

SCHODY

September 2020

XI. ročník

20. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



SPOLUPRACUJEME...

Mgr. Jozef Šimonovič - herec, recitátor, lektor U3V UNIZA vo vzdelávacom module: Slovo hovorené i písané ...



„Spolupráca s poslucháčmi seniorského vzdelávania na Vašej univerzite ma nadchla a obohatila. Je pre mňa nesmierne príjemné a povzbudivé zistenie, že seniori disciplinovane a fundovane pristupujú k štúdiu. Ich záverečné ročníkové práce sú na úrovni a svedčia o bohatých životných skúsenostiach. Bodaj by takáto úroveň prístupu k seba vzdelávaniu bola aj na dennom štúdiu mladých ľudí.“

RNDr. Ján Mäsiar - riaditeľ Krajskej hvezdárne v Žiline, člen Slovenskej astronomickej spoločnosti a Slovenského zväzu astronómov, lektor vo vzdelávacom module: Kysucké dominanty.



„Hviezdna obloha je našim najstarším kultúrnym dedičstvom. Dokáže očariť svojou krásou, zdanlivou nekonečnosťou a tajomnosťou všetky generácie. Som rád, že sa môžem o poznatky o nej a o vesmíre deliť aj so študentmi Univerzity tretieho veku.“

Henrieta Ďurovová - novinárka a výtvarníčka, lektorka U3V UNIZA vo vzdelávacom module: Seniorská škola žurnalistiky.



„Aj malé veci, ktoré robíme s nadšením, dokážu zmeniť náš život. Písanie je čarovná hra so slovíčkami, ktorej, keď dáme kvalitný obsah a dobrú formu, dokáže ovplyvniť nielen dianie okolo nás, ale aj krásne obohatiť náš vnútorný život. Na študentov U3V sa vždy veľmi teším, pretože si vzájomne pomáhame rozšíriť vlastné obzory a učíme sa nové veci jeden od druhého.“

OBSAH

SPOLUPRACUJEME.....	2
ÚVODNÍK	4
BILANCIA 25. ROKOV UNIVERZITY TRETIHO VEKU V ŽILINE	4
POĎAKOVANIE.....	6
U3V DOMA	7
AKÝ JE PRÍNOS DOBROVOĽNÍCTVA?	9
U3V MLADÝM AJ POČAS KORONA KRÍZY	12
Z MINULOSTI DO SÚČASNOSTI.....	13
KNIHY MÔJHO ŽIVOTA	17
MÁ BALVAN ENERGIU?	20
ROZHODNUTIE CHODIŤ NA U3V	22
ŠŤASTIE V NAŠOM VNÚTRI.....	23
POTYKÁME SI S POČÍTAČOM?.....	25
SCHODÍK ZA SCHODÍKOM	25
VIDELA SOM KRAJINU.....	29
SCHODY V NÁS	30
RADÍME SI NAVZÁJOM – TIP NA VÝLET	30
DOPLŇOVAČKA.....	32
POKYN Y PRE PRISPIEVATEĽOV	33

ÚVODNÍK



Milí čitatelia, posledné mesiace poznačené pachuťou korona krízy boli pre nás všetkých náročnejšie a zložitejšie. Hovorí sa, že všetko zlé, je však na niečo dobré. Skutočne, možno práve táto netradičná situácia nám umožnila zamyslieť sa nad svojimi životnými prioritami, nad hodnotami, ktoré sme už považovali za samozrejmé. Len pri ich strate sme si uvedomili ich pravú a pre nás tak nenahraditeľnú hodnotu. Stretnutia s blízkymi, s priateľmi, voľný pohyb v spoločenstve ľudí bol zrazu nedostupný. Mnohí z nás cítili, že nám niečo uniká, niečo strácame a vďaka tomu slabneme. Preto túžba nabrať novú silu je pre nás všetkých teraz len prirodzená.

Náš časopis vám jeden zo zdrojov novej energie práve ponúka. Nielen časopis, ale celá U3V je tu stále pre vás. Svojimi on-line aktivitami na doma nás všetkých neustále povzbudzovala a posúvala ďalej. Práve táto U3V UNIZA v tomto roku oslavuje svoje 25. výročie tvorivej práce pre seniorov. Vďaka nej môžeme **zmysluplne prežívať tretí vek** a zároveň svojmu okoliu prezentovať svoj aktívny prístup k životu. Jednoducho len - tak nestarneme.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

BILANCIA 25. ROKOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU V ŽILINE

Oslavujeme!

Absolventi U3V UNIZA, súčasní študenti U3V UNIZA, zriaďovateľ, vedenie aj pracovníci U3V UNIZA, všetci, ktorí prispeli k vzniku, kvalitnej realizácii a rozvoju seniorského vzdelávania na Univerzite tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline. V septembri 2020 slávnostne vstúpime do jej **25. akademického roku**.

Za toto obdobie študovalo na U3V UNIZA vyše **5000 študentov**, učilo viac ako **300 lektorov** z interného aj externého prostredia a bolo ponúknutých **72 vzdelávacích programov**.



Slávnostné otvorenie akademického
roka na U3V UNIZA

Slávnostné otvorenie za prítomnosti vedenia UNIZA, hostí, lektorov a nových študentov, prednášky, exkurzie, záverečné hodnotenia semestrov, záverečné ročníkové práce, promócie absolventov, Letná škola pre seniorov – to je **každoročný základný rytmus U3V UNIZA**.

Systém základnej výučby je **obohacovaný zážitkom, praktickou ukážkou** i modernými výučbovými metódami.

Diskusie s lektormi, rozhovory so spolužiakmi, zdieľanie s koordinátorkami – to je pridaná hodnota **sociálnych kontaktov**, ktoré sa na U3V UNIZA prirodzene vytvárajú.

Snaha preniesť výsledky U3V UNIZA aj cez prah akademickej pôdy prináša **medzigeneračné vzdelávanie** realizované na základných a stredných školách prostredníctvom **dobrovoľníckych aktivít vo vzdelávaní**. Je to často živá reklama detí a mládeže, ktoré o medzigeneračných workshopoch a štúdiu na U3V UNIZA rozprávajú doma rodičom a starým rodičom.

U3V UNIZA ako pevná súčasť materskej Žilinskej univerzity v Žiline má ambíciu kráčať ďalej a ako dáma vo svojich 25 - dospelých rokoch naplno prinášať svoje vedomosti, talenty a invenciu záujemcom o štúdium pestrej palety vzdelávacích programov a pretvárať ich životy na plnohodnotnejšie. Vivat academia!

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V UNIZA

Foto: archív U3V

Život je dosť dlhý keď vieš, ako ho prežiť. Život meriame skutkami, nie časom.

Seneca



POĎAKOVANIE

U3V UNIZA tento rok oslavuje 25. výročie svojej existencie. Vznikla schválením na kolégiu rektora Vysokej školy dopravy a spojov v Žiline dňa 9.12.1994. V súčasnosti je organizačnou súčasťou Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline, ktorého poslaním je rozvíjať a šíriť vzdelanosť vo všetkých etapách života a zabezpečovať komplexné služby v oblasti ďalšieho vzdelávania.

V mene všetkých študentov U3V UNIZA by sme chceli touto cestou vyjadriť poďakovanie pani riaditeľke **Ing. Lucii Hrebeňárovej, PhD.** a koordinátorkám **Ing. Janke Sňahničanovej, PhDr. Ľubici Mindekovej, Ing. Martine Kardošovej Kapiťulíkovej a Mgr. Janke Trabalíkovej** zo sekcie odborných programov.

Ich prístup ku študentom U3V je poznačený trpezlivosťou, láskavosťou, ale i vysokou odbornou spôsobilosťou. Pri každodennom kontakte s ľuďmi nezabúdajú na prívetivosť a svojimi dobrými vlastnosťami nás posúvajú vpred, pomáhajú nám v rozvoji, uľahčujú nám život seniora a robia nás lepšími ľuďmi. Sú empatické, čestné i spravodlivé. Ich vystupovanie je kultivované. Vďaka týmto vlastnostiam cítime k nim dôveru a zároveň i vďačnosť. Za to všetko Vám patrí veľké **ĎAKUJEME.**

Redakčná rada

U3V DOMA

„Vy ste nemohli prísť ku nám, my sme prišli za Vami.“

Uprostred letného semestra akademického roka 2019/2020 sme sa aj my na U3V UNIZA ocitli v novej, nečakanej situácii. Pandémia koronavírusu spôsobila, že pripravené plány išli bokom a hoci sme spočiatku dúfali, že to bude iba na krátko, čoskoro sa ukázalo, že naši študenti sa do školských lavíc v letnom semestri už nevrátia.

My, koordinátorky sme spoločne s vedením U3V UNIZA hľadali odpoveď na otázku, ako ďalej. Ako zostať v kontakte s našimi študentami a akým spôsobom im nahradiť prezenčnú výučbu, ktorá nemohla byť realizovaná. A tak vznikla myšlienka pripraviť (online) vzdelávanie pod názvom U3V DOMA a v rámci neho ponúknuť rôznorodé aktivity, z ktorých si každý bude môcť vybrať, čo mu bude najbližšie.

V nasledujúcich riadkoch nájdete sumár toho, čo sme našim študentom, ale i priaznivcom ponúkali v období od 1. apríla do 30. júna 2020:

Tvorivé dni doma – seniori sa s nami mohli formou textu, fotografie alebo nahrávky podeliť s tým, ako zodpovedne, ale i tvorivo trávili potrebnú izoláciu vo svojich domovoch. Do tejto aktivity nám prišlo **61 zaujímavých príspevkov**, ktorých výber sme uverejnili na našej webovej a Facebook stránke.

Časopis Schody č. 19 – sprístupnili sme elektronickú verziu najnovšieho čísla časopisu Schody, v ktorom ste sa v rámci témy vydania „Krajina a jej hodnoty“ mohli dozvedieť napríklad to, kde leží najkrajší slovenský diamant.

Záverečné práce – študenti 13 vzdelávacích modulov a programov písali svoju záverečnú prácu, a hoci to mali v tomto semestri sťažené z hľadiska prístupu k literatúre, času mali viac ako po minulé roky. 209 odovzdaných prác sme poslali na ohodnotenie lektorom a následne výsledok hodnotenia oznámili študentom.

Frekvencie U3V – s kreatívnym tímom U3V UNIZA sme pripravili a odvysielali 9 autorských relácií. V rámci cyklu Cesty poznávania, netradične v online

šate, to boli rozhovory s výnimočnými osobnosťami Žilinského kraja. Ďalej pozvanie k mikrofónu prijali lektori U3V UNIZA i hostia zo spolupracujúcich inštitúcií. Vysoká počúvanosť relácií (spolu **2848-krát**) svedčí o tom, že tento formát zaujal mnoho našich študentov, ale i priaznivcov. Chceme v ňom preto pokračovať, oslovovať ďalších hostí a prinášať nové témy i zážitky.

FOTO súťaž – do tejto súťaže sa mohol zapojiť každý, kto poslal fotografiu do niektorej zo 4 kategórií: Mesto, Ľudia, Príroda a Interiér. Prišlo nám **91 fotografií** (Mesto: 17, Ľudia: 27, Príroda: 30, Interiér: 17), z nich sme vybrali 5 najlepších v každej kategórii a uverejnili na našej Facebook stránke. 54 hlasujúcich rozhodlo o víťazoch jednotlivých kategórií.

Vedomostný kvíz – v spolupráci s Mgr. Katarínou Kendrovou, lektorkou programu „Dejiny Žiliny“, sme pripravili kvíz na tému Ľudová kultúra v žilinskom regióne. Bol rozdelený do 4 častí, pričom prvé dve sa týkali výročných obyčají a ďalšie dve rodinných obyčají. Vedeli by ste napríklad, ako sa nazýval svadobný koláč? Väčšina zo **182 súťažiacich**, ktorí sa zapojili do niektorej z častí kvízu, to vedela.

Dištančná výučba – študentom sme poslali 28 ozvučených, t.j. lektormi nahovorených prezentácií a 60 učebných textov. V rámci modulov „Práca s tabletom a mobilom“ a „Google aplikácie“ bola náhradná výučba realizovaná online formou. Študentom modulov „Základy práce s počítačom“ a „Pokročilá práca s PC“ sme sprístupnili skriptá v elektronickej podobe. Modul „Záhrada pre krásu a úžitok“ bol ukončený vedomostným kvízom a program „Právo – systém hodnôt“ on-line záverečným testom.

Ostatné aktivity:

- relácia v Rádiu Regina,
- predstavenie koordinátoriek,
- realizácia dobrovoľníckych aktivít,
- predstavenie ponuky na akademický rok 2020/2021.

Všetky tieto aktivity sme sa snažili realizovať tak, aby boli prístupné čo najväčšiemu počtu našich študentov. O každej z nich sme informovali

prostredníctvom mailu, webovej i Facebook stránky. Založili sme vlastný YouTube kanál, ktorý mal v danom období 4550 vzhliadnutí. Pre tých, ktorí prístup na internet nemajú, sme boli k dispozícii cez telefonický kontakt. A verte, boli to nielen organizačné, ale často veľmi ľudské a povzbudivé telefonáty.



Všetko zlé je na niečo dobré! A aj keď sa táto myšlienka ťažko vyslovuje v súvislosti s neľahkým obdobím koronavírusu vo svete, táto doba napríklad ukázala odporcom počítačov a moderných technológií, že predsa je len potrebné a prospešné ovládať informačné technológie aj v seniorskom veku. Táto zručnosť totiž počas potrebnej izolácie zabezpečila našim študentom stály a živý kontakt s U3V a rovnako aj so svojimi blízkymi. Sme vďační našim študentom, že sa nezľakli, nekapitulovali, ale zabojovali a naučili sa mnohému novému aj v tejto situácii.

Martina Kardošová, koordinátorka U3V UNIZA

AKÝ JE PRÍNOS DOBROVOĽNÍCTVA?

Čas, pomoc, vedomosť alebo schopnosť venovaná iným bez nároku na odmenu. Odmenou býva „iba“ dobrý pocit alebo novonadobudnutá skúsenosť či zručnosť. A ak niekomu v živote záleží na osobnostnom raste – dobrovoľníctvo je pre neho vzácnou príležitosťou. Osobitne v prostredí Univerzity tretieho veku a v oblasti vzdelávania.

U3V UNIZA už dlhodobo realizuje dobrovoľníctvo vo vzdelávaní v jeho rôznych podobách:

- vydáva seniorský **časopis Schody**, ktorý je pripravený výlučne dobrovoľníckou prácou redakčnej rady a prispievateľov
- vydáva **zborník vybraných záverečných prác**, kde autormi, ilustrátormi, korektormi sú dobrovoľníci z radov študentov U3V UNIZA

- realizuje stretnutia detí a seniorov počas **Detského leta v knižnici**, kde senior - dobrovoľník z U3V UNIZA vedie zábavné edukačné popoludnie s deťmi na pripravenú tému
- podieľa sa na organizácii **Detskej letnej jazykovej školy** a sprevádza deti animačným popoludním počas prázdnin
- organizuje a realizuje **medzigeneračné workshopy** na základných a stredných školách v Žiline, kde účastníkmi sú vyškolení dobrovoľníci z U3V UNIZA.

Význam dobrovoľníctva pre všetky zúčastnené strany je možné dokázať použitím metodiky s názvom: **Meranie vplyvu dobrovoľníctva a jeho komunikácia**, ktorú vypracovala Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií (PDCO). Ide o organizáciu zastrešujúcu dobrovoľníctvo na Slovensku. Metóda, ktorou môže aj U3V UNIZA exaktne poukázať na pozitívny účinok dobrovoľníctva vo vzdelávaní je súborom rôznych argumentačných a číselných ukazovateľov.

Ako príklad vyberám **ukazovateľ ekonomickej hodnoty** odpracovaných dobrovoľníckych hodín počas 6 medzigeneračných workshopov v akademickom roku 2019/2020:

Počet dobrovoľníckych hodín na 1 seniora, 1 generálku + workshop	4 hodiny
Priemerná hodinová hrubá mzda (za rok 2019 - Štatistický úrad SR)	7,57 EUR
Ekonomická hodnota práce 1 seniora na 1 workshope	30,28 EUR
Počet seniorov na 1 workshope	6 seniorov
Ekonomická hodnota práce 6 seniorov na 1 workshope	181,68 EUR
Počet workshopov za jeden akademický rok	6 workshopov
Ekonomická hodnota 6 workshopov	1 090,08 EUR

My všetci, ktorí sme sa do dobrovoľníckych aktivít U3V UNIZA už zapojili nepotrebujeme argumentovať číslami. Na základe osobnej skúsenosti sme hlboko presvedčení o význame dobrovoľníctva, lebo vidíme, cítime a zažívame jeho výsledky na vlastnej koži pri nezištnej práci a interakcii s inými seniormi, či deťmi.

Metóda merania vplyvu dobrovoľníctva a jeho komunikácia, ktorú poskytla PDCO pomôže skôr organizátorom z radov U3V UNIZA, aby presvedčili nových potencionálnych dobrovoľníkov, vedenie univerzity, vedenie základných a stredných škôl, či širokú verejnosť na Slovensku. U3V UNIZA už nemusí teoretizovať, ale na príkladoch dobrej praxe môže poukázať, akým vývojom a skvalitňovaním dobrovoľníckej práce prešla za 10 rokov budovania systematickej dobrovoľníckej činnosti.

Sme radi, že môžeme poznaním a najmä aplikovaním tejto metódy urobiť ďalší nespasiteľný/ospasiteľný krôčik vpred na ceste, ktorá vedie k humánosti a vyšším ľudským hodnotám, ktoré univerzitné prostredie prirodzene vytvára a ponúka. Všimnite si, prosím, **nielen vyvára (pre seba), ale najmä ponúka (iným).**

**Jana Sňahničanová, koordinátorka dobrovoľníctva
vo vzdelávaní na U3V UNIZA**

Foto: archív U3V UNIZA



Dobrovoľníčky z U3V UNIZA pred Gymnázium na Hlinskej ulici v Žiline

U3V MLADÝM AJ POČAS KORONA KRÍZY

U3V UNIZA zareagovala flexibilne a tvorivo v oblasti dobrovoľníctva vo vzdelávaní aj počas Korona krízy. V on-line priestore ponúkla základným a stredným školám v Žiline program dobrovoľníckych aktivít pre deti alebo mládež. Tu je ponuka:

Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania

UNIVERZITA 3 VEKU



Dobrovoľníctvo vo vzdelávaní

Seniori ponúkajú žiakom ZŠ a študentom SŠ online dobrovoľnícke aktivity:

• Spoznaj viac sám seba • Spoznaj viac svoje rodisko • Dokonči svoj rodinný rodokmeň • Kolokvium o knihe • Kolokvium o filme • Kolokvium o obraze • Kto je podľa Teba naj Slovák a prečo?	• Tvoj vzor • Tvoj cieľ • Priši si gombík! • Upečieme spolu chlieb či tortu? • Kam virtuálne pocestujeme? • Úskalia medzigeneračnej komunikácie – <i>modelové situácie</i>
---	---

Účastník: študent U3V UNIZA alebo aktívny senior z verejnosti (od 45 rokov do ∞)

Realizácia: on-line rozhovory, video alebo zvukové nahrávky, ozvučené prezentácie

Zámer: medzigeneračný dialóg, búranie predsudkov medzi generáciami a zážitkové vzdelávanie

Kontakt: U3V UNIZA, Ul. 1. mája 32, 010 26 Žilina, u3a@uniza.sk, 0918 971 108

www.ucv.uniza.sk

Seniori juniorom!



Mesto Žilina
Mesto s tvárou



Z MINULOSTI DO SÚČASNOSTI

rozhovor s lektorkou U3V UNIZA pani Mgr. Katarínou Kendrovou



Počas koronakrízy U3V ponúkla svojim študentom v on-line forme rôzne tvorivé aktivity v rámci U3V doma. Jednou z nich bol vedomostný kvíz s názvom: Z ľudovej kultúry v žilinskom regióne. Autorkou jeho štyroch častí bola Mgr. Katarína Kendrová – dlhoročná lektorka U3V UNIZA a etnologička z Považského múzea v Žiline.

Dobrý deň, pani magisterka, mnohí naši čitatelia – študenti U3V, vás poznajú ako lektorku vzdelávacieho programu Dejiny Žiliny. Ďalší sa s vami zoznámili prostredníctvom vedomostného kvízu Z ľudovej kultúry v žilinskom regióne, ktorým ste spríjemnili obdobie karantény seniorom – študentom U3V. My však, ako čitatelia seniorského časopisu Schody, by sme vás chceli bližšie spoznať aj ako človeka, ktorí má blízky vzťah k nám – seniorom.

Tak teda, ako ste vy, pani magisterka, prežívali obdobie karantény, keď ste museli prerušiť prednášky na U3V i prípravu rôznych podujatí určených verejnosti v rámci Považského múzea v Žiline?

Obdobie izolácie, ktoré bolo v začiatkoch pandémie v našej krajine nesmierne dôležité, zasiahlo u mňa najmä do každodenných rutinných činností. Roky zaužívaná pravidelná cesta do zamestnania sa zo dňa na deň zmenila na prácu doma. Najťažšie pre mňa bolo nastavenie sa na nový režim tak, aby čas venovaný pracovným povinnostiam a rodine zostal naďalej vyvážený. Múzeum síce zatvorilo svoje brány pre verejnosť, no naďalej sme s ňou zostali v kontakte a to virtuálne, cez prezentácie našich činností. V tomto čase som sa venovala najmä spracovávaní výskumných materiálov, písaniu príspevkov či tvorbe multimediálnych prezentácií, teda tomu, čo bolo možné realizovať v domácich podmienkach. Môj voľný čas sa obmedzil najmä na prácu v záhradke či okolo rodinného domu. Veľmi rada sa tiež venujem akejkolvek tvorivej

činnosti, najmä maľbe. V období karantény som si konečne našla čas na zreštaurovanie starej drevenej truhlice, ktoré som už dlho odkladala pre časovú náročnosť. Aby som si urobila radosť, pomaľovala som ju ľudovými ornamentmi ☺. Neprerušila som úplne ani kontakt so študentmi U3V a naďalej sme spolupracovali s pani Sňahničanovou, či už formou spomínaného kvízu alebo hodnotením záverečných prác študentov.

Vy, ako etnologička určite máte svoje obľúbené miesta v žilinskom regióne. Prezradíte nám ich ?

Žilinský región je bohatý najmä na krásne hory, našťastie ešte nie príliš porušené ľudskou činnosťou či až chamtivosťou. S manželom veľmi radi chodíme do prírody, no vyhľadávame tie najpokojnejšie miesta, kde nestretneme davy turistov. Aj preto máme nesmierne radi Javorníky. Cez leto ich spoznávame pešo, na bicykloch, cez zimu na bežkách. Často chodíme aj na podhorské lúky zbierať liečivé bylinky, čo je mojou veľkou záľubou. Veľmi rada trávim čas prechádzkami po dedinách v okolí Bytče s roztrúsenými osadami a ešte zachovalými dreveničkami, kaplnkami, prístennými krížmi či malými políčkami. Tie ma aspoň trošku vrátia do obdobia, kedy ľudia ešte skutočne žili v súlade s prírodou. Tu sa často stretávam so zaujímavými ľuďmi, ktorých zároveň aj trochu „vyspovedám“



Dom z rázovitej obce Čičmany

a náš výlet sa zrazu zmení na pracovnú cestu...☺. Našťastie môj manžel je k mojim záľubám a práci veľmi tolerantný a niekoľkokrát so mnou absolvoval aj terénny výskum, najmä v opustenejších osadách.

Na U3V sa naši študenti stretávajú s lektormi rôznych vekových kategórii. Každý z nich má svoj osobitý vzťah ku nám. Zaujímalo by nás, ako vy vnímate svojich študentov – seniorov?

Seniori sú predovšetkým nesmierne vďační poslucháči. V priebehu roka realizujem množstvo rôznych prezentácií pre žiakov a študentov škôl, ale s takým úprimným záujmom o prednášky z oblasti tradičnej kultúry sa stretávam iba u seniorov. Určite je to podmienené aj tým, že ich primárnou témou je každodenný život v minulosti. Často sa venujeme obdobiu ich detstva a mladosti, ktoré je im blízke. A vtedy mám pocit, že ho opätovne prežívajú a všetky poznatky prijímajú nenásilne a so záujmom. Radi sa do prednášok zapájajú osobnými spomienkami, čo je zasa obohacujúce pre mňa a za čo som im veľmi vďačná. Dôkazom ich zánietenia sú aj veľmi pekné záverečné práce zostavené na základe vlastných spomienok, ktoré uchovávajú vzácne dedičstvo predkov nielen pre budúce generácie, ale aj pre ich vlastných potomkov.

Svojimi zaujímavými prednáškami v U3V dokážete upútať svojich študentov, ktorí vás často zasypú zvedavými otázkami. Čo najviac zaujíma vašich študentov?

Často hovoríme o poverách, ktoré do veľkej miery ovplyvňovali každodenný život v dávnej minulosti, a preto je veľa ich otázok nasmerovaných práve k tejto téme. Najmä pre poslucháčov, ktorí celý život prežili v meste, je až nepredstaviteľné, ako veľmi im ľudia, najmä na vidieku, verili a podriadili celý svoj život.

Ako pracovníčka múzea sa často zaoberáte históriou. Ako etnologička skúmate ľudovú kultúru národa. Ak sa obzriete späť a zároveň vnímate súčasnosť, ako to bolo s ľudovou kultúrou kedysi a ako je to dnes ?



Kuchynský riad našich predkov

V minulosti ľudovú kultúru, ako je to aj v názve uvedené, vytváral obyčajný dedinský ľud. Ide o veľmi širokú oblasť kultúry, či už je to folklór, zvyky, bývanie, odievanie, stravovanie, remeslá, ľudové umenie atď. Všetky tieto hodnoty však ľudia vytvárali prirodzene, inštinktívne a vychádzali z každodenných potrieb života. Žena na poli si

spontánne zaspievala ľudovú pieseň, aby jej práca išla od ruky, pastier na salaši chytil do ruky kúsok dreva a z dlhej chvíle vyrezal drobnú figúrku, nezamýšľajúc sa nad tým, či bude mať umeleckú hodnotu, gazdina navarila z potravín, ktoré chudobná komôrka ponúkala a neriešila chuťové vlastnosti či kalorickú hodnotu, remeselník pracoval s najdostupnejším prírodným materiálom. A to je na ľudovej kultúre krásne, jej nenásilnosť, prirodzenosť, inštinktívnosť. Samozrejme, že v takejto autentickej podobe ju už nikdy nezažijeme. Teší ma však, že dnes si verejnosť čoraz viac uvedomuje jej vysokú kultúrnu hodnotu, potrebu chrániť ju, prezentovať a i keď v pozmenenej a do veľkej miery štylizovanej podobe, tradovať ďalej. Pokrok a modernizáciu spoločnosti vo všetkých smeroch nie je možné zastaviť, no nesmieme zabúdať, že práve tradičná kultúra je významným dedičstvom minulosti, ktoré nás robí jedinečnými a odlišuje nás od ostatných národov.



Vianočné ozdoby
našich predkov

Už v minulosti platil nepísaný zákon úcty ku starším. Čo pre vás všeobecne znamenajú seniori v súkromnom živote alebo aj vo vašej práci?

Samozrejme, že tak ako vo všetkých vekových kategóriách aj medzi seniormi nájdeme rôznych ľudí, s rôznymi povahovými črtami a záujmami. Preto je aj ťažké paušalizovať vzťah k nim. Zaslúžia si však najmä našu ohľaduplnosť, úctu a vďačnosť. Veď všetky hodnoty, ktoré za svojho života vytvorili, zostávajú nám – ďalším generáciám. Veľmi si vážim seniorov, ktorí si aj napriek pokročilému veku a často aj vážnym zdravotným problémom, zachovávajú optimizmus a radosť zo života, a tie napriek ubolenej duši, či telu šíria ďalej okolo seba. Hovorí sa, že nič človeka viac nepoteší ako úsmev druhého človeka a o to viac, ak sa objaví na tvári plnej vrások, z ktorej dokážete vyčítať neľahký životný osud.

Čo sa týka mojej profesie, máloktorá je tak výrazne prepojená práve so seniormi. Etnologický výskum sa opiera najmä o metódu oral history - čiže hovorenú históriu, pri ktorej čerpáme z prerozprávavaných faktov. A práve najstaršia generácia je nevyčerpatelným žriedlom skúseností, zručností

a poznatkov s nezameniteľným a jedinečným spôsobom prezentácie. Oni sú pamäťou národa, oni nám pomáhajú objavovať dejiny a život v minulosti.

A na záver, chceli by ste niečo odkázať našim čitateľom, motivovať ich v etape života súčasného seniora?

Mnohí seniori sa motivujú navzájom. Je veľmi dôležité, aby nezostávali sami, stretávali sa a obohacovali vlastnými skúsenosťami či overenými metódami, ako aktívne prežiť starobu, radili sa, spoločne naďalej tvorili hodnoty tak ako kedysi, bez ohľadu na vek. Myslím, že by bolo dobré, keby sa venovali tomu, čo ich naplňovalo a robilo šťastnými v mladosti, ak je to možné. Produktívny vek, kedy sa človek upne najmä k práci a deťom, im na pomerne dlhý čas „diktoval“, ako majú žiť a teraz majú možnosť venovať sa sebe. Vynikajúcim spôsobom je v tomto zmysle aj štúdium na U3V, kde seniori nielen prijímajú nové informácie, ale spoločne realizujú množstvo zaujímavých aktivít a stretávajú sa....

Ďakujem za príjemný rozhovor a tešíme sa na ďalšie spoločné aktivity.

Rozhovor viedla Viera Ďurdíková, študentka U3V UNIZA

Foto: Katarína Kendrová

KNIHY MÔJHO ŽIVOTA

Gutenbergovmu vynálezu kníhtlače vďačíme za masové rozšírenie kníh, vďaka ktorému sa odvtedy stalo získavanie vedomostí dostupnejšie širšiemu okruhu čitateľov. I keď IT technológie nám v súčasnosti poskytujú rýchlejší a pohodlnejší prístup k informáciám, kniha ešte stále zostáva (najmä pre nás skôr narodených) i dnes dôležitým informačným zdrojom.

Kniha nás sprevádza prakticky už od kolísky. V tom batolivom veku to boli ešte leporelá (ktoré sme však viac ohrýzali ako pozerali), potom prišli knihy rozprávok, ktoré napokon vystriedali „verneovky“ a knihy o Winetuovi. Nasledovalo povinné čítanie na základnej a strednej škole, ktoré nás oboznámilo s dielami našich klasikov.



Kniha

Čítaním kníh získavame (ako vedľajší produkt), aj mnohé iné vedomosti, čo si v danej chvíli ani neuvedomujeme. Vo svojich predstavách sa prenesieme do takých končín zeme, ktoré nikdy v živote nenavštívime a ocitneme sa uprostred takých príbehov, ktoré by sme nikdy inak nezažili. Pamätám si, že ako dieťa som sa pri čítaní dokázal tak vžiť do deja knihy, že som si

predstavoval konkrétne osoby s konkrétnymi tvármi a konkrétny priestor či krajinu, v ktorej sa odohrávali. Táto schopnosť mi ostala v podstate dodnes a som tomu rád.

Niekde som čítal, že akékoľvek čítanie vylepšuje a zdokonaľuje aj funkcie nášho mozgu... Totiž... Pri čítaní, zrakom sledujeme určité grafické znaky (písmená), ktoré si náš mozog musí zoradiť do slov a viet. Pri tejto činnosti nútime v jednom časovom slede kooperovať mnohé časti nášho mozgu navzájom, čím sa vylepšujú a zdokonaľujú jeho jednotlivé funkcie ako celku. Nezanedbateľná je i skutočnosť, že čítaním kníh si rozširujeme slovnú zásobu a priberaním nových slovných a vetných spojení do našej pamäti, vylepšujeme svoje vyjadrovacie schopnosti.

Po povinnom školskom čítaní ma začali zaujímať biografie známych osobností. Očarila ma i archeológia a história. Prečítal som asi všetky knihy od nášho Vojtecha Zamarovského a v televízii odsledoval všetky relácie neúnavného propagátora našich dejín Pavla Dvořáka.

Niekedy v polovici 60. rokoch minulého storočia vyšiel u nás ako historický bestseller dvojdielny román Roberta Gravesa o starom Ríme za čias cisárov Augusta, Tiberia, Caligulu a Claudia pod názvom „Ja Claudius“ a „Claudius Boh“. Neodolal som vtedy lákavým odporúčaniam známych, kúpil som si oba diely a na jeden dúšok som ich prečítal. A hoci žijeme o dve tisícročia neskôr, cítime, že podobné veci sa dejú i teraz okolo nás. Akoby sa ľudstvo za to dlhé obdobie vôbec nepoučilo a nezmenilo. Stále robí tie isté chyby a história sa iba opakuje. Čítanie tohto románu

uprostred hlbkej totality, bolo akousi duševnou očistou, či únikom z toho všetkého, čo nás vtedy gniavilo a tlačilo k zemi.

Do tejto kategórie patrila aj kniha Iringa Stoneho „Agónia a extáza“. Je to opäť formou historického románu spracovaný život veľkého umelca talianskej renesancie Michaela Buonarrotiho a spoločenskej klímy doby, v ktorej žil.

Od toho istého autora som prečítal aj životopisný román o americkom spisovateľovi Jackovi Londonovi pod názvom „Námorník na koni“. Bol to zaujímavý opis života medzi zlatokopmi a dobrodruhmi všetkého druhu v aljašskom Klondyke v období „zlatej horúčky“.

Veľmi silný dojem vo mne zanechala aj kniha švédskeho lekára Axela Muntheho „Kniha o San Michele“. Popisuje v nej myslenie a konanie jednoduchých ľudí na talianskom vidieku v 19. storočí v dedinke San Michele.

Upútala ma i poézia, najmä Milan Rúfus. Tolko životnej múdrosti a filozofie som nenašiel u žiadneho iného nášho poeta. Veľmi ma priťahovali aj knihy s astronomickou a kozmologickou tematikou. Nepohrdol som ani knihami švajčiarskeho hoteliera a „záhadológa“ Ericha von Dänikena. Potom si ma získala literatúra faktu a tá ma „drží“ až doteraz.

Zaujala ma i kniha amerického kvantového fyzika nórskeho pôvodu Fritjofa Kapra „Tao fyziky“. Dozvedel som sa tam napríklad i to, že dianie v mikrosвете elementárnych častíc je tak nesmierne zložité, že ho vedci nedokážu explicitne popísať. Pochopil som to tak, že vedci tým fyzikálnym dejom ako-tak rozumejú, ale nedokážu tieto poznatky odovzdať ďalším vedcom, pretože náš jazyk nedokáže tieto nesmierne komplikované procesy verne pretlmočiť.

Prišla mi na um „kacírska“ myšlienka... Z ktorej si prednášky som si zapamätal, že za dobrú znalosť angličtiny sa pokladá znalosť asi 60 000 anglických slov a ich variant, zatiaľ čo pre dobrú znalosť slovenčiny treba ovládať asi 400 000 slovenských slov a ich variant. Je to vraj spôsobené veľkými nepravidelnosťami v stavbe slovenského jazyka. Myslím si, či by pri tolke slovnej zásobe akú slovenčina má, neboli lepšie vyjadrovacie

možnosti pre tieto veľmi zložité procesy práve v slovenčine ako v angličtine..? To som ale už asi odbočil od danej témy a dostal som sa na príliš tenký ľad konšpiračných teórií...

Ladislav Flamík, študent U3V UNIZA

Foto: internet

MÁ BALVAN ENERGIU?

V januári roka 2020 sme sa všetci spolužiaci opäť stretli v našej triede. Opäť preto, lebo takto už tretí rok sadáme do školských lavíc Univerzity tretieho veku Žilinskej univerzity. Tento deň však bol výnimočný. Končili sme piaty zimný semester a čakalo nás záverečné hodnotenie zážitkovou metódou. A naozaj bol to zážitok na celý život, len škoda, že už jeho dve tretiny máme za sebou. Naša „triedna“ pani koordinátorka nám predostrela množstvo stoličiek, boli tam aj kreslá. Stoličky a kreslá boli vyobrazené na papierikoch vo veľkosti nie väčšej ako pohľadnica, ale boli rôzne. Staré, novšie, moderné, dolámané, poohýbané, zaujímavo tvarované, bezfarebné, iné hýrili farbami, drevené, kovové, plástové, možno aj sklenené. Stoličky od výmyslu sveta. Chaos, stres, panika. Našou úlohou bolo, vybrať si len dve, ktoré nás oslovili, ktoré sú nášmu srdcu najbližšie, v ktorých sme sa našli, keď sme vstupovali na štúdium Univerzity tretieho veku a v ktorých sa vidíme dnes po troch rokoch. Keď sme zaujali naše miesta v školských laviciach, tak vždy jeden z nás pred tabuľou, pred zrakmi ostatných spolužiakov mal opísať seba, svoje pocity pred nástupom do školy s poukazom na výber jednej stoličky. Pri druhej vybratej stoličke sme všetci ostatní počúvali ako sa cíti teraz. Bolo úžasné pozorovať každého jedného z nás, ako prejavujeme svoje pocity, vnímanie samého seba. Ani som nedýchala, keď som počúvala svojich spolužiakov. Moji spolužiaci boli úžasní a som presvedčená, že tieto tri roky na Univerzite tretieho veku boli jeden zo schodíkov života každého jedného z nás.

A moje schody života? Každý človek má tak zaujímavý svoj životný príbeh, že je hodný románu. Tiež som začala písať román a písala som dovtedy, kým nenastalo opísať obdobie, o ktorom ani nehovorím, ani nespomínam.

Tam som skončila a nemôžem pokračovať ďalej. Bolo to obdobie, ktoré trvalo necelých dvadsaťpäť rokov môjho života. Ale aby som vedela kráčať super životom, tak ako pred tým, rozhodla som sa tých dvadsaťpäť rokov preniesť do dva a pol hodinového hororového filmu, ktorý viac nechcem vidieť, ani zažiť. A tak pokračujem ďalej, všetko vnímam plnými dúškami a mám radosť zo všetkého, čo mi život prináša.

Moje desiate narodeniny som slávila s kamarátkami. Každá sme si povedali tri želania, ktoré by sme chceli zažiť. Mojim prvým želaním bolo, mať rýchlo osemnásť rokov, potom ísť do kina na nevhodné predstavenie pre deti. Posledným mojím prianím bolo, mať vysoké štíhle opätky na lodičkách. Skutočnosť bola úplne iná. Na nevhodnom predstavení pre deti som bola v kine, keď som mala štrnásť. Spolu so sestrou sme sa triasli od strachu v kine, aj cestou domov. Cestou domov sme kráčali večer cez park, kde pouličné lampy svietili až kdesi v korunách stromov. Do lámp narážali muchy a kadejaký nočný hmyz, konáre búchali do krytov svetiel, kde som videla ako zelené listy len ťažko odolávajú nárazom konárov a sile vetra. Po príchode domov som si povedala: „Nikdy viac.“ Film Psycho nedávno uvádzali aj v televízii. No nie, stačilo raz a koniec. Krásne lodičky s vysokým podpätkom v čase, keď som maturovala. Maturovala som v moderných topánkach s hrubým opätkom a hrubou platformou. Ale móda je módou preto, aby sme boli „in“. Keď som promovala ani mi na rozum neprišlo, že mi prešla osemnásťka. Splietali sa povinnosti s láskami a ja som prechádzala životom ako ten kamenný balvan z hôr čo sa valí a sem-tam sa obúchava o iné väčšie, či menšie kamene, ale sa valí poháňaný prúdom horských bystrín, potokov. Ďalej sa splietali povinnosti s radosťami a ja pri pozeraní fotografií mojich detí, zisťujem, že neviem ako vyrástli, ako dospeli. Čas mi ubehol ako piesok medzi prsty. Skláňam sa s úctou k životu, jeho rozmanitým formám, milujem svoje vnúčatká, keď na nich môžem v klude sledovať ako sa vyvíjajú fyzicky, psychicky, emočne. Je to bližšie ako vidieť vývoj rastlinky v prírode. A naviac, ide o moje pokračovanie.

Energia života je niečo, čo nám dáva chuť stále ísť, vnímať, zažívať, objímať, proste chcieť. A ja mám chuť stále ísť. Možno už nie som ten silný balvan, stačí byť už menším kamienkom, ale chcem sa doplaviť až do

toho oceánu, aby ma vlny vyplavili ako ten plážový piesok, na ktorom možno pohojdám aj svoje vnúčence tak, ako to robím teraz ja v mojom náručí.

Gabriela Hamalová, študentka U3V UNIZA

ROZHODNUTIE CHODIŤ NA U3V

Po odchode do dôchodku, tak ako u mnohých, začali sa ozývať rôzne zdravotné problémy. Dopracovala som sa k nim počas aktívneho života. Vnútorne som cítila, že môj životný štýl nie je práve ideálny. Potrebujem zmysluplnejšie vyplniť svoj voľný čas. Vymaniť sa so začarovaného kruhu stereotypov, prehreškov v stravovaní a posedávaní pred televízorom. Ešte predsa nemôže byť neskoro.

Práve v tom čase mi moje švagrinky oznámili, že začínajú na Univerzite tretieho veku navštevovať študijný program Zdravý životný štýl. Zaujalo ma to a bolo rozhodnuté. Idem do toho s nimi ! Tri roky som navštevovala Univerzitu tretieho veku. Vypočula som si zaujímavé a inšpiratívne prednášky. V každej som objavila niečo, čo ma oslovilo a prinútilo zamyslieť sa. Mnohé informácie mi boli známe, ale nezaškodí pripomenutie. „Opakovanie je matkou múdrosti.“ Povedal niekto múdry. Postupne som zmenila svoje stravovanie a do života som zaradila niekoľko športových aktivít. Teším sa, že som splnila svoj zámer na zmenu životného štýlu. Cítim sa výborne, som pohyblivejšia a aktívnejšia.

Vďaka Univerzite tretieho veku sa mi podarilo **prekonať samu seba**. Teraz už len **vydržať**.

Ľubica Janíčková, študentka U3V UNIZA

“Vzdelanie nemá konca. Nie je to o tom, že prečítate knihu, prejdete testom, alebo ukončíte vzdelanie. Celý život, od momentu narodenia až do smrti, je procesom vzdelávania.”

Jiddu Krishnamurti

ŠŤASTIE V NAŠOM VNÚTRI

Kedy pociťujem šťastie vo svojom vnútri? Napríklad vtedy, keď moju dušu poteší každodenná práca v záhrade. Manuálna práca s pôdou s využívaním rôzneho náradia, či už na kopanie, rýľovanie, pretrhávajúce a vysádzanie mi navodzuje vnútorný pocit šťastia. Neľutujem, že svoj voľný čas venujem výsadbe kvetov, kríkov, pletiu buriny ako aj celkovej úprave záhrady pri dome. Táto činnosť ma neskutočne naplňuje, pretože pri nej zapájam viac zmyslov naraz. Niekedy mám pocit, že aj môj mozog pracuje silnejšie. Prírodzene využívam zrakový a sluchový kontakt, cítim vôňu zeme, dotýkam sa jemných kvetov a podobne. Slnko a čerstvý vzduch bola a aj je pre mňa skvelá kombinácia na celkové povzbudenie môjho telesného i duševného zdravia. Jednoduchá manuálna práca u mňa vyvoláva a podporuje hormón šťastia a dobrú náladu.

A k tomu môžem pridať aj latinské príslovie „Čokoľvek robíš, dobre rob a pozeraj na cieľ“, ktorým som sa vždy riadila v minulosti a mám ho na pamäti aj v súčasnosti a pevne verím, že mi bude prínosom aj v budúcnosti. Známy je tiež výrok starogréckeho filozofa Aristotela, ktorý tvrdil, že „šťastie je zmysel a účel života, celý cieľ a koniec ľudskej existencie.“ Osobne sa stotožňujem s tým, že láska a náklonnosť sú základom šťastia.

Moju dušu dokážu potešiť aj fotografie v ráme, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou výzdoby v domácnosti. Tieto fotografie na stenách nielenže perfektne dotvárajú interiér, ale vnášajú doň spomienky, osobitosť a emócie. Fotografie, ktoré zobrazujú ľudí z mojej minulosti, pripomínajú mi krásne chvíle, ktoré sme zažili. Zároveň sú tam zobrazení aj ľudia z prítomnosti, ktorých mám veľmi rada a záleží mi na nich.

Životnej etape v procese starnutia sa nevyhne nikto z nás. Starnutie je pre mnohých ľudí veľmi náročnou, ba priam deprimujúcou etapou života. Konfrontuje ich totiž s krehkosťou ľudského tela, s pominuteľnosťou záujmov a s realitou ľudskej smrteľnosti.

Zastávam názor, že starnúť je potrebné s gráciou, pretože výzor nie je všetko a žiadna kaša nie je tak horúca, čiže na situácie sa dívam

s odstupom. V tomto procese je potrebné nájsť spôsob, ako sa vyrovnať s množstvom zmien a problémov, ktoré so sebou pribúdajúce roky prinášajú. Postupom veku sa inak dívam aj na skutočné ľudské hodnoty. V súčasnosti moju dušu dokážu potešiť najviac stretnutia s blízkymi ľuďmi, ktorých mám najradšej. Pri stretnutiach s priateľmi si zas viac vychutnávam daný okamih a zbytočne sa nestresujem kvôli času. Život totiž plynie rýchlejšie a uvedomujem si, že keď sa za sebou obzriem, tak jediné na čo najradšej spomínam, sú chvíle, keď som bola šťastná.

V aspekte daného procesu pokročilého veku som zistila, že je pre mňa veľmi dôležité usilovať sa o duchovnú zrelosť, pokoj a radosť, jedným slovom snažím sa o duchovnú vyrovnanosť. Aj takto si môžem zachovať životnú silu, optimizmus a pritom prestávam riešiť nepodstatné veci, ktoré za to nestoja.

V súčasnosti sa akoby prah staroby posunul. Niektorí seniori sú aktívnejší aj na sociálnych sieťach, viac sa venujú fyzickej aktivite, svojim financiám, zveľaďujú si svoje obydlia. Jedným z riešení pre seniorov je aj štúdium na Univerzite tretieho veku. Človek sa učí celý život a to mi pomáha kráčať s dobou. Učenie mi rozširuje vedomostné obzory a otvárajú sa mi nové možnosti. Dôležité je aj spoznávanie nových ľudí, ktoré mi zvyšuje sebavedomie. V neposlednom rade učenie vo všeobecnosti slúži aj ako prevencia pred demenciou. Myslím si, že získavanie nových informácií sa stáva príjemným a pravidelným zvykom. Pretože samotné starnutie neznižuje kreativitu. Práve s vekom prichádza inšpirácia, životné skúsenosti a k tomu stačí mať len otvorenú myseľ a veriť si.

Záverom môžem skonštatovať, že najcennejšou vecou, ktorú v živote máme je čas a je to najcennejší majetok. Čas si nikto nemôže kúpiť a preto si vyberajme spôsob, akým ho budeme tráviť. To, čo môžeme spraviť dnes, neodkladajme na zajtra. Zajtrašok už totiž nemusí prísť.

Oľga Varsavíková, študentka U3V UNIZA, pobočka Čadca

Niektorí ľudia nerobia chyby, pretože sa vôbec nepokúsili robiť niečo, čo stojí za to.

Johan Wolfgang Goethe

POTYKÁME SI S POČÍTAČOM?

No, ja už asi sotva, aj keď so spolužiakmi si spravidla tykáme. S nami, menej technicky zdatnými, musí mať Ing. Kvaššay veľa trpezlivosti pri snahe zbližiť nás s ním. Snaží sa pomôcť nám obľúbiť si ho a hlavne ho používať, keďže to je v dnešnej pretechnizovanej dobe už vlastne nevyhnutnosťou.

Po mnohých zdravotných obmedzeniach som naozaj rada, že nemusíme cestovať, a že nám - seniorom Žilinská univerzita umožnila pokračovať vo vzdelávaní a v objavovaní nových vecí aj v Považskej Bystrici.

Chcem sa touto cestou poďakovať za všetky ponúknuté možnosti a navrhnúť aj ďalšie rozšírenie o iné odbory, ktoré nám pomôžu rozšíriť obzory. Budú nás nielen obohacovať, ale budú pre nás veľkou výzvou. Verím však, že to zvládneme tak, ako aj úskalía počítačového sveta a internetu. Len vďaka nemu sa môžeme pozrieť aj na krásy za hranicami nášho regiónu a spoznávať okrem Považsko-bystrického kraja i zvyšné kúty Slovenska či celého sveta.

S pribúdajúcim vekom sa rebrík mojich hodnôt mení a môj život sa viac ako pred tým koncentruje na knihy a internet. Ja si však veľmi želám, aby môj život i naďalej ostal rovnako pestrý, zaujímavý a ja aby som si v ňom našla svoje miesto.

Anna Moravčíková, študentka U3V UNIZA, pobočka Pov. Bystrica

SCHODÍK ZA SCHODÍKOM

Je 26. apríl 1986. Ranný let z Viedne do Tel Avivu. Dýcham zhlboka, lietadlo sa šplhá do letovej výšky, tlak v ušiach sa zvyšuje. Vtedy ešte netuším, že ma tento zážitok bude dlhé roky sprevádzať v práci.

Obnažené samopaly vojakov v čiernych uniformách, rozostavených okolo odletového priestoru, posilňujú čriepky informácií, ktoré o Izraeli mám. Klíči vo mne podozrenie, že takéto zimomriavky vyvolávajúce obrazy sa stávajú súčasťou môjho života.

Opúšťam rodné Slovensko, aj napriek niekoľkým zdvihnutým varovným

prstom. Do krajiny bez diplomatických stykov, síce svätej, ale nebezpečnej. Idem za svojou láskou a s tou sa ničoho nebojím!

Všetky formality na vstup do krajiny mám v poriadku, ale prvé kroky na izraelskej pôde nie sú vôbec prívetivé. Myslím si, že možno aj preto, že nenachádzam s vyšetrovateľmi pohraničnej polície na letisku Ben Gurion žiaden spoločný jazyk. Rodná slovenčina a nepraktická ruština zo školy (jednotky na vysvedčení neznamenal, že sa vieme naozaj dohovoriť) nestačia! Môj milovaný ma po niekoľkých hodinách odtiaľ vyčerpanú vyslobodí. Časom pochopím, že chýbanie spoločného jazyka nebol ten pravý dôvod môjho zadržiavania.

Palmy popri ceste mi mávajú na pozdrav, konečne milé uvítanie!

Rodina, priatelia a kamaráti, deti s veľkými očami, tmavými aj modrými. Zatiaľ len posunková reč je prívetivá a upokojuje ma.

Prvé dni v Izraeli sú ako z rozprávky. Všetko naokolo je pestrofarebné, tržnice voňajú neznámym ovocím, ale páchnu aj špinou, v apríli je už horúco. Nasávam krajinu všetkými zmyslami, vôňou mora a jeho modrou nekonečnosťou som opantaná dodnes.

Ľudia hovoria rýchlo a hlavne veľmi nahlas! Nerozumiem ani hebrejsky ani arabsky, občas zachytím ruštinu, poľštinu a počujem aj kopu iných jazykov, ktoré nepoznám. Svet okolo mňa je ako cudzojazyčný film bez titulkov, hotová babylonská veža! Slovensko, kde všetkým rozumiem a kde je mi všetko známe, je ďaleko takmer ako Mesiac.

Pár dní po mojom príchode sa v správach často skloňuje meno Černobyl. O výbuchu v ukrajinskej jadrovej elektrárni sa tu dozvedám skôr než moja rodina na východe Slovenska.

Správy bežia každú celú hodinu a ešte aj medzitým, ak sa niečo prihodí. Tu sa totiž stále niečo deje a všetci o tom musia hneď vedieť. Najprv som to považovala za posadnutosť, dnes touto „chorobou“ trpím aj ja sama. Na normálny život v Izraeli nemožno ani pomyslieť bez znalosti prvého oficiálneho jazyka, hebrejčiny. Na jej výuku štát už od svojho vzniku zriaďuje a financuje vzdelávacie centrá nazývané ulpany, kde študujú dospelí židovskí prisťahovalci. Deti idú priamo do školy a dostávajú osobnú podporu.

Arabčina, jazyk arabskej menšiny, je druhým oficiálnym jazykom, vyučovaným na arabských školách. Neskôr ju štát degraduje na jazyk so špeciálnym postavením, ale to už obchádzam politické súvislosti a predbieham pár desiatok rokov! Som pevne odhodlaná okamžite sa zahryznúť do štúdia hebrejčiny, to je jediná cesta to mravenisko naokolo pochopiť.

Mesiac po príchode už sedím v triede ulpanu v susednom meste Rehovot, so mnou „olim chadašim“, t. j. noví židovskí prisťahovalci, z Argentíny, Brazílie a Rumunska. Sme dvanásť dospelých, vzdelaných, niektorí už s dlhoročnou praxou vo svojom odbore vo svojej krajine, vo svojom jazyku. Ja som po vysokej škole trochu pracovala v obore chémie, ktorú som vyštudovala, ale žiadnu kariéru som ešte nestihla a cítim sa ako nepopísaný hárok papiera. A to je asi aj moja výhoda.

Nikdy nezabudnem na úsmev učiteľky Míny, ktorá, prvýkrát pozerajúc do tváří pred sebou, musela v našich očiach spozorovať prvácke obavy. Pre nás to bola totiž nepredstaviteľná úloha... *Oživením a transformáciou starovekej a liturgickej hebrejčiny vytvoril Eliezer Ben Jehuda v druhej polovici 19. storočia novodobú hebrejčinu. Zasadil sa o jej zavedenie a používanie malou židovskou populáciou vo vtedajšej Palestíne. V roku 1922, v čase britského mandátu, sa ešte dožil jej vyhlásenia za jeden z jej oficiálnych jazykov. Tento status má dodnes, ale v štáte Izrael.*

Mína je veľmi trpezlivá učiteľka ... Pri písaní na tabuľu počká kým sa premiestnime na jej pravú stranu a pokúšame si zvykať na písanie sprava doľava. Na pohľad jednoduché písmenká sú práve komplikáciou písania slov, ktoré sú zložené vlastne len zo spoluhlások a to je len začiatok trápenia s novým jazykom. Gramatika je, našťastie, moderne štrukturovaná a mne celkom zrozumiteľná. Mojim starším spolužiakom menej.

Po pár mesiacoch kurzu som si istá, že to dokážem, teším sa zo všetkého, čo pochopím a naučím sa používať! *Súčasnú novodobú hebrejčinu by sa veru musel doučať aj Ben Jehuda! Slovná zásoba súčasného denného jazyka je obohatená o veľa výrazov z arabčiny miestnych Palestínčanov, z tureckého jazyka, ruštiny prvých z Ruska aj nových prisťahovalcov*

z bývalého Sovietskeho zväzu, jazykov diaspóry Jidiš a Ladino, nemčiny a najnovšie hlavne angličtiny. Moderná izraelská literatúra používa samozrejme spisovný jazyk, v ktorom tvoria moji obľúbení autori ako napr. Yuval Noah Harari alebo Etgar Keret.

Ešte v začiatkoch štúdia hebrejčiny sa vo mne zrodil obdiv k štúdiu jazykov, v súčasnosti ich používam päť a nimi nekončím ...Dnes si do životopisu môžem s čistým svedomím uvádzať dva jazyky na úrovni materinského: slovenčina a hebrejčina.

Zamestnanie som odložila až po narodení mojich dvoch dcér. Už tých prvých pár rokov v Izraeli ma naučilo, že život nie je taký jednoduchý ako som si ho predstavovala a že sa musím vedieť prispôbiť. Nebála som sa vymeniť profesiu a začať úplne od začiatku. V letectve. Znamenalo to ďalšie štúdium. Nelutujem tie roky odriekania a námahy. Boli ťažké ale krásne.

Do Izraela prišli od jeho vzniku milióny ľudí zo všetkých kútov sveta: z Európy, okolitých štátov arabského polostrova, Afriky, južnej a severnej Ameriky, Iránu, Indie, dokonca aj z Číny.

Hneď od svojho príchodu som fascinovaná rozmanitosťou ľudí, kultúr, zvykov a jedál. Mnohé komunity si zachovali tie svoje, mnohé obohatili spoločnú scénu, zmiešali sa navzájom a absorbovali aj miestne arabské prvky. Izrael je moderný štát so znakmi všetkých kultúr, ktoré sa tu miešajú. Kultúrna bohatosť ľudí tejto krajiny nesmierne obohacuje aj mňa. Poznám veľa ich príbehov. Stretávam radosť a šťastie ľudí, ktorí našli v Izraeli svoj domov. Prišli z pekla vojny, nedostatku, prenasledovania. Počúvam príbehy o úspechoch a splnených snoch. Príbehy o klamstvách a podvodoch tohto štátu zrodeného z hriechu. O bolesti ľudí, ktorí prišli o svoj domov a blízkyh. Príbehy ľudí, ktorí tu spolunažívajú v mieri ale aj v konflikte. Všetci však chcú spolu žiť v mieri a prosperite. Som tu doma. Aj so všetkou zložitosťou.

Jana Khahil, študentka U3V

VIDELA SOM KRAJINU...

Videla som krajinu... zem vlastnú.

Odtiene ľúbezności, srdca pravého, miloty a vďaky za ňu.

Jej šat, kroj, čepiec, čižmičky... všakovo farebné.

Jej vôňu, dych človečenstva, dobrotu a pokoru v srdciach.

Jej muziku, dojímavo ľúbeznú, žilkami hrajúcu...

To pulz krajiny kedysi bol.

A tep dneška?

Krajina sa mení... jej šat, muzika, i vôňa.

Sadá na ňu smutno neveselá tôňa.

Doba nepravdná, bez úsmevu, chce nad pokojom duše vyhrať.

Nie vlnenie, ale vrnenie, v slove i skutku, chce dobyť vysoký post.

Vtedy pohľad späť, k predkom, ku krajine... nevraživosti utká hať.

Vtedy cnosti a srdce krajiny je v srdciach nás... potomkov, vítaný hosť.

Ľubica Mindeková, koordinátorka U3V UNIZA

Foto: Katarína Kendrová



Hrad Strečno – symbol histórie

SCHODY V NÁS

Schody môjho života – téma
neľahká
obnažiť žiada si celého človeka
Kto nahotu nerád má -
radšej od nej zuteká...

Výťahová doba je dnes v móde
Schody často obchádzame
Stagnovať – nezmeniť hladinu
bytia –
nebezpečné je pre ľudské
pokolenie

Schody údelom sú každého z nás
Do výšok stúpať – do nebies
hľadiť...
Kto nechcel by do výšin vzletieť?

No schod jeden za druhým zdolať
nám prichodí
Nikto nás od človečenského
údelu
neoslobodí

Rásť – to je údel náš
Schody v sebe nechať dvíhať
do výšky
Blížiť sa k človeku -
čo semienko zasiaté má v nás
Ozdobiť sa láskou, pravdou,
krásou, dobrom
Byť soľ pevným charakterom,
hrdosťou a inými cnosťami
prežiarť
- To je zmysel schodov v nás
v dimenzii – kde nás život zasadil
na našej púti – od zrodenia až do
smrti...

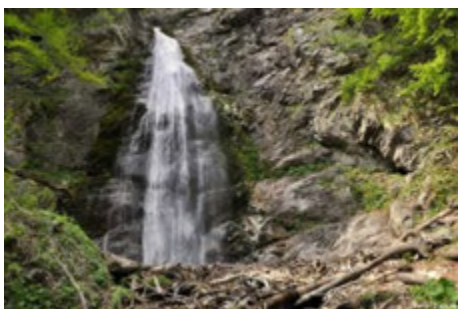


Mária Švajlenková – Reková, študentka U3V UNIZA

RADÍME SI NAVZÁJOM – TIP NA VÝLET

Slovensko má krásnu prírodu, svieža zeleň, kvety, bralá aj malebné
potôčky potešia nielen zrak, ale aj dušu. Každý rok odhaľujem nové
čarovné miesta, o ktorých som niekedy počula, ale v produktívnom veku
som ich z rôznych dôvodov nenavštívila.

Čoraz častejšie nás trápia letné horúce dni a vtedy hľadáme miesto, kde je možné sa skryť pred páľavou v tieni stromov. Pre nenáročných turistov je krásnym miestom na výlet v horúcich dňoch chodník ku Šútovskému vodopádu. Nachádza sa Malej Fatre, na južnom svahu pod Chlebom, neďaleko Krpelianskej priehrady. V prípade, že sa rozhodnete cestovať osobným vlakom musíte vystúpiť na zastávke Šútovo- Ratkovo a odtiaľ autobusom, alebo pešo do dediny Šútovo. K vodopádu vedie 3,7 km dlhý



Šútovský vodopád

kamenistý chodník miernym stúpaním popri potôčiku. Celá trasa vedie pod korunami prevažne listnatých stromov. Po obidvoch stranách sa dvíhajú pomerne strmé zalesnené svahy, z ktorých občas koncom zimy skĺzne menšia lavína snehu, alebo v lete privalá zrážkovej vody podomelie a naruší chodník. Je to nenáročná trasa, ktorú

môžete absolvovať aj s deťmi. Prvý raz som ju absolvovala s rodičmi a súrodencami ako 5-ročná. Celou cestou k vodopádu vás sprevádza koncert zurčiaceho potôčka a šum lesa dopĺňa spev vtákov. Na konci tohto prírodného koncertu sa vám naskytne pohľad na 38 metrov vysoký Šútovský vodopád, ktorý je najvyšší v pohorí Malá Fatra. Je napájaný vodami Šútovského potoka, ktorý pramení v zaujímavom skalnom útvere Mojžišove pramene.

Po ceste dobre padne osvieženie v studenej vode potoka, alebo orosenie kvapkami vody, ktoré sa triešia počas pádu na skalách.

Druhý omnoho náročnejší prístup k Šútovskému vodopádu je od chaty pod Chlebom popri Mojžišových prameňoch, ktorý je pre fyzicky zdatnejších turistov.

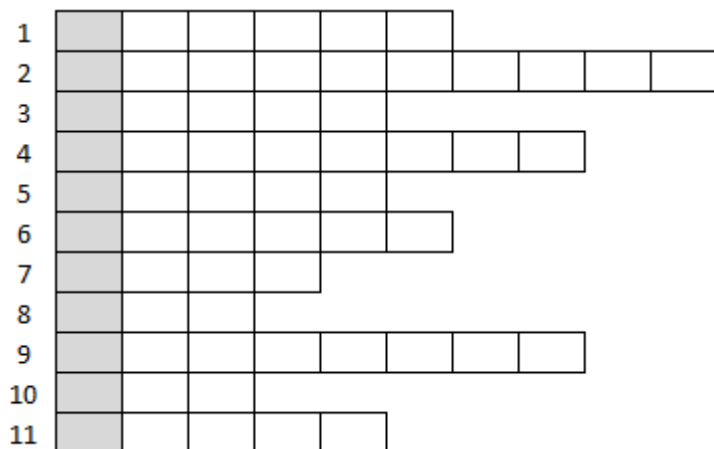
Slovenská príroda je krásna, vážme si tento dar a užívajme ho na zotavenie tela aj ducha.

Eva Bašistová, študentka U3V UNIZA

Foto : autorka

DOPLŇOVAČKA

Myšlienka S. Coleyho: Buďme tým, čím sme. Nenapodobňujme vo všetkom veľkých. Dobrý cent je lepší ako ...



Tajnička je v prvom stĺpci.

LEGENDA

1. Ozdoba Hercula Poirota
2. My seniori ju navštevujeme častejšie
3. Futbalista si rád do nej kopne
4. V lete nosíme najmä snečné
5. Má neobyčajné schopnosti
6. Povaha človeka
7. Vzácnny strom, ktorému odrežeme prvé písmeno
8. Navždy spojená s Adamom
9. Sezóna, keď nie je o čom písať
10. Jedno zo znamení zverokruhu
11. Vlastnosť, ktorú u ľudí oceňujeme



Pripravila: Eva Baligová, študentka U3V UNIZA

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word na e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk
2. **Termíny uzávierok sú každoročne 31. január a 31. máj.**
3. Ak prispievateľ zašle svoj príspevok napísaný rukou, redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby.
4. Ak prispievateľ vyzožíva príspevok členovi redakčnej rady, ten zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby.
5. Prispievateľ nemusí byť študent U3V UNIZA.
6. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“.
7. Medzi slovami, za interpunkciou, skratkami i dátumami sa robí jedna medzera.
8. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov).
9. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj).
10. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor.
11. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora.
12. Príspevky náboženského a politického zamerania neuverejňujeme.
13. **Téma budúceho vydania časopisu bude: Najkrajší zážitok z detstva alebo mladosti.**

Vyplnenú doplňovačku z časopisu Schody č. 20 je potrebné priniesť do kancelárie U3V UNIZA do 31.1. 2021. Bude zaradená do zlosovania o cenu U3V UNIZA.

Šéfredaktorka:

Mgr. Viera Ďurdíková

Redakčná rada:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Mgr. Albert Kulla, PhD.

PhDr. Jaroslava Hubková

Ľudmila Petráková

Štefan Zvarík

Koordinátorka:

Ing. Janka Sňahničanová

Jazyková úprava:

Mgr. Viera Ďurdíková

Grafická úprava:

Ľudmila Petráková

Ilustrácie: Mária Švajlenková - Reková

Prvá strana obálky- autorská maľba: Mária Švajlenková - Reková

Zadná strana obálky - foto: Štefan Zvarík

Vydavateľ: Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania,
Univerzitná č. 8215/1,

010 26 Žilina

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Poradové číslo v kalendárnom roku: 2/2020

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

Telefón: 041/513 5043, 5057

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

