

Marec 2016
VII. ročník
11. číslo

SCHODY

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



Snaha
Chuť
Odvaha
Dôvtip
Yes!

OBSAH

Úvodník	3
20 krokov k poznaniu	3
Zažíhanie	5
Koľko kamienkov poznania treba nazbierať?	5
Kreativita – pozrieť sa na svet inými očami... ..	7
Som dôchodca... a čo ďalej?	9
Najkrajší výhľad pre nevidiacu	10
Definície a antidefinície.....	11
Deriem školskú lavicu	13
Portrét	13
Aby ľudia spolu hovorili	14
Mojím hnacím motorom je plán	15
Prvé krôčiky s tabletom.....	17
My očami vnúčať	19
Medzigeneračné vzťahy.....	21
Spamäti	22
Odkaz na buku.....	23
Hamburger versus halušky	25
Cesta ku včielkam	27
Beh do schodov	28
Radíme si navzájom - Jánsky (ľubovníkový) olej	29
Ponuka štúdia 2016/2017	31

Deti a hodinky nemôžeme stále nafahovať – musíme ich nechať niekedy aj bežať.

Jean Paul



V každej dobe žije vedľa seba niekoľko generácií, ktoré sa potrebujú a ovplyvňujú. Učia sa navzájom, že svet je farebný a dá sa v ňom žiť rôznymi spôsobmi. Žiaľ, tradičný model spolužitia viacgeneračnej rodiny dnes už takmer neexistuje, zredukovali sa aj osobné väzby a do istej miery sa vytratila medzigeneračná solidarita. Je prirodzené, že mladí o starobe nerozmýšľajú a mnohí majú minimálne vedomosti o tretej či štvrtej etape života. Sú prekvapení, že aj starí ľudia majú svoje potreby, záujmy, práva, emócie, a že chcú byť rovnocennou súčasťou prítomnosti. Na druhej strane, my, skôr narodení, často pozeráme na mladých až príliš kritickým okom a neuvedomujeme si, že všetko sa vyvíja a teda i svet je iný ako v časoch nášho detstva a mladosti. Keďže tieto predsudky je možné prekonávať predovšetkým prostredníctvom vzájomných kontaktov a komunikácie, ústrednou témou tohto čísla časopisu Schody je medzigeneračný dialóg. Priestor v ňom dostali aj juniori. Ich úprimný pohľad na seniorov vás určite poteší, pobaví i dojme.

V jarných Schodoch nájdete mnohé ďalšie podnetné príspevky a informácie. Dozviete sa z nich nielen o uskutočnených a pripravovaných podujatiach U3V, ale aj o tom, ako si plánovaním denných aktivít udržať vitalitu, a že medzi našimi spolužiakmi je víťazka behu do (reálnych) schodov a tiež dve držiteľky filmového Oskara...

Verím, že čítanie bude pre vás príjemným relaxom, povzbudením a inšpiráciou.

Ludmila Gašparíková, šéfredaktorka

20 KROKOV K POZNANIU

Od detstva sa učíme kráčať. Najskôr pomaly a opatrne, neskôr sú naše kroky istejšie. Niektorí kráča rýchlo, niektorí pomaly. Vždy však kráčame odniekiaľ niekam.

Kráčanie za poznaním si Univerzita tretieho veku ŽU za svoj cieľ dala pred 20 rokmi. Niekedy kráčala pomaly, niekedy rýchlo. Stále však kráča vpred. Pomalšie kráčala vtedy, keď bolo potrebné niečo zmeniť, robiť inak. Trpezlivo čakala na svojich študentov, aby nové kroky zvládli spolu s ňou. Rýchlejšie

kráčala, aby svoje kroky prispôsobila novým trendom. Neustále motivovala svojich študentov k poznávaniu. Pamätala pri tom na fakt, že proces celoživotného učenia pomáha človeku ostať aktívnym aj v post produktívnom štádiu svojho života.

Od októbra minulého roku ponúka U3V ŽU svojim priaznivcom novú formu poznávania pod názvom **20 krokov k poznaniu**. Cyklus dvadsiatich prednášok je otvorený nielen študentom U3V ŽU, ale aj zamestnancom ŽU či záujemcom z radov žilinskej verejnosti. V dvojtýždennom intervale sú na akademickú pôdu pozývaní zaujímaví ľudia, odborníci vo svojich profesiách, aby priniesli kúsok poznania aj laikom. Témy prednášok korešpondujú s kľúčovými kompetenciami pre celoživotné vzdelávanie – európskym referenčným rámcom. Veľký ohlas mala u poslucháčov hneď prvá prednáška cyklu „Potrebuje dnešná spoločnosť etiku?“. PhDr. Ing. Tibor Máhrik, PhD. DipTh. sa v nej venoval otázkam etiky, morálky, pravdovravnosti a svoj názor vyjadril aj na problematiku migrantov. Stručne vysvetlil teórie najuznávanejších vedcov Stephena Hawkinga a Immanuela Kanta. Jedna z účastníčok, pani Ľudmila, o lektorovi povedala: „*Je to človek, ktorý vie upútať ľudí svojím rozprávaním. Čas, ktorý bol vyhradený na prednášku, preletel veľmi rýchlo. Dokázala by som ho počúvať aj oveľa dlhšie.*“

Práve kvalitní lektori sú lákadlom nového cyklu prednášok pre mnohých poslucháčov. Za všetkých túto skutočnosť potvrdila aj pani Katarína: „*Prednášajúci sú veľmi fundovaní ľudia, ktorí obetujú svoj čas, aby sa podelili so svojimi vedomosťami a skúsenosťami aj s nami, seniormi. Stále máme záujem dozvedieť sa niečo nové a využiť to vo svojom živote.*“ Medzi lektormi, ktorých prednášky už v rámci cyklu odzneli, boli napr. prof. Ing. Karol Matiaško, PhD., prorektor pre informačné systémy ŽU, či matematicka RNDr. Anna Bálintová, CSc., ktorá vyše dvadsať rokov pôsobila na univerzite v Tunisku.

Pre iných poslucháčov bola zasa zaujímavá téma „Ako spoznám dobrú knihu?“. Prednáška Ing. Jána Ničíka z kníhkupectva Artforum, ktorá sa uskutočnila v predvianočnom období, motivovala poslucháčov k hľadaniu a skúmaniu hodnotných diel a pomohla zorientovať sa v spleti nových titulov.

V čase písania tohto príspevku bolo realizovaných sedem z celkového počtu dvadsať prednášok. Každá z nich bola jedinečná. Výnimočná svojím obsahom a osobnosťou, ktorá sa danej téme venovala. Ukázalo sa, že tento typ kráčania za poznáním je študentom U3V ŽU veľmi blízky a radi sa ho zúčastňujú. Ako sa vyjadrila pani Mária: „*Myslím si, že 20 krokov k poznaniu bol veľmi dobrý nápad, o čom svedčí aj veľký záujem a plná trieda poslucháčov.*“

Aj prednášky, ktoré nás ešte len čakajú, sľubujú nové poznatky, nové skúsenosti a nové mená odborníkov vo svojich oblastiach. Spomeňme napr. PhDr. Sibylu Mislovičovú, jazykovedkyňu známu svojím pravidelným vystupovaním v Slovenskom rozhlase a jej prednášku „Umenie podať posolstvo“ alebo doc. Mgr. Michala Valča, PhD., člena Európskej akadémie vied a umení, s prednáškou „Náboženstvá – tak rozdielne... tak podobné“.

Čitateľov časopisu SCHODY srdečne pozývame, aby svoje kroky namierili na Ul. 1. mája, do sídla Ústavu celoživotného vzdelávania ŽU, kde sa obvykle každý druhý utorok od 15:00 hod. prednášky konajú.

Zuzana Šimková, koordinátorka U3V



Foto: Ľ. Bizoňová – Čriepky z osláv 20. výročia vzniku U3V v Žiline

ZAŽÍHANIE

V srdci dediny je studňa
v studni krištáľový zvon.
V zvone leží dvor,
na dvore stojí voz.
A na voze naložená dedina
so studňou uprostred.

Niekedy sa studňa rozochveje.
To sa v nej zažal zvon.
Čerí sa hladina a hľa:
Na voze hrkoce voz
a na voze celá dedina
požehnáva detský plač.

Andrej Šeliga, pedagóg ŽU

KOLKO KAMIENKOV POZNANIA TREBA NAZBIERAŤ?

Kľúčové kompetencie

Ďaleko v púšti, keď sa nomádi odoberali k spánku, sa nad ich hlavami rozžiarilo prenikavé svetlo. Že by ich navštívila nejaká nadprirodzená bytosť? Pokorne čakali. Ozval sa hlas: „Nazbierajte toľko kamienkov, koľko vládnete. Vydajte sa na cestu dlhú jeden deň. Večer vás stretne radosť i smútok zároveň.“ Keď svetlo zmizlo, nomádi boli sklamaní. Čakali zázrak, znamenie. Namiesto toho mali zbierať kamienky! Spomienka na ten mocný hlas a oslnivé svetlo však spôsobila, že každý frflajúc nazbieral niekoľko kamienkov. Keď na druhý deň večer siahli do svojich brašien, zistili, že každý kamienok, ktorý zdvihli, sa premenil na diamant. Boli šťastní, že mali diamanty. Boli však i smutní, že ich nenazbierali viac.

Môžeme polemizovať, či sa aj nám každý kamienok POZNANIA premení v živote na diamant. Môžeme sa pýtať, či všetko, čo nám dáva vzdelanie, ďalšie vzdelávanie, práca, naozaj využijeme. S istotou však niečo využijeme. Nik však nevie, čo sa mu zide o päť, desať rokov. Omnoho dôležitejšie než samotné vedomosti je:

- získať prehľad a základnú orientáciu v mnohých oblastiach,
- naučiť sa učiť.

Kráčame v ústrety spoločnosti, ktorá od nás očakáva, že sa budeme vzdelávať celý život. Svet od nás žiada rýchlosť v oboznamovaní sa s novými informáciami. Ešte pred zhruba tridsiatimi rokmi nikto netušil, že budeme telefonovať z mobilu, ktorý sa nám zmestí do dlane. A... komunikovať s celým svetom – mailovať, chatovať, skypevať...

Človek musí držať s dobou krok. Flexibilným, adaptabilným (alebo po slovensky) tým, ktorí sa chcú učiť, vedia učiť a prispôbiť, patrí budúcnosť.

Iba diplom alebo iný certifikát pre uplatnenie v dnešnej spoločnosti už nepostačuje. Ľudia začínajúci na trhu práce, ale i tí, ktorí sú už nejakú dobu produktívni, nemôžu očakávať, že po zaradení sa do pracovného prostredia, ostanú na jednom mieste.

Trend je taký, že ľudia menia zamestnanie priemerne raz za šesť rokov (6-7-krát za život). Z toho raz za osem rokov zmenia dokonca aj odbor (napríklad vyštudovali učiteľstvo, robia v banke). Tento fakt nasvedčuje tomu, že samotné vedomosti nestačia. Navyše veľmi rýchlo morálne zastarávajú.

Napríklad: zdokonalím sa v počítačových znalostiach, a keď ich ukončím, už potrebujem vedieť pracovať aj s tabletom, ktorý som dostala od rodiny na Vianoce.

Čoraz viac sa hovorí o univerzálnych schopnostiach alebo o termíne kľúčových kompetencií. Tieto majú dlhšiu životnosť ako odborná kvalifikácia. Každý človek v ktorejkoľvek životnej etape by mal byť pripravený učiť sa po celý život.

Odborníci hovoria o niekoľkých univerzálnych (kľúčových) schopnostiach:

- **racionálne sa učiť a chcieť sa učiť** - získavanie orientácie, prehľadu, byť schopný aplikovať naučené do praxe,
- **vedieť riešiť problémy** – schopnosť kriticky, tvorivo myslieť v situáciách, na ktoré nie sú návody, plánovať a organizovať povinnosti,
- **komunikovať** – schopnosť vyjadriť sa neverbálne, verbálne, písomne, prehovoriť na verejnosti. Tu patrí aj **interpersonálna komunikácia** – empatia vo vzťahoch, riešenie konfliktov s výsledkom spokojnosti na oboch stranách, asertivita, ochota pomôcť.

Snahou každého môže byť – ak tak uváži – zozbierať dostatok kamienkov a vlastnou vôľou a úsilím z nich urobiť diamanty pre seba. Pre rozvoj svojej osobnosti.

„Kto pozná druhých, je šikovný, kto pozná seba, je múdry.

*Preto múdry môže byť príkry a neublíži, môže byť ostrý a nezraňuje,
môže byť priamy a neobmedzuje, môže žiariť a neoslňuje.“*

Lao 'c

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

KREATIVITA – POZRIEŤ SA NA SVET INÝMI OČAMI...

Takto znelo jedno zo zadaní pre záverečné práce študentov Univerzity tretieho veku v Žiline v študijnom programe Dejiny Žiliny. Zadanie netradičné, vyžadujúce tvorivosť, odvahu a možno aj chuť skúsiť niečo nové. Prečo nie? Veď seniori študujúci tretí rok mali už aj v minulých ročníkoch viac príležitostí byť tvoriví pri písaní svojich záverečných prác. Ich práce boli také kvalitné a pútavé, že sa stali súčasťou zborníkov Žilina v spomienkach študentov tretieho veku, Delíme sa o poznanie, Osobnosti minulosti a súčasnosti či Senior neznamená starý. Tentokrát sa kreativita dostala do názvu témy pre záverečnú prácu v zimnom semestri postupným prienikom cez prednášku Dejiny

výtvarného umenia v Žiline. Mgr. art. Darina Arce, ktorá túto tému prednášala, chronologicky vysvetlila vývoj výtvarného umenia v Žiline od minulosti až po súčasnosť. Nakoniec pozvala našich seniorov na obhajoby záverečných prác svojich študentov – žiakov Strednej súkromnej umeleckej školy v Žiline (SSUŠ). Škola vznikla pred šiestimi rokmi a počas svojho pôsobenia vychovala veľa talentovaných absolventov v oblasti grafiky, dizajnu a fotografie. A tak sa seniori v jeden decembrový deň stretli so stredoškolákmi, ktorí v priestoroch modernej SSUŠ pedagógom prezentovali svoje diela. Obhajoby sa niesli v duchu tvorivosti už tým, že dielo študenta (napr. fotografiu) hodnotili najskôr jeho náhodne vylosovaní spolužiaci. Bezprostredne vyjadrovali svoj názor a dojem z hodnoteného diela. Učili sa tak formulovať svoj názor na verejnosti, vystupovať, verbálne aj neverbálne zaujať poslucháča a hlavne odborne posúdiť dielo. Následne svojimi slovami prispeli k hodnoteniu traja pedagógovia a nakoniec svoj zámer a posolstvo diela prezentoval samotný autor. V triede vládla priateľská atmosféra, v ktorej bolo cítiť vzájomnú úctu pedagógov k mladým začínajúcim tvorcom umenia a súčasne študentov k názoru svojich pedagógov. A toto bol pre nás, prítomných členov publika, jeden z najpozitívnejších zážitkov, pretože v tvorivej, odbornej a navyše ľudsky príjemnej atmosfére sa môže postupne rodiť krása a rozvíjať talent mladých študentov. Naši seniori sa takto zúčastnili obhajob v jednotlivých triedach so zameraním na architektonické diela, fotografiu aj dizajn a mohli sa nechať inšpirovať tvorivosťou mladých, ktorú potom využili vo svojich záverečných prácach s názvom Kreativita nie je výmysel. Kreativita je pozrieť sa na svet inými očami. Takže okrem životných skúsenosti a vzácneho nadhľadu seniorov sa v nových záverečných prácach presadí kreativita, ktorá posúva a ozvlášťňuje život. Želám študentom U3V, aby pocítili radosť z tvorivosti pri písaní hodnotných záverečných prác. Veď svojou aktívnou účasťou na obhajobách študentov SSUŠ v Žiline naplno vyjadrili schopnosť neustále prijímať nové výzvy, zadania štúdiá a ochotu pozrieť sa na svet aj inými očami...

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V

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, **(uviesť zdroj)**.

SOM DÔCHODCA... A ČO ĎALEJ?

Stať sa dôchodcom neznamená pre každého to isté. Sú ľudia, ktorí vám s úsmevom na tvári povedia: „Ty sa máš! Si už dôchodca, ja tvojom mieste...“ Ale sú aj takí, ktorí sa zamyslia a dodajú: „A čo budeš teraz robiť s toľkým voľným časom?“

Keď som sa ako učiteľka strednej školy dozvedela, že pre nedostatok žiakov v škole by bolo vhodné od septembra odísť do dôchodku, nastal v mojej psychike zlom. Bohužiaľ k horšiemu. Celý život som pracovala s mladými ľuďmi, a to nielen ako slovenčinárka, ale aj ako organizátorka ich voľného času. Spolu sme pripravovali návštevy divadelných predstavení v Bratislave, Nitre, Trnave, Žiline. Spoznávali sme historické pamiatky na Slovensku i v zahraničí, pripravovali sme dni zdravej výživy, dni pozdravov, nefajčiarsky týždeň, vianočné pásma, fašiangové tradície, stužkové slávnosti... A toto všetko malo zrazu skončiť. Mala som pocit, že sa stávam nepotrebná, zbytočná. Neposilnili ma ani stretnutia s niektorými bývalými kolegami, ktorí sa skutočne na dôchodku opustili, uzavreli do seba. Samozrejme boli aj iní. Ale zo strachu pred dôchodkom mi v pamäti utkveli tie horšie príklady.

Zázraky sa však dejú. Jednoducho som si povedala, že život ide ďalej, že začína nová etapa života, ktorá musí mať svoju hodnotu, síce trochu inú ako doteraz, ale musí byť v nej niečo pozitívne. Sadla som si k internetu a začala som zisťovať, aké možnosti má súčasný dôchodca.

Priznám sa, že pozitívne ma motivovala nejedna celebrita. Taký Honza Nedvěd, český 70 - ročný spevák, nedávno na svojom vystúpení u nás v Považskej Bystrici konštatoval, že človek si musí prežiť svoj celý život, aby si vážil v sedemdesiatke to, čo mu život práve teraz ponúka. Je rád, že môže byť vo svojom veku ešte stále na javisku medzi ľuďmi a ešte stále rozdávať to dobré, čo v sebe má. Pekné piesne so zmysluplným textom. Hlavné je neopúšťať sa. A tak to začalo byť aj so mnou.

Práve internet mi ponúkol viacej možností. Niektoré z nich som využila. Hoci som v minulosti robila cvičiteľku aerobiku pre ženy, konečne som začala navštevovať cvičenia POWER JOGY, po čom som vždy túžila. Tu som získavala nielen fyzickú, ale aj psychickú pohodu. V príjemnej atmosfére pravidelne trávim so skupinou nadšencov (dokonca aj spolu s manželom) a mladou cvičiteľkou chvíle pohody. Univerzita tretieho veku v Žiline je ďalšia aktivita, ktorá naplnila moju novú etapu života. Veľmi ma ovplyvnilo stretnutie s pracovníčkami tejto univerzity. Ich priateľský prístup a zároveň ponuka

ďalších možných aktivít sa stali novou oporou v mojom živote. Dokonca ma oslovili moji bývalí žiaci, súčasní maturanti, aby som im pomohla s prípravou k maturite zo slovenčiny. Ich ponuku som prijala a vďaka tomu opäť trávim v prítomnosti mladých ľudí príjemné chvíle.

Prečo toto všetko píšem? Možno preto, že chcem váhajúcim dôchodcom ukázať, že aj táto etapa života má svoje klady. Netreba sa vzdávať. Každý si aj v dôchodku môže nájsť niečo pre seba. Niekomu stačí rodina, vnúčatá, záhradka... Niektí chcú od života ešte viac. Hlavné je však nezabúdať na seba.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

NAJKRAJŠÍ VÝHLAD PRE NEVIDIACU

Naše vykanie prerýva tikanie starých kukučkových hodín v izbe... Na návštevu starej pani Elenky som sa tešil. Spoznali sme sa už cez Deň otvorených dverí u nás v práci, kam prišla v sprievode kamaráta. Sama by netrafila. Nie že by Bystrica bola priveľké mesto, to vôbec nie. Ale pani Elenka je nevidiaca. Teda vidí, ale inak...

Patrí medzi ojedinelých ľudí, ktorým dôverujete od ich prvých slov. Aj preto, že z nich cítite čosi úprimné, pokojné a ľudské. Ľudskosť z nej priam rozvoniava. Milo sa poteší, keď ma víta v jej príbytku v domove dôchodcov. Izbička útulná, všetko v nej má svoje miesto. Hoci je nevidiaca, poriadok musí byť. Na stenách svätí, ktorí ju chránia, na posteli rozštrikovaná práca, ktorú na chvíľu nechá, aby sa mi mohla venovať. Vypína rádio a vysvetľuje mi, aké literárne dielo práve počúvala. Miluje ich – prerozprávané príbehy, knihy, texty, ktoré ktosi načítal aj pre nich – nevidiacich. Literárne príbehy jej ponúkajú výhľad do všelijakých končín, krajín, krás a ľudí. Zopár diel a autorov pripomenie. Rozprávame sa. Dozvedám sa pomedzi riadky viac. Veľkým plusom sa jej stala výrečnosť. Aj ma na ňu upozorní. Ale hovorí jej to naozaj výborne. I keď v práci ju spočiatku viacerí podceňovali. Potom to všetkým natrela a ukázala aj nevercom, že aj keď má svoje postihnutie, prácu si vie vykonať ukážkovo a svedomite. Bola telefonistkou. Ale to sú už dávne spomienky...

Neskôr s ňou nahrávam rozhovor a mimo mikrofónu mi rozpráva aj o najhorších momentoch. Napríklad ako po nádejnej operácii zhasla aj jej posledná nádej. Prebudila sa vtedy a netušila, či je deň či je noc, a čo sa stalo s jej očami. Odvtedy už nevidela ani svetlo. Už nemohla rozpoznávať obrysy. Prestala definitívne vidieť. Navonok je nevidiaca, ale na druhej strane je vidiaca hlboko. Sedíte pred ženou, o ktorej viete, že nevidí, a predsa máte pocit, že sa na vás cez čierne okuliare pozerá a vidí do vás hlbšie ako drvivá väčšina okolia.

Pýtam sa jej aj na Vianoce a návštevy. Chodievala vraj spolu s kamarátom ku známej, ktorá je tiež nevidiaca. Takto spoločne prežívajú sviatočný čas. Najkrajšou sa pre ňu stáva prítomnosť jedného pre druhého. Obdarúvajú sa len tak skromne. Nejde predsa o darčeky. A vlastne ani nemajú na to, aby rozhadzovali. Ich rozmery sú v iných hodnotách. Pani Elenke je ľúto, ako sa v súčasnosti podstata vytráca, ako ľuďom uniká to najdôležitejšie. Nepáči sa jej, že sa rozmáha konzum. Že cez Vianoce, sviatky pokoja, prevláda nepokoj a ľudia sa za niečím stále akosi viac naháňajú. Nevidiaca, čo vidí viac ako mnohí vidiaci.

Zdá sa mi, že čím viac dnes ľudia pozerajú – či už do televízora, či už vôkol seba, do ľudí, do seba - tým menej vidia. Už len pohľad na komerčnosť každoročných Vianoc, na ošúchanie vzácných melódií a symbolov, na prehnané prezdobenie, na obžerstvo a prehnané zaostrenie na darčeky... A podstata? Vytráca sa, ako povedala aj múdra pani Elenka. Veľa detí ani netuší, prečo sa slávia Vianoce. Zaujímajú ich len darčeky. Možno keby boli nevidiace, videli by viac...

Rozhliadam sa izbou, pristavím sa aj pri okne a hľadím do diaľky. Nádherné kopce v pozadí! Vydýchнем nahlas čosi o prekrásnom pohľade z jej okna. Pani Elenka poznamená, že viacero ľudí už označilo výhľad z jej okna za najkrajší zo všetkých v budove. Vypravovala ma vlúdnyimi slovami, ktoré zakončila jednoduchým „Dovidenia“. Veru, nevidiaca pani Elenka sa so mnou lúči bežným pozdravom. A v podstate triafa presne – vidieť sa uvidíme, ale inak...

„Dobre vidíme iba srdcom, to najdôležitejšie je očiam neviditeľné.“ (Exupéry)

Marcel Páleš, Rádio Regina Banská Bystrica

DEFINÍCIE A ANTIDEFINÍCIE

Keď som chodil do strednej školy, bol na našich školách zavedený taký systém výučby, že každý pojem, ktorý sme preberali, musel byť pri odpovediach (pri skúšaní) najprv čo najstručnejšie charakterizovaný, až potom malo nasledovať širšie rozvinutie témy. Tejto charakteristike sa hovorilo definícia. Bolo to čo najstručnejšie a najvýstižnejšie popísanie daného pojmu. Definícia sa nedala povedať vlastnými slovami (to už strácalo na výstižnosti a unikalo aj zmysel), ale musela sa odrapotať presne tak, ako to stálo v učebnici. Samozrejme, že nám to nebolo po vôli (nebudeme si predsa svoje vzácne mozgové priečinky obsadzovať takými somarinami, ktoré aj tak v živote nebudeme potrebovať), a tak sme pred tabuľou improvizovali. Pamätám si, že na hodine dejepisu pri

skúšaní som dostal tému o Avaroch. Zčať sa malo, samozrejme, definíciou. Krvopotne som teda vysúkal: „Avari boli, keď...“ Môj zrak monitoroval celú triedu, ale očný kontakt nebolo možné s nikým nadviazať, pretože všetky oči boli sklopené a nikto nemal odvahu mi napovedať.

„No, čím sa vyznačovali tí Avari? Čo robili?“ snažila sa mi pomôcť pani profesorka. Kamarát Milan v zadnej lavici zdvihol hlavu, pohľady sa nám stretli a on akoby cmukol a rukami naznačil šklbnutie uzdou. V hlave sa mi razom rozsvietilo. „Jazdili na koňoch,“ vyhrklo zo mňa.

„No výborne,“ potešila sa pani profesorka. „Čosi predsa len o tom vieš. Mal si však najprv zdefinovať, že to boli kočovníci čiže nomádi. Potom si mal tému rozvinúť a povedať, že títo neviedli usadnutý spôsob života a neobrábali pôdu ako my, ale so svojimi stádami kočovali po šírych ázijských stepiach, a keď ich začalo byť priveľa, vyrojili sa ako mračno kobyliiek na Európu, aby tu lúpili, pustošili a vraždili. A tieto nájazdy robili pravidelne... No sadni si! Máš za to štvorku a istotne si vieš domyslieť, že aj tá je z milosti.“

Takmer všetci profesori boli alergickí na to, keď sme začínali definíciu slovíčkom „keď“. To ich dokázalo vytočiť do nepríčetnosti. Tak sme si ako „hrdinovia“ na znak rebelantstva vymýšľali svojské „antidefinície“. Spočiatku primitívne, išlo nám najmä o to, aby tam figurovalo slovíčko „keď“. Niektoré si pamätám dodnes. Napríklad: „Vitamíny sú, keď je šalát zelený.“ Alebo: „Motyka je, keď sa okopáva.“ Či: „Koza je, keď otvoríme dvere od chlieva.“

Neskôr, keď sme boli už starší, vymýšľali sme duchapľnejšie antidefinície bez slovíčka „keď“. Napríklad: „Diplomat je človek, ktorý ťa pošle do hája takým spôsobom, že sa začneš na ten výlet tešiť.“ Nepamätám si už presne, ako znela antidefinícia optimistu (pravdepodobne niečo v tom zmysle, že je to človek, ktorý aj na svojej vlastnej smrti nájde niečo pozitívne). Pamätám si však na antidefiníciu pesimistu. Znela: „Pesimista je lepšie informovaný optimista“.

Ladislav Flamík, študent U3V

Nik nie je starý, pokiaľ sa zúčastňuje na živote a pokiaľ jeho svieca nevychladla a nestratila cit.

O. S. Marden

Mladosť prestáva egoizmom, staroba sa začína životom pre iných.

A. Schopenhauer

Je potrebné opísať súčasné udalosti, aby sa na nás mohli potomkovia odvolávať.

A. S. Puškin

DERIEM ŠKOLSKÚ LAVICU

Hoci mám viac ako osemdesiat rokov, som stále študent. Chodiť do školy v takomto veku nepovažujem za zvláštnosť. Školáci často hovoria, že v škole derú školskú lavicu. Je to pre nich nutný, ale nepodstatný sprievodný jav. Obrazne povedané, preto by do školy nechodili. Isto každý z nich má niekoľko dôvodov, prečo sa neprestal vzdelávať. Jeden z dôvodov spočíva v nepretržitom overovaní existujúcich poznatkov a ich nahradení. Potom v získavaní nových, ktoré vznikli každodennou tvorivou prácou. Človek tak dopĺňa a aktualizuje vnútorné bohatstvo. Ďalším dôvodom je, že jednoduchá názornosť už nepostačuje. Myslenie prechádza do vyššej sféry, do sféry

abstrakcie. Najväčší význam majú poznatky, ktoré sú spájané so skúsenosťou a tvorivým obrusovaním chaotickej iniciatívy. Získané vedomosti majú pre nás vtedy zmysel, keď ich vieme použiť pre vlastnú činnosť. A to nie je malý problém. Úspech je na dosah vtedy, keď nájdeme oblasť nepokrytú produktom vlastnej tvorby.

„Deriem školskú lavicu“ teda nie je iba žartovné označenie pre dochádzku do školy. Súčasne je tu skrytý spôsob, ako s vedomosťami prejsť k prospešným väzbám, prípadne do obdivuhodnej samostatnosti.

Štefan Zvarík, študent U3V

PORTRÉT

Snímka niekoho? Áno, osudu môjho. Na ceste od človeka k človeku, skúsil som mnoho.

Driapala ma závišť. Podliak mi nádej ranil. Často som kráčal svetom, často som nevedel kam ísť.

Pred cieľom ma ktosi potkol. Pot a blato po mne steká. Ja nevidím v tom rozkol, keď je portrét ako rieka.

Štefan Zvarík, študent U3V



Foto archív : Št. Zvarík pri zasadaní redakčnej rady

ABY ĽUDIA SPOLU HOVORILI

Hemingway vo svojom románe „Komu zvoní do hrobu“ píše: „Nikto nie je ostrovom samým pre seba...“ Každý človek by mal niekam patriť, mať svoju rodinu - starých rodičov, rodičov, deti, vnukov. V tomto úzkom spoločenstve je od narodenia formovaná každá osobnosť a zároveň vytvára nezmazateľnú stopu vo všetkých ostatných. Medzigeneračné vzťahy sprevádzajú ľudstvo od nepamäti. Počas stáročí sa menia ich podoby. Kedysi žili v spoločnej domácnosti aj tri či štyri generácie. Spoločne pracovali, zabávali sa, spolu oddychovali. Delili sa o svoje radosti aj starosti, hnevali sa i udobrovali.

Moderná doba nám poskytuje nové možnosti. Samostatné bývanie nám dáva pocit väčšieho súkromia. Väčšinu dňa sa každý venujeme svojej práci a seniori aj svojim záujmom. Svojich blízkych máme "online". Daňou za to všetko by však nemali byť naštrbené rodinné väzby. Deti bez rodičov, vnukovia bez starých rodičov a osamelí seniori. Je dôležité nájsť si čas na vzťahy a budovať ich. Veď každá generácia môže byť prospešná pre tú druhú. Múdrosť a životná skúsenosť skôr narodených dokáže obohatiť mladších. Štebotanie vnúčat je účinným liekom pre starších. Ja si bez nich neviem život ani predstaviť. Mladým rodičom príde vhod možnosť postrážiť deti. Starým rodičom zasa pomoc s nákupmi či domácimi prácami.

Neochudobňujme sa o spoločne strávený čas a povznesme sa nad prípadné nedorozumenia. Reklamný slogan mobilného operátora pred pár rokov, "aby ľudia spolu hovorili," sme naplnili. Nezabúdajme spolu aj žiť a komunikovať. Je to užitočné pre všetkých.

Ľudmila Petráková, študentka U3V



Foto : Ľ. Bizoňová – Čo sa za mladi naučíš...

MOJÍM HNACÍM MOTOROM JE PLÁN

S **Martou Martonovou** (1931) sa poznám vyše štyridsať rokov. Najskôr sme boli kolegyne, teraz sa stretávame na U3V ako študentky. Prevažnú časť produktívneho života pracovala na Katedre jazykov Vysokej školy dopravy a spojov v Žiline ako pedagogička. Popri výučbe a zostavovaní učebných textov sa venovala aj vedeckej práci v oblasti lingvistiky a didaktiky. Nezahála ani na dôchodku. Hoci v tomto roku oslávi osemdesiate piate narodeniny, svojou fyzickou i mentálnu pružnosťou môže konkurovať oveľa mladším ročníkom. A to nehovorím o jej čínorodosti, ktorá je vskutku obdivuhodná.

Paleta tvojich „dôchodkových“ aktivít je mimoriadne pestrá. Čomu všetkému sa venuješ?

Zapojila som sa do rôznych aktivít. Som členka Jednoty dôchodcov, turistického oddielu Slovan Malá Fatra, klubu neprofesionálnych výtvarníkov a dlhoročná funkcionárka Slovenského zväzu zdravotne postihnutých. Študujem na Univerzite tretieho veku a na základnej umeleckej škole - výtvarný odbor. Zúčastňujem sa pravidelného cvičenia v rámci U3V. Chodím plávať, do sauny, na masáže... Cestujem, absolvujem rôzne rekreačné pobyty a poznávacie zájazdy. Moja hlavná súkromná činnosť je kreslenie a maľovanie.

Môžeš nám priblížiť, ako vyzerá tvoj typický deň? Máš ho vopred rozplánovaný, alebo si užívaš luxus slobody a robíš veci podľa aktuálnej potreby či nálady?

Plánovanie tvorí akýsi základ môjho života. V mladosti som našla v otcových zápisoch papierik, na ktorom bol podrobne rozpísaný maximálny a minimálny plán jeho práce. To sa stalo mojim vzorom pre život. Podľa toho som sa riadila v produktívnom veku a v tom pokračujem i na dôchodku.

Predkladám jednoduchý vzor plánovania. Deň má 24 hodín. Tieto rozdelím na tri časti: 8 hodín - produktívna činnosť, 8 hodín - iná činnosť, 8 hodín - spánok. Pod produktívnu činnosť si zaradím organizované aktivity - pobyt v škole, účasť na prednáškach, schôdzach, v klube, na pravidelnom cvičení a turistike, plávanie, saunu, masáže. Patrí sem i štúdium odbornej literatúry, individuálne vzdelávanie, kreslenie a maľovanie. Iná činnosť zahŕňa domáce práce, osobnú hygienu, čítanie beletrie, novín a časopisov, pozeranie televíznych programov, lúštenie krížoviek. Počítam i s mŕtvymi hodinami, ako je napríklad hľadanie okuliarov, kľúčov, rozhodovanie pri ošatení, nič nerobenie. Môj týždeň naplňam vždy aspoň jednou aktivitou denne. Vyzerá konkrétne takto: Pondelok: Rajecké Teplice - kúpanie. Utorok: klub výtvarníkov alebo

základná umelecká škola. *Streda*: sauna a masáž. *Štvrtok*: doobeda cvičenie a poobede pobyt vo výtvarnej škole. *Piatok*: plávanie. *Sobota*: turistika. *Nedeľa*: prechádzka s priateľkami.

V čom vidíš rozdiel medzi generáciou seniorov a generáciami juniorov – našich detí a vnúčat? Môžu sa seniori od juniorov niečomu priučiť?

Medzigeneračný rozdiel je veľký. Žijem s dcérou a dospelým vnukom. Cez sviatky sa stretávame s ďalšími členmi nášho rozvetveného klanu. Vtedy to tu vyzerá ako na bojisku. Mladí stále drkocú jeden cez druhého o čomsi, čomu nerozumiem, čo ani dobre nepočujem. Moje vstupy do debaty sú osamelé, nesmelé strely, ktoré nikoho nestrašia a temer nikto si ich ani nevšíma. Poučovanie a „sebapripomínanie“ sa nedovoľuje...

Mladí žijú v inej dobe a idú svojou cestou. Snažím sa od nich naučiť aspoň niečo z ich IT zručností. Ich mladistvé postoje sa však už nikdy nenaučím. Čo si odo mňa zoberú? Neviem.

Čo by si si želala, aby sa ti ešte v živote splnilo?

Vraciam sa opäť k plánovaniu. Moja méta v maximálnom pláne je *udržať si dobré fyzické a psychické zdravie*. K tomu spejem krokmi minimálneho plánu, ktorý som hore opísala. Snáď ešte pri výročí 85. narodenín chcem uskutočniť menšiu výstavu mojich výtvarných diel. Ďalšie veľké úspechy prajem iným. Nech ich dosiahnu svojou vlastnou cestou, prípadne si môžu niečo vziať aj z mojich skúseností.

Marta, vďaka za cenné rady a ochotu sa s nimi podeliť. Verím, že tvoje skúsenosti budú inšpiráciou pre mnohých čitateľov Schodov. K jubileu ti želám hlavne pevné zdravie, a aby ti tvoj mladistvý elán ešte dlho vydržal.

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V



Foto: Marta Martonová

PRVÉ KRÔČIKY S TABLETOM

Možno je mnohým známa informácia, že na U3V v Žiline je v akademickom roku 2015/2016 otvorený nový študijný modul „Práca s tabletom a smartfónom.“ Je to prvá las-tovička na pôde univerzít tretieho veku, ktorá práve vzlieta z našej školy. Určite to chcelo veľký kus odvahy zaradiť niečo tak nové, progresívne a hypermoderné do študijného programu. Vďaka tomu my – študenti vykročíme do dotykového sveta informačných technológií vyzbrojení znalosťami, ktorými iste nezahabíme samých seba pred oveľa mladšími ročníkmi z nášho okolia.

Možno by ma mnohí z vás najradšej zasypali otázkami: „Prečo tablet? Na čo ti to bude? To ti už nestačí počítač?“ Moja odpoveď na tieto otázky a možno aj ďalšie znie: „Nie, nestačí mi už počítač. Počítač budem mať pekne doma, tam na mňa vždy počká.“

Prečo ešte k tomu tablet? Predovšetkým nie preto, že to teraz “fičí”, že je to „in“, že je to „cool“. Tablet je skladnejší, ľahší a pri cestách v mojej batožine či kabelke nezaberie veľa miesta. V nevelkej plošej škatuľke (profilom pripomínajúcej kuchynskú doštičku na krájanie) budem mať ukryté svoje knižné, hudobné a filmové poklady a vlastnú kuchársku knihu. Aj na internet sa dostanem hocikde, kde signál verej-

ných bezdrôtových wifi sietí lieta vo vzduchu a dokonca zadarmo. Vďaka tabletu, ktorý budem nosiť so sebou, ako som si zvykla nosiť mobil, už sa mi čakanie kdekoľvek nebude zdať dlhé. Práve v ňom budem mať schovanú svoju rozčítanú knižku, navolenú krížovku či sudoku.

Ale teraz pekne pomaly sa vrátim úplne na začiatok.

Základným predpokladom úspešného štúdia v tomto študijnom module je, že sa to chcem naučiť a mám vlastný tablet. Mnohí z vás si povzdychnú: „Veď to nestojí 1€, kde na to zobrať?“ Nepatrím medzi tých šťastlivcov, ktorým telekomunikačné spoločnosti predajú za určité predchádzajúce protislužby tablet za 1 € alebo ho dajú zadarmo. Preto som zapla mozgové závitky ako si zaobstarať tablet podľa vlastného výberu. Išla som na to v duchu našej ľudovej slovesnosti, aby aj ovca zostala celá a aj vlk bol sýty. V predstihu som sa porozprávala s rodinou o tom, že na moje meniny, či narodeniny by sme mohli urobiť „združenú investíciu“ na nákup tabletu pre mňa. Rodinná rada to schválila a nákup tabletu si vzal pod patronát môj syn. Na jeho otázku, aký tablet chcem, som vedela odpovedať v prvom momente iba to, že musí mať operačný systém Android. To som vedela z informácií,

ktoré boli uvádzané v ponuke na štúdium. Viac som o tablete nemala ani potuchy. Dala som si zhruba 2 – 3 týždne na „rozkukanie“, aby som môjmu „nákupcovi“ vedela povedať viac. Nechodila som po obchodoch obzerať tablety, ale pozrela som si ich v pohodlí domova cez internet v rôznych e-shopoch. Nakoniec som si vybrala. Po čase ma môj „nákupca“ zaskočil zaujímavou ponukou. Či mi vraj nebude vadiť tablet v čiernej farbe, vďaka ktorej bude cena o niečo nižšia ako pri bielom, ktorý som si pôvodne vybrala. Z ušetrených peňazí mi ešte vyjde aj na stojan k tabletu. Tak fajn. Aj keď som vedela, čo za darček na meniny dostanem, potešil ma. Srdiečko mi zajasalo – mám svoj tablet a úplne nový. Ako bonus som k tomu dostala aj prídavnú pamäťovú kartu.

Veľké nadšenie z darčeka zrazu opadlo, keď mi syn ukázal len tak v kocke, čo všetko tablet dokáže. Prsty mu behali po displeji, každú chvíľu sa tam striedali rôzne ikony a dotykom rýchlo menil vstupy. Mala som z toho chaos v hlave a v mysli veľkú otázku: „Naučím sa to?“ Nakoniec predsa zvíťazil zdravý rozum. Veď v septembri idem do školy a krok za krokom sa to začnem učiť.

Môj štart bol síce pomalý, ale pre mňa znamenal veľa. Opatrne som vhupla do bludiska dotykového „čuda“. Jemným dotykom som skúšala

behať po ikonách. Občas som nakukla, ako to vyzerá so stavom batérie, aby nebudaj stupnica neklesla pod medznú hranicu. Pomaly som začala vymazávať z mysle tú veľkú otázku a nahrádzať ju drobnými krôčikmi mojich nových pokrokov pri práci s tabletom.

A či mám ešte strach z toho, či sa to naučím? Ale hej, ešte mám, ale už oveľa menší ako na začiatku. Ešte je tam hlboko v podvedomí. A veru nechám ho tam podriemkovať a ja sa idem radšej „prebehnúť“ po tablete a zopakovať si staronové postupy.

Na záver chcem podotknúť, že tabletom nenahradím PC. Moje milované PC nemusí žiarliť, z mojej priazne ho tablet nevytlačí. Tablet bude iba praktický pomocník na cesty a možno i v kuchyni, keď si na svojom veľkom PC vyrobím vlastnú kuchársku knihu, ktorú budem mať aj v poličke medzi knihami v tablete.

Anna Frličková, študentka U3V + foto



MY OČAMI VNÚČAT

Ako nás vnímajú vnúčatá? Sme pre ne rovnako dôležití ako ony pre nás? Čo im dávame? Čo sa od nás učia a čo sa od nich môžeme naučiť my? Čo na nás obdivujú a čo nám vytykajú? Akých starých rodičov by si želali?

Z mini prieskumu, ktorý som robila na vzorke päťdesiatich školákov vo veku 8 až 16 rokov, som vybrala niekoľko typických odpovedí.

Čo sa ti na starých rodičoch najviac páči?

Že ma majú radi, sú starostliví, berú ma na výlety, chodíme na plaváreň. (Sofia, 8 r.)

Pomáhajú mi, hrajú sa so mnou, dávajú mi veci a sladkosti. Je s nimi strašná sranda. (Adam, 9 r.)

Majú veľa skúseností, vždy sú ochotní pomôcť a záleží im na nás. (Filip, 16 r.)

Čo sa ti na starých rodičoch nepáči?

Často ma napomínajú a niekedy sú ufrflaní. (Barbora, 9 r.)

Že mi vkuse dávajú jesť a nútia ma do jedla, aj keď nie som hladná. (Dominika, 12 r.)

Často preceňujú svoje sily a nedokážu prijať, že niečo už robiť nedokážu. (Michal, 16 r.)

Niekedy sú príliš vtieraví. (Tomáš, 16 r.)

V čom sú iní ako rodičia?

Majú viac času. Sú menej prísni, dovoľia mi veci, ktoré mi rodičia nedovolia. (Barbora, 9 r.)

Lepšie varia plnenú papriku a pečú koláče. Nikde sa neponáhľajú. (Matej, 9 r.)

Sú starší, vráskavejší a majú viac skúseností. Viac sa rozprávame. (Matej, 12 r.)

Nekibicujú toľko do života ako rodičia. (Tomáš, 16 r.)

Čo spolu najčastejšie robievate?

Chodíme na výlety do lesa, hráme sa a grilujeme. (Matej, 9 r.)

Varíme, pečieme, rozprávame sa o minulosti. (Zoja, 9 r.)

Staráme sa o záhradku, varíme, rozprávame sa, hráme spoločenské hry. (Barbora, 16 r.)

Nič. Relax. (Tomáš, 16 r.)

V čom ti pomáhajú starí rodičia? Čo sa od nich učíš?

Hovoria mi veci, ktoré moji rodičia nevedia, a učím sa s nimi poznávať prírodu. (Barbora, 9 r.)

Naučili ma pracovať so starými nástrojmi. (Daniel, 14 r.)

Učia ma šetriť, usmievať sa aj v trápení hľadať radosť. (Alica, 16 r.)

Pomáhajú mi stať sa lepším človekom, učia ma nové veci, napr. pletenie. (Barbora, 16 r.)

Ako ty pomáhaš starým rodičom? Čo ich môžeš naučiť?

Otváram dvere, nosím tašky, chystám príbor a učím ich karate. (Michal, 8 r.)

Idem za nich do obchodu, učím ich po anglicky, povely pre psov a robiť na dotykovom telefóne. (Liana, 9 r.)

Radovať sa zo života aj v starobe. (Filip, 16 r.)

Akí by podľa teba mali byť ideálni starí rodičia?

Takí, akí sú. (Ema, Michal, Sofia – 8 r., Matej, Barbora, Adam – 9 r.)

Takí ako moji. Dobrí, láskaví, starostliví, trpezliví, zábavní. (Simona, 11 r.)

Mali by byť príkladom pre vnúčatá. (Daniel, 14 r.)

Mali by mať v láske nielen svoje vnúčatá, ale aj ich matky a otcov. Deti to dosť vnímajú. (Katarína, 16 r.)

Je nesporné, že trávenie voľného času so starými rodičmi život detí obohacuje. Získavajú obraz o časovej kontinuite, učia sa chápať život z inej perspektívy, vnímať hodnoty generačného rozdielu a vidia, čo znamená staroba. My, starí rodičia, sa zasa zoznamujeme s vecami, ktoré doba priniesla. Obrazne povedané, „mladneme“ a zároveň rastieme spolu s vnúčatami.

Byť starým rodičom je menej zaväzujúce než byť rodičom. Deti dostávajú od nás iný typ lásky. Na rozdiel od rodičovskej nie je zaťažovaná zodpovednosťou, prílišnými očakávaniami a nárokmi. Produktívne roky sú už zväčša za nami, máme viac času, životných skúseností, sme trpezlivejší, tolerantnejší a vnúčatá

často rozmaznávame. A práve kvôli tomu dochádza k trecím plochám medzi rodičmi a starými rodičmi.

Nesmieme zabúdať, že hlavné slovo pri výchove majú rodičia. Ich úlohou je vychovať zo svojho dieťaťa zrelého a samostatného človeka. Úlohou starých rodičov je predovšetkým vytvárať pocit bezpečia a istoty. V žiadnom prípade by sme teda nemali podrývať rodičovskú autoritu. Deti sú totiž veľmi citlivé na nemiestne poznámky o mame či otcovi. Či sa nám to páči alebo nie, doba sa posúva dopredu, a to aj v starostlivosti o deti. Mali by sme preto rešpektovať výchovné metódy rodičov, i keď máme inú predstavu o tom, čo je správne a čo nie. Na druhej strane nás, starých rodičov, by potešilo, keby sa „mladí“ dokázali s nadhľadom preniesť cez niektoré nepríjemné situácie a veľkoryso ocenili našu lásku a obetavosť.

Takže milé babky, babyčky, babiny, babule, starké, starkí, dedkovia, dedovia, dedulovia, užívajme si čas, ktorý môžeme tráviť s vnúčatami. Tešme sa, že nám bolo dopriate v jednom živote prežiť nielen rodičovstvo, ale aj obohacujúce obdobie „starorodičovstva“.

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V

Nakreslil Ondrej Malek, 12 r.



MEDZIGENERAČNÉ VZŤAHY...

Súčasťou každodenného života je spolunažívanie viacerých generácií. Malé deti, mládež, stredná generácia, staršia generácia jednoducho musia spolu žiť doma, v práci, na ulici ...

Bohužiaľ však v súčasnosti u staršej generácii prevláda názor, že mladí ľudia sú skazení, všetko berú na ľahkú váhu a sami si nič zo svojho okolia nevážia. Ale

nemusí to byť vždy pravda. Spýtala som sa maturantiek, čo si ony myslia o staršej generácii. A tu sú ich odpovede.

Vanesa Štefániková – 18 ročná študentka SPŠ v Pov. Bystřici :

Starí rodičia sú pre mňa obrovská motivácia pre moju vlastnú budúcnosť. Mnohí mladí ľudia nemajú ani poňatie o tom, aký bol život za čias, keď naši dedkovia a babky boli v našich rokoch. Veľmi si vážim každé slovo, ktoré vyjde z úst mojej starej mamy, pretože ona skutočne vie, čo je život. Život, v ktorom si aj napriek modernej technike 21. storočia dokáže ešte stále vážiť obyčajné maličkosti. Vždy dám na jej slová, keďže má z našej rodiny najviac skúseností. Jednoducho povedané – moja babička je pre mňa živou spomienkou na časy, keď trávila čas vonku s kamarátmi a nie doma za počítačom alebo s mobilom v ruke, ako to často robíme my mladí.

Lenka Možútková – 18 ročná študentka SPŠ v Pov. Bystřici:

Súčasťou môjho života, už od malička, sú moji starí rodičia. Vychovávali už môjho otca a neraz prispeli svojimi skúsenosťami aj pri mojej výchove. Ako malé dieťa som s nimi trávila veľa času. Ale čím som staršia a mám viac povinností, uvedomujem si, že ich menej vídam. Napriek tomu sa moja úcta k nim vôbec nezmenšila, práve naopak, vážim si každú chvíľu prežitú s nimi, stále viac si uvedomujem, ako veľmi ich potrebujem. Vždy mi vedia poradiť, pomôcť a povzbudiť ma. Ich rady sú pre mňa užitočné a podložené rokmi skúseností.

Ja na záver dodám, že pre mňa ako seniora vždy mladá generácia bola inšpiráciou. Roky som učila na strednej škole a vždy, keď som sa stretla s mladými ľuďmi, cítila som, ako nasávam novú energiu, chuť do života. Vďaka môjmu životu medzi mladými som mala pocit, že ani nemám čas zostarnúť. Jednoducho mi to práve mladí študenti nedovolili. A ja im za to ďakujem.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

SPAMÄTI

Každý večer sa do vajíčka zasnívam.
Každý večer sa do striedky chleba ukladám.
Každú noc sa v košielke
jak zo zrkadla na druhý bok
pod škrupinkou tváre obraciam .

Andrej Šeliga, pedagóg ŽU

(Úryvok z pripravovanej knihy *Ľudmily Gašparíkovej, ktorá v autorskej literárnej súťaži pre deti a mládež vyhlásenej Vydavateľstvom Q111 získala 1. miesto*)

Keď si Samo povytriasal z kapucne všetky smeti, pobral sa smerom k zručníkam. Bol síce urazený, ale zasa nie do krvi. Nech sa rehocú, trkvasi. Rozpleštiť sa predsa môže každý. O kaskadérske skoky sa však už nepokúšal.

Ani sa nenazdal, ocitol sa v starej bučine. Pod teniskami šuchorilo hrdzavé lístie, chrupčali bukvice, praskali halúzky. Tmavosivé kmene bukov pripomínali betónové piliere. Niektoré rástli ako dvojičky, niektoré ako trojičky, niektoré dokonca ako siamské. A na tom najhrubšom bolo čosi vyryté. Z diaľky to vyzeralo ako ornament, no keď Samo podišiel bližšie, zistil, že sú to akési znaky. Hoci sa rokmi roztiahli a vyduli, rozlúštiť sa ešte ako-tak dali. V hornom riadku bolo napísané RENÉ. V druhom boli číslice. Trojka a deviatka. V spodnom opäť písmená, ale dosť nečitateľné. Prvé a tretie vyzeralo ako M. Druhé písmeno mohlo byť rovnako O, C alebo D. To v prostriedku sa podobalo na K. Posledné tri boli jednoznačne L, I a V.

„Momkliv?“ zašepkal Samo. „Riadna somarina.“

V tej chvíli dorazili dievčatá s Maťom. Všetci štyria sa sústredili na záhadné znaky. Oči ich skenovali, mozgy spracovávali a z úst vychádzala polohlasná hatlanina. Napätie vo vzduchu priam brnelo. Každý chcel rozlúštiť nápis ako prvý. Už to vyzeralo, že všetko úsilie je márne, keď zaznel výkrik:

„Mám to! Jupííí!“

Tri tváre sa s pochybovačným výrazom upriamili na Tamaru. Tá triumfálne trepotala zovretými päťami.

„Tie spodné písmená sú číslice. Rímske. Je to rok. Emko je tisíc, druhé písmeno je D, čo je päťsto... a keďže je pred ďalším emkom, teda tisíckou, odpočíta sa a dostaneme tisícpäťsto...“

„Fúha! To mohli vyryť ešte obyvatelia hradu,“ poznamenala Linda.

„Určite to vyryl hradný pán René,“ podpichol ju Maťo. Bol napaprčený, lebo na rímske číslice sa vôbec nechytal. Doteraz bol presvedčený, že tisíc sa po rímsky píše ako K, a zrazu sa dozvedá, že ako M. Ktohovie, či si to tá chvostnatá kométa nevycucala z prsta, aby sa predviedla, aká je múdra.

Tamara si nevšímala rozptyľujúce poznámky a suverénne pokračovala: „Iksko je desať, elko je päťdesiat...“

„Počkaj,“ zamiešal sa Samo. Tiež ho mrzelo, že na rímske číslice neprišiel on, no ešte stále mal šancu. Aby ju neprepásol, jedným dychom vychrlil: „Načo by odpočítavali déčko od emka, aby dostali zase déčko, keď ho podľa teba už mali napísané? To druhé je céčko. Sto. Keď sa odpočíta od emka, je to deväťsto. A celé je to... Čo si vravela, že je elko?“

„Tisícdeväťstoštyridsaťštyri,“ pohotovo prečítala Tamara. Tón hlasu, akým to vyslovila, nepripúšťal žiadne pochybnosti. Samo sklopil uši. Dofrasa! Aká smola, že si nezapamätal tú päťdesiatku. Mohol sa aspoň teraz blysnúť.

„Celé je to René... tretieho deviaty... tisícdeväťstoštyridsaťštyri,“ spresnila Linda.

„To bola vojna. Druhá svetová,“ neisto prehodil Maťo a pozrel na ostatných, či náhodou nestrelil mimo.

Keď všetci prikývli, začal mudrovať: „Muselo sa tu odohrať niečo brutálne. Cez vojnu by predsa nevyrezávali len tak z recesie.“

Presne to si myslel aj Samo. Vo vojne mali iné starosti než vyrezávať. Bojovalo sa. Od dedka vedel, že aj v týchto miestach. Dedko mu často rozprával o vojne. O tom, ako sa naši schovávali v horách, striehli na Nemcov a ostreľovali ich z kopcov guľometmi... Ratata! Ratata! A Nemci prášili kade ľahšie... Dedko bol aj ranený. Granát mu odtrhol pol prsta. Samo síce presne nevedel, kedy a ako sa to stalo, no muselo to byť fakt brutálne... Takže, keď to už ten René alebo kto vyrezal, určite mal dôvod. Koniec koncov, René vôbec nemusí byť meno. Nemusí to byť ani slovo. Môže to byť skratka, tajný odkaz, hocičo. Sliedivým zrakom začal pátrať po ďalších indíciách, čo by mohli aspoň trochu osvetliť záhadný nápis. Vtom si všimol, že spod pokrúteného koreňa čosi vykúka. Čosi okrúhle, akoby kovové... Tigrim skokom sa tam vrhol, avšak Maťo, ktorý stál bližšie, ho predbehol. Bleskovo sa skrčil a predmet, veľký ako čajová lyžička, vydlabal. Ani si nestihol nález pozrieť, pretože priskočili dievčatá a vychmatli mu ho. Ukázalo sa, že je to medailón, značne ohlodaný zubom času. Linda sa okamžite pustila do zoškrabovania nánosov zažratej špiny. Po chvíli sa na emailovom viečku objavila vyblednutá kytička nezábudiek.

„Váááu!“ zajačali baby ako bláznivé.

Sklamaní chalani neskrývali znechutenie. Tolľký cirkus kvôli nejakej babskej vecičke! Zatiaľ čo dievčatá ostošesť leštili medailón, Maťo odtiahol Sama nabok a pošepol mu do ucha: „Baby sú šibnuté.“

Kedže Samo nevedel, čo má na túto informáciu povedať, iba pokrčil plecami, akože čo sa dá robiť.

„Neveril by si, ako ich bavia hentaké staré haraburdy,“ šepkal Maťo zasvätené. „Hovorí tomu vintidž či tak nejako. Viem podľa ségry. Tá už vyplienila babkinu povalu a v sekáči je pečená - varená.“

„Fakt?“ polohlasom povedal Samo a zvedavo sa zadíval na Lindu a Tamaru, ktoré práve smartfónom fotili medailón zo všetkých možných strán.

„A fotia každú kravinu,“ pokračoval Maťo. „Žrádlo a tak. Zo všetkého najradšej seba. Keby si videl tie ksichty, čo má ségra v mobile...“

„No a čo? Všetci si predsa robia selfies,“ namietol Samo.

„Veď hej. Lenže bacha! Ak sa im dostaneš do záberu, máš po vtákoch. Vycapí ňa na fejsbuk, ešte ňa aj otagujú a ty tam už naveky visíš ako rodený debilko.“

Samo opäť pozrel na baby, tentokrát len úkosom. Potom si prehodil cez hlavu kapucňu a otočil sa chrbtom. Nech si fotia.

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V

HAMBURGER VERSUS HALUŠKY

Kedže Slováci tisíc rokov žili v spoločnej „domácnosti“ s inými národmi v Uhorsku, ovplyvnilo to aj smerovanie gastronómie u nás. Srbské, chorvátske, slovenské jedlá sa dostali cez maďarské kraje aj na sever monarchie k nám a naša bryndza, syry, ale aj spišské párky sa objavili na viedenských trhoch. Z nemeckých, rakúskych kuchýň k nám cez Čechy prišli zas knedle.

Z pôvodne slovenských jedál sa do dnešných dní pravdepodobne zachovali len niektoré jedlá z kvasenej kapusty, mliečne kaše z rôznych obilnín, halušky v rôznych obdobiach. Známe a dodnes obľúbené sú halušky bryndzové, kapustové, tvarohové, vajcové, furmanské, hríbové, polievkové, ale aj príloha k mäsitým chodom. Sú nielen chutné, ale aj zdravé.

Pretože v histórii existencie ľudstva, v ktorom ľudia pravidelne konzumovali mäsitú stravu, tvorilo len pár dní, náš tráviaci trakt je prispôsobený potrave bez mäsitej. Prečo má tiger krátke črevá, kým človek dlhé? Predsa aby mäsitá potrava rýchlo opustila telo a v rozklade neohrozila zdravie tigra. Kým u ľudí strava skladajúca sa z ťažšie stráviteľných rastlinných zložiek potrebuje dlhšie pobudnúť v tráviacom trakte. Jedine tak môže ľudský organizmus využiť do-

statok zložiek potravy. Desaťtisíce rokov tvorili základ ľudskej stravy koreňky, hlúby, listy, plody, semenka, časom zámerne pestované a neskôr upravované mletím, varením, pečením. Prečo sa teda nedržíme stravovacích zvyklostí, na ktoré je náš organizmus usposobený ? Ved' kým ešte pred pár sto rokmi bola mäsitá strava vzácnosťou a len pre malú skupinu dostupnou, dnes konzumujeme mäso často trikrát denne.

V dnešnej dobe sme svedkami „rýchleho“ životného štýlu. Tomuto spôsobu života človeka sa prispôsobujú aj jeho stravovacie návyky . Medzi obľúbenými „fastfood“ jedlami má prím hamburger - ikona americkej kuchyne. Ako všetko americké aj toto jedlo má prapôvod v Európe. Už v 15. storočí sa v nemeckých prístavných hanzových mestách objavili pečené „hamburské steaky“ pripravované z mletej hovädziny. Zakrátko dorazili na newyorské pobrežie, na čom mali veľkú zásluhu práve imigranti, ktorí prichádzali do zaslúbenej zeme. Neskôr v roku 1885 Charlie Nagreen vložil hamburger medzi dva plátky chleba, čo sa dobre držalo v rukách. A Fletcher Davis v roku 1904 ho podával s nakladanou zeleninou v rozrezanej veľkej žemli. Odvtedy „fastfood“ reštaurácie prešli obrovským vývojom. Mletú hovädzinu obmieňajú so syrom, mäsom kuracím alebo rybacím či len so zeleninou. Napriek tomu, že hamburger dobyl celý svet, neznamená to, že ide o zdravé jedlo. Z ekonomického hľadiska bolo síce prevrátne, že sa využili všetky odrezky a na americkom trhu nepredajné predné časti hovädzieho dobytká, avšak tepelná úprava (pečením či vyprážaním) zaraďuje hamburger medzi nezdravé jedlá. S úsmevom spomínam na časy, keď sa vymyslela receptúra na „husársku roládu“ . Bolo to v časoch, keď v našich mäsiarstvách bol k dostaniu len masťný bravčový bôčik a bolo ho treba používať v kuchyniach. Až mi jeden hosť vysvetlil, že on varenú slaninu s údenou jesť nemieni. Totiž keď sa vyklepaný masťný bôčik obložil plátkami údennej slaniny a potrel mletým masťným bôčikom po zrolovaní a upečení to bolo nejedlé čudo.

Každý sa sám rozhodne, čo je pre neho najvhodnejšie. Ale našim deťom a vnukom by sme mali dopriať spoznať zdravé tradičné jedlá a ukázať im smer, akým sa v stravovaní uberať.

Ján Drevenák, študent U3V

Ak chceš spať sladko, večeraj krátko.

Slovenské príslovie

Každý je svojím vlastným predkom a svojím vlastným osudom – človek si tvorí vlastnú budúcnosť a dedí vlastnú minulosť.

H. Rowland

Buď prísny k sebe, no zhovievavý k iným.

Plínius

CESTA KU VČIELKAM

To je názov filmu, ktorého režisérkou je Mgr. E. Kováčová, dlhoročná riaditeľka CVČ Včielka v Púchove, vedúca včelárskeho krúžku a študentka U3V v Žiline.

Motivovali ju včielky, včelárstvo a spojenie všetkých štyroch generácií. Film vznikol ako jeden z účinných spôsobov oslovenia mladej generácie.

„Cesta ku Včielkam“ je vzdelávací film určený nielen pre deti materských a základných škôl či včelárskych krúžkov, ale aj pedagógov.

V krátkom filme, ktorý natočila študentka U3V v Žiline Darina Denešová, vystupujú v kostýmoch včielok všetky štyri generácie - deti, mládež, dospelí a seniori. Rovnako ako v úli. Deti hľadajú cestu ku včielkam cez usilovnú prácu v škole, cez výtvarné, tanečné a hudobné stvárnenie včiel. Formou dramatizácie si uvedomujú dôležitosť opelenia pre záchranu prírody. Oboznamujú sa s darmi včely medonosnej – včelími produktmi, medom, propolisom, materskou kašičkou, voskom a je-dom. Spoznávajú život v úli a prácu so včelami. Tieto aktivity sú impulzom pre vzťah mladej generácie ku včeláreniu.

Natáčali sme v škôlke, medzi prváčikmi v škole, vo včelárskom múzeu, vo včelnici, v európskom parku pri

Župnom dome v Púchove. S kamerou sme sa vybrali aj na včelársku nedeľu do múzea Liptovskej dediny v Pribyline. Filmovali sme spontánne. Natočili sme 72 hodín, filmový príbeh o včelách má 16 minút. A výsledok? Aj keď sú včielky v ohrození, ako signalizuje výrok Einsteina, film končí optimisticky. Mladá generácia si našla cestu ku včielkam.

Na Chalupkovom Brezne získal film zlaté pásmo v kategórii tvorba dokumentárnych, vzdelávacích a digitálnych programov. Jeho premiéra bola 26. novembra 2015 v Púchovskom divadle. Pri tejto príležitosti sa slávnostne odovzdávali sošky Oskara. Na červenom koberci za prítomnosti riaditeľky Domu kultúry a regionálnej Púchovskej televízie oceňovali všetkých, ktorí spolupracovali na filme.

Darina Denešová, študentka U3V



Foto: Št. Zvarík – Margarétka a včielka

Schody patria k životu. Stretávame sa s nimi skoro všade. Pre niektorých sú prekážkou, väčšina radšej používa výťah. No sú aj takí, ktorí ich zdolávajú na čas a zúčastňujú sa rôznych pretekov v behu do schodov.

A zdá sa, že ich z roka na rok pribúda. Už šiesty rok sa v Žiline stretávajú nadšenci tejto športovej disciplíny, aby v čo najkratšom čase zdolali dvadsaťtri poschodovú budovu Eurohomestar a vybehli 375 schodov.

Po tretí raz som sa postavila na štart otvorených majstrovstiev Slovenska aj ja. Žiadny špeciálny tréning. Doma som vybehla denne dvadsaťkrát po šesťnásť schodov. A k tomu tréning na horskom bicykli. To bolo všetko. Prichádzam do Žiliny na Beh do neba. Pridelili mi štartovné číslo 10. Bola som rada, lebo sa štartovalo v poradí, aké máme číslo a chcela som to mať rýchlo za sebou. A veru to šlo dosť rýchlo. Štartovalo sa vonku v 30-sekundových intervaloch za sychravého, daždivého počasia. Ešte som stihla krátku rozcvičku a už čakám v rade. Predo mnou štartujú študenti, niektorí po prvýkrát. Za mnou tiež mládež, ženy, ale aj starší muži, niektorí súťažia v maskách. Pozerám, že som tu zasa najstaršia. Po roku opäť stojím na tom istom mieste. S tým istým pocitom. Radšej

ani nedvíham hlavu hore, už nechcem vidieť tú výšku. Čaká ma 375 schodov. Bude to náročné ako každý rok. Ale som tu a chcem to znova zdolať čo najrýchlejšie. Časomiera spustená, pristupujem k štartu. Vybíeham po vonkajších schodoch, potom krátka rovinka a vbíeham do budovy.

Beriem dva schody naraz, nemôžem prepáliť začiatok, musím vydržať so silami až do konca. Po pár schodoch som už celkom zahriata. Sústredím sa na dýchanie, všetko je v poriadku, dávam pozor pod nohy. Radšej nepozerám, na ktorom som poschodí. Snažím sa zdolávať schody rovnomerne, no už to nie je ako na začiatku. Zrýchľuje sa dych, srdce búši... a prichádza kríza. Dvanásť poschodí mám za sebou. Som ešte len v polovičke. Musím ubrať, ale vydržať, nevzdávať, nezastaviť. Uchopím sa viac zábradlia. Zmobilizujem sily. Už len pár poschodí. Myslím na všetkých, čo mi držia palce. A stále som vyššie a vyššie. Už počujem hlasy, cieľ je nablízku. Už len tri, dva, jeden posledný schodík. A som tam. Na vrchole. Totálne vysilená padám na zem. Zastavuje sa časomiera s mojím číslom. Výsledný čas 2 minúty 58 sekúnd. Ani neverím, že je to môj výsledok. Zvládla som to pod 3 minúty, čo bol môj cieľ. A zlepšila som si čas o 9 sekúnd.



Foto: Darina Denešová s manželom po pretekoch s medailami a diplomami

Z únavy ležím na podlahe a čakám na výťah. A so mnou ďalší pretekári. Počúvam ich výsledné časy. Tri minúty, ale aj štyri a viac. Juniorka to dala za 2 minúty 33 sekúnd. Cítime

sa všetci ako hrdinovia v nebi. Dokázali sme to! Výťahom sa zvezieme dolu, pomaly sa preberám a vstávam. S neopísateľným pocitom. To treba len zažiť.

Práve dobieha môj manžel s vynikajúcim časom 2 minúty 26 sekúnd a s vybojovaným tretím miestom. Som hrdá na seba aj naňho. Zvládli sme to, pre mnohých oveľa mladších sme boli príkladom. Na vekú vôbec nezáleží. Aj tento rok sa udeľovali majstrovské tituly. Obhájila som ten minuloročný. Do zbierky mi pribudla zlatá medaila. Imunoglobulín „Beh do neba“ som si jednoducho zamilovala. Rovnako ako všetky „schoody“.

Darina Denešová, študentka U3V

Akonáhle si dôveruješ, vieš už žiť.

J. W. Goethe

RADÍME SI NAVZÁJOM - JÁNSKY (ĽUBOVNÍKOVÝ) OLEJ

Poslúži nám ako **prvá pomoc** pri popálení sa či oparení, pri porezaní, na liečbu bolestí krížov, na boľavé kĺby, pri bodnutí hmyzom a iné. Tento olej má analgetické a protizápalové vlastnosti. Použiť ho možno 2 až 3x denne v malom množstve.

Takto si olej pripravujem ja : Vrcholky rastliny s kvetmi ľubovníka bodkovaného (*hypericum perforatum*) trhané za slnečného dňa (kvitne od Jána asi do septembra) najprv mierne prevaľujem valčekom cez igelitové vrecúško, naplním do pohára a zalejem panenským olivovým olejom, uzavriem viečkom a dám na slnečné alebo teplé miesto na 2 – 3 týždne. Denne premiešavam drevenou paličkou. Olej dostane nádych červenej farby. Prefiltrujem, nalejem do tmavej fľašky a odložím do chladu. Olej možno použiť aj na spáleniny od slnka, ale je fotosenzitívny, preto nepoužiť lokálne priamo pred pobytom na slnku.

Ľubica Bizoňová, študentka U3V

Šéfredaktorka:

PhDr. Ľudmila Gašparíková

Redakčná rada:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

PaedDr. Andrej Šeliga, PhD.

Štefan Zvarík

Mgr. Ľubica Bizoňová

Mgr. Viera Ďurdíková

Ľudmila Petráková

Koordinátorka:

Ing. Janka Šňahničanová

Jazyková úprava:

PhDr. Ľudmila Gašparíková, Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:

Mgr. Ľubica Bizoňová, Ľudmila Petráková

Prvá strana obálky: Štefan Zvarík: Mládež

Zadná strana obálky: Štefan Zvarík: Hyacint

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



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE
Ústav celoživotného vzdelávania
Univerzita tretieho veku

PONUKA ŠTÚDIA – 2016/2017

Univerzita tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity
v Žiline ponúka v akademickom roku 2016/2017
záujmové štúdium v nasledovných študijných programoch a moduloch:

3-ročné študijné programy- (od 45 rokov):

Jedinečnosti Slovenska

Dejiny Žiliny

2-ročný študijný program - (od 55 rokov):

Základy práce s PC

1-ročné študijné moduly - (od 45 rokov):

Tvorba pre médiá

Digitálne multimédiá

Práca s tabletom a mobilom

Pokročilá práca s PC

Užitočné programy pre PC

Finančná gramotnosť

Pohybovo-relaxačné cvičenie (doplnenie skupiny)

Klubové prednášky - (od 45 rokov)

- 8 stretnutí počas akademického roka

Pobočka – Považská Bystrica

1 – ročný študijný modul - (od 45 rokov)

Financie pre život

Podmienky štúdia:

- Požadovaný vek, ukončené úplné stredné vzdelanie, zaplatenie poplatku za štúdium

Učebné plány študijných programov a modulov budú zverejnené na stránke
www.ucv.uniza.sk v termíne od 1. apríla 2016.

Od tohto termínu až do 30.6. 2016 bude možné prihlásiť sa na štúdium:

- osobne na adrese: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina (oproti autobusovej stanici)
- prostredníctvom predbežnej prihlášky na stránke: www.ucv.uniza.sk

Kontakt: tel.: 041/513 5057, 041/513 5043, e-mail: u3a@uniza.sk



ISSN 1338-2942

EV 4187/10