

September 2015

VI. ročník

10. číslo

SCHODY

časopis študentov Univerzity tretieho veku pri Ústave
celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline



Snaha
Chuť
Odvaha
Dôvtip
Yes!



S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



OBSAH

Úvodník	3
Vznik Univerzity tretieho veku na Žilinskej univerzite v Žiline	4
20 krokov k poznaniu.....	7
Schody – časopis študentov Univerzity tretieho veku v Žiline	8
Študent s bielou bradou	10
Radíme si navzájom: Z kalendára záhradníka - September	11
Učíme sa vzájomne.....	12
Čo urobíme pre pamäť – tak nám bude slúžiť	14
Nakuknúť a nezostať rovnakým	15
Od základov až k pokročilej práci na počítači	16
Letná škola – kreatívne písanie - téma : Deriem školskú lavicu	18
Kreatívne písanie	19
U3V vo fotografii	20
6. ročník Letnej školy pre seniorov.....	22
Moje štúdium na univerzite tretieho veku.....	23
S Dušanom Dušekom o čítaní a písaní.....	24
Pokyny pre prispievateľov	25
Zborník vybraných záverečných prác študentov Univerzity tretieho veku v Žiline s názvom „Senior neznamená starý“	26
Cvičíme... ..	27
Adam František Kollár	28
Štefan Závodník - vzdelanec, ľudomil, národovec	30
Gastronómia v rakúsko-uhorskej monarchii za čias Františka Jozefa a Sisi	32
Aforizmy	34

ÚVODNÍK

Vážení čitatelia,

v jubilejnom dvadsiatom akademickom roku Univerzity tretieho veku ŽU Vám prinášame jubilejné desiate číslo časopisu Schody. Náhoda? Zámer? Nie, nádherný súzvuk dvoch silných myšlienok, ktorých krása sa spája v jeden kompaktný a životaschopný celok prinášajúci radosť všetkým zúčastneným.



Foto: z archívu U3V ŽU – Promócie 2015

S ohľadom na oslavu poznania a poznávania, ktorej je zasvätený celý akademický rok 2015/2016, sme toto číslo venovali rôznym uhlom pohľadu na seniorské vzdelávanie. **Pohľad historický** cez spomienky profesora Františka Schlossera ako iniciátora myšlienky seniorského vzdelávania na našej univerzite. **Pohľad motivujúci** v podobe skúseností našich lektorov s prácou so staršími učiacimi sa. **Pohľad láskavý** vďaka životnej filozofii pána Kobzu, jedného z najstarších študentov našej Univerzity tretieho veku. **Pohľad inšpirujúci** popisom aktivít zameraných na kreatívne písanie pripravených počas 6. ročníka Letnej školy pre seniorov, či rozhovorom so spisovateľom Dušanom Dušekom. **Pohľad aktívny** ponúkajúci pocity seniorky z pravidelných pohybovo-relaxačných cvičení. **Pohľad obdivujúci** na osobnosti Slovenska, ktoré neúnavne rozsievali semienka poznania. **Pohľad očakávajúci** nové poznanie prostredníctvom priblíženia aktivít pripravených pre Vás v nasledujúcom akademickom roku.

Pevne veríme, že táto zmes krásy a poznania vytvorená v prostredí ďalšieho vzdelávania ako neoddeliteľnej súčasti nášho života bude pre Vás nielen pobavením, ale aj inšpiráciou.

Prajem Vám rozhodný krok pri stúpaní po SCHODOCH poznania. Krásne čítanie.

Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD.

riaditeľka Ústavu celoživotného vzdelávania ŽU

Už v prvej polovici 90-tych rokov bola snaha na Žilinskej univerzite, predtým Vysokej škole dopravy a spojov, ktorú viedol prof. Ing. Miroslav Kopecký, rozširovať rôzne formy a metódy vzdelávania.

U3V vznikla ako súčasť Asociácie univerzít tretieho veku (ASUTV), ktorej členom sa vtedajšia VŠDS stala v roku 1995. Vtedy lídrom univerzít tretieho veku boli Univerzita Komenského v Bratislave (UK) a Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre (SPU). Prezidentom asociácie bol pán prof. Ing. Ivan Hričovský, CSc. a na Univerzite Komenského veľkú prácu pri vzniku U3V (už v roku 1990) vykonala pani PhDr. Nadežda Hrapková, PhD.

Na Žilinskej univerzite v Žiline sa o vznik Univerzity tretieho veku najviac pričínili pracovníčky rektorátu. Vedúca oddelenia pani PhDr. Renáta Švarcová spolupracovala na legislatíve U3V a usmerňovala aktivity až do obdobia realizácie. Pani Daniela Malacká sa svojimi aktivitami zapojila do prípravy vstupu Žilinskej univerzity do ASUTV, pri vytváraní „legislatívy“ aj v spolupráci so zástupcami pripravujúcimi zásady celoživotného vzdelávania. Administratívu mala na starosti pani Marta Chupáčová spolu s aktivitami súvisiacimi so vstupom do ASUTV. Ťar-

chu aktivít súvisiacich s otvorením kurzov U3V na Žilinskej univerzite s veľkou zodpovednosťou absolvovala pani Dagmar Podkonická, ktorej prví absolventi vďačia za to, že úvodný kurz bol veľmi úspešne ukončený promóciou. Neskôr sa do aktivít U3V zapojila aktívne aj pani Zuzana Hlušková.

Prvý program U3V „doprava a spoje“, ktorý bol otvorený a ukončený aj za účasti rektora ŽUŽ prof. Ing. Milana Dada, CSc. a prorektora pre vzdelávanie prof. Ing. Iva Čápa, CSc., absolvovalo 17 študentov – seniorov. Medzi prvých absolventov U3V na Žilinskej univerzite patria napr. p. Veselý, Kramár, Škoruba, Šiagy, Bohdalovský, Grotke, Kostková, Beniačová... Po prvýkrát tak univerzita posunula hranicu vzdelávacieho procesu z externej formy na prácu so staršími učiacimi sa. Začiatok vzdelávania – v októbri 1995 – umožnilo členstvo ŽU v asociácii U3V a dohodu fakúlt so spoločným programom U3V. Účastníci vzdelávania mali možnosť v prvých rokoch absolvovať vzdelávanie aj v predmetoch o zdravej výžive, správnom stravovaní, diaľniciach, tuneloch, železniciach, družicovom vysielaní televízie... Prvý vzdelávací program sa začínal predmetmi, v ktorých boli autormi vypracované aj sylaby:

- pohybové aktivity ako súčasť režimu života človeka (PaeDr. Ľuboš Krajč)
- správna výživa – súčasť prevencie predčasného starnutia (MUDr. Pavol Moravčík)
- základy psychológie a duševná hygiena (PhDr. Alfréd Prígl, PhD., neskôr PhDr. Viera Farkašová).

Súčasťou vzdelávania bolo aj vypracovanie testov, z ktorých účastníci mali určité obavy. Účastníci absolvovali aj odborné exkurzie do laboratórií fakúlt, na letisko Žilinskej univerzity (napr. trenažér lietadla, dráhový systém, meteoslužba...), do Edičného strediska Žilinskej univerzity, kde sa podrobne oboznámili s edičnou činnosťou univerzity, technologickými postupmi výroby zborníkov, kníh, monografií a iných tlačovín používaných na Žilinskej univerzite a v bežnom živote. V tom čase nebola veková hranica exaktne určená, niektorí účastníci dokonca predpokladali, že absolvovanie U3V znamená alternatívu vysokoškolského štúdia. Sú známe aj menej kladné poznatky vyplývajúce z toho, že účastníci nepredkladali žiadne dokumenty v rámci „prijímacieho konania“ a neboli žiadne obmedzenia (napr. vek). Do prvého vzdelávacieho kurzu sa zapísali účastníci s bydliskom od Bratislavy po Prešov. Súčasťou vzdelávania boli aj diskusie o prednášanej problematike, motivácia účastníkov a



Foto: Z archívu oddelenia pre vzdelávanie študentov U3V ŽU, 1998

pod. Niektorí účastníci študovali súbežne aj na iných univerzitách (U3V) a ich pobočkách. V Žiline v tom čase pôsobila aj U3V Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre (základ bolo ovocinárstvo), v Martine bola iná problematika. Jedna z účastníčok, dochádzajúca z Bratislavy, uviedla, že sa jej okrem očakávania nových poznatkov žiada aj „odpočinúť od vnukov“, ktorých v priebehu pracovných dní mala na starosti.

V priebehu nasledujúcich devätnástich aktívnych rokov rôznorodosť študijnej ponuky, odbornosť lektorov, profesionalita a empatia koordinátorov vzdelávania prispeli k niekoľkonásobnému nárastu študentov U3V ŽU [3]. Tento citát zo stránky Ústavu celoživotného vzde-

lávania ŽU v Žiline je veľmi výstižný a vyjadruje rozvoj tejto aktivity na Žilinskej univerzite v Žiline.

Záver

Univerzita tretieho veku. Milý, ale priliehavý názov. Koľko vnútornej sily musí účastník vynaložiť, aby premohol pohodlie iste zaslúženého odpočinku a stal sa absolventom v ktoromkoľvek programe U3V. Na Žilinskej univerzite boli v priebehu doterajšieho obdobia otvárané vzdelávacie programy, ktoré korešpondovali so zameraním univerzity. Možno by stálo za úvahu zopakovať niektoré pôvodné vzdelávacie programy aj pre ďalších účastníkov. Doteraz stretávam absolventa prvého vzdelávacieho programu, a preto viem, že dobrá vec sa podarila.

Nech sa nasledovníkom organizujúcim U3V darí pripravovať neustále zaujímavejšie vzdelávacie programy pre účastníkov, ktorí si to iste veľmi zaslúžia. Som presvedčený, že tieto slová môžem uviesť aj v mene pôvodných zriaďovateľov a organizátorov prvého vzdelávacieho programu U3V na Žilinskej univerzite v Žiline.

Použitá literatúra

[1] Archív ŽU v Žiline

[2] <http://www.cdv.uniba.sk/index.php?id=2341>

[3] <http://ucv.uniza.sk/ucv/?ur1=5&ur2=-172&ur>

prof. Ing. František Schlosser, CSc., bývalý prorektor pre vzdelávanie



Foto: z archívu fotogalérie U3V ŽU, Promócie 2006

*Radosť musíme čerpať nie z iných, ale zo seba.
Byť znamená byť vnímaný.*

SOKRATES
BERKELEY

20 KROKOV K POZNANIU

Pred nami je ďalší akademický rok. Rok zameraný na získavanie nových poznatkov a vedomostí, rok spoznávania nových spolužiakov, rok stretnutí so zaujímavými osobnosťami. Pre nás, zamestnancov Ústavu celoživotného vzdelávania ŽU, to bude aj rok zmien a postupných krokov vpred. Tešíme sa spolu s vami na to, čo nám ďalší rok prinesie. O to viac, že akademický rok 2015/2016 je pre nás jubilejný. Počas celého roku si budeme pripomínať 20. výročie založenia našej/ vašej Univerzity tretieho veku ŽU. Toto vzácné jubileum chceme osláviť spolu s vami, našimi študentmi. Veď vďaka vám a pre vás sme tu. Kvôli vám a pre vás pripravujeme nové študijné programy a moduly, či zaujímavé aktivity a podujatia. Vďaka vám a s vami už 20 rokov kráčame vpred. Toto naše spoločné kráčanie sme pretransformovali aj do cyklu prednášok, ktoré sme pre vás pripravili špeciálne pri príležitosti nášho 20. výročia.

Cyklus prednášok sme nazvali „20 krokov k poznaniu“. Pôjde o 20 samostatných prednášok rozvrhnutých počas celého akademického roka od konca septembra 2015 do konca júna 2016. Témy prednášok sú zvolené v súlade s kľúčovými kompetenciami pre celoživotné vzdelávanie ako ich v roku 2006 stanovila Európska únia. Ich cieľom nie je len osobnostný rozvoj jednotlivca, ale aj podpora aktívneho občianstva a sociálnej súdržnosti. Spoločným prvkom všetkých prednášok bude poznanie. Poznanie materinského jazyka, logického myslenia, poznanie spoločnosti, poznanie samého seba.

Prednášky sa budú konať v poobedňajších hodinách obvykle od 15:00 hod. v priestoroch Ústavu celoživotného vzdelávania ŽU na ul. 1. mája 32 a budú voľne prístupné nielen študentom Univerzity tretieho veku ŽU, ale aj širokej verejnosti.

Pozvánky na prednášky a bližšie informácie budú pravidelne zverejňované na našej webovej stránke www.ucv.uniza.sk, na Facebooku a prostredníctvom plagátov.

Srdečne vás pozývame!

Zuzana Šimková, koordinátorka U3V ŽU

Človek nie je nič iné než to, čo zo seba urobí.

SARTRE

Ak nemáte úspešnú minulosť, nie je dôvod, aby ste nemali úspešnú budúcnosť.

DREISER

SCHODY – ČASOPIS ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU V ŽILINE

Univerzita tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline (ďalej len U3V) je známa širokou ponukou záujmového štúdia pre starších učiacich sa vo veku od 45 rokov. Seniori nachádzajú svoje uplatnenie aj v jej dobrovoľníckych aktivitách. Jednou z nich je tvorba časopisu Schody. Vydanie slávnostného desiateho čísla časopisu Schody, ktoré práve držíte v rukách, je prvýkrát spolufinancované z dotácie Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.



S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Časopis Schody je výnimočný svojím zameraním. Seniori sa na jeho stránkach delia o nadobudnuté vedomosti, píšú o svojich životných skúsenostiach, motivujú svoju komunitu k vzdelávaniu. Časopis dáva priestor pre tvorivosť, radosť a slobodu, ktorú seniorský vek prináša. Pridanou hodnotou je aj fakt, že tento časopis je **jediný svojho druhu medzi univerzitami tretieho veku na Slovensku**. Je evidovaný na Ministerstve kultúry SR a má svoju ISSN identifikáciu.

Jeho obsahovú štruktúru tvoria články o činnosti U3V v Žiline, o význame celoživotného vzdelávania a jeho prínose práve v seniorskom veku. Časopis prináša pozitívny pohľad na obdobie starnutia, láskavý humor a nadhľad. Seniori si tu nájdú ponuku dobrovoľníckych aktivít vo vzdelávaní, aj ponuku neformálnej výmeny zručností v rámci tvorivých dielní Letnej školy pre seniorov. Časopis podporuje medzigeneračný dialóg. Jeho súčasťou sú rozhovory s osobnosťami, vtipné postrehy, či komentáre seniorov.

Tvorivých seniorov sa snaží U3V v Žiline podporiť vzdelávaním v oblasti žurnalistiky. **Vďaka poskytnutej dotácii a finančnej podpore Ministerstva kultúry Slovenskej republiky pre rok 2015**, ktorú U3V získala na realizáciu projektu **Schody – príležitosť pre aktívne starnutie**, pripravila U3V pre seniorov **Workshop o kreatívnom písaní**. Skúsená lektorka na ňom priblížila metódy tvorby pútavých článkov pre seniorov. Účastníčka workshopu zhodnotila jeho prínos

slovami: „Odchýlené dvierka do komnát dosiaľ ani netušených. Prekvapivo podnetné. Dopoludnie strávené pekne, múdro a dôstojne.“

Redakčná rada časopisu Schody je zostavená z dobrovoľníkov, ktorí cítia potrebu vzdelávať sa. Veľa práce na príprave časopisu odvedie grafička, ktorá časopis zostavuje. Pre ňu a pre ďalších nádejných grafikov U3V pripravila **Workshop o grafickej úprave časopisu**. Pre prispievateľov do časopisu plánuje U3V zorganizovať workshop s názvom: **Kedy článok zaujme**.

Niektorí z vás sa po prečítaní časopisu Schody možno stanú jeho novými sympatizantmi. Budeme radi, ak svoj názor, skúsenosť alebo úvahu nad seniorským vekom sformulujete a prispějete tak do nášho časopisu.

Jana Sňahničanová, koordinátorka časopisu Schody U3V ŽU



Foto: Jana Sňahničanová, koordinátorka časopisu Schody, U3V ŽU

Zľava : PhDr. Ľudmila Gašparíková – šéfredaktorka časopisu Schody, Mgr. Ľubica Bizoňová – grafička, Ľudmila Petráková, Štefan Zvarík – člen redakčnej rady, fotograf a prispievateľ časopisu.

Mladá generácia má pocit, že s ňou prichádza lepší svet. Stará garda má pocit, že s ňou lepší svet odchádza.

ČAPEK



Pán **Jaroslav Kobza** (1930), bývalý lesník a pracovník Štátnych lesov, je živým dôkazom toho, že ani pokročilý

vek či zdravotné problémy nemusia byť prekážkou na ceste k získavaniu nových poznatkov formou štúdia na univerzite.

Čo vás priviedlo k bráne U3V a kedy ste do nej vstúpili prvýkrát?

Na U3V ma priviedol úmysel obohatiť svoje vedomosti, získať informácie, ktoré mi boli dovtedy neznáme, a tiež zvedavosť.

Absolvovali ste už niekoľko programov. Ktorý bol pre vás najväčším prínosom?

Po prvýkrát som začal navštevovať U3V v roku 2002 na Univerzite A. Dubčeka v Trenčíne. Prednášali tam výborní profesori a boli to predmety z filozofie, etiky, logiky, vedy a spoločnosti. Druhý cyklus na tejto škole som absolvoval v rokoch 2008 – 2010 v odbore Zdravý životný štýl.

Na žilinskej U3V som študoval v rokoch 2006 - 2008 odbor Človek a spoločnosť a v rokoch 2009 – 2012 odbor Človek a medzinárodné politické vzťahy. V roku 2012 som sa zapísal na odbor Dejiny európskej

civilizácie a teraz v roku 2015 sme mali slávnostné ukončenie.

Čo vám dáva štúdium na U3V?

Štúdium na U3V mi dodáva seba-vedomie. Oboznámil som sa so zaujímavými témami a lepšie rozumiem súvislostiam a dôvodom, prečo sa v histórii udiali mnohé veci.

Patríte k najstarším študentom. Vekový rozdiel medzi poslucháčmi je niekedy až štyridsať rokov. Vnímate to ako klad alebo zápor?

Vekový rozdiel medzi poslucháčmi si ani neuvedomujem. V predošlom programe bol ešte starší študent a tiež sa cítil veľmi dobre.

Predsa len, vyšší vek má aj svoje tienisté stránky spojené s určitými zdravotnými obmedzeniami. Čo je vaším hnacím motorom?

V poslednom programe som bol trochu hendikepovaný po ťažkom úraze, ktorý som utrpel po páde zo stromu, keď som sa snažil chytiť včelí roj. Mojim hnacím motorom bolo, že som chcel i naďalej byť prítomný na výborných prednáškach docenta Šmigela a docenta Mičku, ktoré ma zvlášť zaujímali.

Venujete sa popri štúdiu aj iným aktivitám a záľubám?

Okrem štúdia som ako dôchodca aktívnym poľovníkom a včelárom.

Aké hodnoty sú pre vás v živote dôležité?

Veľmi mi záleží na tom, aby som mal dobré vzťahy vo svojej rodine. Mám dvoch ženatých synov, ktorí sú tiež lesníci. S manželkou som žil v šťastnom manželstve 49 rokov až do jej úmrtia pred desiatimi rokmi. Rodina mi veľmi pomáha a má ma rada, za čo som jej vďačný.

Chcel by som tiež poďakovať všetkým profesorom za výborné prednášky, ktorými obohatili naše vedomosti, našim vedúcim za starostlivosť, trpezlivosť a empatiu a nakoniec všetkým spolužiackam a spolužiakom za priateľstvo a kolegialitu.

Pán Kobza, v mene redakcie Scho-dov vám ďakujem za rozhovor, želám veľa zdravia, pohody a elánu do štúdia.



Foto: z archívu fotogalérie U3V ŽU,
Promócie 2015

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V ŽU

RADÍME SI NAVZÁJOM: Z KALENDÁRA ZÁHRADNÍKA - SEPTEMBER

Pokračovať v zbere plodovej, letnej listovej a hlúbovej zeleniny. Tekvicu obrovskú podkladáme dlaždicami, doskami..., aby nehnila. Vysádzať zimné odrody cesnaku a cibule, valeriánku poľnú, špenát a priesady zimného šalátu na jarný zber.

V polovici mesiaca je čas na výsadbu cibulovín, ktoré majú vykvetnúť ďalší rok na jar (napr. tulipány...)

September - najvhodnejšie obdobie na výsadbu stromov a kríkov, rozmnožovanie ríbezlí zapichnutím odrezkov do vlhkej pôdy.

Trávnik prihnojujeme kombinovaným hnojivom (NPK). Kosenie trávnik teraz na 2 - 3 cm.

Čo sa kompostuje? Všetky zvyšky zo záhrady, aj odpad z domácností napr. zvyšky zeleniny, ovocia, usadenina z kávy, roztlačené vajcové škrupiny a buničinový papier. Nevhodné: citrusy, banány, chlieb...

Ľubica Bizoňová, študentka U3V ŽU

UČÍME SA VZÁJOMNE....

Rozhovor s **Mgr. Martinou Vicianovou** - lektorkou Univerzity tretieho veku v Žiline v študijných programoch zameraných na psychológiu a zdravý životný štýl v seniorskom veku.

V procese výučby na U3V má lektor špecifickú a nezameniteľnú úlohu, pre ktorú by mal mať okrem odborných znalostí aj osobnostné predpoklady. Na základe výbornej spätnej väzby od samotných študentov U3V už niekoľko rokov spolupracuje aj s vami. Ako sa medzi našimi študentmi cítite?

Áno, už niekoľko rokov sa snažím priblížiť študentom U3V poznatky z oblasti psychológie trochu iným spôsobom, ako sú zvyknutí. Práve to, že ma vždy inšpirujú k novým témam, ktoré sa snažím zaradiť do prednášok, je dôkazom, že ma to baví. To by mohla byť aj odpoveď na vašu otázku ☺. Cítim sa medzi nimi veľmi dobre a vnímam aj svoj osobnostný posun.

Máte skúsenosti s výučbou vysokoškolákov, školíte aj stredoškolákov. V čom je výučba staršej generácie iná ?

Nikdy nezabudnem na svoju prvú prednášku na U3V a na 100% pozornosť študentov ☺ . Bola som trochu zaskočená. Dynamika v študijnej skupine, ich záujem o tému, neustále otázky a dopĺňanie svojich skúseností – bol to silný zážitok. Nie vždy sa podarí takúto atmosféru dosiahnuť pri práci s mladšími skupinami – aj keď ony majú zase iné špecifiká.

Ste pedagóg – myslíte si, že študenti U3V majú k povolaniu učiteľa stále úctu a rešpekt alebo sa vám stalo (aj vzhľadom k vášmu mladému veku), že ste museli zvýšiť hlas alebo použiť inú metódu na udržanie disciplíny pri výučbe?

Sama sa považujem skôr za lektora, ktorý sa snaží využívať prvky neformálneho vzdelávania, mám rada, keď je skupina živá a tvorivá. Disciplínu a súčasne aktivitu na vyučovaní sa mi zatiaľ z môjho pohľadu podarilo udržať tak, aby odchádzali obidve strany spokojné ☺.

Ako vnímate potrebu skvalitňovania medzigeneračného dialógu a kde všade vidíte možnosti jeho uplatňovania v praxi s cieľom zblížovať staršiu a mladšiu generáciu?

V rámci mojej práce lektora bežne pracujem so skupinami, ktoré sú zložené z účastníkov z rôznych vekových kategórií. Túto spoluprácu vnímam ako potrebnú a prínosnú, aj keď patrí medzi časovo náročnejšie (cesta k hľadaniu spoločného pochopenia býva zdĺhavá), ale výsledok stojí zato – odovzdanie

skúseností a v tom optimálnom prípade pochopenie pohľadu na svet starších a mladších. A možnosť uplatňovania – všade ☺.

Učíte témy najmä z oblasti psychológie a tréningu pamäte – to sú veľmi aktuálne témy nielen pre seniorov. Ako by práve naši študenti mohli nasmerovať svoje dospelé deti a vnukov k návykom pre zdravší a plnohodnotnejší život?

Napadá mi ... ísť príkladom ... a spomaliť ... stále sa ponáhľame...

Čo konkrétne odporúčate pre aktívny život samotným seniorom vy?

Je ťažké sa k tomu vyjadrovať, keď sama ešte nie som cieľovou skupinou. Ak by som to však chcela zovšeobecniť, tak asi taký základ je neprestať sa zaujímať sám o seba, o svoje okolie a venovať sa tomu, čo vás baví .

Ďakujem za rozhovor, želám veľa pracovných aj osobných úspechov a teším sa na ďalšiu spoluprácu.

Jana Sňahničanová, koordinátorka časopisu Schody U3V ŽU



Foto: z archívu fotogalérie U3V ŽU – Tréning pamäte 2011

ČO UROBÍME PRE PAMÄŤ – TAK NÁM BUDE SLUŽIŤ

S pribúdajúcim vekom často uvažujeme nad tým, ako zdravšie žiť, aby sme predišli ochoreniam typickým pre seniorov, aby sme sa čo najdlhšie udržali v dobrej psychickej aj fyzickej kondícii. Poznáme z kníh, z médií, ale aj zo svojho okolia prípady, keď človek postupne strácal pamäť, až sa stal nesebestačným a vyžadoval pomoc blízkych. Pre nás je pamäť taká tajomná a zároveň vzácna miestnosť, kde si od útleho detstva ukladáme svoje zážitky, spomienky či nové informácie. Neradi by sme o ne prišli – tvoria náš život, formovali nás. Hľadáme preto možnosti, aby sme svoj vzácny poklad nestratili.

Preventívny význam na udržiavanie psychického zdravia vo vyššom veku má výchova k starnutiu, napr. vytvorenie náhradného životného programu už dlhšiu dobu pred plánovaným odchodom do dôchodku, udržiavanie sociálnych kontaktov, pestovanie záujmov, vytvorenie podmienok na pracovnú realizáciu alebo na ďalšie vzdelávanie sa, napr. prostredníctvom univerzity tretieho veku. Preto sme už štvrtý rok na U3V Žilinskej univerzity, aby sme sa snažili získavať nové informácie tak z oblasti technickej (počítače), ako aj z oblasti zdravého životného štýlu. Učíme sa, ako svoj životný štýl riadiť správnym smerom a dodržiavať zásady psychickej hygieny.

Šéfom nášho tela je mozog. Aby sme ho udržali v správnom riadení, musíme dodržiavať **vhodné stravovanie** (omega 3 kyseliny, antioxidanty – vitamín C, B, karotén, E, kyselina listová, B9, B6, B12), **spánok, cvičenie, zredukovanie množstva zlých sacharidov, dobré trávenie, tréning mozgu, lecitín, fytoterapiu a správne dýchanie.**

Všetci chceme, aby nám pamäť slúžila po celý život. Žijeme s ňou od rána do večera a ani si to neuvedomujeme. Tak ako celkom samozrejme používame ruky a nohy. Ak človek príde o jednu končatinu, bude telesne postihnutý. Ak mu zlyhá pamäť, príde o kus života. Naša pamäť je príliš vzácny majetok, aby sme ju nechali zostarnúť nesprávnym spôsobom. Isteže, vekom sa pamäť mení. Niektoré spomienky budú živšie ako voľakedy, iné skutočnosti každodenného života nám môžu uniknúť. Taký je život. Nemáme už dvadsať. Ak môžeme poradiť, keď predsa len zabudneme, zabudnime na zlé veci a krásne si uchovajme v spomienkach až do konca. Sami môžeme urobiť mnoho pre to, aby sa naša pamäť zlepšovala. Pamäť nemá vekové ohraničenie, aj srdce je stavané tak, aby tíklo až do posledného dychu. O pamäť sa treba starať, ustavične ju používať. Ak sa zanedbáva, chradne.

Eva a Ján Hrabovskí, študenti U3V ŽU

NAKUKNÚŤ A NEZOSTAŤ ROVNAKÝM

O seniorských aktivitách sa v kruhu mladších príliš nehovorí. Stretávame sa so svojimi babkami a dedkami, s ich neobyčajným talentom na varenie či rozprávaním fascinujúcich príbehov. Sem-tam pomôžeme niekomu na ulici s nákupom. Niekedy nás dojme vráska obety, inokedy sledujeme neukradnutelný pokoj v srdci.

Nakuknúť priamo do fungovania žilinskej univerzity tretieho veku pre mňa znamenalo prijať iný pohľad.

Študijnú atmosféru poskladala húževnatosť seniorov a ich odhodlanie zostať aktívnymi v akomkoľvek veku. Dôkazom ich boja s predsudkami je množstvo študentov rozličných študijných odborov či rozsah dobrovoľníckych aktivít. Túžba staršej generácie využiť svoj potenciál inšpiruje. Nečakajú, kým sa bude o nich niekto starať, pevne uchopia svoj čas a spestrujú život sebe aj iným novými vedomosťami, priateľstvami i možnosťami.

Spojením štúdia s ich životnými skúsenosťami vzniká niečo nové, pre spoločnosť neoceniteľné. Na jednej strane musia zápasiť s dobou, na druhej strane majú niečo, čo nikto iný nemôže ponúknuť. Už vedia, ako to chodí, majú čo povedať ostatným a majú právo byť počutí.

Obdivujeme mladých umelcov, podnikateľov, mysliteľov, géniov, vynálezcov aj hercov. No ako sa kompozície dvadsaťročného Chopina stali známymi po celom svete, tak môžu všetci obdivovať ľudí, ktorí si nesadli do kúta, nepovedali, že už stačilo a nezahodili svoju príležitosť ani vo vyššom veku. Hodnota ich svedectva má silu dvíhať z pohodlia príslušníkov najrôznejších vekových kategórií.

**Michaela Melová, študentka
žurnalistiky na Filozofickej fakulte
Katolíckej univerzity v
Ružomberku**



Foto: Ľ. Bizoňová

Promócie 2010, Človek a PC

OD ZÁKLADOV AŽ K POKROČILEJ PRÁCI NA POČÍTAČI

Rozhovor s **Ing. Ľudovítom Mikušom, PhD.** - lektorom U3V v Žiline v študijných programoch zameraných na počítačovú gramotnosť seniorov a zamestnancom Fakulty riadenia a informatiky Žilinskej univerzity v Žiline.



Foto: z archívu U3V ŽU.

Ing. Mikuš, PhD. medzi študentmi – seniormi.

Najviac vyhľadávanými na U3V sú dlhodobé študijné programy na získanie základov práce na počítači až po pokročilú prácu na počítači. V prípade, že sa uchádzač o štúdium dozvie, že lektorom programu ste vy, prihlášku podáva bez obáv. Okrem vašej charakteristickej trpezlivosti máte aj premyslene a odborne zostavenú výučbu tak, že seniorov neodrádzate veľkými nárokmi, ale motivujete. Je to výsledok dlhoročnej praxe?

Pri učení seniorov som postupne a hlavne na základe ich požiadaviek upravoval formy a metódy vyučovania. Jednou z prvých a základných požiadaviek bola prispôbiť rýchlosť vyučovania menej zdatným študentom. Je mojou snahou, aby každý študent dosiahol cieľ, ktorý určím. Druhou požiadavkou bolo poskytovanie stu-

dijných materiálov, podľa ktorých učím. Odvtedy tieto materiály dostávajú študenti na CD nosičoch alebo ich majú prístupné na portáli ekurzy.fri.uniza.sk. Ďalšou požiadavkou bolo nadiktovanie postupov rôznych úloh, ktoré sme na stretnutiach spracovávali. Toto je podľa mňa najužitočnejšia časť našej práce. Ku napísaným postupom sa môžu študenti hocikedy vrátiť a skúšať si ich.

V čom vás študenti U3V prekvapujú?

Vždy ma dokážu prekvapiť svojou vitalitou a chuťou do štúdia, aj keď sa im niekedy nie príliš darí. Často sa pri nich aj niečo nové naučím, pretože skúšajú použiť postupy, ktoré som ja nikdy neskúsil. Keď sa im podarí spraviť niečo, o čom ja ani netuším, máme radosť všetci.

Máte aj nejakú humornú príhodu z vyučovania?

Humorných príhod je pomerne dosť. Medzi najčastejšie patria tieto: Na prvých hodinách vyučovania vždy niekoľkokrát zdôrazním, že keď budem chcieť, aby študenti klikali na **pravé** tlačidlo myši, tak im to poviem. Inak majú klikáť na **ľavé** tlačidlo. Ešte snád' nebolo stretnutie, aby na môj pokyn: „Klikneme my-

šou“ sa niekto nespýtal: „...a na ktoré tlačidlo?“

Na môj pokyn: „A teraz urobíme klik-klik“ sa občas niekto spýta: „...a koľkokrát máme kliknúť?“ Úsmevná a pre mňa tiež poučná bola situácia, keď na pokyn: „Presuňte kurzor myši nad ikonu ...“ mnohí študenti skutočne presunuli kurzor myši niekoľko milimetrov nad príslušnú ikonu. Odvtedy používam pokyn: „Položte kurzor myši na ikonu ...“

Držať krok s dobou je dnes pre aktívneho seniora nevyhnutné. Okrem lepšej komunikácie s vnukmi sa prácou na počítači dostáva aj k iným možnostiam realizácie. Ktoré počítačové znalosti by ste po skúsenosti z výučby seniorom odporúčali?

Za najdôležitejšie považujem komunikačné zručnosti – práca s elektronickou poštou (optimálne gmail) a programom na videotelefonovanie (napr. Skype). Veľmi užitočné sú aj zručnosti v získavaní informácií z internetu, od čítania novín po nakupovanie na internete. Pre tých, ktorí sa venujú fotografovaniu či nakrúcaniu videosekvencií, je vhodné absolvovanie modulu Digitálne multimédiá.

Aké vzdelávanie v oblasti počítačovej gramotnosti by podľa vášho názoru mala U3V ešte do svojej stálej ponuky zaradiť?

Myslím, že skladba a obsah kurzov zameraných na získanie počítačových znalostí a zručností je na U3V postavená dobre a že kurzy obsahujú všetko, čo sa môže seniorom hodiť pri práci s počítačom. Mohol by byť zaujímavý modul pre tvorbu (kreslenie) ilustrácií, t.j. práca s vektorovými obrázkami. Možno by bola zaujímavá aj tvorba „pohyblivých obrázkov“, t.j. animovaných filmov. Tu by ale bolo vhodné urobiť prieskum záujmu o takéto moduly.

Ako by sa podľa vás dalo prepojiť vzdelávanie v oblasti PC na Detskej univerzite a U3V?

V tomto prípade ide o dva póly počítačovej gramotnosti. Študenti Detskej univerzity sa neboja používať zariadenia IKT (informačné a komunikačné technológie), ale chýba im obozretnosť pri pohybovaní sa vo virtuálnom svete internetu. Študenti U3V sú pri používaní zariadení IKT niekedy až priveľmi obozretní a virtuálneho sveta internetu sa niektorí doslova boja. Možno by práve niekoľko prednášok o nástrahách, ale aj výhodách používania virtuálneho sveta mohlo byť spoločných pre uvedené skupiny študentov.

Ďakujem vám za rozhovor, želám veľa spokojných študentov a radosť z vašej práce.

***Jana Sňahničanová,
koordinátorka U3V ŽU a
časopisu Schody***

LETNÁ ŠKOLA – KREATÍVNE PÍSANIE - TÉMA : DERIEM ŠKOLSKÚ LAVICU

Som typ večného študenta a ešte stále deriem školskú lavicu. Koľký rok? Celé svoje študentské obdobie by som prirovnala ku krasokorčuľovaniu. Povinná jazda mi ako dennému študentovi trvala 17,5 roka. Voľná jazda je zatiaľ o niečo kratšia. Posledných osem akademických rokov si ju užívam ako študentka Univerzity tretieho veku.

A ako ju vo svojom seniorskom veku zvládam? Voľnou technikou. Využívam možnosti dobrovoľného výberu štúdia. Zatiaľ si z ponúk vyberám iba samé „hrozienka“ z oblasti práce s PC, s médiami a s digitálnou fotografiou. Nikto mi nehovorí – toto musíš ísť študovať. Študujem, lebo chcem, baví ma to a naplňa radosťou a inšpiráciou v bežnom a rutinnom živote. Nad otázkou - to nemáš doma čo robiť – sa už len pousmejem. Stíham všetko – domácnosť, školu, aj desaťmesačného labradora. A obavy, či ma prijmú? To možno - ak nepodám prihlášku v termíne.

Voľba zameniť zamestnaneckú rolu za rolu študenta U3V bola pre mňa dobrá voľba. Pomáha mi to udržiavať aktívnu cestu, sviežu myseľ a chuť tvoriť. Našla som si svoj druhý životný program. Pred ôsmimi rokmi som návratom do školských lavíc začala pracovať viac v problematike, na ktorú som si nenašla čas ani priestor vo svojom „uponáhľanom“ živote predtým.

Toto je moja „atraktívna cesta“, ktorá znamená neustálu prácu na sebe, po ktorej ostávajú zachytené stopy...



Snád' aj myšlienka na každý deň je namieste:

Chcem a dokážem to! Sám seba vzdelávaj a pôsob na iného, čím si!

Anna Frličková, študentka U3V ŽU

Čím je človek rozumnejší a lepší, tým viac dobra v ľuďoch objavuje.

PASCAL

Krása bez dobra je ako nezrelý orech – len zvonka je pekný.

ESTÓNSKE PRÍSLOVIE

KREATÍVNE PÍSANIE

Dôchodcovia

Ešte

Radi

Idú

Elegantne

Medzi

Školský

Kolektív

Omladnúť,

Lebo

Spolužiaci

Kúzlia

Úsmev.

Logicky

Aj

Vedomosťami

Iskria

Celkom

Určite.

Keď som prvýkrát oznámila doma, že budem chodiť na U3V, mali sme v rodine aj budúcu prváčku. Spolu sme sa pripravovali do školy a porovnávali, čo máme ako budúce „prváčky“ spoločné.

Jej vypadali mliečne zúbky – mne moje druhé zuby už tiež. Ona mala 6 rokov – ja som mala 60 rokov.

Ona je teraz už siedmačka – a ja deriem školskú lavicu už siedmy rok. Ju krášli mladosť - mňa prichádzajúca staroba.

Aké zvláštne zhody ...

Alžbeta Vítová, študentka U3V ŽU

Kto chce hýbať svetom, musí najprv pohnúť sám sebou.

SOKRATES



Foto: z archívu fotogalérie U3V ŽU, novinársky workshop 2014

U3V VO FOTOGRAFII



Foto: z fotogalérie U3V ŽA
Otvorenie akademického roka 2008/2009



Foto: z fotogalérie U3V ŽA
Otvorenie akademického r. 2010/11



Foto: Ľ. Bizoňová – študenti U3V ŽU na
tanečnom karnevale v Lyone (Fr.) r. 2009



Foto: z fotogalérie U3V ŽA
Exkurzia Krakow, r. 2011,



Otvorenie akad. roka 2011/12, Prievidza



Foto: U3V ŽU, r. 2010
Aby zručnosti spájali



Foto: z fotogalérie U3V ŽU
Letná škola: Úprava fotografií 2011



Foto: z archívu fotogalérie U3V ŽU
Cvičenie 2012



Foto: z fotogalérie U3V ŽA
Prehliadka mesta, r. 2014



Foto: z fotogalérie U3V ŽA
Otvorenie akademického roka 2012/2013



Foto: z fotogalérie U3V ŽA
Žurnalistický workshop, r. 2015



Foto: Št. Zvarík -
Promócie 2013 a Promócie 2014



Z fotogalérie U3V ŽA - Letná škola 2015:
Úprava fotiek a Anglický jazyk



6. ROČNÍK LETNEJ ŠKOLY PRE SENIOROV

Kreatívne písanie a žurnalistika

Univerzita tretieho veku ŽU pripravila pre nás študentov už viaceré workshopy z oblasti novinárskej praxe. Prvý z nich (v rámci 5. ročníka Letnej školy pre seniorov) viedol šéfredaktor Žilinského večerníka pán Michal Filek, ostatné workshopy Mgr. Katarína Pankuchová, PhD. z Ústavu cudzích jazykov ŽU (v rámci 6. ročníka Letnej školy pre seniorov).

Bolo pre nás zaujímavé preniknúť do tajov a zákutí práce žurnalistu. Dozvedeli sme sa, čo táto práca vyžaduje, ako sa robí, akými pravidlami sa riadi a aké má špecifiká. Neobišli sme ani etický kódex novinára, ktorý musí byť prítomný pri akejkoľvek žurnalistickej činnosti.

Uvediem niekoľko postrehov, ktoré ma upútali na uvedených podujatiach.

Žurnalista by si mal v prvom rade uvedomiť, pre koho píše, koho chce osloviť a podľa toho vyberať informácie. Informáciu treba posunúť čitateľovi neskreslenú a bez svojho stanoviska či komentára. Mal by sa snažiť ľudí niečo naučiť, pretože hlavné poslanie žurnalistiky je pomáhať ľuďom. Nemal by písať o sebe a vlastných zážitkoch (iba ak formou blogu). Viac by sa mal zameriavať na informácie a udalosti než na osoby. Článok by mal ob-

sahovať výstižný titulok a zhrnutie dôvodu článku.

Mgr. Katarína Pankuchová, PhD. sa zaoberala problematikou kreatívneho (tvorivého) písania, najmä kultivovaním jazykového prejavu. Dozvedeli sme sa napríklad, že kreatívne písanie je definované ako vedný odbor, ktorý sa zaoberá teoretickými aspektmi textu s vlastnou didaktikou. Značnou mierou vplýva na kultivovanie jazykového prejavu. Je všeobecne známe, že dobre písať sa naučíme iba písaním. Kreatívne písanie má však aj terapeutický aspekt.

Ďalej sme sa napríklad dozvedeli, že ak má článok upútať čitateľa na prvý pohľad, musí mať vhodne formulovaný nadpis (titulok). Ten slúži vlastne ako akási „návnada“ na čitateľa. Preto má byť jasný, stručný, výstižný a pútavý.

V texte treba používať krátke vety,



Foto: z fotogalérie U3V ŽU –
Účastníci letnej školy - kreat. písanie 2015

prípadne striedať krátke a dlhšie. Platí zásada - jedna myšlienka, jedna veta. Veta by nemala obsahovať viac ako 12 slov (optimum je okolo 8). Taká veta, ktorá má viac ako 13 slov, sa už považuje za nezrozumiteľnú. Zložitejšie súvetia

používame iba vtedy, ak chceme gradovať dej. To docielime i tak, že dej presunieme do prítomného času. Je dobré používať aktívne slovesá. Nudné opakovanie rovnakých slov treba nahradiť ich synonymami.

A na záver dve múdre myšlienky: „*Stručnosť je sestra talentu.*“ „*Novinár má byť štedrý na fakty, nie na slová.*“

Ladislav Flamík, študent U3V ŽU

MOJE ŠTÚDIUM NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU

Nakoľko sa nám blíži koniec nášho počítačového vzdelávania na U3V v Považskej Bystrici, mali by sme hodnotiť a lúčiť sa.

Naše začiatky na jeseň v roku 2013 boli plné obáv a očakávania. Mnohí sme počítač alebo notebook videli len z diaľky u svojich detí a vnúčať. Cítili sme ale podporu prorektora Žilinskej univerzity, finančnú podporu mesta Považská Bystrica a naše obavy rozptýlil náš profesor, ktorý sa nám prihovoral a s úsmevom povedal, že sa na nás teší. To nevedel, koľko trpezlivosti a nekonečného opakovania ho s nami ešte čaká. V druhom ročníku nás opustili niektoré spolužiačky, ktoré sa museli venovať svojim blízkym a mnohí sme sa nezúčastnili vyučovania pre choroby a liečebné procedúry. Získali sme nových priateľov, vymenili si telefónne čísla a adresy a bojovali s no-

vou technikou a opotrebovaným organizmom ďalej. Niektorý múdry povedal, že mladý človek si vedomosti vrýva do kameňa, starší do piesku. Koľko múdrosti je skryté v tomto poznaní, o tom sa my, skôr narodení, denne presviedčame.

Čo nám táto škola dala?

Nové vedomosti, praktické skúsenosti s prácou na počítači, príjemné zážitky v príjemnom kolektíve. Do školy som chodila 54 rokov - najskôr ako žiačka, potom 38 rokov ako učiteľka, ale iba na toto vyučovanie som sa tešila.



Foto študentov z Pov. Bystrice s lektorom

Alena Bolebruchová, študentka U3V ŽU, pobočka Považská Bystrica



Dušan Dušek

(1946)

slovenský prozaik, básnik, filmový scenárista, tvorca rozhlasových hier, autor vyše dvadsiatich kníh (napr. *Kufor na sny*, *Pešo do neba*, *Náprstok*, *Slamienka*, *Holá veta o láske*). A tiež skromný, priateľský a neuveriteľne láskavý človek.

Môžete prezradiť, kedy ste v sebe objavili spisovateľa?

Neviem, či som ho niekedy objavil, viem len to, že som vždy rád čítal a práve pri čítaní mi raz zišlo na um, že by som mohol aj sám niečo napísať. Tak som to skúsil.

Prvá poviedka bola o tom, ako som sa na bicykli vybral z Bratislavy do Šaštína, kde som chodil na prázdniny k starým rodičom. Našťastie – nezachovala sa.

Vaším raným spisovateľským vzorom bol Ernest Hemingway. Ktorých ďalších autorov obľubujete?

Tých je naozaj veľa. Keby som mal zostať iba pri americkej literatúre, bola by to celá plejáda autorov

a ich kníh – napríklad ďalší moderní klasici: W. Faulkner, T. Wolfe, S. Fitzgerald alebo o trochu mladší J. Updike a P. Roth.

Vyučujete scenáristiku na Filmovej a televíznej fakulte VŠMU. Dá sa písanie naučiť?

V písaní sa dá zlepšovať – a to najmä tým, že píšete. A popritom čítate. Nedá sa písať bez čítania. Nikto nemá toľko skvelých učebníc ako spisovateľa. Sú to všetky dobré knihy, ktoré sa nám páčia.

Vaše poviedky, zachytávajúce všedný život, sa vyznačujú poetickým, hravým jazykom. Ako sa rodia? Spontánne alebo ich dlho a dôkladne brúsíte?

Najlepšie sú tie vety, ktoré niekomu ukradnete. Práve v živých rozhovoroch zaznievajú tie najkrajšie a najpresnejšie vety. Stačí pozorne natrčať uši, niečo zachytiť – a niečo si k tomu primyslieť.

Ako spisovateľ určite veľa času trávite spomienkami. Ku ktorému obdobiu vášho života sa najčastejšie vraciate?

Ku všetkým. Hocikedy do detstva, ktoré považujem za našu rajskú záhradu, alebo do obdobia mladosti, keď som s prvými poviedkami začal chodiť do časopisu *Mladá tvorba*, kde som sa zoznámil a spriatelil s rovnako začínajúcimi spisovateľmi

ako ja: Dušanom Mitanom, Ivanom Laučíkom, Petrom Repkom Ivanom Štrpkom či naším literárnym krstným otcom - básnikom Jánom Buzássym. Stačí, aby sme sa stretli – a už s radosťou spomíname.

Ste vnímavým pozorovateľom so zmyslom pre detail. A čo vaše sny? Sú ružové?



Foto: z archívu fotogalérie U3V ŽU, 2010
Tvorivé dielne – papierové pletenie

Na sny veľmi nedám. Vždy sa mi niečo sníva, ale najčastejšie sú to hlúposti. Mojm naozaj ružovým snom je, keď v spánku lietam.

Pán Dušek, ďakujem za rozhovor. Bolo mi cťou sa s vami stretnúť.

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V ŽU



Foto: Ľ. Bizoňová – Program T.A.P.E 2010
Estónsko

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word, bez automatických úprav na e-mail: u3a@uniza.sk
2. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“. Dátumy píšeme s medzerou (17. 11. 2014), pri letopočtoch sa desaťročia píše slovom a storočia arabskou číslicou (päťdesiate roky 20. storočia). Medzi slovami, za interpunkciou a skratkami sa robí jedna medzera.
3. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť tri klasické strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov).
4. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (**uviesť zdroj**).
5. Redakcia si v prípade potreby vyhradzuje právo na úpravu príspevku.

Ďakujeme všetkým prispievateľom za zaujímavé texty a čitateľom za priazeň i podnetné pripomienky!

Prispievať môžete aj zaujímavými fotkami z činnosti na U3V a fotkami schodov na titulku.

„Senior neznamená starý “



Do mozaiky osláv 20. výročia založenia Univerzity tretieho veku v Žiline (ďalej len U3V) tematicky zapadá aj nové vydanie zborníka vybraných záverečných prác študentov U3V s príznačným názvom **Senior neznamená starý**.

Ide o ďalšiu propagáciu seniorského vzdelávania a aktívneho spôsobu prežívania seniorského veku. Na príkladoch osobných výpovedí študentov U3V sa presvedčíte, že výraz senior nie je hanlivý výraz, ale slovo vyjadrujúce prirodzenú úctu a poklonu. Veď myšlienky a životné skúsenosti seniorov obsiahnuté v záverečných prácach sú toho dôkazom. Za predpokladu primeranej fyzickej kondície a zdravia sú seniori pánmi svojho času, a preto si svoj voľný čas naplňajú zmysluplnými aktivitami v rámci vzdelávania na U3V alebo účasťou na jej ponuke dobrovoľníckych aktivít: tvorba časopisu Schody, Letná škola pre seniorov, tvorba v poradí už štvrtého zborníka záverečných prác. Začítajte sa do prác na témy: **Status seniora – vízia a realita, Moje štúdium na U3V, Čo by pomohlo mojej pamäti ?, Ako vnímam starostlivosť o dušu? a Láska ako spôsob života**. Získate tak ucelený obraz o hodnotách a prioritách našich študentov U3V – seniorov, ktorým sa darí žiť svoj život múdro a plnohodnotne. Dobrovoľnícky prístup autorov prác, tvorcov grafiky, prepisu prác, či jazykovej korektúry textu je ďalším významným prínosom pre rozvoj a aplikáciu myšlienky dobrovoľníctva na pôde univerzity. **Tlač zborníka je spolufinancovaná z grantovej dotácie mesta Žilina určenej pre oblasť vzdelávanie s dôrazom na rozvoj dobrovoľníctva a vzdelávanie seniorov.**

Zborník bude verejnosti prístupný v elektronickej forme na internetovej stránke Ústavu celoživotného vzdelávania – www.ucv.uniza.sk od septembra 2015.

Jana Sňahničanová – koordinátorka U3V ŽU

PROJEKT JE SPOLUFINANCOVANÝ MESTOM ŽILINA



Mesto Žilina
Finančná podpora

CVIČÍME...



Sme pripravené. Karimatky rozprestreté na zemi, pri nich lopty, malá a veľká, na stoloch fľaštičky s nápojom.

Zaznie hlas cvičiteľky: „Tak ideme do toho. Začínáme. Postavme sa rovno, ramená vystrieť, bruško zastrčiť, hlavu držíme vztýčenú, nohy máme spolu pevne na zemi. A dýchame. Pomaly nadýchnuť, silno vydýchnuť. Niekoľkokrát opakujeme. Teraz sa zahrejeme. Krok doprava, krok doľava. Zrýchľujeme. Pridáme dva kroky tam a dva kroky naspäť. S pokrčenými kolenami ešte raz.“

Nohy dupocú do rytmu. Tancujeme v rôznych variáciách. Noha dozadu, noha dopredu. Sem - tam niekto stratí rytmus, vyskakuje celkom opačne. Väčšina sa však podrobuje určenému taktu. Je radosť sa na tú pohybujúcu masu cvičeníek pozerieť.

Berieme lopty. Zatiaľ len malé. Červené, žlté, zelené, modré a všelijaké. Dostávame povel: „Prekladáme loptičku z pravej ruky do ľavej. S výdychom ju stláčame

pred sebou. Potom ideme s ňou nad hlavu a zasa za hlavu, za seba, predkláňame sa. Robíme úklony do bokov. Loptičku zdvihneme, s výdychom ju silno stisneme a nad hlavou pohybujeme doprava a doľava.“ V sále to teraz vyzerá, akoby tu bola rozkvitnutá lúka s kvetmi skláňajúcimi sa v poryve vetra, tam a sem.

Teraz použijeme lopty veľké. „Dávajte pozor, aby ste nespadli! Postavte sa ďalej od steny, stolov a iných prekážok,“ upozorňuje cvičiteľka. Rozhojdáme sa. Sála duní a všetko sa otriasa. Jedna skáče vysoko, druhá je opatrnejšia. „Nohy spolu, od seba, kroky dopredu a dozadu. Povožíme sa na lopte. Ľahneme si na loptu. Vystrieme sa na nej. Hlava pokojne leží, ruky ťaháme dozadu, nohy ďaleko dopredu. Zadoček dvíhame. Nohy prisúvame k sebe, raz jedna, raz druhá. Obidve vysoko hore. Otočíme sa na brucho. Dvíhame nohy, ruky, chrbát. Len toľko, koľko každá môže,“ pripomína veliteľka. Všetko sa nám dokonale darí. Pravda, niektorá aj z lopty spadne, ale vždy sa pozviecha. Sme už dokonale rozcvičené. Nasleduje často opakovaná pochvala: „Výborne, super!“

Napokon sa lôpt zbavíme. Cvičíme na karimatkách. Sed, ľah, obrat, vystieranie a krčenie nôh... Všetko

zvládame. Každá cvičí pre seba. Na druhého ani nemá čas sa pozeráť. Pri povelu „napijeme sa“ sa konečne aj vidíme. Sme jedna dobrá rodina. Záverečné cvičenie. Strečing. Naťahujeme všetko, čo sa dá naťahovať. Ruky, nohy, ramená, krk, chrbticu. Predkláňame sa a stavec po stavci sa narovnáваме.

Tlieskame. Tlieskame sebe, že sme všetko tak pekne zvládli. Tlieskame cvičiteľke, pani **Zuzane Babíkovej**, ktorá si potlesk naozaj zaslúži. Tlieskame jej za dobre pripravené hodiny, do ktorých vnáša radosť a úsmev. Tlieskame jej za obetavosť.

Mám taký smelý osobný pocit, že pani Babíková „by aj mŕtveho

rozhýbala“. Mňa, starenku 84-ročnú, naozaj rozhýbala dokonale. Cvičím s ňou už asi osem rokov. Vďaka!

Marta Martonová, študentka U3V ŽU



Foto: z archívu U3V ŽU z cvičenia

ADAM FRANTIŠEK KOLLÁR

(17. 4. 1718 Terchová – 10. 7. 1783 Viedeň)

Keď som sa prvýkrát dozvedala o tejto, dovtedy mne neznámej osobnosti, vynorila sa mi v pamäti scéna z filmu „Pacho, hybský zbojník“, kde cisárovná Mária Terézia dupe po mape a kričí, že chce mať pri sebe Pacha zo Slovenska. Neviem, akou zhodou okolností, ale naozaj na cisárskom dvore vo významných funkciách pôsobil mladý muž zo Slovenska, rodák z Terchovej, **Adam František Kollár**.

Tento muž bol poradcom cisárovnej Márie Terézie. Pôsobil aj ako odborný poradca dvora pre uhorské záležitosti v otázkach historicko-

právnych, majetkovo-právnych a v oblasti školstva, bol členom vedeckých komisií a dvorským radcom pre školskú reformu. Pri vypracovávaní školskej reformy sa Kollár stal riaditeľom všetkých viedenských gymnázií, dve z nich priamo riadil, aby si overil svoje názory v praxi.

Ovládal nemčinu, maďarčinu, slovenčinu, všetky hlavné slovanské jazyky, angličtinu, francúzštinu, hebrejčinu, rumunčinu, latinčinu, gréčtinu, turečinu a niekoľko arabských jazykov. Stal sa knihovníkom cisárskeho dvora a v roku 1774 sa stal

riaditeľom cisárskej knižnice vo Viedni. Patril medzi popredných európskych vedcov svojej doby. Inicioval založenie Akadémie vied vo Viedni – učenej spoločnosti na podporu prírodných vied a hospodárskeho rozvoja krajiny. Patril medzi popredných európskych vedcov svojej doby. Hlásal náboženskú znášanlivosť a vydal pramene k uhorským dejinám, hlavne k právnej histórii. Vždy sa hlásil k slovenskému pôvodu. Prednášal dejiny, diplomatikú a štátne právo na Filozofickej fakulte Viedenskej univerzity. Vlastnil jednu z najväčších súkromných slovenských knižníc, písal vedecké historické práce. Základom všetkých činností Adama Františka Kollára bola jeho práca knihovníka, predovšetkým jeho celoživotné zberateľské úsilie, vďaka ktorému sa mu podarilo získať vzácne materiály a využiť ich na štúdium dejín, práva a jazykov.

Mal značný politický vplyv na uhorskú politiku dvora cez panovníčku Máriu Teréziu a Štátnu radu. Bol zástancom absolútnej moci osvietenieckého panovníka, vystupoval proti výsadám šľachty a cirkvi, ktoré mali najmä v Uhorsku privilegované postavenie. Poukazoval na ťažký život poddaných a navrhoval, aby aj šľachta platila dane. Vládnuca vrstva v Uhorsku ho preto

Alžbeta Vítová, študentka U3V ŽU

vyhlásila za vlastizradcu. Kollár sa pričínal aj o zdanenie cirkevných majetkov v Uhorsku, za čo mu šľachta hrozila vyhnanstvom. Cisárovná Mária Terézia držala nad ním svoju ochrannú ruku proti šľachte a cirkvi, ktoré si Kollár svojimi dielami znepriatelil. Obnovila Kollárovi za



osobitné zásluhy šľachtický titul, ktorý mu prináležal po predkoch z otcovej strany, a darovala mu bývalý jezuitský majetok, dedinu Keresztény v Šopronskej stolici. Bola krstnou matkou jeho jediného dieťaťa – dcéry, ktorú pomenoval na počesť cisárovnej Márie Terézie. Adam František Kollár bol ojedinelým zjavom slovenskej inteligencie, vzdelanec európskeho formátu. Dosiahol vysokú kariéru aj priazeň panovníčky. Napriek tomu zostal hrdým Slovákom. Pre jeho múdrosť a rozhladenosť ho podľa slávneho gréckeho filozofa nazývali „slovenský Sokrates“.



V malebnej dedinke Horná Poruba druhého dňa v deviatom mesiaci roku Pána 1813 uzrelo svetlo sveta dvanásť dieťa Karola Závodníka a Terézie, rodenej Paninovej. Dali mu meno po jeho krstnom otcovi, ktorým bol sám urodzený pán gróf Štefan Illesházy, na ktorého dubnickom panstve bol jeho otec hlavným horárom.

Chlapec Štefan od útleho veku prejavoval záujem o hudbu a spev. V škole vynikal, mal veľké nadanie a snahu spoznávať nové veci, čo veľmi ocenil aj jeho krstný otec, ktorý mu prispieval ročne 100 zlatými na štúdium. Nižšie triedy gymnázia absolvoval v Trenčíne. V roku 1829 vstúpil do kňazského seminára v Nitre, ktoré úspešne ukončil v r. 1836. Ako kaplán nastúpil vo Veľkej Divine (v súčasnosti Divina) pri Žiline. V tom čase kapláni na základe biskupského nariadenia boli aj katechétmi (učiteľmi náboženstva) a vychovávateľmi detí. Kaplánovi Štefanovi Závodníkovi boli zverení

do výchovy i mladí grófi Vladislav, Gábor a Móric Csákyovci, ktorí sídlili na zámku v Budatíne.

V roku 1841 bol Štefan Závodník ustanovený za správcu farnosti - farára. Veľkodivinská farnosť bola veľmi rozsiahla. Mala šesť filiálok (Chlmec, Marček, Svederník, Malá Divinka, Lalinok, Lúky), pritom iba jeden kostol a jednu zachovalú školu. Z jednotlivých filiálok si vybral nadaných mládencov, ktorých počas zimných mesiacov učil na fare, dával im učebné osnovy a inštrukcie, ako a čo majú učiť deti. Mládenci vyučovali vo svojich pridelených osadách v súkromných domoch. V týchto činnostiach ho podporovala aj pani grófka Ľudmila Csákyová.

Závodník časom pochopil, že príčinou nízkej úrovne dedinského ľudu nie je len nevzdelanosť, ale aj opilstvo. Počas epidémie cholery tunajší pospolitý ľud zvykol piť pálenku, ktorá slúžila ako dezinfekčný prostriedok proti cholere. No pod vplyvom alkoholu ľudia strácali záujem budovať svoje hospodárstva. Závodník sa s tým nemohol zmieriť, a tak v r. 1844 zakladá vo Veľkej Divine prvý spolok striezlivosti v rámci Uhorska pod názvom Bratstvo striezlivosti. Myšlienka spolkov striezlivosti sa šírila ďalej po celom Slovensku.

Od konca roku 1850 pôsobil Štefan Závodník na fare v Pružine (v súčasnosti okres Považská Bystrica). Pružinská farnosť bola ešte väčšia ako veľkodivinská. Patrílo do nej osem filiálok a mlyn Uhlisko. I tu najširší farníci holdovali pitiu pálenky, a to nielen muži, ale aj ženy. Ved' len v Pružine boli dve pálenice a päť krčiem. Na prvé výročie svojho príchodu do Pružiny založil Závodník i tu spolok striezlivosti.

Venoval sa aj ovocinárstvu, keďže slnečné pružinské svahy dávali dobrý predpoklad na pestovanie ovocia. V Pružine založil účastnícku Štepnicu – ovocný sad a včelnicu.

Pamätne sa zapísal aj do dejín slovenského včelárstva. Na jeho fare v Pružine sa v r.1869 zišli viacerí úspešní a vzdelaní včelári a založili spolok včelárov, ktorý združoval slovenských včelárov v hornom Uhorsku. Štefan Závodník sa stal jeho predsedom. Žiaľ, maďarské úrady neschválili stanovy Spolku včelárov slovenských, a tak spolok musel ukončiť svoju aktívnu činnosť.

Štefan Závodník, ktorý aktívne ovládal sedem jazykov, vždy podporoval ľudí, ktorí bránili slovenské záujmy. V štúrovských časoch patril medzi činných národných bu-

ditel'ov. Bol spoluzakladateľom spolku Tatrín (1844), podieľal sa na založení Matice slovenskej (1863), bol členom slovenských a českých literárnych spolkov. Osobne sa zúčastnil všetkých stretnutí, na ktorých sa bojovalo za práva a postavenie slovenského národa v rámci Uhorska. Zúčastnil sa národného zhromaždenia 7. júna 1861 v Turčianskom Sv. Martine, kde bol prijatý programový dokument slovenských požiadaviek – Memorandum národa slovenského. Bol členom slovenskej delegácie, ktorá v Pešti 27. júna 1861 odovzdala toto memorandum Uhorskému snemu. Nechýbal ani v delegácii pod vedením Štefana Moyzesa, ktorá 12. decembra 1861 na audiencii u cisára predložila cisárovi Prestolný prosbopis, ktorý obsahoval požiadavky a postavenie Slovákov v rámci Uhorska. Násilné zrušenie Matice slovenskej, Slovenského gymnázia v Kláštore pod Znievom a zakázanie bratstiev striezlivosti (1874) sa ho bolestivo dotklo.

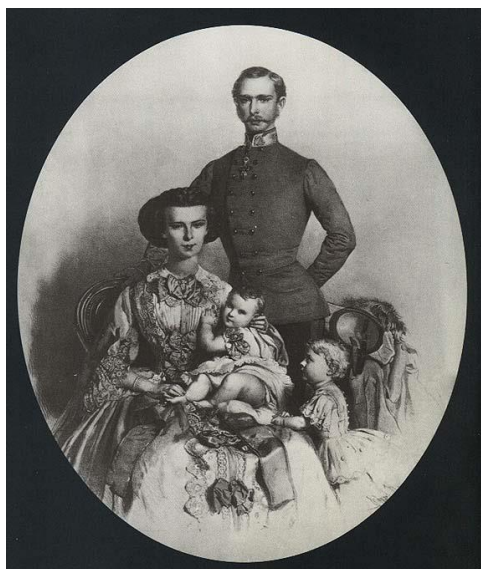
Štefan Závodník, kňaz, zakladateľ spolkov striezlivosti a predseda Spolku včelárov slovenských, veľký národovec a buditeľ, na ktorého sa neprávom zabúda, zomrel v Pružine 12.2.1885.

Miroslav Novák, študent U3V ŽU

Koľko dobrého urobíš, to nikdy nerátaj. To je zaznamenané inde.

B. NĚMCOVÁ

GASTRONÓMIA V RAKÚSKO-UHORSKEJ MONARCHII ZA ČIAS FRANTIŠKA JOZEFA A SISI



Dobová podobizeň cisárskeho páru

Habsburgovci boli vládcami bývalej cisárskej a kráľovskej monarchie stáročia. Samozrejme, že vtlačili určitý punc aj gastronómii celej ríše. Veď Rakúsko – Uhorsko bolo hneď za Ruskom druhým najväčším štátom Európy. Obývalo ho jedenásť národností v počte 35 miliónov ľudí. V mnohonárodnej krajine sa kuchyne jednotlivých národov navzájom ovplyvňovali. Kuchárky a kuchári museli poznať českú, maďarskú, španielsku a tiež vlašskú teda taliansku kuchyňu.

Chcel by som vás oboznámiť s kulinárskymi zvyklosťami z obdobia cisára Františka Jozefa a manželky Sisi.

Cisárska kuchyňa

Denný rozpočet dvora bol 500 guldenov, asi 6000 eur. Celoročný rozpočet cisárskej kuchyne pred-

stavoval 3 mil. eur, z toho väčšinu pohltili bankety. Úrad hlavného dvorného majstra sa neustále usiloval o zníženie výdavkov. Napríklad raz nariadili, aby sa nepiekla cisárovi denne čerstvá bábovka, veď jedna vystačí na tri dni. Bábovka na raňajky bola tradíciou ešte z čias Márie Terézie. Nesmela chýbať ani pri raňajkách Františka Jozefa. Tie mu servírovali medzi 5. a 6. hodinou ráno. Na „špiritusovom“ variči pripravovaný čaj alebo káva, 3 dag masla, 2 vajíčka, 2 rožky, 1 žemľa, 1 krajec chleba a 1 ks bábovky. Keď mal kávu, tak 2 briošky, ak mal čaj, namiesto bábovky bolo čajové pečivo. Taktiež dva druhy pečeného mäsa na studeno, nikdy však nie hydina ani ovocie.

František Jozef bol v podstate jedákom hovädziny a múčnikovým tigrom. Hlavne preto, lebo polovicu roka tvorili pôstne dni. Hovädzie mäso sa stalo korunou rakúskeho kulinárstva, neskôr akýmsi symbolom malomeštiactva. Rakúšania delia jatočné hovädzie mäso na 40 rôznych častí, pritom každá sa hodí na prípravu iného druhu jedla. Hovädziu špičku (Tafelspitz) používajú na prípravu najznámejšieho jedla. Toto obľúbené jedlo sa podávalo nielen na dvore, ale aj v hostincoch a servírovali ho na veľkých špeciálnych prezentačných



tanieroch. Do stredu sa uložilo na 1,5 cm hrubé, proti vláknam nakrájané, pariace sa, horúce, prerastené, šľavnaté mäso. Dookola na kraji taniera bolo až 12 priehlbín, v ktorých servírovali garnitúry a prílohy. Boli to: chren jablkový, žemľový, mandľový, špenát a pažítková omáčka, paradajková omáčka, prívarok zo zelenej fazuľky, kôprová omáčka, cvikla atď. Tento prezentačný tanier mal svoj názov „Cabaret“. Keďže na ňom podávali veľa rozmanitých druhov garnitúry v malých dávkach a na scénach hostincov sa predvádzali krátke rôznorodé zábavné scény, aj vystúpenia tak pomenovali.

Keď už sme pri hostincoch, musím reagovať na u nás neprávom znevažujúco znejúci výraz „pajzel“. Každý si pod tým názvom predstavuje neudržiavanú, špinavú, smradľavú krčmu, ktorú navštevujú pochybní kriminálnici. Pravda je však taká, že rakúsky výraz „Beissl“, poslovenčene „pajzl“, znamená

oblúbené pohostinské zariadenie s čerstvo varenými, cenovo dostupnými jedlami a kvalitné čapované pivo alebo dobré vína. Spravidla sa Beissl nachádzal na križovatke štyroch ulíc, s vchodom na rohu budovy (na kante). Bývala tam malá miestnosť s biliardom a stolom pre kartárov, jedna stredne veľká miestnosť na konzumáciu a jedna väčšia sála, kde usporadúvali spoločenské akcie aj kabarety. V Žiline si spomínam na krčmu pri výjazde z autobusovej stanice, tá mala voľakedy vchod z rohu budovy, známy bol lokál „U Čičkaníka“ alebo v Budatíne „U Hollého“.

Servírovanie

Pri tabuli sa servírovalo na striebre. Pri najvyšších návštevách korunovaných hláv či kniežat sa jedlo podávalo na zlate. Zlatý servis bol pôvodne súčasťou vena Márie Antoinetty, dcéry Márie Terézie, ktorá prišla o hlavu počas Francúzskej revolúcie. Napoleon používal zlatý servis počas vojen ako poľnú výbavu. Keď bol zajatý, servis sa dostal späť do Viedne. Obsahoval výbavu pre 80 osôb, neskôr museli dodatočne vyhotoviť 100 tanierov. Každý tanier vážil 1 kg, jeho cena bola na dnešné peniaze asi 8000 eur. Len polievkové šálky boli z porcelánu. Na konci stolovania bolo na tabuli 150 pohárov s vodou a misiek na vyplúvanie vody po vyplachovaní úst.

Nápoje

Nesmieme zabudnúť ani na nápoje. Tie sa u dvora podávali podľa vopred určeného poradia. Tak napríklad k predjedlám sa podávalo chablis, ľahšie francúzske biele víno, k rybám už plnšie rýnske vína, najčastejšie rizling. K hovädzej a ostatným pečienkam sa servirovalo bordeaux, tokajské zas po syre a múčnikoch.

Tokajské víno je vínom kráľov a kráľom vín. Nemohlo chýbať ani v pivniciach korunovaných hláv poľských, francúzskych, nemeckých či ruských cárov. František Jozef pravidelne posielal kráľovnej Victorii na narodeniny zásielku tokajského vína.

Silná čierna káva (mokka) sa pripravovala pre cisára zo zvláštneho druhu kávy, ktorú mu daroval sultán.

Obluba kávy cisárom sa stala podkladom pre rôzne anekdoty. Vo viedenských kaviarňach sa skoro objavil nápoj „Kaiser Melange“. Staručký cisár raz navštívil jednu kaviareň a objednal si „Kaiser Melange“. Pri zúčtovaní pýtali značne vysokú sumu, tak sa cisár opýtal, či je u nich káva taká vzácna. Gazdiná odpovedala, že káva nie je vzácna, ale návšteva cisára je vzácna. Receptúra na túto kávu znie: surový žltok sa vymieša s dvomi lyžicami medu do peny, zaleje sa silnou mokka kávou a preleje sa štamperlíkom koňaku.

Na záver slávnostnej hostiny rozdávali pozvaným hosťom v pozlátených dózach čokoládové bonbóny alebo bonbóny s emailovým portrétom panovníka.

Ján Drevenák, študent U3V ŽU

Polovica toho, čo zjeme, udržuje nažive nás, druhá polovica lekárov.

STAROEGYPTSKÝ TEXT

Ak chceš spať sladko, večeraj krátko.

SLOVENSKÉ PRÍSLOVIE

AFORIZMY

Ako sa z hory ozýva, tak sa v nej rúbe.

Boli spolu na ľahu. Nenazdal sa, peniaze mal v ľahu.

Alkoholik trpí, keď sa napije. Abstinents s pôžitkom si vypije.

Nevidí na nohy. Všetko stavia na hlavu.

Štefan Zvarík, študent U3V ŽU

Šéfredaktorka: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Redakčná rada: PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.
PaedDr. Silvia Antolová, PhD.
Štefan Zvarík
Mgr. Ľubica Bizoňová

Koordinátorka: Ing. Janka Sňahničanová

Jazyková úprava: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Grafická úprava: Mgr. Ľubica Bizoňová

Prvá strana obálky: Cyril Králik

Dvojstránka s fotografiami zo života U3V:

Ľudmila Petráková a Mgr. Ľubica Bizoňová

Zadná strana obálky: Štefan Zvarík

Vydavateľ: Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania,
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Adresa redakcie: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina

Telefón: 041/513 5043, 5057

Fax: 041/513 5042

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač:

EDIS – vydavateľské centrum Žilinskej univerzity, Hospodársky blok,
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942

EV 4187/10

A photograph of a waterfall cascading over mossy rocks in a forest. The water is white and frothy as it falls, surrounded by dark, wet rocks and lush green foliage in the background.

Prameň

Pravdu o sebe tají

Tu tečie

Tam preteká

Krajinou blúdi

Posilní človeka

Viem

Čítam spomienky ľudí

ISS

Štefan Zvarík

ISSN 1338-2942

EV 4187/10

