandt, Mária Radlenová a Mária Adamiková, ktorá je predsedníčkou doteraz.

V kronike turistického oddielu, ktorý zostavila z dokumentácie a zo svojich spomienok p. Adamiková, som sa dočítala o pestrej činnosti oddielu.

Bola to účasť nielen na mnohých letných a zimných zrazoch, ale aj pravidelné akcie či už náročnejšie trasy alebo len vychádzky do blízkeho okolia Žiliny. Dôležitú činnosť vyvíjal aj Turistický oddiel mládeže (TOM) a vodácky oddiel.

„Cesta rozprávkovým lesom“ krásne akcie usporiadané deťom ku MDD, ktoré usporiadali a financovali členovia TJ SMF, zanechali v mnohých deťoch nezabudnuteľné spomienky.

Všetky akcie viedli a zabezpečovali skúsení a školení turisti, ktorí sa starali o bezpečnosť na turistických akciách.

Čas plynul, členská základňa sa zmenšovala a neomladzovala, naopak, mladší turisti odchádzali do finančne ešte silných oddielov, ktoré im ešte mohli poskytnúť niektoré výhody.

Ale to už sa písal rok 1991.

Citujem z kroniky:

„Rok 1991. Strašný rok. Udialo sa toľko nepochopiteľných vecí. Bol to veľký pád krásnej organizácie s obdivuhodnými výsledkami nášho materského SMF v Žiline. Prispeli k tomu reštitúcie : strata budovy, ponuky výhod pre prestupujúcich členov z TJ SMF do iných organizácií....

Mnohí utekali za vidinou peňazí ako myši

z topiacej lode.“

V roku 1992 zostalo len 24 členov, ktorí sa ďalej stretávajú, chodia na akcie, ako napr. zimný výstup na Čipčie, chata pod Suchým, Gaderská dolina, Deň pomoci prírode, prechod Kysuckou vrchovinou, Biele Karpaty, Chlieb a iné. Celkom 45 akcií za rok 1992.

V roku 1992 sa píše v kronike :

„Ako organizácia sme chudobní, ale naša príroda, ktorú veľmi ľúbime, nám ponúka nesmierne bohatstvo krásy a zdravia pre telo a dušu.“

Členská základňa sa pomaly rozrastá, v r. 1992 má už 42 členov, ale veková hranica je medzi rokmi narodenia 1910 - 1940, iba štyria členovia majú rok narodenia 1970 - 1983.

Rok 1995 bol pre TJ zlomový. Napriek snahe omladiť členskú základňu založením TOM-u v r. 1994, musel sa tento oddiel znovu rozpustiť. Členská základňa mala vysoký vekový priemer, takže stretávanie na akciách nebolo zaujímavé pre mladých členov z bývalého TOM-u.

Napriek všetkým problémom, ktorým prešla TJ SMF, dodnes funguje a zabezpečuje turistické akcie pre seniorov. Každú sobotu jedna akcia. To je práca výboru, ktorému vďaka mnohí v dôchodkovom veku za možnosť poznávania krás Slovenska v spoločnosti príjemných ľudí, ktorých spája nielen vek, ale aj láska k prírode.

Patrí im naša vďaka.

Mária Chomisteková

- Plán akcií je umiestnený v kadebníctve v pasáži pri veľkopredajni Smer, oproti Klubu dôchodcov a jedálni.

KEŽMAROK

PROTESTANTI POCHOVÁVALI SVOJICH MŔTVYCH MIMO MESTSKÝCH HRADIEB

Navštívila som Kežmarok aj Levoču. Ktoré mesto je krajšie? Ťažko rozhodnúť.

Obidve mestá majú podobnú históriu: obidve boli osídlené Sasmi v 13. storočí, neskôr obidve mestá dostali takmer v rovnakom čase privilégium kráľovského mesta. Podobné sú aj architektúrou starých domov a kostolov.

Osobitný význam malo pre mesto Kežmarok právo skladu, o ktorom už v roku 1385 začalo bojovať s Levočou. Spor však bol v roku 1558 definitívne rozhodnutý v prospech Levoče, čím sa zmenšil ďalší rozvoj mesta.

Napriek tomu bolo v Kežmarku okolo 30 cechov. Už v roku 1475 bol založený cech súkenníkov. Celý rad cechov vznikol v nasledujúcom storočí: kožušnícky, mäsiarsky, hrnčiarsky, povraznícky, obuvnícky, zámočnícky, tkáčsky a pivovarnícky, cech kováčov, stolárov, krajčírov, kolárov, garbiarov, farbiarov, meditepcov, modrotlačiarov, pekárov, gombičkárov a klobučníkov.

Kežmarok bol pôvodne osadou pomenovanou podľa najviac predávaného tovaru na trhu, syra (nemecky Käsmark). Toto malebné starobylé mestečko pod Vysokými Tatrami je klenotnica historických pamiatok. Svedčí o tom fakt, že bolo vyhlásené za Mestskú pamiatkovú rezerváciu.

Už pri vystúpení z vlaku ma prekvapila budova stanice, ktorá je na Michalskom vršku, nad mestom. Budova je postavená v r. 1914 v secesnom štýle. Po prejdení mostu ponad riečku Poprad som obdivovala malý baptistický kostol z r. 1929. Kúsok ďalej je stará brána bez nadpisu. Brána skrýva

vchod do starobylého cintorína, ktorý bol založený v časoch protireformácie - protestanti museli svojich mŕtvych pochovávať mimo mestských hradieb - tak vznikol v roku 1674 dnešný cintorín. Postupne sa rozširoval a od konca 18. storočia doň boli pochovávaní aj katolíci. Do začiatku 20. storočia sa uchoval zvyk klást' katolíkov do hrobov na ľavej strane, kým protestanti odpočívali v hroboch na pravej strane. Sme zvyknutí, že každý hrob má svoj náhrobný kameň. Tu sú však pôvodné hroby a ich náhrobky okolo múra cintorína. Je tu pochovaných veľa osobností, ako napr. prof. kežmarského lýcea, vďaka ktorému sa zo študenta Pavla Országha stal básnik Hviezdoslav.

Vyšla som z cintorína smerom do stredu mesta a z diaľky som videla nezvyčajný kostol. Domáci ho nazývajú červenný kostol, podľa jeho vonkajšej farby. Je to Nový evanjelický kostol. Jeho história siaha na koniec 19. storočia. Kežmarským evanjelikom daroval plány kostola, pôvodne určeného pre Orient, viedenský architekt Theofil Hansen s podmienkou, že sa od nich pri stavbe nesmú odkloniť. Výnimčnosť tohto kostola sú rôzne prvky: byzantské, románske, renesančné, mauriské, ba aj rôzne orientálne. Vo všetkom vládne presná symetria.

Vedľa nového kostola sa nachádza aj starý drevený evanjelický kostol z r. 1687. Náklady spojené s výstavbou niesla evanjelická cirkev, preto kvôli zníženiu nákladov bol ako stavebný materiál použité výlučne drevo, ešte aj klince boli drevené. Tretí kostol, ktorý sa na tomto mieste nachádza, je grécko-katolícky kostol z r. 2008 postavený v modernom štýle.

V blízkosti kostolov je budova lýcea, v ktorej študovali a učili osobnosti, ktoré sa stali významnými slovenskými, nemeckými, maďarskými a či srbskými umelcami, vedcami, politikmi (napr. Pavel Jozef Šafárik, Karol Kuzmány, bratia Ján a Samo Chalupka, Samo Tomášik, Janko Kráľ, Jónáš Záborský, Pavol Országh-Hviezdoslav, Ladislav Nádaši - Jégé, Martin Kukučín, Janko Jesenský, Martin Rázus, Ivan Stodo-

la, maliari Peter Bohúň, Ladislav Medňanský, Aurel Stodola, atď). V budove lýcea je umiestnená knižnica - najväčšia školská historická knižnica v strednej Európe, má cca 150 000 zväzkov.

Unavená si sadám v čistom malom parčíku medzi tromi kostolmi a lýceom, v tieni stromov obdivujem rôzne architektúry a spomínam si na prednášky o architektúre, ktoré som absolvovala na Univerzite tretieho veku pri Žilinskej univerzite. Nepredpokladala som, že tieto vedomosti mi pomôžu pri mojom túlaní sa starými mestami.

Po krátkom oddychu, prechádzam popri hradbách a idem do stredu mesta, kde sa na námestí nachádza nová radnica s prístavbou vežou, ktorú zdobia mravoučné nápisy. Prvá kežmarská radnica však stála na jednej z najstarších kežmarských ulíc - na starom trhu. V erbe mesta sú dva skrížené meče a na radnici boli dva takéto meče uložené. Jeden mal rukoväť červenú. Druhý čiernu. Ak sa k mestu blížili cudzie vojská, zavesili na radnici meč s čiernou rukoväťou. Ak bola v meste epidémia moru alebo cholery, visel na radnici červený meč.

Pokračovala som hradným námestím, ktoré lemujú historické domy, až ku kežmarskému hradu. Unavená rozmýšľam, či ísť na prehliadku hradu, ktorá trvá 90 min. Už som unavená, ale predsa len idem a pridávam sa ku skupine turistov. Mali sme vynikajúcu mladú sprievodkyňu, ktorá vedela o svojom rodnom meste rozprávať so zaujatím a láskou. Predstavila nám dokumenty o cechoch, porozprávala, že na brnenie sa na stranu srdca dával, na spevnenie a ochranu, svätý obrázok z tepaného kovu, videla som dobovú kolísku, ukázala nám lekárňu na hrade, ktorá je premiestnená z obce Ľubica z 19. storočia. Videla som prvý röntgen na Slovensku (Uhors-

sku), ktorý zostrojil Dr. Vojtech Alexander a ako prvý robil snímky svojho ešte nenarodeného syna. Hovorila o veľkej láske chudobného evanjelického farára Janka Chalúpku ku bohatej Babell von Vieland. Smutná bola spomienka na 2. svetovú vojnu, ktorá najviac postihla kežmarskú židovskú komunitu. V hradnej kaplnke, ktorá bola postavená pre mladučku grófkú, ktorá zomrela ako 22 ročná po pôrode šiesteho dieťaťa. Traduje sa, že z hrobky viedol únikový tunel do kaštiela v Strážkach. Vo veži hladomorou sme sa dozvedeli, že majiteľ hradu sem dal uväzniť svoju o 20 rokov staršiu manželku len preto, lebo sa odvážila ísť do Vysokých Tatier - na Zelené Pleso. Dôvod bol však ten, že potreboval len jej peniaze, pre ktoré sa s ňou oženil.

Po prehliadke hradu som sa vrátila cez bývalý starý trh do centra, kde som našla Baziliku Minor Svätého kríža. Veľkolepá gotická trojlod'ová stavba s takou raritou, ako je trojlod'ová klenba : sieťová, hviezdicová a krížová. Ešte väčšie prekvapenie ma čakalo za bazilikou. Stála tam nádherná renesančná zvonica z r. 1591. Má pôdorys štvorca a na tele zvonice je sgrafitová výzdoba. Latinský nápis hovorí o dátume výstavby (Jasné slnko sa dotýkalo žiarivého súhvezdia Váh, keď tvorca pokračoval vo svojom diele - 18.sept. 1591).

Určite som nespomenula všetky pamätihodnosti a krásy tohto mestečka, a určite som ich všetky nenavštívila, ale prežila som nádherný deň. Vôbec som nečakala, že v tomto mestečku nájdem skvosty, ktoré mi trochu poodhalili časť našich dejín v malebnom kraji Spiša.

Mária Chomisteková

LETNÁ ŠKOLA PRE SENIOROV



Od pondelka 21. júna 2010 do piatka 2. júla 2010 navštevovalo 44 študentov Univerzity tretieho veku Žilinskej univerzity, členov Denného stacionára Žilina - mesto a Vlčince ako aj seniorov mesta Žilina starších ako 60 rokov **prvý ročník letnej školy pre seniorov „...aby poznanie spájalo“**. Počas dvoch týždňov sa v štyroch tematických skupinách spájal anglický a francúzsky jazyk, literatúra, médiá a tvorivosť. Projekt letnej školy bol pre seniorov bezplatný vďaka podpore Nadácie Orange z programu Zelená pre seniorov a spolupracujúcim inštitúciám - mestu Žilina a Spojenej strednej škole na Rosinskej ceste v Žiline.

Ústav celoživotného vzdelávania, Univerzita tretieho veku vníma seniorov nie ako pasívnych príjemcov rôznych typov pomo-

ci a výhod ale ako aktívnych občanov, ktorí sú ochotní na seba aj vo vyššom veku neustále pracovať. Preto témy aj výber lektorov či hostí ponúkal seniorom aktuálne zručnosti a znalosti, ktoré im vytvárajú príležitosť byť neustále aktívni a „držať krok“ s mladšou generáciou.

Letná škola bola rozdelená do štyroch workshopov. Počas obidvoch týždňov boli v doobedňajších hodinách realizované **kurzy anglického a francúzskeho jazyka**. Poobedia boli venované **tvorivým dielňam, stretnutiam s literatúrou a médiami**. Všetky nové znalosti a zručnosti je možné aj po skončení letnej školy ďalej rozvíjať v rôznych študijných programoch Univerzity tretieho veku alebo jazykových kurzoch Ústavu celoživotného vzdelávania.

Kurzy anglického a francúzskeho jazyka pod názvom „...aby jazyky spájali“ sa venovali tradičným témam ako je rodina, cestovanie či každodenný život. Prostredníctvom skúsených lektorov a rodeného Francúza - Aldricka Berquina sa seniori učili nielen dohovoríť sa, ale najmä nebať sa porozprávať o sebe a spoznávať nových ľudí.

Tvorivosť bola nosným motívom stretnutí tvorivých dielní s názvom „...aby zručnosti spájali“. Pod vedením lektorky a s

pomocou stredoškôľakov zo Spojenej strednej školy z Rosinskej cesty v Žiline vznikali malé i veľké dielka z hlíny, drôtu, papiera či

mydla. Servítkovú metódu, batiku alebo výrobu ručne robeného papiera si mohli počas obidvoch týždňov vyskúšať seniori aj so svojimi vnúcatami.

Stretnutia s literatúrou „...aby literatúra spájala“ vytvárali priestor na spoznanie regionálnej tvorby a hľadali i spojivo

Nadácia
Orange



s okolitým svetom. V tvorivých diskusiách mali seniori možnosť rozprávať sa s členmi žilinského literárneho klubu Silans, vydavateľom kníh, výtvarníkom a novinárom. Časť stretnutí s názvom „Literárne hračky“ nechávala priestor pre vlastnú tvorbu účastníkov, ktorá bola doplnená „Čítaním z dobrých kníh“ od autora Nikosa Kazantzakisa, Shultza či Betty McDonald.

Na literárne témy nadväzovala práca na workshope „...aby médiá spájali“, ktorá sa zaoberala silou médií a ich vplyvom na jedinca i celú spoločnosť. Ponúkla základné znalosti práce s fotografiou i textami, ktoré boli aktívne zúročené vo výrobe vlastného časopisu SCHODY. Slávnostný krst skúšobného (nultého) čísla časopisu bylinkami a zmesou sa uskutočnil na záver letnej školy - vo štvrtok 1. júla 2010. Práve tu vznikol aj nápad zo strany seniorov pokračovať vo vydávaní časopisu ďa-

lej. Každý kto má záujem môže prispieť svojím nápadom, či príspevkom a podeliť sa so svojimi kolegami - študentmi o prežité, poučné, či veselé príbehy alebo zamyslenia.

Pozitívny ohlas a nové nápady, ktoré vznikli v priebehu letnej školy znamenajú pre pracovníkov Ústavu celoživotného vzdelávania, Univerzity tretieho veku pozitívny štart pre prípravu jej druhého ročníka v lete 2011.

UCV

Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline pripravuje **2. ročník Letnej školy pre seniorov – „Aby poznanie spájalo“**.

Plánovaný termín: **20.6. 2011 - 1.7. 2011.**



TVORBA ÚVODNÉHO ČÍSLA ČASOPISU SCHODY



foto: Iveta Káčerová

Šéfredaktorka:

Mária Žideková

Redaktori:

Mária Chomisteková

Ferdinand Michálek

Štefan Zvarík

Prispievatelia:

Alžbeta Vítová

Koordinátorka:

Bc. Iveta Káčerová

Grafická úprava:

Daniel Kozlík, študent Mediamatiky FPV UNIZA

Prvá a štvrtá strana obálky:

Štefan Zvarík

Druhá strana obálky:

Ferdinand Michálek: Dedinské impresie

Vydavateľ:

Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity

Adresa redakcie:

Ulica 1. mája 32, 010 01 Žilina

Telefón: 041/513 5057

Fax: 041/513 5042

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač:

EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity,

Hospodársky blok, Univerzitná 1, 010 26 Žilina

