

SCHODY

Marec 2018

IX. ročník

15. číslo

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



SPOLUPRACUJEME...

Mgr. Monika Reitšpís - klinická psychologička, psychoterapeutka a lektorka študijného programu: Tretí vek na U3V UNIZA



„Sebapoznanie je predpokladom spokojného fungovania v každom veku. Ak poznám svoje silné a slabé stránky, môžem za svoj život prebrať viac zodpovednosti a stávam sa schopnejší v jeho ovplyvňovaní.“

MUDr. Dagmar Sudeková – radiačná onkologička a lektorka študijného programu: Zdravý životný štýl seniora na U3V UNIZA



„Kamkoľvek idete, chodte celým srdcom.“

Mgr. Petr Horáček - prezident Slovenského zväzu tanečného športu a lektor študijného programu: Kultúra prejavu na U3V UNIZA



„Tanec je neodškriepiteľne najuniverzálnejším komunikačným prostriedkom na Zemi.“

SPOLUPRACOVALI SME...

Ing. Miroslav Pfliegel, PhD. - fotograf a predseda Zboru Žilincov mal nezastupiteľné miesto aj v prostredí U3V UNIZA ako lektor študijného programu: Človek a umenie. Začiatkom roka 2018 nás navždy opustil. Jeho zanietenosť a láska k fotografii však zostáva. Ďakujeme.



„Mám rád citát E. W. Heineho „Človek je jediný tvor, ktorý si pozná rodičov a starých rodičov. Kultúrny človek vie o generáciách, ktoré žili pred ním. Má vnútorný vzťah k rodom pred ním i po ňom. Národy, ktoré sa už nezaujímajú o svoj historický pôvod, sú ako rieky oddelené od prameňa. Roztečú sa v piesku. Tvory, ktoré stratia pamäť, zanikajú.“

OBSAH

SPOLUPRACUJEME...	2
ÚVODNÍK.....	4
NIKDY NIE JE NESKORO	5
ODBOR PREVENČIE KRIMINALITY MV SR PÍŠE SENIOROM.....	6
OBCHODNÝ DOM.....	8
ČO SENIORA V ROKU 2050 VRAJ ČAKÁ A NEMINIE.....	10
VEKOVÁ DIVERZITA	10
SEN	12
V LETNEJ ŠKOLE S FOTOAPARÁTOM V RUKE	13
BENEFIČNÝ KONCERT INTEGRÁCIA V POPRADE.....	15
AKO NA TO	15
MAJME NA PAMÄTI SRDCE	17
FERO MRÁZ - FEĎO FIALA	18
ZRNKÁ MÚDROSTI.....	20
TRETÍ VEK – ZLATÝ VEK.....	21
S ÚSMEVOM	23
TICHÍ HRDINOVIA DOBY	23
SENIOR - MEDIÁTOR.....	24
RADÍME SI NAVZÁJOM.....	26
SUDOKU	27
DOPLŇOVAČKA.....	27
VYHODNOTENIE ANKETY O ČASOPISE SCHODY	28
DESAŤ SYMPTÓMOV SKLERÓZY	29
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV	30
PONUKA ŠTÚDIA - 2018/2019	31

ÚVODNÍK



Začnem Homérom: " Ľudstvo je ako lístie. Keď jedna generácia prekvitá, ďalšia upadá. Je to spôsob, ako funguje príroda."

Všetci si uvedomujeme, že tak ako každé vývinové obdobie života, aj staroba má svoj význam. Vieme, že starší sú nenahraditeľní pre vytváranie kontinuity, pretože dávajú mladším spätnú väzbu. Akosi sa však zdráhame pripustiť, že v každom staršom človeku stretávame samých seba... Ibaže o pár rokov dopredu. Dnes už staroba nie je len krátka životná fáza či dohra. Tretí a štvrtý vek sa predlžil o desiatky rokov. A tak si čoraz naliehavejšie kladieme otázku, ako tieto pridané roky čo najlepšie využiť, aby sme sa aktívne začlenili do spoločnosti a viedli kvalitný, prospešný a dôstojný život tak dlho, ako je to možné.

V treťom veku spravidla odchádzame do dôchodku a vstupujeme do novej životnej fázy. Je to obdobie rekapitulácie, premýšľania o základných životných filozofiách a otázkach. Je to čas, keď konečne môžeme robiť veci, o ktorých sme v hĺbke duše snívali. Je to aj príležitosť na objavovanie, získavanie nových poznatkov a sebarealizáciu. Aj seniori, ktorí už viac-menej naplnili svoj osobný príbeh, majú spoločnosti čo ponúknuť. Niečo jedinečné, čo vychádza z autentických životných skúseností.

Žiaľ, v období štvrtého veku väčšinou prestáva platiť pozitívne spojenie medzi dlhým a kvalitným životom. Mnohí seniori už nie sú schopní samostatne fungovať, cítia sa byť príťažou, nepotrební a zraniteľní. Z vlastnej skúsenosti viem, aká náročná a vyčerpávajúca je opatera človeka odkázaného výlučne na pomoc druhých. Avšak bez medzigeneračnej solidarity, súcitu a lásky by humánna spoločnosť nemohla existovať.

Milé kolegyně a kolegovia, želám vám veľa zdravia, pohody a hlavne životného optimizmu, aby ste problémy, ktoré seniorský vek so sebou prináša, prekonávali s humorom a nadhľadom. Príjemné čítanie!

Ľudmila Gašparíková, šéfredaktorka

NIKDY NIE JE NESKORO

Počas dvoch rokov kráčania po CESTÁCH poznávania v cykle prednášok a diskusií Univerzity tretieho veku v Žiline sme s bohatou myslou i duchom dobrodruha povedať: „Žili sme a učili sme sa.“

Navštívili sme rôzne svety s najrôznejšími odborníkmi. Na niektorých nás sprevádzali slová, na iných zas čísla, knihy, inšpirácie. Hľadali sme v myšlienkových mapách, hľadeli na hviezdnu oblohu. Onedlho, na jar, budeme privoniavať k liečivým rastlinám Slovenska a dozvieme sa o trendoch v obnoviteľných zdrojoch. Väčšinou nás zaujalo a stále láka niečo nové, nespoznané, voňajúce tajomstvom, diaľkou alebo vzácnou myšlienkou.

Vždy s pokorou „malého človeka“ sme stáli pred bránami chrámov poznania. Vedeckých, umeleckých či spoločenských. Bažiaci po nespoznanom, veriaci myšlienke, že nikdy nie je neskoro naučiť sa niečo nové... Gilbert K. Chesterton vo svojej knihe Ohromné maličkosti píše: „...ak faktom okolo nás venujeme prenikavú pozornosť, donútime ich, aby sa zmenili na dobrodružstvá. Aj krčince sú hory. Len sa človek musí stať trpaslíkom, aby to objavil.“

Zážitky z ciest zanechali odtlačky v našom srdci i v hlave. Pospájali sa do nezabudnuteľných myšlienok, ktoré možno zdieľame so svojou rodinou, priateľmi alebo kolegami. Poláskali naše zmysly. Všetky. I chuť kráčať za ďalšími objavmi, jedinečnosťami, osobnosťami, naprieč históriou ľudstva. Vždy, obrátiac sa s úctou ku minulosti, ale nadšene hľadiac do budúcnosti.

Po koľkých CESTÁCH poznávania ste s nami kráčali doposiaľ? Ešte po žiadnej? Po pár, či viacerých? S lektormi našej univerzity, sprievodcami našich ciest, môžete i v ďalšom putovaní zažívať a vzdelávať sa.

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V

Hlupák má jednu veľkú výhodu pred človekom vzdelaným - je sám so sebou spokojný.

Napoleon Bonaparte

ODBOR PREVENČIE KRIMINALITY MINISTERSTVA VNÚTRA SR PÍŠE SENIOROM

Milí seniori, aspoň malou troškou by sme ako kolektív odboru prevencie kriminality kancelárie ministra vnútra SR chceli prispieť k Vašej bezpečnosti a poskytnúť Vám niekoľko rád, aby čo v najmenšej miere dochádzalo k podvodom, krádežiam a inej trestnej činnosti.

Kriminalita na senioroch má organizovaný charakter, je cielená. Páchatelia pracujú tým spôsobom, že na základe rôznych vymyslených príbehov (legend) oslovia seniorov telefonicky, priamo na verejnosti alebo v ich príbytkoch a snažia sa získať ich dôveru. Lokalizujú – zisťujú miesto ich finančných úspor a v nepozorovanej chvíli od nich podvodom alebo krádežou získavajú ich celoživotné úspory. Páchatelia sa cielene zameriavajú na seniorov z dôvodu, že seniori sú „ľahšími“ obeťami kriminality, a to najmä vplyvom, resp. v dôsledku ich vyššieho veku. Všetci vieme, že medzi rizikové činitele u seniorov patrí sociálna izolácia (často ide o ovdovených alebo osamelo žijúcich), dôverčivosť, ale i fyzická bezbrannosť.

K najčastejšie používaným legendám patrí legenda tzv. „vnuk“, pri ktorej páchatelia oslovujú seniorov telefonicky a predstavujú sa ako ich príbuzní (vnuk, syn, brat) a žiadajú ich o požičanie peňazí na rôzne účely (kúpa vozidla, elektroniky, nábytku). Pre peniaze však neprídu osobne, ale pošlú inú osobu – kamaráta, kolegu. K často používaním legendám patria aj tzv. „služby“, kedy páchatelia navštevujú seniorov priamo v ich príbytkoch a predstavujú sa ako pracovníci plynární, vodární, elektrární, sociálnych úradov, dôchodkového zabezpečenia alebo iných inštitúcií s tým, že prišli odpísať plyn, vymeniť elektromer, zvýšiť dôchodok, vyplatiť výhru alebo preplatok za vodu. Na žiadne takéto telefonáty a prosby určite nereagujte. Okamžite zavolajte správcovi, susedom, rodine a zdôverte sa s obsahom telefonátu a so svojou neistotou. Nie je to žiadna hanba!

Prevedieme Vás radami, ktoré Vám pomôžu predísť rôznym nástrahám. Ako môžete reagovať v domácom prostredí, aby Vás neokradli?

- predovšetkým skúste so svojimi susedmi nažívať v priateľstve, oni môžu dohliadať na vašu bezpečnosť, rovnako ako aj Vy môžete pomôcť chrániť ich;
- skúste ich požiadať o telefónne čísla domov či do zamestnania a majte ich vždy po ruke;
- ak ste videli niečo, niekoho alebo situáciu, čo Vás znepokojila, porozprávajte sa s nimi, prípadne s domovým dôverníkom či správcou;
- ak Vám to financie dovoľia, namontujte si bezpečnostné dvere, zvýšte svoju bezpečnosť okenicami, mrežami, zasklením bezpečnostnými sklami, uzamykateľnými kľúčkami;
- nikdy nevpúšťajte do svojej domácnosti cudziu osobu;
- neinformujte neznáme osoby o tom, v ktorom čase bývate najčastejšie doma, kedy ste u lekára, na návšteve, príp. na inom mieste mimo domácnosti. Nikdy neposkytujte túto informáciu ani o susedoch;
- ak sa predsa len dostanete do kontaktu s neznámou osobou priamo v byte, čo je obzvlášť nebezpečné, vytvárajte dojem, že je niekto vo vedľajšej miestnosti. Volajte na neho menom a podobne;
- vždy, aj keď odchádzate z domu len na chvíľu do obchodu či do kostola, uzamknite byt, dom;
- neskrývajte kľúče do poštovej schránky, pod kvetináče alebo pod rohožku. Namiesto toho si rezervný kľúč nechajte u susedov, priateľov alebo inej dôveryhodnej osoby;
- nikdy neotvárajte dvere bez zaistenia správne inštalovanou a pevnou reťazkou;
- ak je Váš dom osamelo stojaci, zvážte namontovanie alarmu, ktorý poskytuje núdzové sledovanie proti krádeži a požiaru.

Dôležité kontakty v prípade ohrozenia

112 - linka tiesňového volania

150 - hasiči

155 – sanitka, lekár, prvá pomoc

158 – štátna polícia

Ako správne privoláte pomoc polície:

1. Predstavte sa celým menom a priezviskom a uveďte Vaše telef. číslo.

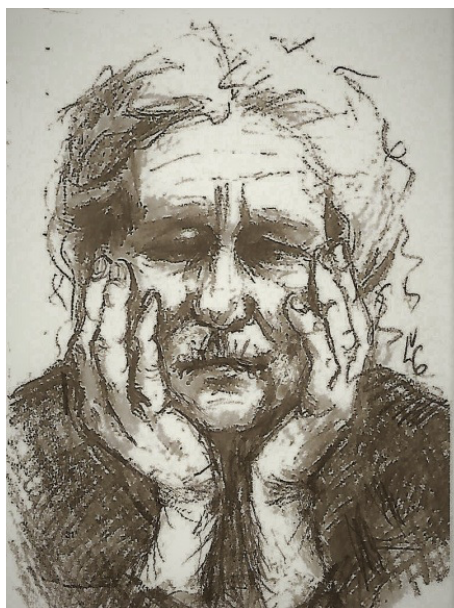
2. Oznámte presné miesto, kde sa nachádzate, a popíšte udalosť, ktorá sa Vám stala.
3. Buďte pripravení odpovedať na doplňujúce otázky polície.
4. Riadte sa pokynmi a odporúčaniami polície.

V mesiaci marec prajeme úspešný štart do bezpečnej jari.
Váš kolektív odboru prevencie kriminality.



OBCHODNÝ DOM

Pondelok. Na sedačke pod umelým stromom sedí babička. Vyzerá trochu čudne, strhano. Je celkom chudá, pomerne vysoká, takže keď si vystrie nohy, začne náhliacim sa ľuďom zavadzať. Niekedy sa ale pozabudne, možno už je unavená z neustáleho dodržiavania jednej polohy a nohy natiahne pred seba. Trvá to chvíľu, kým nejaký okoloidúci zakopne, zahreší a pozrie na ňu vyčítavým pohľadom.



Tvár má celkom vráskavú, vlastne akúsi zvláštne drobnú. Len tie oči... veľké a prázdne, hľadia stále jedným smerom. Vtedy sa utekajúci zarazí a koniec svojich nadávok prehltnie. Babička si poslušne napraví nohy, trochu sa skrúti a svet sa poberie ďalej. Tento týždeň bol plný povinností a ja som sa vyskytovala v obchodnom dome častejšie ako inokedy, vlastne som tam bola každý deň. Utorok. Klusám na poštu, babička sedí pod stromom. Streda. Ponáhľam sa.

Keď prechádzam okolo umelého stromu, len tak mimochodom hodím okom a je tam. Niečo mi zavráta v hlave, čudné, už tretí deň tam sedí, prečo asi? Nezdá sa, že by nakupovala, v rukách zvierá iba kabelku, hľadá. Neviem, čo vidí.

Vo štvrtok nemám cestu okolo, ale idem sa pozrieť, či je tam. Hodnú chvíľu čakám, či niekto nepríde, nezoberie starkú pod pazuchu a neodvedie domov. Nikto nechodí.

Piatok. Je mi jasné, že ma do toho nič nie je, ale predsa to skúsím. Prisadnem si k babičke. Vlastne sa nič nedeje, sedíme, ale ona ma nevníma. V celej jej polohe vidím únavu a rezignáciu. Z letargie sa preberie vtedy, keď z tašky vyberiem fľašku s vodou. Babička otočí ku mne hlavu a z pier jej sklzne jediné slovo. Je také tiché, že ho sotva počuť, hlások je ľahučký, napriek tomu padá slovo na dlážku ako kameň. „Vodu.“ Podám jej fľašku, ale nevládze si ju zobrať, tak jej priložím fľašu k ústam. Pije pomaly, voda jej steká hlbokými vráskami v kútikoch úst a kvapká na golier kabáta. Neviem, ako dlho to trvá. Celá situácia je neskutočná.

Nakoniec je fľaša prázdna a obidve sme unavené. Každá z iného zážitku. Babička je vyčerpaná a zadýchaná z fyzickej námahy. Ja mám v žalúdku ťažký pocit vyčerpania.

Po chvíli sa mi zdá, že starenka opäť odíde do svojho sveta, už vidím, ako jej hlava padá na prsia a malá iskra, ktorá na chvíľu zasvietila, pomaly hasne. A tak ju schytím za ruku a trochu stisnem. Strhne sa, pootvorí oči.

„Pani, ako sa voláte? Čo tu robíte? Prečo tu sedíte každý deň?“

„Čakám na dcéru. Určite príde.“

„Ale celý deň? Každý deň?“

„Každý deň nie, dovedú ma sem, len keď idú do práce. V sobotu a v nedeľu smiem byť doma.“

„A čo ostatné dni?“

„Ráno ma sem posadia a poobede, keď idú z práce, ma vezmú domov. Už nechcú platiť opatrovatelku.“

Eva Knapcová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

ČO SENIORA V ROKU 2050 VRAJ ČAKÁ A NEMINIE

Podiel seniorov sa zdvojnásobí do roku 2050 a napr. Infostat predpovedá, že budú tvoriť až 30% našej populácie. Je to v podstate logické vyústenie kombinácie povojnového baby boomu, súčasnej nízkej pôrodnosti a predlžovania dĺžky života.

V slovenčine už nehovoríme iba o striebornej generácii, ale odborníci v obchode sa už pripravujú na striebornú ekonomiku, keďže senior v budúcnosti nielen dlhšie pracuje a žije, ale najmä míňa. Tak ako teraz, aj v budúcnosti by moja generácia chcela zostať zdravá, informovaná a najmä aktívna spoločensky. Radi by sme si svoje ťažko zarobené peniaze užili. Míňali nielen na vnúčatá, ale aj na seba.

Už dnes učíme súčasných a budúcich dôchodcov proaktívnemu prístupu k starobe. Sú programy informačnej, finančnej či zdravotnej gramotnosti. Pomaly, ale isto sa pripravujeme na neskorší odchod do dôchodku a zatiaľ najmä v zahraničí pozorujeme trendy, ktoré pripravujú pracovné pozície pre starších a skúsenejších.

Vo sfére zdravotnej a sociálnej starostlivosti sa veľmi pomaly rozvíjajú programy, ktoré sú ušité seniorom na mieru.

Neviem, či zmiznú niektoré metropoly, či budeme ovládaní spoločenskými médiami alebo ktoré zdroje minieme ako prvé. Počas histórie ľudstva došlo k miliónom zmien, v jednej epoche si starších ctili, v inej zanedbávali. Nech bolo akokoľvek, vždy jestvovali pravé hodnoty šírené generáciami, akási základná filozofia života. Ak neviete, ktoré to sú, stačí sa spýtať seniora v rodine.

Albert Kulla, člen redakčnej rady

VEKOVÁ DIVERZITA

Ako pracovník v oblasti celoživotného vzdelávania, špeciálne seniorského vzdelávania, som mala možnosť zúčastniť sa odbornej konferencie s názvom Veková diverzita.

Už názov sľuboval zaujímavý obsah stretnutia. Diverzita (čiže rozmanitosť) vekovej štruktúry obyvateľstva je tak prirodzený jav, a predsa po minulé

roky často opomínaný. Prečo? Lebo sa v spoločnosti pestoval kult mladosti a starší ľudia boli často odsúvaní na okraj spoločnosti.

Na moje veľké prekvapenie a radosť už v prvom príspevku konferencie zaznelo pozitívne posolstvo, ktoré ministri niektorých európskych krajín sformulovali na jeseň 2017 v rámci vedecko-výskumného fóra k otázkam starnutia v Lisabone. V čom je tento nový smer myslenia z Lisabonu pozitívny? Veková segregácia sa mení na vekovú diverzitu. Inak povedané, to čo roky fungovalo ako prirodzené, vzájomne prospešné spolužitie všetkých generácií v spoločnosti sa vracia späť.

Máte pocit, že sa často stretávate s odmietnutím, pocitom nepotrebnosti či neúctou? Lisabonská ministerská konferencia prináša závery, ktoré môžu priniesť v živote seniorov zlepšenie :

- uznanie potenciálu starších ľudí,
- podporu dlhšieho pracovného života,
- zabezpečenie starnutia s dôstojnosťou.

Poviete si, takýchto snáh tu už bolo viac, je to len teória, ale prax je iná. Áno, žiaľ. Ale už len to, že hodnota a význam tretieho veku sa v povedomí moderného človeka mení, je veľký krok vpred. Viaceré príspevky konferencie pomenovali klady, ktoré prináša napríklad starší človek do pracovného kolektívu: je skúsenejší, má obvykle schopnosť pokojne riešiť konflikty, má dobrú znalosť firmy, je orientovaný na partnera, nie len na seba a svoj úžitok, je opatrnejší, má strategické jednanie a myslenie, vzbudzuje prirodzený rešpekt a často vystupuje v úlohe mediátora... Ako harmonicky a efektívne by mohol fungovať pracovný kolektív zložený z energických mladých ľudí, skúsených pracovníkov stredného veku a lojálnych a pracovitých seniorov. Tak, ako v dobre fungujúcej rodine, kde má každý svoje nezastupiteľné miesto.

Myšlienku spájania potenciálu mladých a starších má už dlhodobo vo svojich aktivitách zastúpenú aj naša Univerzita tretieho veku v Žiline. Medzigeneračný dialóg sa každoročne vinie dobrovoľníckymi aktivitami na Detskom lete v knižnici aj v našom seniorskom časopise Schody. Ocenili to aj hodnotitelia fotosúťaže Krásne spolu, ktorá bola súčasťou konferencie. Fotografia dobrovoľníkov - študentov Univerzity tretieho veku,

ktorí sa aktívne zúčastnili zážitkového stretnutia na strednej škole v Žiline spoločne s mladými študentmi zaujala porotu natoľko, že jej udelila čestné uznanie za šírenie a podporu medzigeneračného dialógu.



Zážitkové stretnutie študentov U3V so študentmi gymnázia

Viem, že nezmeníme svet, ani myšlienka vekovej diverzity nebude riešením na každý seniorský problém, ale na mieste, kde sme, môžeme urobiť maximum. Univerzita tretieho veku v Žiline sa o to úprimne snaží v prostredí seniorského vzdelávania a v začleňovaní seniorov späť na miesto v spoločnosti, ktoré im právom a prirodzene patrí.

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V

Foto: archív U3V

SEN

Nad mestom ticho vznáša sa sen.
Večer si sadne na ľudí.
Keď ráno svitne nový deň,
opäť ich všetkých zobudí.

Každý sa teší na ten príbeh krátky,
čo má nad nimi takú moc.
Či akčný je, alebo sladký,
vkráda sa ku nim každú noc.



Branislav Petrák, študent U3V
Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

V LETNEJ ŠKOLE S FOTOAPARÁTOM V RUKE

Z ponuky minuloročnej „Letnej školy pre seniorov“ ma najviac oslovil workshop „Ako správne fotografovať“. Bol šitý na mieru nielen večným začiatočníkom, ale aj mierne pokročilým.

Čo nové sa tam bude diať a čo zaujímavé tam zažijem, bolo lákavým a zároveň aj záhadným bonbónikom začínajúceho sa leta. Patrila som do skupiny mierne pokročilých, ale samoukov. A tak mi nič nestálo v ceste



Letná škola: Ako správne fotografovať

zažiť štyri dni s vlastným digitálnym fotoaparátom v ruke.

Hneď prvý deň bol pútavý. Po prednáške o základoch techniky fotografovania a technických parametroch fotoaparátu, sme vyrazili do terénu. Témou fotenia boli objekty v meste. Nešlo len o bežné fotografovanie, ale o panoramatický pohľad a detail

s nejakým príbehom, resp. myšlienkou. Bolo krásne slnečné počasie. Najprv sme fotografovali nasmelo všetci z jedného miesta. Hneď po prvých záberoch sme sa rozliezli po Hlinkovom námestí. Každý z nás si začal hľadať a zachytávať vlastný pohľad na panorámu a detail z námestia. Už pri prvých pokusoch fotenia som si uvedomila, že sa nesmiem dopúšťať starého zlovyku. V hlave mi ešte rezonovala nedávno počutá lektorova rada: „Nesmieš rýchlo cvakať!“ Konečne som si začala uvedomovať funkciu dvojpolohového tlačidla spúšte môjho digitálneho fotoaparátu a začala som mu dávať dostatočný čas v režime automatického nastavenia. Zhruba po hodinke fotografovania sme sa rozišli každý domov s tým, že výber z nafotených záberov pošleme e-mailom na U3V. A či to prinieslo správny výsledok? To sa každý z nás dozvedel na druhý deň. Naše „úlovky“ prešli verejným hodnotením nielen lektorom, ale sa k tomu mohli vyjadrovať aj samotní účastníci workshopu. Lektor postupoval veľmi korektne, dôvtipne a dôsledne. Nešetril chválou

ani kritikou a ešte k tomu pridal radu, ako to vylepšiť. Pre každého z nás to bola poučná, zaujímavá a veľmi dôležitá cesta k dosiahnutiu lepšieho výsledku. Pri fotografovaní mestského parku, kedy bol témou širší záber a detail z prírody s nejakou myšlienkou, už bolo vidno, že každý z nás pristupuje k foteniu s oveľa väčšou istotou a sebavedomím. Fotografovanie v parku prebiehalo opäť za krásneho a slnečného počasia. Aj v tento deň sme si vychutnali pobyt v teréne s fotoaparátom a náš lektor nám bol neustále po ruke.

Tretí deň workshopu bolo už pod mrakom. To však nenarušilo priebeh workshopu. V učebni prebiehala prezentácia a hodnotenie našich fotografií v náučno - zábavnom štýle. Aj ďalší priebeh sa niesol v duchu voľného programu. Každý z nás si mohol pozrieť výstavku nielen našich prác, ale popritom fotografovať kohokoľvek v učebni. Témou dňa boli ľudia v bližšom a vzdialenejšom pohľade.

Posledný deň začal prezentáciou našich fotografií z predošlého dňa a končil výberom troch najúspešnejších amatérskych fotografov z účastníkov workshopu. Lúčili sme sa s nádejou, že sa na U3V s touto aktivitou ešte stretneme. A veru sa aj stalo. Naša U3V vďaka veľkému ohlasu operatívne zaradila letnú aktivitu „Ako správne fotografovať“ v akademickom roku 2017/2018 ako nový študijný modul.

A čo k tomu dodať ?

Dnes už fotografuje skoro každý. Držať prst na tlačidlo spúšte fotoaparátu či mobilu znamená držať prst na tepe doby. Mať dobré fotografie je cesta premeny z „cvakača na reportéra“, schopnosti a pohotovosti zachytiť záber s príbehom, ktorý sa už možno nezopakuje...

Vnímaním krásy a jej zachytením na snímke v tejto uponáhľanej dobe možno seniori – amatérski fotografi, pripomenú mladším generáciám, že je „in“ sa občas aj zastaviť a nenechať si život pretekať pomedzi prsty len tak - bez povšimnutia.

Anna Fličková, študentka U3V

Foto: archív U3V

BENEFIČNÝ KONCERT INTEGRÁCIA V POPRADE

Dňa 27. 10. 2017 sa konal v Poprade v športovej hale Aréna benefičný koncert pod názvom Integrácia. Bol venovaný deťom s rôznymi telesnými a duševnými poruchami a tiež skupine obyvateľov stojacich na periférii záujmu spoločnosti - seniorom. Bola to akási odmena týmto ľuďom za to, že i napriek svojmu hendikepu ostali činorodí a snažia sa byť užitoční a nápomocní spoločnosti a svojej komunite.

Zúčastnilo sa na ňom asi 2500 hostí z celého Slovenska. Žilinu reprezentovalo 9 spevákov zo Speváckeho zboru Máj, ktorého zriaďovateľom je Mestský úrad Žilina.

Na javisku účinkovali naši známi speváci, napr. Kristína, Eva Máziková, Štefan Skrúcaný a mnohí ďalší. Zo zahraničných - Heidi Janku, Stanislav Hložek či Davide Mattioli z Talianska.

Vystupovali aj postihnuté deti. Najväčšie ovácie publika si získal nevidiaci spevák Maroš Bango (prezývaný aj slovenský Bocelli). Možno preto, lebo spieval aj piesne z Bocelliho repertoáru. Potlesk sa mu zrejme páčil a veľmi si ho užíval. Bolo na ňom vidieť, že nemá v úmysle len tak chytro odísť z javiska. Potom však prišla akási pani (tipujem, že manželka, lebo sa mi zdala byť nekompromisná), vzala ho za ruku a odviedla z javiska. Bolo to veľmi milé a vtedy bol aj aplauz najbúrlivejší.

Celý priebeh koncertu snímala STV a bol odvysielaný v predvianočnom období.

Ladislav Flamík, študent U3V

AKO NA TO ...

V súčasnosti v spoločnosti prevláda stereotypný pohľad na starnutie, na seniorov, na dôchodcov. Matoušek, Koláčková, Kodymová – autori knihy *Sociální práce v praxi. Specifiká různých cílových skupin a práce s nimi* (rok vydania 2005, s.163) uviedli myšlienku, že starý človek je spájaný so sociálnym statusom dôchodcu, ktorý sa považuje za neaktívneho či neproduktívneho, pričom sa predpokladá postupná strata funkčných

schopností až sebestačnosti... Starí ľudia vraj tvoria homogénnu skupinu bez individuálnych rozdielov, ktorá je pre spoločnosť skôr záťažou, pretože odčerpáva významnú časť spoločenských zdrojov.

Ja ako senior - dôchodca a zároveň žiak U3V nesúhlasím s týmto názorom. Dokonca mám pocit, že v tejto etape života som sa opäť našla. Možno je mojím šťastím to, že ako učiteľka som mala okolo seba veľa mladých ľudí a aj dnes mám okolo seba veľa priateľov z rôznych vekových kategórií, svoje milujúce deti, vnúčatá i chápacúceho manžela. Cítim, že aj dnes som pre nich dôležitá. Jedna moja priateľka obdivuje u mňa seniorskú vitalitu a chuť hľadať si svoje miesto v každej etape života. Citujem z jej listu :

Ahoj, Vieri,

si úplne vyťažená a myslím, že naozaj šťastná, keď si našla svoju hodnotu aj mimo "školy". Vieš, ako to myslím: „ Každý sa musí vždy znova a znova hľadať - či ho niekto potrebuje, či nie. Hodnotu musíme nájsť v sebe a v nezištnom darovaní. To nás naplňuje šťastím... A takto je to aj so seniormi všeobecne. Jednoducho musia nájsť zmysel svojho ja. Nie v tom, čo o nich hovoria iní, ako s nimi zaobchádzajú iní, ale v tom, kým naozaj sú... Ak prežili plnohodnotný život, nebude ťažké prežívať "jeseň svojho života". Či ako by som to nazvala. Ak nevedeli žiť vtedy, nebudú vedieť ani teraz a budú len vyplakávať a sťažovať sa... Napr. - ako ich už nikto nepotrebuje. V službe sa stanú potrebnými. A služba môže byť slovom, skutkom, modlitbou, skúsenosťou, úsmevom... Ako dokáže zmeniť deň usmievajúca sa babička, ktorá sa pomaličky vlečie ulicami života...? Je otázkou pre dnešný uponáhľaný svet... A tí, čo idú oproti - ak si ju stihli všimnúť - spomalia... Možno nie fyzicky, ale jej úsmev nás núti k zamysleniu.

Tvoja priateľka Monika

Viera Ďurdíková, študentka U3V

Stredný vek je vtedy, keď už chápeš, že nedokážeš zmeniť tento svet, no ešte ťa to trochu rozčuľuje.
--

MAJME NA PAMÄTI SRDCE

Raz znenazdania „zaškrípalo“ v mojom srdci. So strachom, z možného objavenia nebezpečného nálezu, som čakal v kardiologickej ordinácii u pani MUDr. Dariny Stráňankovej. Keď sestrička pozerala moje EKG, spýtal som sa: „Mám srdce?“ „Máte, no pani doktorka vám povie aké,“ odpovedala.

Pani doktorke som opísal všetky svoje zdravotné problémy, ktoré som v poslednom čase pociťoval. Po následných vyšetreniach naznačila prognózy vývoja môjho zdravia. Tie sa neskôr potvrdili, a tak lekári určili najlepší spôsob liečby a zákrok sa mohol realizovať. Vďaka nemu sa zlepšila celková činnosť môjho srdca a vznikla nádej na predĺženie života. Som spokojný. O mojom životnom štýle som nepochyboval. Uznal som, že to, čo na nás pôsobí, je oveľa zložitejšie. Tak som sa spýtal pani doktorky na rizikové faktory najčastejšie sa vyskytujúce pri chorobách srdca. Dozvedel som sa, že sa treba vyhýbať fajčeniu, nesprávnemu zloženiu a úprave stravy, obezite, cukrovke, poruche metabolizmu tukov. Ako účastník maratónskeho behu som neraz videl, ako bežec musel prerušiť beh pre nevhodné stravovanie. To je skúsenosť z mojich dvadsiatich piatich maratónskych behov. Ja som sa asi dopustil podobných chýb...

Stále sa však domnievam sa, že pohyb má pozitívny vplyv pri liečení.

„Prosím vás, pani doktorka, ktoré rizikové faktory sa dajú pohybom ovplyvniť?“ spýtal som sa.

„Do tejto skupiny môžeme zaradiť: redukcia telesnej hmotnosti, zníženie tlaku krvi, zníženie zlého cholesterolu, zníženie produkcie plynu NO, efektívny prílev krvi vo svalovine srdca a iné. V súčasnosti je vysoké percento úmrtí pre choroby srdcovocievneho systému. Ľudia s príznakmi ochorenia sa začínú liečiť sami, prípadne príznak berú na ľahkú váhu. O svojom zdravotnom stave mlčia. Odmietajú návštevu u lekára. Iste, v ich rozhodnutí je prejav slobodnej vôle. Telo však slabne, nemoc s krutosťou berie možno ešte šancu. Chorých má neodkladne liečiť lekár, ktorý vie určiť a zdôvodniť liečenie. Človek má mať zodpovedný postoj k sebe samému, k svojmu zdraviu, pokiaľ mu to jeho zdravotný stav dovoľuje. Vy ste sa rozhodli správne a užívate si život i ďalej poznávate jeho krásu.“

„Pani doktorka, je to predovšetkým vašou zásluhou, že si môžem opäť sadnúť do lavice k spolužiakom ako študent U3V. Dávno sme túžili po študijnom odbore podľa vlastnej vôle. Stalo sa. Rastie naša spokojnosť a duša sa znalosťami chváli. No, často zabúdame, že máme srdce a v ňom náš elán. To patrí k zákonu života. Už nie sme tým, čím sme boli vlani...“
Srdečne ďakujem všetkým, ktorí pomáhajú v starostlivosti o zdravie človeka.

Štefan Zvarík, študent U3V

FERO MRÁZ - FEĎO FIALA



Zľava: Feďo Fiala, Ľudmila Gašparíková, Fero Mráz

“Nikdy sme spolu nechodili, napriek tomu sme spoločne prešli naším výtvarným životom a voľačo sa nám podarilo spoločne pochodiť aj po horách...” - citujem z pozvánky na vernisáž výstavy FERO MRÁZ – FEĎO FIALA, ktorá sa uskutočnila v prvý decembrový deň minulého roka na Radnici mesta Žilina. Táto veta presne vystihuje dlhoročný vzťah dvoch Žilinčanov – výrazných umelcov obdarených kresliarskym talentom, originálnym videním a svojským humorom.

Zatiaľ čo Feďo Fiala (1954) sa vo svojej tvorbe venuje skôr maľbe a kresbe portrétov, Fero Mráz (1953) odjakživa inklinoval ku komiksu a karikatúre. S jeho vtipnými postavičkami sme sa mohli stretávať v rôznych humoristických časopisoch, napr. Roháč, Dikobraz, Šibal či Bumerang. Čitateľov určite poteší, že komiks SERVÁC PO SCHODOCH vytvoril špeciálne pre náš časopis.

Viem, že vás oboch spája mesto Žilina, kde ste vyrastali, Žilinská ľudová škola umenia, štúdium výtvarnej výchovy na Pedagogickej fakulte v Banskej Bystrici, komiksový časopis Bublínky, ktorý ste v deväťdesiatych rokoch spolu vytvorili, karikatúra, hory... **Čo ešte?**

FM: ...a vari to nie je dosť? Všetky tie naše "pojítka" vznikli ešte v dobe, keď sme sa nemuseli triasť o robotu, keď bol čas na rozhovory o umení, zmysle života, vytešovanie sa z priateľov či nezáväzných posedení... A hory! Tie naše hory, ktoré zatiaľ komercia celkom nezničila, sú miestom rozjímania, fyzických výkonov a neopakovateľných zážitkov... Snád preto nám priateľstvo funguje už takmer päťdesiat rokov.

FF: Môžem iba potvrdiť, že ešte stále sa máme o čom zmysluplne porozprávať, hoci témy našich rozhovorov sa menia tak ako doba, v ktorej žijeme. Hlavne s nadobudnutými skúsenosťami...

Čo považujete v živote za najdôležitejšie?

FM: Žiť život poctivo. Rozmenené na drobné: nepodvádzať, neubližovať, dodržiavať isté morálne normy, pretože ak si sedem a pol miliardy ľudských bytostí bude robiť iba to, čo chce, bude tu džungľa. Práve preto je v živote najdôležitejšie BYŤ ČLOVEKOM. To, čo dosiahol človek počas svojho vývoja a čo ho vynieslo na vrchol planetárneho tvorstva, je práve morálka a slušnosť. Tá dala vzniknúť geniálnym umeleckým dielam a napriek diabolským snahám tyranov a mocnárov ešte ľudská civilizácia existuje. Avšak stále treba mať varovne zdvihnutý ukazovák: "Ľudia, bdite!"

FF: Ľudí okolo seba: rodinu, kamošov... a možno kvapku vínka či pivečka, ktoré oslobodzujú moju výtvarnú čiaru a moja výpoveď mi pripadá čistejšia a pravdivejšia... Práve preto je umelec umelcom, lebo vidí svet inak, možno srdcom...ktovie.

Aké výhody podľa vás prináša starší zrelý vek?

FM: Zrelý seniorský vek prináša človeku predovšetkým poznanie, že už neumrie mladý. Nazbieral dosť vlastných životných skúseností, aby ich mohol rozdávať. Našťastie, nikto už o jeho rady nestojí☺. Je vládcom svojho času – najmä ak je už na dôchodku. Konečne má čas venovať sa zušľachťovaniu svojej duše a vrhnúť sa na svoje celoživotné zanedbávané lásky. Žiaľ, daňou za nadobudnutú slobodu je, že schránka zdravého ducha sa rokmi trochu opotrebovala a občas čo-to zabolí... Napriek tomu – či práve preto – je každý deň krásny, dokonca aj vtedy, keď je zamračený.

FF: ...že sa človek stále viac približuje k záverečnej rekapitulácii. Žeby konečne dosiať nezažitý zážitok? Napadá mi Starcov záverečný monológ z filmu Medená veža: "Pirin už našiel to, čo hľadáme všetci. Pokoj pre naše duše, spravodlivosť pre naše skutky... tu na tomto kúsku zeme, kde je naša kolíska i náš hrob..."

Ľudmila Gašparíková, šéfredaktorka

Foto: archív U3V

ZRNKÁ MÚDROSTI

Múdrost' je cnosť, ktorú si vážili už významní muži dávnej minulosti, napr. starozákonný kráľ Šalamún, ktorý ňou oplýval, či starogrécky filozof Sokrates, pre ktorého to bola najvyššia úroveň ľudského bytia. Človek, ktorý pri myslení, vyjadrovaní a rozhodovaní používa správne namiešanú inteligenciu, empatiu a životom nadobudnutú múdrost', menej chybje. Občas to má takýto človek ťažšie v konfrontácii s ľudskou hlúposťou či aroganciou nemúdrych. Mať však múdrost', nadhľad a tolerantnosť je jeden zo spôsobov, ako život prežiť naplno, nie len tak, zo dňa na deň.

Veľa o živote vedia naši seniori – študenti U3V v Žiline, ktorí v záverečných prácach počas štúdia na U3V dovolili do svojho vnútorného sveta nazrieť aj iným. V príspevkoch, ktoré sa stali súčasťou vydaného zborníka vybraných záverečných prác, seniori ponúkajú čitateľovi v jeho jednotlivých kapitolách: nostalgické odkazy minulosti, motivujúce jedinečnosti Slovenska, osvedčené hodnoty života a osobné skúsenosti s podporou zdravia v treťom veku v kapitole Senior a zdravie.

Myslíte si, že doba rytierov sa už dávno skončila? Chcete byť hrdí na slávne rody Považia, či spolu s autorkou si zaspomínať na detstvo prežité v Žiline? Alebo budete radšej konfrontovať svoje názory či skúsenosti s autormi príspevkov: Šťastie v rodine, Umenie výchovy a seba výchovy, či zisťovať Aká je miera vašej empatie?

Plody sa zbierajú na jeseň je názov jedného z príspevkov v zborníku. Aby sme na jeseň svojho života mohli zbierať len chutné a zrelé plody,

nechajme sa poučiť tými, ktorí sú ochotní s pokorou zdieľať s nami svoje „zrnká múdrosti“.

Tak ako hovorí ústredné motto zborníka: „Každý z nás má dar, ktorý môže zdieľať so svetom. Niečo, pre čo vnútorne horíme a čím vieme svetu poslúžiť...“

Zborník s názvom: Zrnká múdrosti si môžete čítať v elektronickej podobe z internetovej stránky: www.ucv.uniza.sk alebo si ho zapožičať v kancelárii U3V.

Jana Šňahničanová, koordinátorka U3V

TRETÍ VEK – ZLATÝ VEK

Začnem citovaním jednej vety, známej snáď každému: „Čo je to šťastie? Muška iba zlatá.“

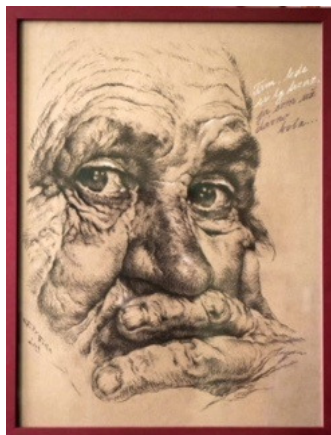
A pridám ďalšiu myšlienku: Čo vyjadruje slovo senior?

Odpovedám si – bytosť z mäsa a krvi s pocitmi radosti, smútku, proste všetkých chutí. Zároveň prirovnávam k farbe zlatej, k jeseni života, a to vystihuje charakter veku seniora. Senior, to je človek, ktorý už veľa prežil, dokázal. Je schopný odovzdávať mladšej generácii svoje odborné a životné skúsenosti. Dôležité u seniora je však myslenie. Senior je v dnešnej dobe vyčlenený akoby číslom veku, niekedy 55 a viac. Inokedy, keď dosiahne dôchodkový vek. Sú však ľudia vysokého veku – osobne poznám 94 ročného človeka, ktorý si o sebe hovorí, že predsa ešte nie je starý... Takýto človek každý deň vidí deň v slnečnom šate, aj keď prší...

V minulosti sa ľudia nedoživali vysokého veku ako dnes. Žilo sa inak. Ľudia spomínajú, že sa žilo ťažšie – fyzicky museli tvrdo pracovať, aby užívali svoje rodiny. Ale na druhej strane boli súdržnejší, navzájom si pomáhali a aj z mála museli vyjsť. Deti neodkladali svojich rodičov do sociálnych domov, stavali sa trojgeneračné domy s úmyslom súdržnosti rodiny a vzájomnej pomoci. Úcta a starostlivosť o starších sa stávali hlboko zakotvenými povinnosťami. My sme vodili svoje deti do jasí a škôlky a dnes je doba, že deti, pre zmenu, nás odvedú do domova dôchodcov.

Bohužiaľ, dnešná doba robí veľké priepasti práve vo vzťahoch v rodine. Nebola taká vyspelá technika ako dnes, neboli také možnosti, aké sú

v dnešnej dobe. Ľudia nepotrebovali riešiť otázku voľného času, veď ho nebolo veľa. Dnes je však doba iná. Každá doba je iná. Každá generácia niečím novým prechádza. Asi to tak má byť. Máme sa posúvať vyššie, aby náš život mal zmysel. Tejto dobe sa rýchlejšie dokážu prispôbiť seniori, ktorí uvažovali ešte v čase svojej pracovnej aktivity, čo treba urobiť, aby



sny, na ktoré nebol čas pre rôzne dôvody, sa mohli vyplniť. V spoločnosti dochádza k odcudzeniu a vzdalovaniu sa mladých ľudí od starých. Cítiť ako sa generácie oddeľujú. Mladí sa nechcú podobáť staršej generácii, vyjadrujú sa kriticky na ich adresu. Ale aby som bola objektívna, je to aj naopak.

Nemožno hádzať všetkých do jedného vreca. Každý sme nejaký. Každý máme svoj názor.

Dovoľm si citovať jeden vtip od neznámeho autora:

„Ja sa nebojím staroby. Vždy sa budem mať o čo oprieť, chváli sa dedko susedovi. A sused sa pýta: to máte také dobré deti a vnukov? Nie, mám iba pevné barle.“

Čo tým chcem povedať...? Všetko je to o našom myslení, tak ako to spomínam na začiatku toho článku. Dnes už nemusíme tak ťažko pracovať ako kedysi, aj keď finančné podmienky na prežitie sú veľmi tvrdé. Znovu budem citovať vtip:

„Ťuk, ťuk...niekto klope na dvere.

- Kto je?
- Dôchodok

Pod' ďalej. Dáš si kávu alebo čaj?

Nerobte si so mnou starosti, ja sa tu nezdržím dlho...“

Tento vtip vystihuje dnešnú realitu. Ale všetko je to o tom, aké máme priority. Dnešná spoločnosť ponúka veľa možností aj za menej peňazí. A opäť, všetko je to o tom, čo očakávame. Ale netreba len očakávať, treba žiť, a tým ukázať mladšej generácii, že senior je niečo vzácne. Ako zlato - vzácne. Ako slnko, bez ktorého by nebol život. Prajem všetkým slnko v duši. Lebo len tak sa dá prežiť. Tak prežili voľakedy, tak prežijeme my, tak prežije generácia po nás.

Gabriela Hudecová, študentka U3V, pobočka Pov. Bystrica

Ilustrácia: Fedo Fiala

S ÚSMEVOM

Keby tak nasnežilo... Keby tak už konečne prestalo pršať... Keby tak prestal fúkať ten nepríjemný severák... Keby sa tak radšej ukázalo slniečko...

Keby, keby! Pomaly nám už nič nevyhovuje! Príroda s nami sústavne bojuje o svoju dôstojnosť a slobodu rozhodnúť sa, čo nám ponúkne. Dnes som „pribudla“ do kabínky osobného výťahu ku starej, večne ufrflanej panej. Doteraz som sa s ňou v malom výťahu neviezla... V nákladnom - väčšom výťahu ešte šlo rozbíjať jej večne zlú náladu z našich nevychovaných susedov, zlosť, nadávky, hnev na lekára, ktorý jej nevie predpísať vhodné lieky proti bolesti...

Škoda, že ani jedna zdravotná poisťovňa neschvaľuje preplatenie predpísaného úsmevu! Ak by ho lekár predpísal tej namrzenej osamelej panej, nebola by tá stiesňujúca výťahová kabínka plná napätia a jej mrazivej zloby.

„Ach, syn môj... keby sa tak aspoň niekto na mňa usmial....“
„Pozri sa do zrkadla... Vidíš, len čo sa zazrieš, skočí ti na pery ten tvoj letný úsmev! Tak predsa sa na teba niekto usmieva!“

O tomto to je! Moja závislosť od dobrej nálady i v čase smútku zaspávajúcej prírody. Závislosť od smiechu, od prostého úsmevu! A aká je chytľavá! Skúsme to každý deň...

Vilma Mičudová, študentka U3V, pobočka Čadca

TICHÍ HRDINOVIA DOBY

Dňa 16. novembra 2017 som sa zúčastnila konferencie, ktorá priblížila ťažké osudy ľudí, ktorí si v minulosti dokázali napriek problémom zachovať tvár. Príbehy jednotlivcov spracovávali študenti gymnázií z celého Slovenska. Prácu o osude môjho brata Milana Pacíka z Veľkého Rovného prezentovali študentky Gymnázia v Žiline, Varšavská cesta. Do popredia

postavili človeka s obrovskou duševnou silou a odvahou.

Na konferencii odznelo aj dvadsaťdva ďalších ťažkých životných osudov. Mnohé rodiny trpeli aj s deťmi, poznačilo ich to na celý život.

Moja účasť na konferencii bola veľmi citovo zainteresovaná. Pri počúvaní jednotlivých príbehov som mala doslova „husiu kožu“ po celom tele.

Príjemne ma prekvapili mladí ľudia – gymnazisti. Nikdy nič podobné nezažili, ale pri spracovávaní príbehov sa dozvedeli osudy rodín a predovšetkým tých nenápadných hrdinov, ktorí boli prenasledovaní len preto, že mali vieru, dodržiavali základné ľudské práva – právo na súkromie.

Študenti boli radi, že sa zapojili do spracovania príbehov a vyslovili želanie, aby ich práca podnietila ľudí zamyslieť sa. Aby sa krivdy a zlo minulosti už nikdy neopakovali. Vďaka im za to.

Anna Vojtasová – Pacíková, študentka U3V

SENIOR - MEDIÁTOR

Ako to už v živote býva, nič nie celkom jednoduché, priamočiare, biele, čierne, veselé či smutné. A tak je to aj so vzťahmi medzi ľuďmi v dnešnej konzumnej spoločnosti, ktorej charakteristickým znakom je spotreba, túžba mať stále viac, užívať si - najlepšie bez práce a námahy. Zabúdame na to, čo nám hovorili rodičia: "Vytvárajte si tri kôpky: jednu na vrátenie rodičom, druhú na bežné míňanie a tretiu odložte do budúcnosti - na zlé časy, väčšie nákupy, vzdelanie detí." Hlavne tretiu kôpku často zanedbávame. Chceme mať viac vecí, lepších krajších, drahších, uspokojujeme zvyšujúce sa nároky detí (A čo je moja Janka horšia než iné?) a kolotoč míňania peňazí -často aj vplyvom médií a reklám - sa rozbehne.

Konzumujeme viac, ako vyprodukujeme. Zoberieme si pôžičku, najprv malú, neskôr väčšiu, tým narastá naša zadlženosť a tiež problémy, ktoré sa odrážajú vo vzťahoch. Chybu robíme i my - rodičia. Zabúdame, že deti a dorast treba učiť aj ako šetriť, ako si mnohé veci za pár minút opraviť a používať ďalej.

Ďalší fenomén je závišť. Závidíme majetok, spoločenské postavenie, výsledky v práci, úspech. Následkom sú napäté vzťahy na pracovisku i susedské, čo sa prejavuje ešte vypuklejšie. Niekedy stačí malý impulz, nedorozumenie narastá, spory sa vyostrujú a život si znepríjemňujú obidve strany. Čo horšie, do sporov dospelých sú často zaťahované i deti.

Fenomén závidi sa často objavuje i v rodinných vzťahoch. To tu však ostalo ako pozostatok z čias minulých, kedy sa pozeralo na to, ktorá rodina bola ako zámožná, do akej kasty bola zaradená. Záver bol často taký: Ty máš určitý honor, a ona nie. Bohužiaľ, závišť a nevraživosť sa ešte stále prejavuje v rodinách pri dedičskom konaní. Vždy sa nájde niekto, často je to nový člen či členka rodiny, kto dokáže rozvíriť pokojnú hladinu príbuzenského spolunažívania, lebo sa cíti svojím spôsobom ukrivdený. Najprv sa prestaneme stretávať, zdraviť a pekné rodinné vzťahy, ktoré si rodičia priali, sú preč. A pritom stačilo tak málo. Sadnúť si a porozprávať sa. Áno, porozprávať sa.

Snažila som sa poukázať na niektoré negatíva, ktoré vznikajú pri pretváraní spoločnosti. Pevne verím, že je v nás pomerne dosť dobrého a dokážeme tie problémové veci udržať, ako sa vraví, na uzde. Podľa mňa, niektoré náznaky tu sú. Nedávno som sedela s viacerými seniormi a tam padla pesimistická hláška: "Naša spoločnosť je taká rozhádaná, že nás znovu poučí a poľudští len vojna." Vtedy mi dali takmer všetci prítomní za pravdu, že v každej spoločnosti sa nájdú dobrí i zlí. Tá naša má zatiaľ oveľa viac tých dobrých.

A čo na záver? Tak, ako som to povedala pri rozchádzaní sa skupiny seniorov: "Želám vám všetkým veľa šťastia, zdravia, veselú myseľ, aby ste do rozhovorov vnášali pokoj, radosť a vypudili zlo, závišť a iné neduhy."

Eva Kmeťová, študentka U3V

Kto nič nevie a nevie, že nič nevie, je dieťa – učte ho. Kto nič nevie a vie, že nič nevie, je leňoch – strážte sa ho. Kto niečo vie a nevie, že to vie, je spáč - zobudte ho. Kto niečo vie a vie, že to vie, je mudrc – nasledujte ho.

RADÍME SI NAVZÁJOM

Sirup proti kašľu

Na jar, keď sa príroda zobudí, vyraší s plnou silou k životu všetko rastlinstvo, ktoré je nápomocné aj človeku. Už vtedy treba myslieť na nevlúdne sychravé dni jesene a zimy a nazbierať si v prírode byliny, ktoré nám svojou silou pomôžu zdolať rôzne neduhy, choroby. Jednou z nich je aj dráždivý a suchý kašeľ. Našťastie v prírode nájdeme množstvo bylín, ktoré ho vedia zdolať.

Od konca marca asi do polovice mája je vhodné obdobie na zber mladých, mäkkých, svetlozelených výhonkov z koncov konárikov ihličnatých drevín, najmä smreka, ktoré obsahujú veľké množstvo vitamínu C. Zbierať ich, samozrejme, treba v oblastiach neznečistených exhalátmi.

Návod na sirup

Nazbierané výhonky doma dobre prepláchnite pod tečúcou vodou a nechajte na site odkvapkať. Potom ich po hrstiach sypte do väčšej sklenej fľaše (4 až 5- litrovej) asi v 5 cm vrstvách a zasypete buď hnedým prírodným cukrom alebo medom, poprípade brezovým cukrom vhodným aj pre diabetikov (xylitolom). Ja osobne miešam vrstvy bylín, napr. vrstvu smrekových výhonkov, vrstvu skorocelu kopijovitého a kvety púpavy, ktorá čistí organizmus a podporuje činnosť žľazy a pečene. Odporúča sa ešte naň naukladať plátky biocitróna, ktorý slúži ako konzervant. Vrstvy opakujte dovtedy, kým fľaša nie je plná. Plniť sa môže aj postupne na viackrát. Jemne pritlačte a fľašu zaviažte. Nechajte stáť 2 až 3 týždne na slnku alebo uložte do komory, pivnice na 2 mesiace (tak to robím ja), kde je stále rovnaká teplota, kým sa cukor neroztopí a nevytvorí sa hustá šľava. Tú potom preceďte cez plátno a nalejte do menších fliaš. Uložte na chladné miesto.

Sirup užívajte v zime ako prevenciu i liečbu kašľa a nachladnutia (vtedy aj viackrát denne) 1 až 2 čajové lyžičky denne – najlepšie ráno samostatne, alebo pridajte do čaju či iného nápoja. Rozpúšťa hlien, čím uvoľňuje dýchacie cesty a uľahčuje vykašliavanie. Sirup má veľmi príjemnú chuť a chutí aj deťom

Ľubica Bizoňová, študentka U3V

SUDOKU

ľahké

	2				7	8	1	4
	4	9			2			
	3	1		8	5			
	9			2	1			3
6		5				2		1
3			5	6			7	
			2	5		3	4	
			1			7	2	
2	5	4	7				8	



DOPLŇOVAČKA

♥					
				♥	

1. Ženské meno /22.2./
2. Lesklá tkanina
3. Obyvateľ mesta Ártá
4. Hud. skladba veselého charakteru
5. Záporný elektrický pól
6. Opak nedôvery /odzadu/
7. Slovenská rieka pri Zl. Moravciach
8. Vták z rodu piniek
9. Vajcorodý cicavec
10. Som - španielsky

Tajnička je v 1 a 5 stĺpčeku

POMÔCKY: ESTOY, IKAVEC, LISTER

Prípravila: Zuzana Hoffmannová, študentka U3V

VYHODNOTENIE ANKETY O ČASOPISE SCHODY

Ak majú členovia redakčnej rady tvoriť pútavý časopis pre seniorov, nemôžu stratiť kontakt s nimi. Preto sa vybrali medzi študentov U3V UNIZA osobne. Počas prestávok vo výučbe oslovili 60 respondentov, ktorí odpovedali na 14 anketových otázok o časopise Schody. Z odpovedí pre Vás vyberáme...

Poznáte časopis Schody?	59 áno	1 nie
Čítate časopis Schody?	55 áno	5 nie
Myslíte si, že vydávanie časopisu Schody má pre študentov U3V zmysel?	58 áno	0 nie
	2 nevyjadrili sa	

Ak si myslíte, že vydávanie časopisu Schody má pre študentov U3V zmysel – napíšte aký?

Môj časopis
Získam všeobecné vzdelanie a prehľad
Veľký, vďaka redakčnej rade
Nájdem tam všetko v jednom
Keď máme časopis, sme dôveryhodnejší študenti U3V pre neprajníkov
Je inšpiráciou aj pre nežiakov U3V
Verejnosť vidí aktivitu seniorov
Dozviem sa, čo zaujíma rovesníkov
Časopis je naše antibiotikum

Čo Vám napadne, ak poviem - schody?

Progres v oblasti poznania: 21 odpovedí

Časopis Schody ako súčasť U3V UNIZA: 30 odpovedí

Výsledky ankety, ktoré budú uvedené do praxe:

Stretnutie čitateľov s členmi redakčnej rady za účelom dialógu o časopise
Tematické zamerania budúcich vydaní : Príroda, Zdravý životný štýl , Humor...
Tematické zameranie časopisu sa pomenuje na obálke slovné a znázorní sa aj fotografiou
Novinkou bude dopĺňovačka alebo krížovka
Grafika si zachová prehľadnosť
Číslo, obdobie aj téma vydania časopisu sa uvedie na každej dvojstrane
Hrdosť študentov U3V UNIZA na svoj časopis sa zvýrazní vetou: „Jediný seniorský časopis vydávaný medzi univerzitami tretieho veku na Slovensku“

Respondenti:	študenti U3V UNIZA
Počet všetkých študentov U3V UNIZA:	343
Počet oslovených respondentov:	60
Spôsob zberu informácií z ankety:	osobne
Obdobie zberu informácií:	6.11. – 4.12. 2017

Redakčná rada ďakuje respondentom za ich názory a pripomienky. Z výsledkov ankety je zrejmé, že väčšina opýtaných vníma časopis Schody ako neoddeliteľnú súčasť U3V UNIZA a chce sa podieľať na jeho spoluvytváraní.



Dobrovoľníčky - anketárky

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V

Foto: archív U3V

DESAŤ SYMPTÓMOV SKLERÓZY

1. Začínajú sa vám páčiť televízne reprízy.
2. Máte dežavú o udalostiach, ktoré sa odohrali pred piatimi minútami.
3. Denne stretávate nových ľudí vo vlastnom dome.
4. Mobilom sa pokúšate zapnúť televízor.
5. Konečne sa vám podarí nájsť okuliare (napr. v chladničke), ale medzitým zabudnete, na čo ste ich hľadali.
6. ... bohužiaľ, na zvyšných päť si momentálne nedokážem spomenúť.

Ľudmila Gašparíková, šéfredaktorka

Šéfredaktorka:

PhDr. Ľudmila Gašparíková

Redakčná rada:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Mgr. Albert Kulla, PhD.

Mgr. Viera Ďurdíková

Ľudmila Petráková

Jaroslava Hubková

Štefan Zvarík

Koordinátorka:

Ing. Janka Šňahničanová

Jazyková úprava:

Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:

Ľudmila Petráková

Prvá strana obálky: Vladimír Halaj - Schody

Zadná strana obálky: Štefan Zvarík - Srdce

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

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word, do termínu uzávierky (t.j.: každoročne 31. január a 31. máj) na e-mail: u3a@uniza.sk
2. Ak prispievateľ zašle svoj príspevok napísaný rukou, redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby
3. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“. Dátumy píšeme s medzerou (17. 11. 2014), pri letopočtoch sa desaťročia píšu slovom a storočia arabskou číslicou (päťdesiate roky 20. storočia). Medzi slovami, za interpunkciou a skratkami sa robí jedna medzera.
4. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
5. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviest zdroj)
6. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor
7. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora
8. Príspevky náboženského a politického zamerania neuverejňujeme
9. Téma budúceho vydania časopisu bude: „Vážime si to, čo máme“



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE



PONUKA ŠTÚDIA - 2018/2019

Univerzita tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline v akademickom roku 2018/2019 ponúka štúdium pre záujemcov vo veku:

OD 45 ROKOV

3-ROČNÉ ŠTUDIJNÉ PROGRAMY

- Pamiatky UNESCO
- Poznáme si Slovensko?

1-ROČNÉ ŠTUDIJNÉ MODULY

- Kultúra prejavu II.
- Seniorská škola žurnalistiky
- Afrika, ako ju nepoznáme
- Región Kysuce (v pobočke v Čadci)

OD 55 ROKOV

1-ROČNÉ POČÍTAČOVÉ MODULY

- Práca s tabletom/ mobilom
- Pokročilá práca s PC
- Užitočné programy pre PC
- Google aplikácie

2-ROČNÝ ŠTUDIJNÝ PROGRAM

- Základy práce s počítačom

OD 60 ROKOV

3-ROČNÉ ŠTUDIJNÉ PROGRAMY

- Právo – systém hodnôt

1-ROČNÉ ŠTUDIJNÉ MODULY

- Tretí vek II.
- Ako správne fotografovať?
- Životný štýl (v pobočke v Čadci)

PRIHLÁŠKY: OD 3. APRÍLA 2018 OD 8:00 HOD.

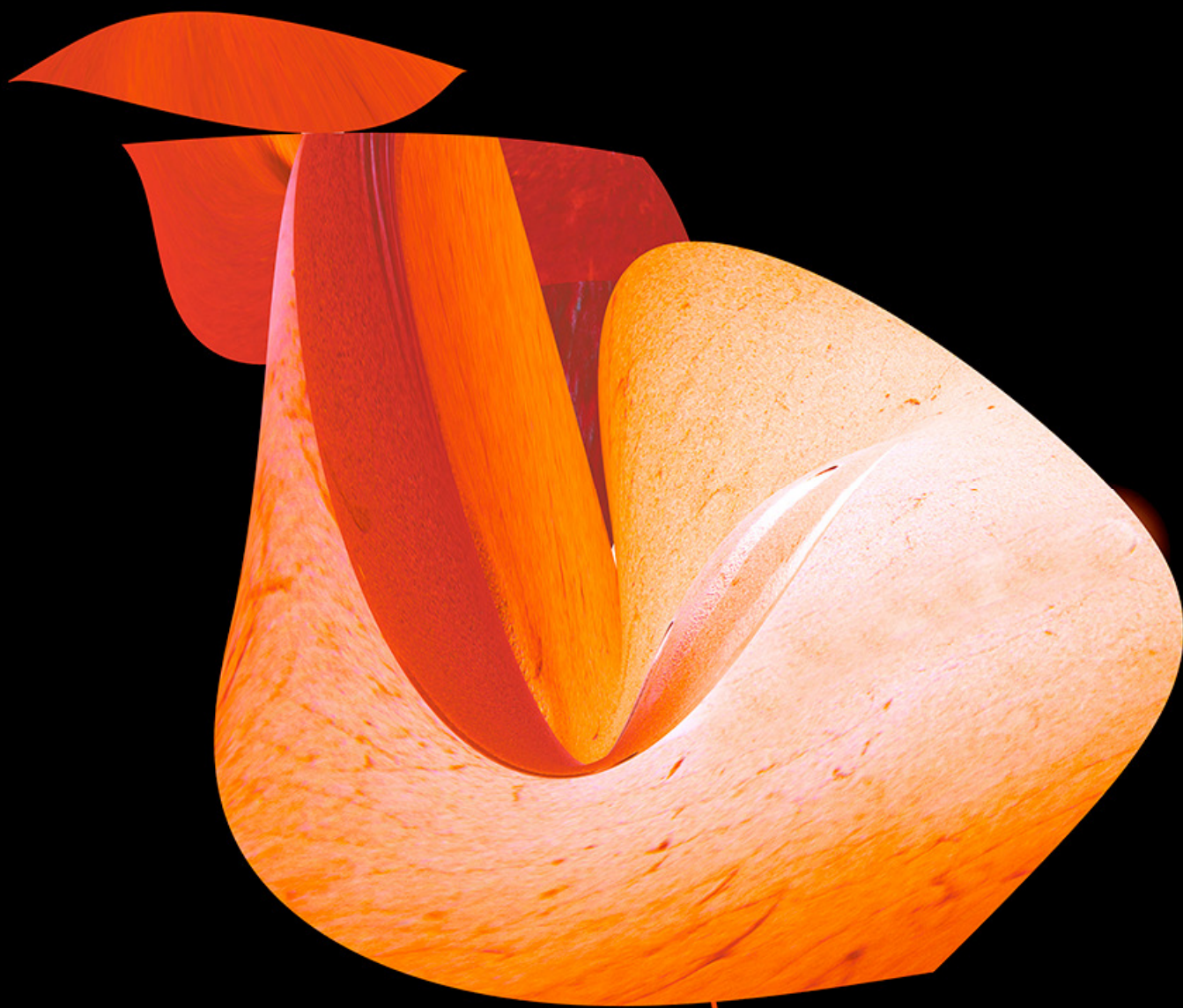
KONTAKT: tel.: 041/513 5057, 5043, e-mail: u3a@uniza.sk,

www.ucv.uniza.sk

Tep

V strojovni času
Srdce odsýpa z ohňa
Vydrží roky
Vydrží do dňa

Štefan Zvarík, študent U3V



ISSN 1338-2942
EV 4187/10