

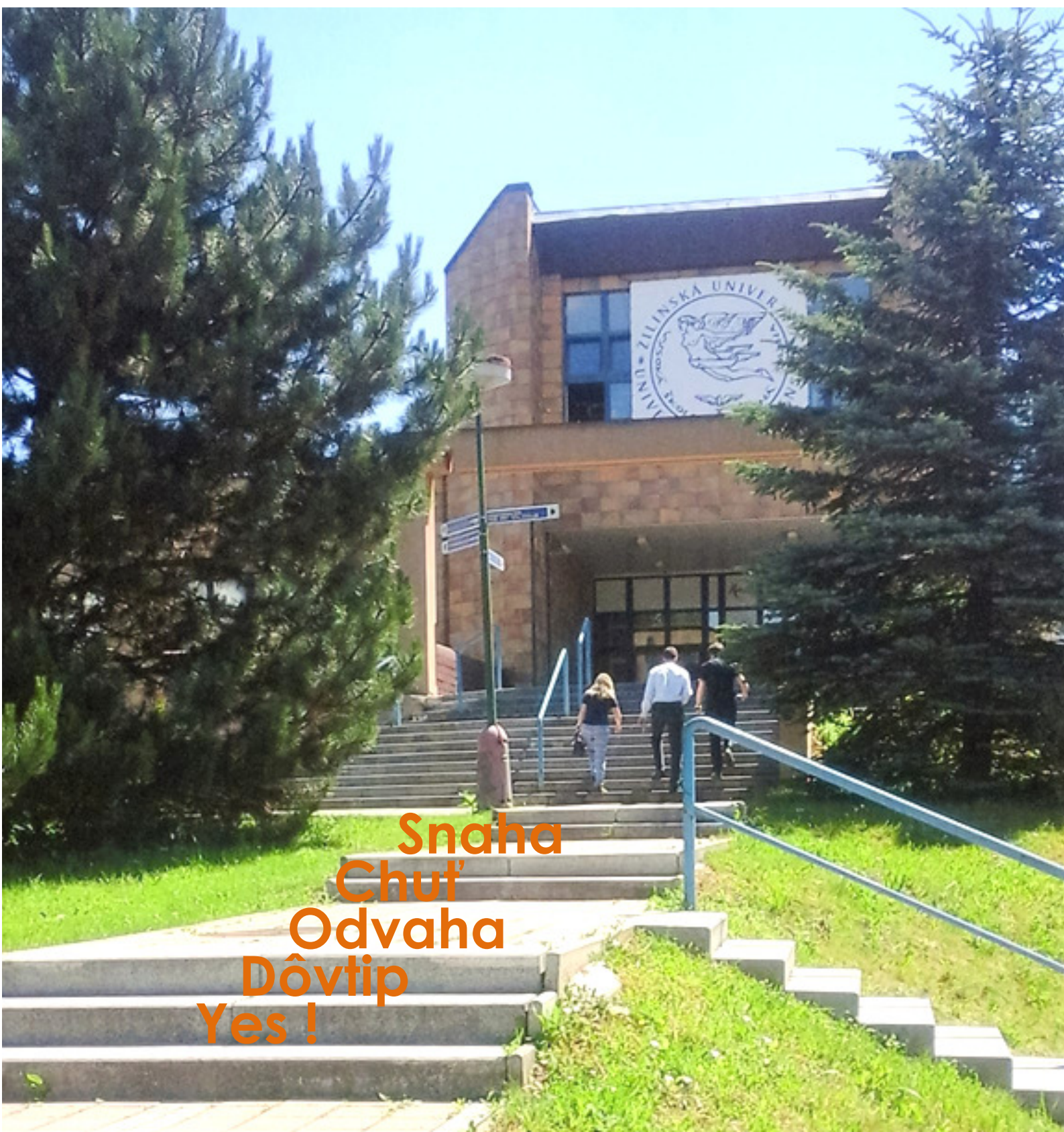
September 2016

VII. ročník

12. číslo

SCHODY

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





S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



OBSAH

ÚVODNÍK.....	3
ČASOPIS SCHODY – SENIORI MOTIVUJÚ SENIOROV	4
REDAKČNÁ RADA ČITATEĽOM.....	5
MYSLI GLOBÁLNE, KONAJ LOKÁLNE	6
7. ROČNÍK LETNEJ ŠKOLY PRE SENIOROV	8
DETSKÁ LETNÁ JAZYKOVÁ ŠKOLA.....	10
POĎAKOVANIE LEKTOROMI	12
ATELIÉR	13
ÚVAHA O PONDELKU.....	13
QUO VADIS CIVILIZÁCIA?	15
EXKURZIA DO SKANZENU VLKOLÍNEC.....	16
NÁVRATY DO POLÍ	16
OBRÁZKY STAREJ ŽILINY	17
A MÁME ROK ZA SEBOU.....	18
EXPERIMENT	20
INAK, TVORIVO	20
ŠTYRI FĽAŠE PRED ZÁPADOM SLNKA.....	21
SVET PODĽA STANA LAJDU	23
DOVOLENKOVÁ KÁVIČKA.....	25
RUŽA	26
POMOC PRIJÍMAŤ AJ DÁVAŤ	27
ZO ŽIVOTA PARTNERSKÝCH UNIVERZÍT TRETIEHO VEKU NA SLOVENSKU	28
RADÍME SI NAVZÁJOM	29
KOPANICE.....	30
POKYN Y PRE PRISPIEVATEĽOV	30

ÚVODNÍK



Začnem príjemným konštatovaním: „Schody nám vyrástli.“ Tým nemyslím len väčší formát časopisu, väčší počet členov redakčnej rady, viac prispievateľov, ale hlavne – aj vďaka workshopom o písaní - vyššiu kvalitu a informatívnosť obsahu.

Kľúčovými slovami tohto vydania sú pomoc, solidarita, dobrovoľníctvo. Týkajú sa každého z nás. Či už je to obetavá starostlivosť o blízkych príbuzných, neformálna pomoc medzi priateľmi a susedmi, charita alebo zapájanie sa do rôznych dobrovoľníckych aktivít, vždy ide o bezplatné konanie dobra, ktoré prehlbuje súcitnosť, ľudskosť a vzájomné vzťahy. Dobrovoľnícka práca vo vzdelávaní, kultúre, pri záchrane pamiatok či ochrane životného prostredia je pre spoločnosť mimoriadne užitočná. Bohužiaľ, je často neviditeľná a nedocenená. Odmenou býva zväčša iba dobrý pocit zo seba samého. Ak si však uvedomíme, že dobrovoľníctvo nám - seniorom okrem sociálnych kontaktov dáva aj jedinečnú príležitosť na sebarealizáciu a osobnostný rozvoj, odmena sa zdvojnásobí. Navyše ľudia ochotní nezištne pomáhať môžu byť príkladom pre ďalších. Konanie dobra je totiž nákazlivé.

Napokon, aj časopis, ktorý práve držíte v rukách, je výsledkom nadšenia, snahy a obetavosti dobrovoľníkov. Verím, že hodiny strávené pri písaní príspevkov, zostavovaní, redigovaní a grafickej úprave 12. čísla neboli márne a každý z vás si v ňom nájde niečo, čo ho zaujme, poteší či inšpiruje.

Ludmila Gašparíková, šéfredaktorka

Dávať svoje najlepšie znamená konať preto, že to chceš, nie preto, že očakávaš za to odmenu. Väčšina ľudí robí pravý opak: konajú len vtedy, keď za to očakávajú odmenu a nevychutnávajú si svoje konanie.

Don M. Ruiz

Ľudia, za ktorými neostávajú veľké výdobytky, ale len sled malých láskavostí, nežili nadarmo.

Ch. Gray

ČASOPIS SCHODY – SENIORI MOTIVUJÚ SENIOROV

Seniori na Univerzite tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline (ďalej len U3V) nachádzajú svoje uplatnenie okrem možnosti vzdelávať sa aj v dobrovoľníckych aktivitách. Jednou z nich je tvorba časopisu Schody, ktorého dve vydania v roku 2016 sú spolufinancované z dotácie Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.



S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



V rámci zisťovania spätnej väzby od čitateľov časopisu na vydanie čísla 11 napísala študentka U3V pani Veronika Vršanská hodnotenie:

„Pre mňa osobne - obsahovo hodnotný časopis, nabitý zaujímavými a kreatívnymi príspevkami, postrehmi, rozhovormi, poéziou a radami. Časopis má veľkú výpovednú hodnotu a nás seniorov motivuje k ďalšiemu vzdelávaniu, poznávaniu a samozrejme aktivite v bežnom živote.“

Časopis Schody je výnimočný svojím zameraním. Seniori v ňom motivujú seniorov. Píšu o svojich životných skúsenostiach, nadobudnutých vedomostiach, delia sa o svoje radosti a starosti. Časopis dáva priestor pre tvorivosť a múdrosť, ktorú seniorský vek prináša. Pridanou hodnotou je aj fakt, že tento časopis je **jediný svojho druhu medzi existujúcimi univerzitami tretieho veku na Slovensku**. Vychádza 2 x ročne, je evidovaný na Ministerstve kultúry Slovenskej republiky a má svoju ISSN identifikáciu. Medzi študentov U3V, partnerov U3V a ostatné U3V na Slovensku je distribuovaný zdarma už siedmy rok.

V roku 2016 sú vďaka projektu U3V s názvom **Časopis SCHODY - seniori motivujú seniorov** obidve vydania časopisu spolufinancované z dotácie

Ministerstva kultúry Slovenskej republiky. Práca na príprave a vydaní časopisu je dobrovoľnícka. Preto benefitom pre členov redakčnej rady a prispievateľov časopisu je priebežne počas roku 2016 pripravované interné vzdelávanie, zvyšujúce kredit a kvalitu časopisu.

Cieľom prvého vzdelávacieho workshopu - **Komunikácia v našej spoločnosti** bol tréning písania príspevkov tak, aby sa stali príťažlivé aj pre mladšiu generáciu. Keďže marcové číslo časopisu Schody sa nieslo **v tematickom zameraní medzigeneračného dialógu**, mohli si prispievatelia vyskúšať svoje nové zručnosti hneď v praxi a vytvoriť príspevky pre marcové Schody č. 11.

Náplňou druhého vzdelávacieho workshopu - **Grafická úprava časopisu** bolo pod vedením skúseného lektora U3V riešiť problémy, s ktorými sa grafičky - seniorky pri jeho zostavovaní stretávajú.

Kvalitu a rôznorodosť príspevkov podporil aj vzdelávací workshop s názvom - **Napíšme si fejtón** počas Letnej školy pre seniorov 2016. Jeho výsledkom boli duchaplné a vtipné fejtóny seniorov, ktorí sa priučili pravidlám písania tohto žánru. Redakčná rada časopisu sa tak opäť môže oprieť o záujem a prácu prispievateľov, ktorí sa na Univerzite tretieho veku v Žiline vzdelávajú aj v oblasti žurnalistiky.

Dobrovoľníctvo vo vzdelávaní seniorov - tematické zameranie aktuálneho septembrového vydania časopisu č. 12, je oblasť veľmi blízka pôsobeniu U3V. Všetky doterajšie vydania si záujemca môže pozrieť na www.ucv.uniza.sk v sekcii U3V v záložke časopis Schody.

Jana Sňahničanová, koordinátorka časopisu Schody

Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými žasne rozum a srdce pookreje, ak ich dokážeme vidieť.

A. Einstein

REDAKČNÁ RADA ČITATEĽOM

Sme radi, že nás pozorne čítate, zamýšľate sa nad jednotlivými článkami a hľadáte v nich niečo, čo Vám dáva zmysel, čo Vás určitým spôsobom motivuje. Redakčná rada si váži Vašu pozornosť, ktorú nám prejavujete i vo

forme Vášho kladného či záporného hodnotenia časopisu. Ďakuje za každú podnetnú pripomienku a odporúčanie.

Osobitne by sme chceli poďakovať p. Hanákovéj – študentke U3V, ktorá svoje hodnotenie časopisu vyjadrila originálnym spôsobom. Posúďte sami !!!

Schody sú:



Super

Chybu v nich nenájdeš

Obsiahli širokú problematiku nášho života a aktivít

Dôvtipne a nevtieravo nám ponúkajú múdrosti vekov
takže:

Yes ! pre ďalšie čísla s podobným obsahom a formou

Členovia Redakčnej rady časopisu Schody

vľavo: Ľudmila Gašparíková, šéfredaktorka

v strede: Štefan Zvarík, fotograf

vpravo: Ľubica Bizoňová, grafička

Redakčná rada časopisu SCHODY

Foto: archív U3V

Človeka nepoznáme podľa myšlienok, ale podľa skutkov. Nie keď myslí,
ale keď tvorí, poznáva svoju cenu.

J. W. Goethe

MYSLI GLOBÁLNE, KONAJ LOKÁLNE

Zborník vybraných záverečných prác študentov Univerzity tretieho veku v Žiline (U3V UNIZA) v roku 2016

Po úspechu minuloročného zborníka U3V UNIZA s názvom **Senior neznamená starý**, ktorý sa v súťaži Kniha Horného Považia 2015 umiestnil v kategórii odborná literatúra na peknom **3. mieste**, ideme ďalej.

Aktuálny zborník U3V UNIZA za rok 2016 nesie názov **Mysli globálne, konaj lokálne**. Záverečné práce v ňom publikované sa týkajú témy aktívneho

občianstva seniorov v rôznych oblastiach spoločenského života. Názory, skúsenosti a poznanie študentov U3V UNIZA sú obsiahnuté v tematických kapitolách zborníka:

- **Moja osobnosť v súčasnej spoločnosti**
- **Školstvo vo víre času**
- **Slovensko - známe i neznáme**

Bonusom tohto zborníka je, že seniori budú prinášať posolstvo svojho aktívneho prístupu k životu priamo medzi deti a mládež. Univerzita tretieho veku sa totiž rozhodla preniesť výsledky štúdia seniorov v podobe prezentácií ich záverečných prác priamo do prostredia základnej aj strednej školy. Stretnutia mladšej a staršej generácie sa uskutočnia v októbri, ktorý je zároveň aj mesiacom úcty k starším.

Aby naši dobrovoľníci U3V – seniori boli pripravení efektívne prezentovať seniorské vzdelávanie, aktivitu seniorov ako občanov a viesť ústretový medzigeneračný dialóg, absolvovali prípravné tréningy počas Letnej školy pre seniorov 2016. Zúčastnili sa vzdelávacieho workshopu **Ako spoznám dobrého učiteľa?** a následne praktického workshopu **Som dobrý učiteľ?**. Spoločne s lektorkou cez zážitkové metódy výučby rozoberali **učiteľove zručnosti včera a dnes**, hľadali odpovede na otázku, **čo je základom dobrej školy?, aká je dôležitá sebareflexia učiteľa? alebo spätná väzba od žiakov**. Dotkli sa aj príčin **vzniku predsudkov medzi juniormi a seniormi**, pričom hľadali spôsob ako viesť **kvalitný medzigeneračný dialóg**.

Úspešní absolventi týchto tréningov budú následne v októbri v prostredí základnej a strednej školy účastníkmi na prvom workshope **Starý človek – mýty a fakty**. Počas prvého workshopu sa spolu s didaktičkou ŽU pokúsia pomocou tvorivých aktivít uviesť mladú generáciu do problematiky medzigeneračného dialógu. Zmapujú tiež poznanie mladých o živote a úlohách staršej generácie v našej spoločnosti.

Po absolvovaní prvého workshopu študenti U3V UNIZA v pozícii dobrovoľníkov odprezentujú svoje záverečné práce zo zborníka U3V v rovnakom prostredí (miesto aj auditórium) na druhom workshope **Mysli globálne, konaj lokálne**. Pokračovaním bude ich interaktívny dialóg na témy zborníka U3V UNIZA s mladými, s cieľom asertívne vyjadriť svoj postoj a skúsenosť pri presadzovaní aktívneho občianstva v našej spoločnosti. Prítomný učiteľ, ktorý pozná svojich žiakov a študentov, bude pôsobiť v úlohe mediátora medzi seniormi a

mládežou. Spätná väzba zúčastneným stranám objasní, ako názory a skúsenosti starších obohatili mladších a naopak.

Touto cestou sa vedenie a koordinátorky U3V chcú poďakovať dobrovoľníckam z U3V, ktoré nám účasťou v tejto aktivite pomáhajú naplňať jeden z cieľov U3V UNIZA: podporovať dobrovoľníctvo seniorov v oblasti celoživotného vzdelávania a navyše ochotne **odovzdávať svoje skúsenosti a vedomosti bez nároku na odmenu aj mladšej generácii.**

Informácia o vydanom zborníku s názvom **Mysli globálne, konaj lokálne** i o výsledku spätnej väzby z jeho prezentácie na školách v Žiline bude zverejnená na internetových stránkach Ústavu celoživotného vzdelávania koncom roku 2016.

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V

Foto: archív U3V



Workshop pre dobrovoľníkov počas Letnej školy pre seniorov: Ako spoznáme dobrého učiteľa

Nie ten človek žil viac, ktorý sa dožil vysokého veku, ale ten, ktorý svoj život väčšmi precítil.

J.J. Rousseau

7. ROČNÍK LETNEJ ŠKOLY PRE SENIOROV

Peknou tradíciou ukončiť akademický rok na Univerzite tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania ŽU sa stala Letná škola. Zároveň je to vhodný

priestor na predstavenie práce a štúdia na U3V aj tým, ktorí sa nevedia rozhodnúť, či opäť zasadiť do školských lavíc. Pestrá paleta aktivít, workshopov a prednášok tento rok počas dvoch júnových týždňov zaujala viac než 125 účastníkov.

Letná škola máva svoju obvyklú schému. Doobedia sú venované jazykovým kurzom a v popoludňajších hodinách si účastníci môžu každý deň vybrať inú aktivitu. Klasikou by sa dal nazvať dvojtýždenný kurz anglického jazyka pre večných začiatočníkov a mierne pokročilých. Kto by si rád „neoprášil“ základné frázy pred letnými dovolenkami? Navyše, ak je výučba obohatená aj o komunikáciu s „native speakerom“...

Jednou z novinek 7. ročníka Letnej školy bol kurz nemeckého jazyka pre začiatočníkov. Nemčina bola dobrou voľbou, aj keď sa niektorí účastníci obávali, že „... vedomosti zo základnej školy nebudú stačiť“.

Prierez svetovými náboženstvami, pohľad na iné kultúry a na každodenný život ľudí z týchto kultúr priniesla prednáška Náboženstvá – tak rozdielne, tak podobné. Aj vďaka odbornosti mladej lektorky a jej pútavému rozprávaniu bola prednáška účastníkmi hodnotená ako vynikajúca.

Najdlhšie trvajúcou aktivitou Letnej školy bola takmer trojhodinová prehliadka centra mesta Žilina. Známe ulice či budovy, okolo ktorých denno-denne prechádzame, dostali vďaka podrobnému výkladu sprievodcu nový obraz. Spoznávali sme Žilinu a opätovne sme si dokazovali, „...aká je zaujímavá, krásna aj tajomná! Bol to neopakovateľný zážitok!“, ako sa vyjadrila jedna z účastníčok.

Zámerom workshopu Som dobrý učiteľ? bolo zamyslieť sa nad predsudkami nielen staršej generácie učiteľov voči mladšej a naopak, ale aj nad problémami v medzigeneračnej komunikácii všeobecne. Kreatívne aktivity inšpirovali zúčastnených k hľadaniu príčin predsudkov v spoločnosti a k nachádzaniu spôsobu ako s nimi bojovať.

Najvtipnejším bol zrejme workshop zameraný na písanie fejtónu. Niektorým účastníkom sa priamo počas neho podarilo vytvoriť úsmevný príspevok, ktorý aj prezentovali ostatným. Všetci spoločne však od pani lektorky dostali na domácu úlohu napísať fejtón podľa zásad, ktoré sa naučili.



Tvorivé dielne: farbenie a pečiatkovanie plátenných tašiek

Bodkou za Letnou školou boli tvorivé dielne, kde sme „recyklovali“ použité plechovky, napr. od kávy, ktoré našli nové využitie ako stojany na ceruzky okrášlené servítkovou technikou. Obrovskú vlnu tvorenia vyvolalo farbenie a pečiatkovanie plátenných tašiek. Učebňa a fantázia dostali zabráť, ale výsledky stáli za to. Mladé lektorky z novovytvorenej Sekcie cudzích jazykov na Ústave celoživotného vzdelávania ŽU trafili výberom aktivity do čierneho a svojím prístupom si získali

zúčastnených. „Pani lektorky - neskutočne milé, ochotné vysvetliť a pomôcť pri našich prvých pokusoch o vlastnoručne vyrobené zdobené tašky a tričká. Veľká vďaka im za trpezlivosť,“ zhodnotila jedna zo zúčastnených. Nás, organizátorov vzdelávania, veľmi teší, že si Letná škola našla svoje miesto v diároch našich študentov a priaznivcov. Ostáva nám len veriť, že aj ďalšie ročníky budú rovnako vydarené, ako bol tento.

Zuzana Šimková, koordinátorka U3V

Foto: archív U3V

DETSKÁ LETNÁ JAZYKOVÁ ŠKOLA

Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline



Juniorky a seniorky

Ani po ukončení letného semestra neostali školské lavice na akademickej pôde Žilinskej univerzity prázdne. Najprv do nich zasadli seniori v rámci Letnej školy pre seniorov, ktorých neskôr vystriedali juniory. Aj napriek tomu, že prázdniny sa zvyčajne nespájajú s pojmom škola, niekoľko absolventov minuloročnej letnej školy sa rozhodlo zopakovať si letné dobrodružstvo s vedou obalenou v angličtine alebo nemčine.

Názor účastníčky:

Sára (9): „Angličtinu mám veľmi rada, mamina ma prihlásila, aby som sa v nej zdokonalila. Vôbec mi nevadí, že som cez prázdniny v škole.“

Letná škola premieňa školákov na mladých vedcov. Pozýva ich do sveta vedy, výskumu, experimentov i objavov prostredníctvom hier, príbehov, tajomstiev, záhad a súťaží, aby deti pochopili dôležitosť medzinárodnej vedeckej spolupráce. Všetky aktivity sú prezentované v angličtine alebo v nemčine podľa preferencií jednotlivých účastníkov.

3. ročník Detskej letnej jazykovej školy organizovanej Ústavom celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline je projekt s cieľom ponúknuť zmysluplný a zábavný program pre žiakov 1. – 8. ročníka základných škôl počas prázdnin. V akademickom roku 2015/16 sa otvorilo 5 skupín v 2 termínoch.

V rámci programu prvého dňa s názvom **Som vedec, opýtaj sa ma na čokoľvek** sa účastníci zoznámili s vlastnosťami vedca, dotvorili si dizajn pracovného pláňa a skamarátili sa s geometriou. Počas druhého - **Dňa záhad** si deti vyskúšali niekoľko trikov a kúziel. Tretí deň nazvaný **Inžinierske výzvy** deti preniesol do sveta príbehov a umožnil im odhaliť fyzikálno-chemické zákonitosti fungovania sveta. Štvrtý deň – **Big Bang** bol dňom súťaží a dobrodružstiev, ktoré preverili fyzickú zdatnosť, logické myslenia a jazykové vedomosti účastníkov získané počas predchádzajúcich dní. Počas tohto dňa deti spolupracovali aj so študentmi Univerzity tretieho veku v Žiline, ktorí sa ako dobrovoľníci zapojili do prípravných aktivít a vytvorili tak vzácne medzi-generačné priateľstvá. Výsledkom tejto interakcie je foto – bulletin (príloha časopisu Schody č. 12) obohatený o komentáre detí zachytené perom seniorov počas spoločných hier a kvízov. Prázdninovú školu na piaty deň zavířila **Párty vedcov** a slávnostné odovzdávanie diplomov absolventom Detskej letnej jazykovej školy.

Projekt bol minulý rok ocenený Žilinským samosprávnym krajom, ktorý mu udelil poďakovanie za prínos v oblasti inovačného rozvoja Žilinského kraja. Tento rok bol projekt obohatený aj o vzájomnú spoluprácu medzi deťmi a seniormi, ktorých spája študentský život v rôznom období svojho života a radosť z poznávania a celoživotného vzdelávania.

Andrea Záhorcová Gavláková,
členka organizačného tímu Detskej letnej jazykovej školy

Foto: archív Andrea Záhorcová Gavláková

POĎAKOVANIE LEKTOROVI

Snahou U3V ŽU je ponúkať svojim študentom zaujímavé vzdelávacie programy sprostredkované kvalifikovanými lektormi. Ak je navyše lektor aj osobnosťou, ktorá dokáže zaujať a nové vedomosti odovzdať s trpezlivosťou, býva obvykle spokojnosť na oboch stranách. Študent aj lektor lepšie spolupracujú a nové poznatky sa vnímajú ľahšie. Dôkazom toho je aj výučba 2-ročného študijného programu „Základy práce s PC“ v pobočke U3V v Považskej Bystrici. Začítajte sa do slov vďaky, ktorými sa po dvoch rokoch štúdia rozlúčili študenti na konci letného semestra so svojim lektorom **Ing. Petrom Kvaššayom**.



Záverečné hodnotenie v štud. programe základy práce s PC, Považská Bystrica

Vážený pán Ing. Peter Kvaššay,

dnes sme sa stretli, aby sme ukončili dvojročné vzdelávanie U3V ŽU v pobočke v Považskej Bystrici v študijnom programe Základy práce s PC.

Pod Vaším vedením sme sa oboznamovali s OS Windows a s jeho základnými aplikáciami, s prácou s USB kľúčom, pamäťovými kartami, CD, vírusovými a antivírusovými programami, atď. Získali sme základné informácie o pripojení na internet a jeho prehliadačoch, o sťahovaní informácií, o elektronickej pošte, internetovom obchode a jeho úskaliach. Naučili sme sa vytvárať

prezentácie, rôzne komunikačné aplikácie, riešiť konkrétne praktické úlohy pomocou internetu, písať text v prostredí editora MS Office Word, formátovať text, obrázky, pracovať s tabuľkami a obrázkami. Neobišli sme hromadnú korešpondenciu, tlač dokumentov a pod. Nebolo toho málo, čo nového sme sa naučili a zároveň zopakovali to, čo poniektorí z nás už vedeli, aby sme nadobudli väčšiu istotu pri práci s PC.

V mene všetkých, ktorí absolvovali U3V v Považskej Bystrici, Vám pán Ing. Kvaššay, ďakujem za profesionálny prístup k nám - študentom. Nielen z pohľadu odbornosti, ale aj empatického prístupu k nám, skôr narodeným. Vedeli ste sa vcítiť do mentality nás, študentov tretieho veku a trpezlivo s nami opakovať a opätovne vysvetľovať nepochopené či zabudnuté. Ďakujem Vám za povzbudivé slová, keď sa nám nedarilo porozumieť na prvýkrát.

Naše poďakovanie patrí aj riaditeľovi Obchodnej akadémie v Považskej Bystrici Ing. Petrovi Bologovi za poskytnutie priestorov a prívetivý prístup pri stretnutiach.

Dovolím si ukončiť slovami:

„Nie sú šťastní tí, ktorí sú vďační, vďační sú tí, ktorí sú šťastní.“

**Melánia Rabinova Ružičková, absolventka
študijného programu Základy práce s PC v Považskej Bystrici**

Foto: archív U3V

ATELIÉR

Tu svietia hviezdy
A múzy odhaľujú úžas
Tu ináč presýpa sa zlatý prach
A ináč tečú slzy

Tu počuť kľuť sa krásu
A v každom čase
Je na obdiv

Štefan Zvarík, študent U3V

ÚVAHA O PONDELKU

(alebo o každom inom dni)

Dnes je pondelok. Mnohí si povedia: „Pondelok, úplne obyčajný deň, možno ešte trochu horší, lebo je po víkende, začína sa pracovný týždeň - do piatku ďaleko.“ Tak ako to teda je? Preskočme pondelok, veď ho asi ani nepotrebu-

jeme, čakáme predsa na niečo lepšie, zaujímavejšie. A čo utorok...? Preskočíme aj ten? Myslíme na dni, ktoré ešte len prídu a nevnímame tie, čo máme. Mnohokrát to počúvame v médiách, často si navzájom hovoríme: „Už aby bolo zajtra..., ešte dva dni a je víkend...,“ a tak podobne. Iste, často musíme robiť to, čo nám ide na nervy. Možno aj veci, ktoré nerobíme radi, ale sú potrebné. Možno aj v práci nás to nebaví a večer ešte treba popolievať záhradu, drez je plný špinavého riadu a za sukňu nás ťahá niekto, čo potrebuje pomôcť s úlohou.

A čo tak využiť tento deň, ktorý máme k dispozícii... Včerajšok predsa už bol, ten už nezmeníme a zajtrajšok nám predsa ešte nikto nesľúbil. Keď nemôžeme robiť to, čo chceme, budeme dobre robiť to, čo robíme. Sústredíme sa na to, čo práve robíme, použijeme trpezlivosť a pokoru. A môže sa stať, že nájdeme potešenie práve tam, kde by sme ho vôbec nečakali. Rozhodla som sa zaujať k veci iný postoj. Prečo by mal byť pondelok alebo streda iný deň ako sobota alebo nedeľa? Akoby mohla byť sobota dôležitejšia ako streda? Aký je v tom rozdiel? Každý deň je náš a je iba na nás, ako ho využijeme, ako s ním naložíme. Môžem ráno vstať a zamračiť sa, veď je pondelok alebo si poviem: „Výborne, pondelok, už sa teším, čo mi tento deň a celý týždeň prinesie.“ Dúfam, že to bude len pozitívne... Urobím všetko pre to, aby sa mi darilo, aby boli ľudia okolo mňa spokojní a šťastní. Možno sa mi podarí niekoho rozosmiať, možno niekomu pomôžem... Uvidím.

Každý deň je darom. Nepodstatné či je štvrtok alebo sobota. Veď je len na nás, ako budú naše dni vyzerieť, čím ich naplníme. Nikde nie je predsa napísané, že takú malú nedeľu nemôžeme mať aj v stredu, keď si to dokážeme zariadiť. Venujme sa každému dňu zodpovedne a najlepšie, ako vieme. Aj dnes môžeme využiť príležitosť. Lepšie sa pomodliť, poprosiť o prepáčenie, niekoho potešiť, byť slušným človekom.

Keď sme boli malí, mali sme všetok čas sveta. A teraz, keď preleteli roky, zdá sa mi, že dni odpadávajú ako lístie zo stromu v jeseni akosi prirýchlo. Tie najkrajšie zodvihnem, na strom ich už síce nevrátim, ale nalepím ich do albumu. Keď príde zima, môžem album otvoriť. Dúfam, že bude plný krásnych farebných listov. Nebudem si pamätať, ktorý z nich odpadol v pondelok a ktorý v iný deň... Podstatné budú farby a vône, ktoré sú v nich ukryté.

Milí spolužiaci, aj listy z univerzity určite budú patriť do albumu. Ako dobre využitý čas, ktorý sme venovali sami sebe a aj sebe navzájom. Prajem vám,

aby ste využívali každý deň naplno a nech sa vám podarí urobiť z niektorých dní výnimočné. V rozprávke sa hovorí: „Nie na každom mieste môže byť studňa, ale my sa môžeme pokúsiť, aby na každom mieste studňa bola“.

Eva Knapcová, študentka U3V

QUO VADIS CIVILIZÁCIA?

(Fejtón)

Na filozofickej fakulte istej nemenovanej univerzity prišlo obdobie skúšok, keď tu zistili, že majú málo skúšajúcich profesorov. Niektorí navrhli, aby pozvali na výpomoc bývalého kolegu, staršieho pána profesora na dôchodku. Kedysi bol vynikajúcim pedagógom, tak nech si to ešte skúsi...

Starý pán sa veľmi potešil, že naň kolegovia nezabudli a s radosťou ponuku prijal. V deň skúšok mal vynikajúcu (až beťársku) náladu a asi preto študentovi psychológie zadal takto formulovanú tému: „Popíšte mi najväčšiu vášeň!“

Študent sa rozhovoril o tom, aké pocity prežívame počas milovania. Starý pán profesor najprv zvažnel, potom zosmutnel, a keď študent skončil s odpoveďou povedal:

„Vidím, že táto téma je vám blízka a dokonale ju ovládáte. Už som dlho na dôchodku a možno som už stratil kontakt s realitou a nie som, ako sa dnes hovorí, „v obraze“. Je to však moja vina... Zadanie malo byť sformulované jasnejšie, aby nedošlo k nedorozumeniu... Mal som totiž na mysli celkom iný druh vášne... Lebo keď som ja bol vo vašom veku, tak vtedajšou spoločnosťou bolo za najväčšiu vášeň považované MYSLENIE.

**Ladislav Flamík, študent U3V, účastník Letnej školy pre seniorov,
workshop: Napíšme si fejtón**

Čím viac budeš robiť pre ostatných bez toho, aby si očakával odmenu, tým viac dostaneš z najneočakávanejších zdrojov.

B. Tracy

Nevrav vždy, čo vieš, ale vždy sa snaž vedieť, čo vravíš.

A. Claudius

Ľudská pamäť je ako bludisko. Veľa vecí sa tam stratí.

J. Werich

EXKURZIA DO SKANZENU VLKOLÍNEC

Študenti Univerzity tretieho veku v Žiline sa koncom mája 2016 zúčastnili exkurzie do Vlkolínca zaradenej do výučby študijného programu Pamiatky UNESCO. Prežili zaujímavý a príjemný deň, strávený prehliadkou obce Vlkolínec s výkladom odborného sprievodcu pána Jaňáka. Jeho výklad dopĺňal lektor študijného programu **Mgr. art. Marek Ryboň** – výtvarník a umelecký rezbár. Ten predstavil i svoju tvorbu v ateliéri na Moyzesovej ulici v Žiline. Študenti zažili umenie s vôňou dreva, slobody, dobrodružstva. Navštívili tiež jeho rezbársku dielňu v Lietavskej Svinnej, kde im ukázal „dych dreva“ premietnutý do tvorby. Jedným z diel bola drevenica, ktorá pútala oči i srdce. „Pútnici“ na ceste za jednou z pamiatok UNESCO i pri krokoch za životom dreva a do sveta umenia zdieľali poznávanie, radosť a túžbu deliť sa o poznatky s ostatnými študentmi Univerzity tretieho veku pri jej ďalších aktivitách.

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

Foto: archív Ľubica Mindeková



Exkurzia v skanzene Vlkolínec

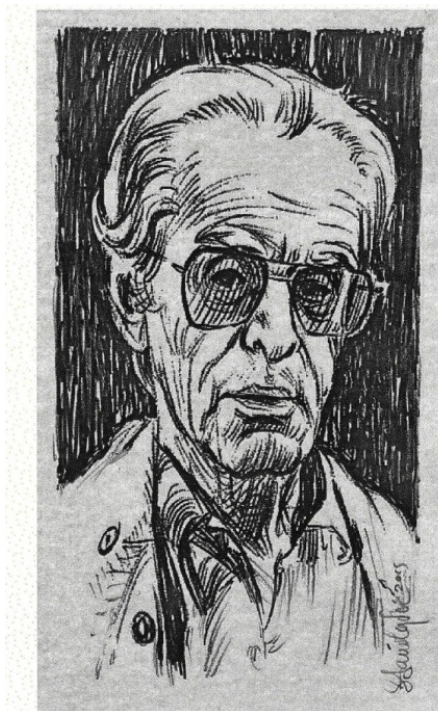
NÁVRATY DO POLÍ

Vtáčky,
z vajíčka belostne vylusknuté,
vláčnymi posunkami v krídlach
dlho si hľadajúce domov.

Vysoko rozkričané v lete -
a predsa v nich hĺba mráz,
ako sa pierko po pierku
postupne navracajú zemi.

Andrej Šeliga, prispievateľ časopisu

OBRÁZKY STAREJ ŽILINY

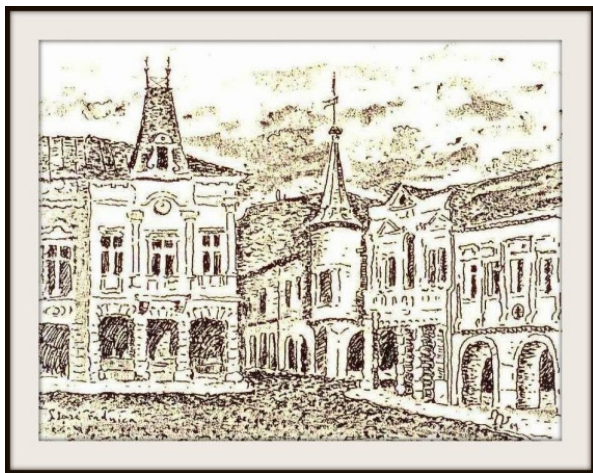


Portrét Mojmíra Vlkolačka

Studničky, Čepieľ, Kováčska... Pri pohľade na kresby a akvarely majstra Vlkolačka sa mi živo vybavujú spomienky na detstvo. Cesta, ktorú som dvakrát denne merala z (vtedy) Októbrovej, kde sme bývali, na (vtedy) Konevovu, kde som chodila do školy. A tiež sánkovačky, bobovačky, kízačky dolu Čepieľom či naháňačky v detskom parku...

Keď Radnica mesta Žilina oslovila študentov U3V, či by boli ochotní ako dobrovoľníci sprevádzať návštevníkov výstavy **„Mojmír Vlkolaček – darované diela autora mestu“** inštalovanej v apríli 2016 v priestoroch historickej radničnej budovy, bez váhania som sa prihlásila. Potešila som sa jedinečnej príležitosti podeliť sa o osobné spomienky na vysokého, štíhleho pána v okuliaroch, ktorý bol nielen моjím susedom, ale

pred polstoročím aj моjím výtvarným pedagógom na Ľudovej škole umenia. Akademický maliar Mojmír Vlkolaček (1915 – 2007) patrí k významným osobnostiam žilinského regiónu. Hoci nebol žilinský rodák, takmer celý život prežil v Žiline na Studničkách. K mestu mal dôverný vzťah, a tak prostredníctvom jeho obrazov môžeme nazrieť do uličiek a zákutí, z ktorých mnohé už neexistujú. Práve jemu vďačíme za objavenie a reštaurovanie stredovekých fresiek v Kostole sv. Štefana - kráľa na Rudinách. Okrem



Kresba Mojmíra Vlkolačka, Radnica

kreslenia, maľovania, reštaurovania a pedagogickej činnosti sa venoval aj písaniu. Svoje spomienky a faktografické články o minulosti Žiliny s vlastnými ilustráciami uverejňoval v regionálnej tlači.

Pán Vlkolaček bol spoluzakladateľom Zboru Žilincov, Čestným občanom mesta Žilina a držiteľom ceny Genius loci

Solnensis za záchranu historických fresiek a dlhoročnú výtvarnú a publikačnú činnosť venovanú mestu. Avšak to, čo Žilinčanom odkázal svojím dielom, je neoceniteľné.

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V

Foto: archív Ľudmila Gašparíková

Ten má právo kritizovať, kto má odvahu pomáhať.

A. Lincoln

A MÁME ROK ZA SEBOU...

Prešiel rok a ja som úspešne absolvovala na U3V štúdiom Dejín Európy svoj prvý akademický rok. V našej študijnej skupine, ktorú tvorilo dvadsaťsedem žien a jeden muž, vždy vládla príjemná atmosféra. Veľkú zásluhu na nej mal práve náš lektor **PaedDr. Adam Bohiník**. Jeho zaujímavé rozprávanie doplnené prezentáciami, ukážkami z filmov nás vždy zaujali. Prekvapilo nás, že sme jeho prví študenti na U3V, nakoľko jeho vystupovanie medzi nami skôr signalizovalo suverenitu, ktorú lektor získava opakujúcou sa praxou v takomto kruhu poslucháčov. Práve preto som sa rozhodla podeliť sa s vami o dojmy lektora PaedDr. Adama Bohiníka, ktorý tak ako ja, má za sebou prvý rok pôsobenia na našej univerzite.

Viem, že pôsobíte na Cirkevnej základnej škole v Žiline, kde sa venujete mladším poslucháčom, ako sme my. Hovorí sa, že starší človek je niekedy ako dieťa. Bol podľa vás veľký rozdiel medzi žiakmi ZŠ a nami – seniormi?

Určite áno. V rámci svojej učiteľskej praxe sa venujem žiakom druhého stupňa počnúc usmrkanými piatačikmi a hormónmi nabitými deviatakmi končiac. Tam zažijete naozaj nevyspytateľné situácie, v ktorých musím byť psychológom, sudcom, poradcom, úradníkom a možno niekde na konci aj učiteľom. V rámci prednášok na U3V som našiel pozorné auditórium hodné akademickej pôdy.

Na U3V ste pôsobili celý akademický rok. Určite, ako každý pred svojím prvým príchodom, ste mali určité predstavy o tejto univerzite, o jej poslucháčoch... Splnili sa vaše predstavy?

Popravde som nemal žiadne veľkolepé predstavy. Do celej veci som skočil rovnými nohami a bral som to aj ako menšiu výzvu a novú skúsenosť v rámci práce s ľuďmi.

Čo ste považovali za najdôležitejšie, prípadne za najťažšie, pri príprave na naše spoločné prednášky?

Najdôležitejšie bolo pre mňa to, aby som stanovenú tému prednášal na kvalitnej úrovni. Aby som svojich poslucháčov nezahltil suchopárnym zoznamom rokov a mien, ale aby som im predstrel zaujímavé ľudské príbehy tých, ktorí tu boli pred nami a žili svoju dobu tak, ako žijeme my tú našu.

Ako by ste hodnotili spoluprácu s vedením U3V?

Určite ako veľmi dobrú v každom ohľade. Najintenzívnejšie som spolupracoval s pani Ing. Šňahničanovou, ktorá ma i oslovila s nápadom prednášania na U3V. O príjemné slovo, pomoc či radu naozaj u nej nikdy nebola núdza.

Často sa hovorí, že od starších ľudí sa mladší môže všeličomu priučiť. Získali ste niečo aj vy od svojich starších poslucháčov?

Pravdaže. Hneď pri úvodnom stretnutí ma prekvapili argumenty mojich študentiek (a samozrejme jediného študenta), že si chcú doplniť medzery, že chcú študovať a spoznávať to, na čo nemali čas a možno aj chuť v mladšom veku. Vidieť tak aspoň polovicu tohto zápalu a nadšenia pre vzdelanie u nášho dorastu! A najviac ma oslovil argument, že sú na U3V preto, lebo sa nechcú cítiť starí. Hoci sedieť pri telenovele a hundrať na to, aký je svet zlý, je iste pohodlnejšie.

Čo by ste chceli odkázať svojim poslucháčom Dejín Európy, prípadne čitateľom časopisu SCHODY?

Som rád, že som neváhal a popasoval som sa s výzvou prednášať na U3V. Je to pre mňa naozaj cenná skúsenosť po odbornej, ale aj ľudskej stránke. A svojim poslucháčkam (poslucháčovi) prajem ešte veľa zápalu a chuti pri poznávaní našej minulosti a našich koreňov.

Ďakujem za rozhovor a teším sa na stretnutia v ďalšom akademickom roku.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Krásny je život, ak urobíš niečo dobré a spravodlivé.

F.M. Dostojevskij

EXPERIMENT

Bola jeseň.
Áno, v jeseni
skoro ráno
išiel do polí.
Skúmať výraz:
Čo nedrží, povolí.

Zvedavci za ním išli,
chceli vedieť zblízka
aký zmysel
každý detail získa.

V poli vysoká bola stála.
Vrchol na nej
makovička malá.

Pozrie na ňu,
skúša,
zlomiť chce ju.

Ona.
Úspešne sa bráni,
Ale získať výsledok,
Veľmi túži jeho duša.
Nemá žiaden nástroj poruke,
iba svoje zuby v záruke.

Hryzie, hryzie.
Stonka a byť
zvládli nápor sily.
Po kritickej chvíli,

divák deju oddaný,
vidí ako ležia
štyri zuby na dlani.

Čo nedrží, povolí.

Štefan Zvarík, študent U3V

INAK, TVORIVO

DEŇ ROBENIA KRÁSNA = DEŇ UMENIA.

Takto sa vyjadril lektor **Mgr. art. Juraj Benčík** o záverečnom hodnotení letného semestra študijného programu Človek a umenie, v rámci ktorého mali študenti možnosť naplno prejať svoju kreativitu. Slovom, písmom, štetcom i vlastným telom.

Niektorí študenti si zvolili formu zaujímavých a miestami ojedinelých písomných záverečných prác. Podelili sa s ostatnými o vlastné umelecké zážitky z divadelných predstavení na Slovensku, v Grécku, na ázijskom kontinente, africkom i málo známych miestach sveta. Ďalší sa predstavili ako herci a obdivovatelia ochotníckych divadiel. I ako tvorcovia umeleckých diel inšpirovaných divadlom, muzikálom, folklórom.

Spomeniem iba pár čriepkov. Dráma v podaní pani Loosovej so Sofoklovou Antigonou. Maliarsky talent pani Gašparíkovej, ktorá namaľovala obraz klauna Juraja Benčíka. Výroba kašírovanej fašiangovej masky pani Mažgútovej. Pantomíma pani Michulkovej na vyrobených divadelných maskách radosti a smútku.

Všetci účastníci boli nadšení takýmto netradičným záverečným hodnotením, ktoré bolo obohatené profesionálnymi postrehmi lektora.

Univerzita tretieho veku v Žiline týmto spôsobom záverečného hodnotenia semestra mala možnosť pracovať s myšlienkou rozvoja kľúčových kompetencií. Kreativita v štúdiu i v každodennom živote môže byť jedným z kľúčov k rozvoju osobnosti.

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

Foto: archív U3V



Záverečné hodnotenie v štud. programe: Človek a umenie

ŠTYRI FLAŠE PRED ZÁPADOM SLNKA

Okolo nás pláva ticho. Taký ten božský pokoj starca, ktorý sa pozerá z okna na dvor starého domu a v myšlienkach je zahľadený ďaleko - ako to už býva pri pohľadoch do minulosti. Hovorí mi, ako sa pre rodičov stal vianočným darčekom. Veď na prvej strane knihy života má zapísaný dátum 25. december 1924. Dnes je 2016, teda počítate správne – už aj číslo 90 na jeho životnej kalkulačke je iba spomienkou. Vekom som tretina z neho, no teraz sme

zajedno. Sedíme ako dvaja kamaráti pod oknom v kuchyni starcovho domu, oblápa nás čosi ako časové bezvetrie, dívame sa raz von na jarnú prírodu, raz vzájomne si do očí a pán Vincent tu a tam zaloví pohľadom v nenávratne.

Na svet prišiel v Amerike, ale to nie je podstatné. Ani to, že donáškovú službu, ktorá je na Slovensku v móde možno dve desaťročia, spoznal za Veľkou mládkou už v útlom detstve, teda v tridsiatych rokoch minulého storočia. Rozpráva mi takto o kadečom. Aj vojnu si pamätá. A v prvej triede už v tejto dedine – rodnej pre Jozefa Ignáca Bajzu – prepadol. Po slovensky totiž najprv nevedel. Ale potom sa slušne aj profesijne vypracoval. Oči sa mu smejú – to nevidím u hocikoho. Ani hnev, ani nenávisť, ani zatrpknutosť, ani nič podobné v nich nebadám.

Dnes mal v pláne zarezať kuru. Ale kuna mu ju v noci uniesla. Smeje sa. Ved' čo... Nuž stalo sa. Nebude predsa hromžiť celý deň, nebude mať v sebe zamračené a nadávať na kohosi tam hore. O kuru menej, no Bože... Ale zasa o fľašu viac! Vlastne o štyri fľaše! Nie že by bol alkoholik, to určite nie. Fajčiť prestal natvrdo pred štyridsiatimi rokmi. A už ani za kalíštok alkoholu veľmi nemôže. Berie medicínu a nedávno prekonaný infarkt ako výkričník postačí.

Fľaše a odpadky zbiera kde-kade. „Snažím sa, aby aj príroda pocítila dobrotu človeka,“ vysvetľuje mi a dodáva, že mu je smutno, keď nachádza nezmyselne vyhodené odpadky. Ide sa takto kamsi prejsť a väčšinou uloví aspoň plastovú fľašu, aby ju umiestnil tam, kam patrí. Mám pocit, že sa z toho teší ako zberateľ, ktorý nachádza vhodné doplnky do verejnej zbierky. A pritom robí jednoduchú vec – čistí životné prostredie. V princípe mi pripomína krásnu knihu Muž, ktorý sadil stromy.

Odchádzam. Vyprevádza ma úsmevom v očiach a srdečným stiskom rúk. Stisnuté mi však zostáva predovšetkým srdce. Ospravedlňuje sa, keď si spomenie, že ma ani pohárom vody neponúkol. No pravdu povediac, ulial mi z ozaj dobrého... A viac ako dosť.

Teraz sedím uprostred veľkého mesta, píšem tieto riadky a sem-tam sa zahľadím vôkol seba. Rušné pracovné popoludnie podčiarkujú desiatky okolo letiacich áut, desiatky okoloidúcich ľudí, medzi ktorými sa snažím zahliadnuť nejakého Vincenta. Lebo verím, že ich je viac.

Marcel Páleš, redaktor Rádia Regina Banská Bystrica

SVET PODĽA STANA LAJDU



Raffaelove svätice

Akademického maliara, ilustrátora a reštaurátora **Stanislava Lajdu** (1959) - narodeného i pôsobiaceho v Žiline - možno charakterizovať aj ako tvorca „neskutočnej skutočnosti“. Nesnaží sa byť za každú cenu moderný, ale vytvára si svoj vlastný umelecký program založený na obdive k majstrom quattrocenta. Dokonalým zvládnutím ich techniky, nadčasovými témami, metaforami a vtipom núti človeka uvažovať o svete a podstate existencie.

Okolo tvojich obrazov sa nedá prejsť bez povšimnutia. Už na prvý pohľad upútajú neuveriteľnou realistickosťou a prepracovanosťou. Divák sa musí dotknúť plátna, aby sa presvedčil, že špendlík nie je skutočný, ale „iba“ namalovaný. Navyše majú aj štvrtý rozmer – transcendentný.

Prečo si si zvolil práve takúto formu výtvarného prejavu?

Neviem. Nikdy som nad tým nepremýšľal. Asi postupne vyplynula z môjho naturelu. Vždy ma fascinoval realizmus a mystika diel renesančných autorov, ale chcel som zároveň reagovať na súčasnosť, byť v umení sám sebou, dávať doňho svoj svetonázor, myšlienky, názory na život i svojský humor. Tak som to asi skrátka všetko skĺbil.

Pôsobíš ako pedagóg na Strednej súkromnej umeleckej škole aj ako lektor v Klube neprofesionálnych výtvarníkov pri Krajskom kultúrnom stredisku v Žiline, v ktorom sa výtvarne realizujú aj niektorí študenti U3V. Máš teda možnosť stretávať sa s rôznymi generáciami. Je rozdiel medzi mladými výtvarníkmi a seniormi?

Starší si možno trochu viac uvedomujú cenu času a viac vedia, čo ešte chcú stihnúť. Mladí časom plytvajú a podliehajú módnym vplyvom, napríklad, že chcú silou mocou zaujať. Volia si pritom takmer vždy tú ľahšiu cestu. Kto to

však myslí s umením poctivo, rozdielov niet. Tiež to závisí od miery intelektu a talentu. Poznám mladých ľudí s prejavom skúsených výtvarníkov i maľby deväťdesiatročného pána, ktorý tvorí s ľahkosťou a expresivitou mladého človeka.

Žijeme v digitálnej dobe, keď sa strácajú manuálne zručnosti. Ruku nahrádza počítačová klávesnica a myš. Myslíš si, že fascinácia novými technológiami je prechodný jav a ľudia si opäť začnú ceniť remeselnú zručnosť ako kedysi?

Každý extrém časom vytlačí iný. Aký, to dopredu nevieme. Doba sa však zastaviť nedá. Technický vývoj nabral neskutočné obrátky. Ešte koncom 19. storočia J. Verne mohol o ceste na Mesiac len snívať. Dnes už lietame mimo Slnecnej sústavy, ľudskú prácu napodobňujú stroje. Možno, že raz práca talentovaného remeselníka bude rovnako cenená ako v súčasnosti výkony špičkových športovcov.

Ako vnímaš plynutie času? Čo pre teba znamená kontinuita a tradícia?

To sú pre mňa dva z pilierov, na ktorých staviam celý život. Málokto si uvedomuje, že jeho existencia je posledným článkom reťaze od vývoja človeka na Zemi a štafetu posúva svojimi potomkami o krôčik ďalej. Mne sa zdá, že v súčasnej dobe nie je príliš v móde otáčať sa dozadu. Hanbíme sa, že pochádzame zo skromného prostredia dreveníc, a preto ich systematicky likvidujeme. Na dedinách ich už takmer nenájdeme. Mne však Čičmany či Vlkolínec nenahradí žiadna prepychová vila s bazénom a levmi na bráne. Strácame vzťah k dedičstvu našich otcov. Aj ako pedagóg viem, ako málo dnešnú mládež zaujíma história vlastného národa. Preto sa v histórii sveta tak často vracajú rôzne, žiaľ i negatívne udalosti. Pre našu krátku pamäť a ľahostajnosť. Nerozumiem, prečo sa musí každá nová generácia popáliť vždy znova a znova.

A teraz trochu provokatívna otázka. Už niekoľko rokov pracuješ na rekonštrukcii najkopírovanejšieho obrazu všetkých čias – Leonardovej Poslednej večere, čo vyžaduje nielen dokonalé zvládnutie techniky starých majstrov, ale aj maximálne sústredenie a more času. Kedy tvoj obraz (plus kniha) uzrie svetlo sveta?

To by som tiež rád vedel. Stále prácu na nich odsúvam pre iné práce, ktoré ma živia. Som perfekcionista a skutočne bez absolútnej koncentrácie a množstva času to nejde. Doplniť Leonardovu maľbu o 60 percent už zničených detailov nie je vôbec ľahké. Kniha opisujúca históriu, podrobný

popis a rozbor Poslednej večere si zas vyžaduje veľa štúdia a korekcií. Za tri roky si však pripomenieme 500. výročie od úmrtia tohto génia a do tých čias to musím stihnúť. Inak by sa na mňa Leonardo nahneval.

Čo považuješ za najdôležitejšie v živote? Máš životné krédo, ktorým sa riadiš?

Možno to bude znieť ako klišé, ale bez istých hodnôt si svoj život predstaviť neviem. Ako napríklad bez viery v Boha, vzťahu k rodine, k priateľom. Verím v život, v ktorom by mala víťaziť láska, dobro a rozum nad nenávisťou a hlúposťou. Verím v to, že nikto z nás tu nie je náhodou a má určitú úlohu v rámci svojich síl, talentu a možností. Aby slúžil iným. Mám viacero kréd, ale dosť podstatné je pre mňa to, aby som išiel na maximum svojich možností, ako v tvorbe, tak i v osobnom živote. Či sa mi to darí, musia už posúdiť iní.

Ľudmila Gašparíková, študentka U3V

Foto: archív Štana Lajdu

DOVOLENKOVÁ KÁVIČKA

(Fejtón)

Každý z nás má pre niečo „slabosť“, ba nejaký zlozvyk. Už zopár rokov si rada pochutnám na nápoji „tri v jednom“. Hneď si povieť: Čo je to? No predsa lahodný čierny mok, v ktorom sa spájajú tri chute - prirodzená sladkosť, kyslosť i horkosť dokopy.

Odkedy na náš trh dorazili predajcovia s talianskou kávou, začala som holdovať „dobrej“ kávičke - u nás podávanej v malej šálke - piccolo. Náročky som to nazvala kávička, lebo podľa kávičkárov „tureckej kávy“ je tam tej kávy tak pod jeden zub. Po preložení do bežnej reči ide o „silnejší“ čierny mok ako je espresso, ale podávaný v malej šálke.

Ani na mojej dovolenke pri mori v Bulharsku mi neprešla chuť na túto moju „mňamku“- kávičku „piccolo“. Už od rána som mala dlhý nos na dobrú kávu. Čierny mok podávaný pri raňajkách bol ako melta. Hneď mi napadlo, že vyskúšam kvality bulharskej hotelovej kaviarne. Zavolala som si čašníka a objednala som si kávu piccolo. Mladý, driebny čašník sa na chvíľku hlboko zamyslel a zareagoval otázkou: „Whatisit? – čo je to?“ „Small coffee – malá káva,“ znela moja odpoveď. A nasledovalo moje vysvetľovanie o tom, že je to káva ako espresso, ale o niečo silnejšia, s menším obsahom vody a podávaná

v malých špeciálnych šálkach. A akú kávu mi čašník doniesol? V šálke ako aj ostatným hosťom, ale kávy bolo iba do ¼ šálky. Po jej vypití mi napadlo, že to bola asi "káva podľa bulharského metra meraná". Iný kraj – iný mrav, povedala som si. A čo platí v tomto prípade pre „našince“? Na čo si doma zvykneš, v cudzine na to zabudni. Až neskôr som sa dostala k zaujímavým informáciám, pre mňa s prekvapivým rozuzlením.

Piccolo kávu v cudzine a ani v Taliansku by som vôbec nedostala. Pýtate sa ako je to možné? Jednoducho, káva piccolo neexistuje. Darmo by ste ju hľadali pod týmto názvom, skôr pod názvom „káva Ristretto“.

A znovu vám napadne otázka prečo je to tak? Lebo medveď... Slovenské malé kaviarničky síce predávajú talianske značky káv, ale v názvosloví sa urputne držia slovenského "presíčkového zlovyku" a poslovenčeného názvoslovía. Ako to bolo v prípade kávy „piccolo“? Možno je to vďaka tomu, že "piccolo" je taliansky výraz pre slovo malý.

Dnes sa u nás menia veci rýchlym tempom. A čo tak začať s "reinštaláciou" kávovej kultúry aj u nás na Slovensku?

Nech už je to akokoľvek, na objednanie svojej obľúbenej kávičky nabudúce vyskúšam čarovnú formulu: „Prosím si maličkú kávičku, bez mlieka, bez cukru“ a rukou ukážem, že „takúto maličkú.“

Anna Frličková, študentka U3V

RUŽA

S kvapkou rosy na lupeni
je ako báseň,
ktorá vypadla zo slzy.

Andrej Šeliga, prispievateľ časopisu

Život sa podobá knihe. Blázon listuje v nej letmo, zatiaľ čo múdry pri čítaní rozmýšľa, pretože vie, že ju môže čítať iba raz.

J. Paul

POMOC PRIJÍMAŤ AJ DÁVAŤ

Slovo pomoc má hlboký význam a veľa foriem. Pomoc potrebujeme od narodenia. Všetkým nám je poskytovaná milujúcimi rodičmi, bezpodmienečne a nezištne. Pomoc sa najprv naučíme prijímať, ale je veľmi dôležité, aby sme sa ju naučili aj dávať - rodine, priateľom, susedom. Život je potom jednoduchší a krajší aj s našimi chybami a nedokonalosťami. Význam pomoci doceníme často až vekom, keď pribúdajú povinnosti, sami sa stávame rodičmi, starneme, trápia nás zdravotné problémy. Každý senior vďačne prijme, keď mu deti "vrátia požičané" ako v známej rozprávke O troch grošoch.

Pomoc blízkym by mala byť samozrejmosťou. Keď však dokážeme zmobilizovať svoje sily a v prípade potreby pomáhať aj celkom neznámym ľuďom, ktorí sa dostali do krízovej situácie, je to úžasné. Dobrovoľne zvolená aktivita pomoci naplňuje náš život a robí nás lepšími.

Tlačia sa mi slzy do očí, keď počúvam o humanitárnej pomoci, ktorú poskytuje naše malé Slovensko v ďalekej Afrike a ďalších častiach sveta.

Ani pomoc pri prírodných katastrofách vo svete nám nie je cudzia. Tento svet je uponáhľaný a stresujúci, ale ochota pomôcť tým, ktorí to potrebujú, napriek všetkému ostáva našou výsadou.

Vedieť pomáhať menej šťastnej časti ľudstva je výzva, ktorá môže byť naším kompasom v neistej budúcnosti.

Ľudmila Petráková, študentka U3V

Foto: archív Ľudmila Petráková



Ruky

Život činný je opravdivým životom.

J. A. Komenský

ZO ŽIVOTA PARTNERSKÝCH UNIVERZÍT TRETIEHO VEKU NA SLOVENSKU

K letnej škole mentálneho fitnes pre seniorov UTV Košice

Univerzita tretieho veku v Košiciach (UTV) má už za sebou takmer štvrtstoročnú existenciu. Prostredníctvom záujmového vzdelávania aktívne prispieva ku kvalite seniorského života v našom regióne. Okrem edukácie ponúka študentom aj rôzne neformálne aktivity: fakultatívne výlety, relaxačno-víkendové pobyty, exkurzie, odborné workshopy. Novinkou v rámci uvedených aktivít je práve zrealizovaná **letná škola**, zameraná na osvojenie si základných procedúr - techník, ktoré pomôžu pamäť vhodne trénovať a udržiavať ju v dobrej kondícii aj v staršom veku.

Myšlienka zorganizovať uvedené podujatie našla pozitívnu odozvu v radoch frekventantov UTV ako aj vo vedení UTV Košice. V horúcich júnových dňoch (od 20. 6. do 24. 6. 2016) zasadlo do školských lavíc 16 odhodlaných frekventantov kurzu s cieľom zlepšiť svoje pamäťové funkcie a získať nové spôsobilosti či zručnosti. Ambíciou stretnutí bolo rovnako prežiť efektívne a čo najpríjemnejšie svoj voľný čas v kruhu už známych i nových kolegov.

„Nultý“ ročník letnej školy mozgového tréningu sa konal na Vysokoškolskej ulici, v priestoroch TUKE. Odborným garantom a lektorom podujatia bola PhDr. Mariana Račková, PhD. a lektorom Mgr. Renáta Tkáčová, PhD. Za administratívne práce zodpovedala Katarína Kováčová, tajomníčka UTV Košice.

Program letnej školy pozostával z teoretickej a praktickej časti. Vo svojom zábere sledoval hneď niekoľko cieľov: spomaliť procesy starnutia organizmu, optimalizovať prácu CNS, minimalizovať zabúdanie, podporiť kognitívne procesy s akcentom na krátkodobú pamäť, funkčnú mozgovú lateralitu, ako aj zvýšiť osobnú motiváciu a aktivitu, nadviazať sociálne kontakty, naštartovať pozitívne emočné prežívanie, posilniť správne rozhodovanie v situácii zmeny a edukovať v oblasti výživy.

Uskutočnené podujatie zároveň podporuje celoeurópsku kampaň zameranú na aktívne a zmysluplné starnutie. Je príspevkom k dlhovekosti, vedomého vyhnutia sa závažným civilizačným ochoreniam. Sme presvedčení, že je výborným prostriedkom prevencie demencie, resp. stabilizácie pri niektorých poruchách (Parkinsonova choroba, Alzheimer). Letná škola mentálneho fitnes obohatila repertoár programu aktivít UTV o niečo nové a jedinečné v našom prostredí. A hoci sú letné školy viac výsadou detí, vekovo staršia generácia ju uvítala s nadšením. Kladná odozva a spokojnosť v radoch samotných

frekventantov bola o to vzácnejšia, že ju vyslovilo všetkých 100% účastníkov, a to anonymne prostredníctvom spätnej väzby získanej po skončení vzdelávania. Nechýbalo ani ich želanie opakovane sa zúčastniť pripravovaného 1. ročníka letnej školy, ktoré je už dnes naplánované na rok 2017 do Herliana.

Projekt letnej školy mentálneho fitness je projektom, o ktorom je vhodné uvažovať. Má svoje opodstatnenie a perspektívu. Je rovnako užitočným nielen pre vekovo starších, ale aj mladších jedincov.

Mariana Račková, garant študijného odboru Psychohygiena UTV Košice

RADÍME SI NAVZÁJOM

Jeseň je typická aj dozrievaním tekvíc. Tekvica Hokkaido, ale aj obrovská a im podobné kultivary vďaka množstvu vitamínov sú vhodné na žalúdok, prečistenie organizmu a alergie.

Obsahujú predovšetkým vitamíny A, C, B, z minerálnych látok je to najmä draslík a k tomu veľa vlákniny. Má široké možnosti využitia. Možno je menej známe použitie do džemov. Robievam viacero, ale najlepšie chutí **džem z tekvice a ananásu.**



Tekvica obrovská

Potrebuje:

500 g tekvice, 300 g ananásu, 100 – 200 ml bieleho vína, 1 kg želírovacieho cukru. Namiesto vína možno dať šťavu z 1 citróna.

Postup:

Dužinu z tekvice a ananásu nakrájame na kocky, zmiešame s vínom a rozmixujeme alebo pomelieme. Nalejeme do hrnca na varenie džemu a pridáme želírovací cukor.

Ľubica Bizoňová, študentka U3V

Foto: archív Ľubica Bizoňová

KOPANICE

Na kopanice
po ceste zablatenej
vraciam sa domov.

V mojom detstve
dedko kráča ulicou.
A vyspevuje.

Moja stará mať
zhrbená a malá
zbiera jablká.

Tam na Slatinách
kamenný dom stojí sám
a oddychuje.

Už splesnível múr
a okenica trieska
jesenným vetrom.

Stojím pod oknom
a vôňa bielej kávy
sa mieša s dažďom.

Maľujem lienke
ôsmu bodku tupou ceruzkou.
Ako pred rokmi.

Všetci odišli.
Uvidíme sa neskôr.
O niekoľko zím.

V zamrzutej stope
zostalo trochu vody
pre jeleňa.

Eva Knapcová, študentka 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 arabskou číslicou (päťdesiate roky 20. storočia). Medzi slovami, za interpunkciou a skratkami sa robí jedna medzera.
3. Rozsah príspevku by mal byť maximálne 2 strany formát A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov).
4. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, **(uviesť zdroj)**.
5. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor.
6. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora.

Šéfredaktorka:

PhDr. Ľudmila Gašparíková

Redakčná rada:

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Mgr. Ľubica Bizoňová

Mgr. Viera Ďurdíková

Ľudmila Petráková

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

Štefan Zvarík

Koordinátorka:

Ing. Janka Sňahničanová

Jazyková úprava:

Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:

Ľudmila Petráková

Mgr. Ľubica Bizoňová

Prvá strana obálky: PhDr. Ľudmila Gašparíková – Schody Žilinskej univerzity v Žiline

Zadná strana obálky: Mgr. Ľubica Bizoňová – Púšťanie šarkana

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 č. 8215/1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942

EV 4187/10



ISSN 1338 – 2942
EV 4187/10