

SCHODY

September 2021
XII. ročník
22. číslo

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

Snaha, **Ch**uť, **O**dvaha, **D**ôvtip, **Y**es!



SPOLUPRACUJEME...

Ing. Peter Kvaššay – učiteľ Obchodnej akadémie v Považskej Bystrici a lektor počítačových programov a modulov U3V UNIZA v pobočke Považskej Bystrici.



„Vzdelávanie na U3V, na pobočke v Pov. Bystrici vykonávam ako lektor už 8 rokov. Snažím sa naučiť seniorov základnej obsluhy a práci s počítačom. Lektorovanie v týchto skupinách je zaujímavé a vo veľa veciach pre mňa inšpirujúce. Nadšenie a záujem týchto študentov vzdelávať sa, a to aj vzhľadom na ich vek, môže byť príkladom aj pre mladých ľudí - študentov na strednej škole. Z hľadiska aktivity a vzdelávania sa v "dôchodkovom" veku je kľúčová aj funkcia ich vzájomného sociálneho kontaktu. Na vzdelávaní získavajú seniori motiváciu aj pre svoj osobný a rodinný život.“

Bc Ing. Jarmila Turoňová – riaditeľka Gymnázia Hlinská v Žiline. Vždy ochotne a kvalitne pripraví priestor na realizáciu medzigeneračných workshopov študentov gymnázia a študentov U3V UNIZA. Podporuje tak vzájomnú spoluprácu v oblasti dobrovoľníctva a v medzigeneračnom vzdelávaní.



„Dobrovoľníctvo je životný postoj, niečo čo povie o človeku – dobrovoľníkovi viac ako milión slov. Vychováva, motivuje, ukazuje cestu, ale i príležitosti. Vlastným príkladom spôsobu života naučíme viac ako sústavným memorovaním. Vzdelanie je môj zmysel života. Nielen, že rada učím, ale sa i učim.... a mať príležitosť učiť sa je obrovské šťastie a nie každý má takú možnosť. Medzigeneračné workshopy nás mnohému naučili a dali nám do života veľa zaujímavých seniorov, úžasných ľudí, z ktorých sa stali naši spolupracovníci ba až priatelia. Tešíme sa na ďalšie zaujímavé témy i nových študentov U3V. Verím, že medzi našimi žiakmi a seniormi z U3V opäť preskočí iskra a budú mať veľa pekných spomienok na spoločne prežitý čas vzdelávania.“

Téma vydania: Priateľ mi podal ruku

OBSAH:

SPOLUPRACUJEME.....	2
ÚVODNÍK	4
KEĎ AJ U3V PODÁVA POMOCNÚ RUKU	5
A MÁME ROK ZA SEBOU	6
PRIATEĽ, ALE VEĽMI BLÍZKY	7
MEDZIGENERAČNÉ PRIATEĽSTVÁ	9
AKO SA PODÁVA PRIATEĽSKÁ RUKA V AKADEMICKÉJ OBCI	11
ROK DOBROVOĽNÍCTVA V ŽSK	13
BARLATÓN	13
„DAJTE VECIAM DRUHÚ ŠANCU“	14
ROZHOVOR S MICHAELOU	16
AKTÍVNE A OPTIMISTICKY AJ PO 90-KE	19
MOJÍM PRIATEĽOM JE MOJA VÔĽA	21
PRIATEĽSTVO SPOZA HRANÍC - 1. časť príspevku	23
SKAUTSKÝ TÁBOR	25
PAMÄŤ – HORA V OPARE	27
RADÍME SI NAVZÁJOM	28
Základné pravidlá rozhovoru.	28
O KVIETKOCH a KVETINÁRKE.....	29
PRIATEĽ MI PODAL RUKU	30
DOPLŇOVAČKA	30
POKYN Y PRE PRISPIEVATEĽOV	31

„Časopis Schody je jediný seniorský časopis vydávaný medzi U3V na Slovensku. Je tvorený výlučne dobrovoľníckou prácou redakčnej rady a prispievateľov.“

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



opäť sme tu s ďalším číslom časopisu, aby sme vám, po neľahkom období, symbolicky podali pomocnú ruku, a tak sa pokúsili zmierniť negatívne dopady pandémie na prirodzený, narušený rytmus vašich životov. Téma tohto čísla časopisu preto znie: Priateľ mi podal ruku...

Ľudia pri narodení dostávajú šancu žiť a spoznávať kladné i záporné stránky života. A hoci život nie je vždy raj, treba si ho vychutnať. Je dobré, ak v živote nie sme sami, ak sa máme v ťažkých chvíľach o koho oprieť, ak sa máme na koho tešiť, s kým smiať, ale i plakať, s kým spomínať a na koniec si povedať, že život s blízkymi a skutočnými priateľmi stojí za to. Na dobré vzťahy sa nezabúda a takéto priateľstvá sú na celý život.

Aj naši dnešní pisatelia – priatelia časopisu, svojimi príspevkami podali pomocnú ruku redakčnej rade i univerzite tretieho veku. Či to boli naši spolužiaci, ktorí si napísaním príspevkov otvorili svoje srdce a zaspomínali na krásne chvíle, či lektori a koordinátorky U3V, alebo členovia tímu Roku dobrovoľníctva ŽSK i Komunitnej Nadácie Liptov, aby nás motivovali, ako sa dá konať dobro. Na U3V nezabudlo ani Mesto Žilina, ktoré poskytlo finančnú dotáciu na vydanie časopisu Schody v roku 2021.

Týmto všetkým priateľom chcem poďakovať a zdôrazniť, že skutočný priateľ ňa nielen drží za ruku, ale sa dotýka aj tvojho srdca. Ďakujeme.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka



Mesto Žilina
Finančná podpora

KEĎ AJ U3V PODÁVA POMOCNÚ RUKU

Dištančná výučba na U3V UNIZA

Letný semester akademického roka 2019/2020 a takmer celý akademický rok 2020/2021 prebiehal na U3V UNIZA z dôvodu pandémie koronavírusu neštandardnou formou.

V prvej vlne počas akademického roka 2019/2020 to boli najskôr aktivity pod názvom **U3V DOMA**, ktorých cieľom bolo zostať v kontakte s našimi študentmi. V rámci dištančnej výučby sme súčasne študentom posielali ozvučené (lektormi nahovorené) prezentácie i učebné texty.

V akademickom roku 2020/2021 sme postupne prešli vo všetkých 22 vzdelávacích programoch na celkové **online vzdelávanie**. Od januára 2021 bolo takto odučených 196 prednášok a počítačových cvičení.

Na záver akademického roka 2020/2021 sme pripravili pre našich študentov dotazník, aby sme od nich získali **spätnú väzbu** na dištančnú výučbu a jej doplnok v podobe aktivít pod názvom: U3V doma. V dotazníku sme sa prostredníctvom otázok psychológov spýtali aj na vnímanie podpory zo strany pracovníkov U3V UNIZA a tiež na celkový dopad pandémie na život seniora – študenta U3V UNIZA.

Z celkového počtu 390 študentov dotazník vyplnilo 148, t.j. 38 %. Z nich sa veľká väčšina (96,6%) zúčastňovala niektorej z foriem dištančnej výučby:

- 35,8% sa zúčastňovalo online prednášok a zároveň sledovalo videozáznamy,
- 33,8% sa aktívne zúčastňovalo online prednášok,
- 27% sledovalo videozáznamy.

77,8% študentov bolo prítomných na viac ako polovici online prednášok a 65,6% sa vyjadrilo, že nadobudlo porovnateľné vedomosti ako pri prezenčnej výučbe.

56,7% seniorov bolo ochotných naučiť sa pracovať s technológiami a zvládli to aj vďaka podpore zo strany U3V UNIZA či rodinných príslušníkov.

99,3% študentov malo dostatok informácií o dištančnej výučbe zo strany U3V a **97,3% bolo spokojných s tým, ako U3V UNIZA zvládla mimoriadnu situáciu a dištančnú výučbu.**

Ďakujeme za spoluprácu!

Martina Kardošová, koordinátorka U3V UNIZA

A MÁME ROK ZA SEBOU

Akademický rok 2020/2021 poniektorým z nás ubehol ako voda. Bol to zvláštny rok. Myslím si, že takýto školský rok nikto z mojej generácie študentov ešte nezažil. **Bol to rok plný obmedzení, zmien, ale aj oprávnených obáv, ba aj strachu.** Koniec koncov, bol to rok veľmi náročný aj na samotnú komunikáciu. V škole som sa so spolužiakmi stretla iba na prvej hodine v septembri 2020. Potom už ostalo veľké prázdno. Bola to pre mňa veľká neznáma, čo sa bude diať a ako bude výučba vzdelávacieho modulu Fotografia pre pokročilých pokračovať. Svetielko nádeje zažiarilo koncom novembra 2020. Naša študijná koordinátorka z U3V cez e-maily pomocou dotazníka operatívne pozisťovala náš záujem o pokračovanie výučby online formou, stav vybavenia PC u nás doma a možnosť prístupu na internet. Pár dní nato už som v e-mailovej pošte našla presný manuál k online výučbe. Vďaka dobrej organizácii zo strany U3V a nášmu skvelému lektorovi, trojmesačný sklz vo výučbe sa takýmto spôsobom podarilo do začiatku marca zlikvidovať. Letný semester už pokračoval plynule od konca marca do prvého júna.

Hoci online výučba bola pre mňa nová forma, ba zo začiatku až veľká neznáma, postupne som si na to zvykla a naučila som sa fungovať aj v tomto režime. Dobrým sprievodcom bol podrobný manuál, ktorý dostal každý študent nášho študijného modulu. Do veľkej miery to bola skvelá „vynachádzavosť z núdze.“ Aj v období, keď bol osobný kontakt obmedzený a brány škôl boli zavreté, naša U3V vytvorila náhradný priestor, v ktorom som sa so spolužiakmi a lektorom spojila bez akýchkoľvek problémov a mohla takýmto spôsobom pokračovať vo výučbe. Predpokladom spojenia bolo, že si každý zo spolužakov doma na svojom počítači nainštaloval odporúčený konferenčný program. Pred

začiatkom výučby sa prihlásil do online spojenia pomocou dvoch identifikačných kódov, tzv. Meeting ID a Pascode, ktoré každý z nás dostal e-mailom od lektora deň vopred. Každá výučba sa konala „od stola“ obrazom i zvukom cez internet za účasti lektora a prihlásených spolu-



žiacov. Priamych online ukážok a postupov. Prvé hodiny som bola len pasívnym poslucháčom a divákom. Až neskôr som nielen počúvala a sledovala lektora, ale sem-tam si to aj prakticky vyskúšala. Vo výučbe nám lektor vytvoril dostatočný priestor aj na naše otázky a prípadné opakovanie. Celý priebeh

vyučovania bol natáčaný a videá na youtube boli nielen pre mňa, ale aj ostatných spolužiacov „pomocnou barličkou“ na zopakovanie učiva. Nakoniec nás čakala posledná domáca úloha – vytvoriť svoju vlastnú fotoknihu. Nebolo to žiadne vytváranie fotoknihy cez internetové ponuky ako napr. „Cewe fotokniha online“, ale vytvorenie vlastnej fotoknihy s vlastnoručne vyrobenými šablónami. Bola to „hravá“ domáca úloha. Strávila som pri nej aj zopár „nočných“, pretože cez deň mi čas zaberala práca v záhradke.

Školský rok som ukončila s dobrým pocitom. Naučila som sa veľa nových vecí a postupov, vyskúšala som si nový spôsob online komunikácie, vďaka čomu som zdolala ďalší level na stupnici poznania.

A aký bude nový akademický školský rok? To je zatiaľ vo hviezdach. Až september odhalí, čo zaveje „dovolenkový vietor“ do našich končín.

Anna Frličková, študentka U3V

Foto: autorka

PRIATEĽ, ALE VEĽMI BLÍZKY

Trikrát som striedala základnú školu, sťahovali sme sa. Potom stredná, vysoká, rodina, zamestnanie, dôchodok. Všetko na inom mieste, v inom meste. Vždy nové a nové priority, niektoré ciele splnené, iné zostali buď zabudnuté, alebo nenaplnenou túžbou. Na každom mieste iní kamaráti, iní priatelia. S každým prežitý jedinečný, neopakovateľný príbeh. Povedať o jednom? Nie! Nechcem ublížiť ani jednému priateľovi, lebo priateľstvo

zostalo, trvá a hreje. Nastal však dôchodkový vek. Čo s tým? Zrazu žiadne „musíš“. Musím len nájsť samu seba. Siahla som do útrobov svojich záujmov. Ako nestratiť verejné pôsobenie - našla som sa v poradnom orgáne mesta. Ako nestratiť výlety, zájazdy, poznávanie nových krajín - našla som sa v Jednote dôchodcov. Ako nestratiť pohyb, tanec aj plávanie - našla som sa v kruhu skupiny priateľov, ktorí tieto činnosti robia pre dôchodcov. Ako získať nových priateľov, ktorí túžia vrátiť sa do školy, nasávať tú fascinujúcu atmosféru, dozvedieť sa niečo viac, na čo nebol čas - našla som sa v kruhu úžasných ľudí na univerzite tretieho veku.

Dnes s istotou hovorím, že univerzita tretieho veku mi sadla. Je to priateľ, na ktorého sa dá spoľahnúť, dá sa mu dôverovať, nesklame, podá ruku, keď je veselo, ale aj keď je nostalgia. Je to čosi osobné. Asi preto, že sa zahĺbim do prednášok vzdelaných lektorov, do každého prejavu vzácných ľudí, ktoré univerzita má, do vlastného vnímania každej činnosti, ktorú vykonávame v dobrovoľníckych aktivitách. A ak aj zlyhám, naše koordinátorky ma láskavo povedú ďalej, preklenú aj moju osobnú prekážku. Dokonca v tejto koronovej dobe nás trpezlivo učili narábať s aplikáciou Zoom, sharovať - zdieľať, no proste, je to priateľ na dlhú trať (do koča aj do voza ☺).

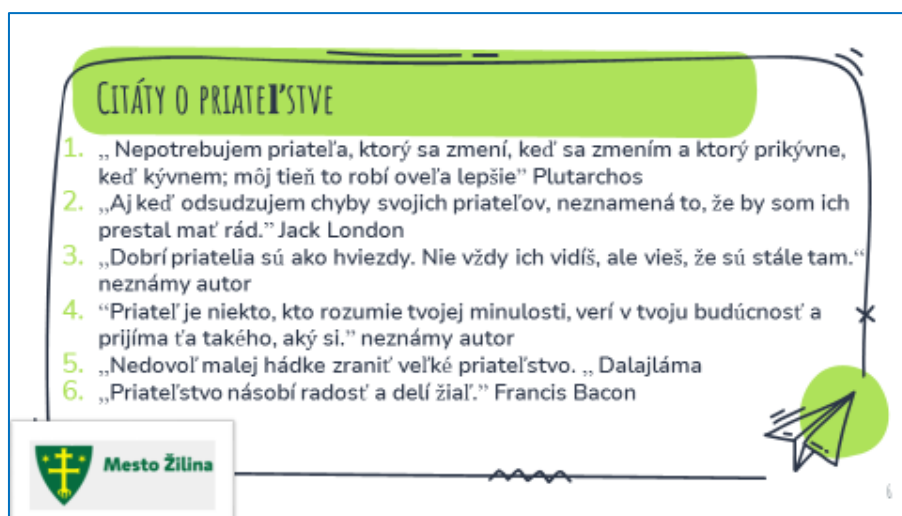
So spolužiakmi neriešime predchádzajúce funkčné postavenie, všetci sme si rovní, vždy sa tešíme na seba a s úctou sa vieme vzájomne počúvať. Určite je náročné pripravovať pre nás odborné prednášky, záujmové programy, kultúrne vystúpenia, avšak spôsob, akým sa to podáva nám, je úžasný. Všetko je detailne a na čas prezentované, s láskou a trpezlivosťou vysvetlené, a hlavne, počíta sa s tým, že aj ja dám spätnú väzbu, nejakým spôsobom budem reflektovať na to, čo sa mi plným priehŕstím dáva. Priateľstvo však nie je o tom, že len jeden priateľ dáva. Nie každý študent si zvykol len brať, čo škola dáva. To nie je priateľstvo, priateľstvo musí byť vzájomné. Ja ďakujem univerzite tretieho veku, že som si vybudovala u nej dôveru, že sa vie na mňa spoľahnúť. Moje vyznanie univerzite je poďakovanie priateľovi, ktorým sa univerzita pre mňa stala. V ďalšom akademickom roku, v piatom poradí, sa budem snažiť jej priateľstvo znovu opätovať. Už len preto, že nechcem stratiť tak úžasného priateľa.

Gabriela Hamalová, študentka U3V

MEDZIGENERAČNÉ PRIATEĽSTVÁ

Univerzita tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline (ďalej len U3V UNIZA) popri svojej hlavnej činnosti – seniorského vzdelávania, dlhodobo pracuje aj na medzigeneračnom vzdelávaní. Realizuje edukačné stretnutia seniorov a detí i mládeže na základných aj stredných školách v Žiline. Vybraní dobrovoľníci z radov študentov U3V UNIZA spojili svoje životné skúsenosti s ideálmi mladých aj začiatkom júna 2021. V tvorivej atmosfére vzájomne prezentovali svoje názory a skúsenosti na tému priateľstva na medzigeneračnom online workshope s názvom: „Priateľ mi podal ruku.“

„Nedovoľ' malej hádke zraniť veľké priateľstvo“ – povedal Dalajláma a študenti Gymnázia Hlinská dodávajú: „...lebo konflikty sú vo vzťahoch bežné a aj prostredníctvom iných názorov by sme mali hľadať spoločnú reč, lebo komunikácia je základ.“



Hodnotu priateľstva oceňuje ľudstvo od nepamäti. Je rovnako vzácne medzi rovesníkmi, ale aj naprieč generáciami. Veľkým prínosom pre obidve strany môže byť práve priateľstvo, v ktorom dochádza okrem vzájomnej podpory či príjemne stráveného času, aj k odovzdávaniu myšlienok, slov a skutkov, ktoré spájajú rôzne generácie a prinášajú tak harmóniu do ich spolužitia. Toto je ústredná myšlienka všetkých medzigeneračných aktivít realizovaných U3V UNIZA. Tentoraz pod

konkrétnym názvom "Priateľ mi podal ruku" zavítali študenti U3V UNIZA medzi žiakov II. A triedy Gymnázia Hlinská v Žiline, aby prostredníctvom tejto témy potvrdili spoločne význam priateľstva. Formou zážitkových metód, spoločnou komunikáciou pri plnení čiastkových úloh si zúčastnení vyskúšali, či nájdu zhodu pri nazeraní na hodnoty priateľstva. Napriek sťaženým podmienkam v online priestore vznikali hodnotné a prekvapivé momenty. Seniori sa na dištančnú formu workshopu pripravili využívaním online aplikácie už počas svojej dištančnej výučby na U3V UNIZA počas celého akademického roku 2020/2021. Prínosom mladých bola zase ochota skúsiť nanovo a možno trochu inak použiť túto formu online komunikácie so seniormi.

Na workshope sme spoločne odkrývali napríklad význam pojmov: **priateľ/kamarát**, zamýšľali sme sa nad **citátmi** slávnych osobností o priateľstve a „vkladali“ sme do svojej budúcnosti **odporúčania na udržanie a posilnenie priateľstiev** v našich životoch.



Odporúčania (podľa študentov II. A triedy Gymnázia Hlinská v Žiline)

Moje silné stránky ako priateľ/a/ky	Moje slabé stránky ako priateľ/a/ky
- empatia - ochota - zhovievavosť - priateľskosť, inteligencia	- nedochvilnosť - lenivosť - agresivita - zbrklosť
Čo môžeme využiť na zlepšenie	Čo nám môže pokaziť/ohroziť naše priateľstvo
- spoločné záujmy - trávenie voľného času - veľa úprimnej komunikácie - psychohygiena - podobnosť názorov	- žiarlivosť - sebeckosť - nezhody - konfliktnosť - nevieme prijať nových ľudí do našej skupiny

U3V UNIZA chce byť aj naďalej priestorom, kde hodnoty vzdelávania, medzigeneračného dialógu, búrania spoločenských bariér prekračujú prah univerzity a prenikajú do reálneho života ľudí v našom meste. Sme radi, že naše medzigeneračné snaženie **finančne podporilo grantovou dotáciou pre rok 2021 aj Mesto Žilina**. Blížšie informácie o projekte U3V UNIZA s rovnomeným názvom: **Priateľ mi podal ruku**, ktorý zahŕňa realizáciu workshopu i tvorbu dvoch vydaní časopisu Schody, môžete nájsť na: www.ucv.uniza.sk

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V UNIZA

AKO SA PODÁVA PRIATEĽSKÁ RUKA V AKADEMICKEJ OBCI

Sú rôzne podoby priateľstva. S niektorými sa stretávame dennodenne, inokedy je to skôr krátkodobé, ale príjemné a prospešné stretnutie dvoch strán, ktoré si navzájom vypomôžu. Bez ohľadu na to, či ide o dvoch konkrétnych ľudí, skupiny či dokonca inštitúcie. Takúto pomocnú ruku podala aj redakcia časopisu Schody študentom Fakulty masmediálnej komunikácie Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave.



a ich redakčné a obsahové uchopenie. Zjednodušene povedané, skúmali sme, vybrané médiá a zisťovali sme, ako fungujú ich redakcie, ako členovia redakcie vnímajú svoje pôsobenie v danom médiu, a zároveň sme sa pozreli aj na niektoré atribúty samotného média, v mojom prípade konkrétne časopisu Schody.

Na konci marca som kontaktovala redakciu tohto časopisu a požiadala som ich o spoluprácu pri výskume, ktorý sa zameriaval na stav komunitných médií na Slovensku

Na úvod by som ale asi mala vysvetliť, čo sú to komunitné médiá a ako sa odlišujú od tých bežných, ktoré si môžeme kúpiť v trafikách či potravinách. Ešte predtým je však dôležité povedať, že na Slovensku máme tzv. duálny mediálny systém, čo znamená, že slovenská legislatíva rozlišuje iba verejnoprávne a súkromné médiá. Čo sa týka komunitných médií, tak v našom právnom systéme neexistujú. To znamená, že na

„komunitné médiá“ sa vzťahujú zákony platiace pre médiá všeobecne. Komunitné médiá sú neziskové, nekomerčné a nezávislé médiá. Fungujú na princípe „od komunity, pre komunitu a robené komunitou“. Hlavný rozdiel oproti tým masovým médiám je ten, že nie je jasne stanovené, kto je tvorca a kto je publikum, pretože sa môže stať, že tvorcovia sa v istom momente stanú aj publikom a naopak. Taktiež platí, že redakcia má otvorenú participáciu, čiže publikum sa môže zapojiť do tvorby, pričom sa od neho nevyžadujú žiadne špeciálne požiadavky, ako napríklad žurnalistické vzdelanie. Aby sme konkrétne médium mohli označiť za komunitné, musí splniť 4 podmienky: služba komunite, alternatíva k mainstreamu, súčasť občianskej spoločnosti a rizomatický charakter.

Nebudem podrobne vysvetľovať, čo tieto atribúty znamenajú a ako ich zisťovať, pretože to by bolo na dlhšie. Dôležité je, že po niekoľko-týždňovom podrobnom skúmaní časopisu Schody sme došli k záveru, že je komunitným médiom. Ďalším krokom bolo teda kontaktovať redakciu. Touto cestou by som sa chcela znova poďakovať pani Šňahničanovej, vďaka ktorej celá komunikácia prebiehala ľahko a rýchlo, a celej redakcii za ich veľmi zaujímavé, úprimné a plnohodnotné odpovede.

Výskum, do ktorého sa zapojila redakcia časopisu, je súčasťou publikácie o komunitných médiách. Jej tvorcami sú profesor Miloš Mistrík, doktorka Lucia Škripcová a na výskume spolupracovali so skupinou študentov. Fakulta masmediálnej komunikácie knihu publikuje v septembri, pričom primárne bude slúžiť ako učebná pomôcka pre študentov.

Táto naša vzájomná spolupráca by mala slúžiť ako príklad aj pre ďalšie inštitúcie, najmä v oblasti vzdelávania. Vedenie redakcie súhlasilo s účasťou na výskume, vďaka čomu sme my získali výskumné dáta, v dôsledku čoho bude časopis v spomínanej publikácii a dozvie sa o ňom viac ľudí.

**Lucia Furtáková, študentka Fakulty masmediálnej komunikácie
Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave**

„Nedovoľ malej hádke zraniť veľké priateľstvo.“

Dalailáma

ROK DOBROVOĽNÍCTVA V ŽSK



„U3V UNIZA sa stalo súčasťou tímu dobrovoľníckych organizácií počas **Roku dobrovoľníctva**, ktorý vyhlásil Žilinský samosprávny kraj od februára 2021 do marca 2022. Všetky začlenené dobrovoľnícke organizácie pracujú s nadšením na poli dobrovoľníctva a denne podávajú ruku, tým, ktorí to potrebujú. Preto redakčná rada oslovila dve z nich a požiadala o krátke predstavenie svojich aktivít aj v našom časopise Schody. Môžeme sa takto všetci vzájomne inšpirovať v konaní dobra“.

Jana Sňahničanová, koordinátorka U3V UNIZA

BARLATÓN

alebo **Ako sa bývalý maratónec a básnik, odkázaný na barly, rozhodli zabehnúť vlastný maratón**

Hendikepovaní sú pre nás príkladom. To, ako dokážu bojovať so svojím postihnutím, so svojím osudom a každodennými problémami, je pre zdravého človeka často nepredstaviteľné. Ich chuť niečo dokázať je obrovská. Mnohí zdraví ľudia strácajú elán či energiu, a napriek tomu, že majú všetky predpoklady, nedokážu svoj život žiť naplno.

A tu začína náš príbeh...

Kedysi bol beh, pre rezbára Dalibora Novotného, úplne bežnou súčasťou života. Behával veľmi rád a často po horách. Ba dokonca zabehol aj Medzinárodný maratón mieru v Košiciach. Úraz a vážne poškodenie chrbtice mu však zmenilo život a on zrazu slovo pohyb vnímal cez barle. Jeho kamarát, básnik Ivan Šobáň, je naopak kvôli detskej mozgovej obrne na barly odkázaný od narodenia. Napriek tomu ich životy nestratili na kvalite. Obaja stoja za vznikom bežeckého podujatia Barlatón.

Barlatón nie je len príbeh Ivana a Dalibora. Je to množstvo príbehov s hlbokou myšlienkou spojiť sa pre pomoc iným – **Dať Dobro Druhým** a akceptovať každého, kto tvorí našu komunitu. Šport je fenomén, ktorý spája ľudí. Pri Barlatóne nejde o to, kto vyhrá - kto dôjde do cieľa prvý. Je to o sile spoločného presvedčenia pomáhať. A to, že ide skutočne o silu spoločne pomôcť, nás presviedča z roka na rok viac účastníkov. Kým na

začiatku Barlatónu bolo 25 účastníkov, dnes je to už viac ak 700 účastníkov z celého Slovenska.

Naša spoločnosť ešte stále žije v predsudkoch voči postihnutým, lebo dostatočne nepozná ich problémy. Skúsme to spoločne zmeniť. Barlatón svojou podstatou búra akési bariéry medzi zdravými a hendikepovanými. Pre nás barlatóncov prekážky neexistujú. Každý človek v živote natrafí na čosi, čo vníma ako prekážku. Ale je to skutočne tak? Alebo je len v našej moci, ako tie „prekážky“ akceptujeme? Skúsme si, napríklad zatvoriť oči a chvíľku byť nevidiaci. Alebo sa posadiť na invalidný vozík a previesť sa po veľkom nákupnom centre s množstvom schodov. To sú ozajstné problémy hendikepovaných, žijúcich medzi nami, ľudí, ktorí si sami nedokážu pomôcť, a predsa obmedzenia vo svojom živote neberú ako prekážku. Jednoducho akceptujú skutočnosť a prijímu pomocnú ruku, ktorú im podávame. Vďaka dobrým ľuďom, ochotným pomáhať i vďaka malým darom, vedia neziskové organizácie robiť veľké veci a meniť ťažké životné situácie v rodinách. Suplujú to, čo by malo byť prioritou štátu. Nech je tento článok inšpiráciou pre nás všetkých, ale aj odkazom pre kompetentných, ktorí môžu robiť pre hendikepovaných pozitívne zmeny a svojimi rozhodnutiami pomáhať tam, kde je to skutočne potrebné.

Jana Mrlianová, správcu Komunitnej nadácie Liptov

„DAJTE VECIAM DRUHÚ ŠANCU“



OZ V.I.A.C.

Takto znie názov iniciatívy občianskeho združenia V.I.A.C. a jeho zložiek Žilinského dobrovoľníckeho centra a projektu Zmeňme to, ktorá sprostredkúva darovanie používaného, no zachovalého nábytku a zariadenia pre rodiny v núdzi alebo pre neziskové organizácie či centrá. Ide o spojenie udržateľnosti materiálnych vecí a zároveň pomoci tým, ktorí to potrebujú. Okrem nábytku sa táto iniciatíva dotýka aj darovania zariadení, ako napr. kopírky, počítače, kávovary, elektrospotrebiče a pod. Rodina či firma môže tak svojím používaným nábytkom alebo zariadením pomôcť inej rodine či neziskovej organizácii. Ku nám, ako ku sprostredkovateľovi, prichádzajú maily, telefonáty od darcov

o tom, o aký nábytok sa jedná a my rozosielame ponuku centráram či pracovníkom s rodinami v núdzi, aby sme našli vhodného adresáta pre konkrétny nábytok. A tak napríklad stôl, ktorý niekedy slúžil na severe Slovenska, dnes využívajú na východe alebo nábytok pre detskú izbu z prerobeného domu bude môcť využívať rodina, ktorej dom zhorel. Predaj na bazári alebo vyhodenie sú možno jednoduchšie cesty, no existujú aj také možnosti, s ktorými môžu ľudia prispieť k veľmi pozitívnemu dopadu pre viaceré strany. Znovu používaním vecí šetríme životné prostredie, znižujeme odpad, podporujeme udržateľnosť a využívanie funkčných vecí, a táto iniciatíva zároveň prispieva aj k podpore v núdzi a vedie k spoločenskej zodpovednosti. S konkrétnou skúsenosťou prijatia pomoci sa s vami vieme podeliť aj v našej organizácii. Nábytok, ktorý dnes máme v našich administratívnych priestoroch (našich kanceláriách) ešte pred niekoľkými mesiacmi slúžil v kancelárii istej poisťovne. Keďže však usúdili, že prišiel čas zmeniť interiér ich kancelárií, rozhodli sa nábytok posunúť ďalej - zavolali, dohodli sme sa a máme ho... Nám pomáha mať dostatok priestoru pre všetkých, ušetrili sme zdroje na kupovanie nového, a zároveň to v našich kanceláriách teraz vyzerá aj krajšie ako predtým, keď sme ich mali vyskladané z rôznych typov nábytku.

Inšpiráciou pre iniciatívu „Dajte veciam druhú šancu“ bola práve skutočnosť, že mnohé podniky sa rozhodli v čase pandémie renovovať svoje priestory a vymeniť nábytok v kanceláriách. Prípadne sa ukázalo, že forma práce cez homeoffice je efektívnejšia, a teda kancelárske priestory ani nepotrebujú, a tak sa „zbavujú“ starého nábytku. Na druhej strane sú organizácie či centrá, ktoré už roky fungujú a financie či granty, z ktorých je financovaná ich činnosť, nie sú určené pre vybavenie kancelárií. Ďalšie zdroje sa veľakrát použijú radšej pre inú, priamejšiu pomoc cieľovej skupine. Práve preto, takáto materiálna pomoc a podpora zo strany firiem je vítaná okrem rodín aj v neziskových organizáciách či centrách. Iniciatíva Dajte veciam druhú šancu prebieha od marca 2021. Nie je obmedzená na konkrétne územie, a teda darca ako aj prijímateľ môžu byť z ktorejkoľvek časti Slovenska.

„Priateľ, ktorý mi podal ruku,“ môže byť niekedy aj človek, rodina, či firma z druhej strany krajiny. Vedia o tom povedať rodiny, ktoré majú priateľov, ktorých možno nikdy nestretli a nevideli, no vďaka ich pomoci môžu dnes

napríklad prať v automatickej práčke či uskladňovať jedlo v chladničke, alebo spať na posteli...

Spoločne môžeme budovať kultúru vzájomnej pomoci a starostlivosti a aj takýmito "neviditeľnými" skutkami sami prispievať ku lepšiemu miestu pre život.

Michaela Ondříková, OZ V.I.A.C.

Inštitút pre podporu a rozvoj mládeže, Žilinské dobrovoľnícke centrum

Foto: autorka

ROZHOVOR S MICHAELOU



Bc. Michaela Ondříková

Bc. Michaela Ondříková je koordinátorkou Žilinského dobrovoľníckeho centra a zároveň autorka predchádzajúceho článku **Dajte veciam druhú šancu**. Kontaktovali sme našu pisateľku a spýtali sme sa:

Zilinský samosprávny kraj od 18.3. 2021 do februára 2022 vyhlásil Rok dobrovoľníctva. Aké nové netradičné aktivity pripravuje Rozvojová agentúra ŽSK v spolupráci s vaším centrom?

V rámci Roku dobrovoľníctva sme začali niekoľko spoločných aktivít, aby sme spoločne aj s inými dobrovoľníckymi organizáciami či skupinami dobrovoľníkov mohli dobrovoľníctvo dostať viac do povedomia našej verejnosti. Rok dobrovoľníctva sme odštartovali dobro-poukážkami, ktoré dlhodobí dobrovoľníci môžu využiť pri cestovaní autobusmi. Pred nedávnom sa do obehu spustili aj kultúrne dobro-poukážky. Od apríla sa vzájomnej inšpirácie i zdieľania skúsenosti dobrovoľníckych organizácií a skupín či inštitúcií, venujúce sa rozvoju dobrovoľníctva. Spoločne otvárame zaujímavé témy, ktoré nás posúvajú v kvalitnej práci. Tiež je to dobrovoľnícky podcast alebo predstavovanie možností dobrovoľníctva ako online formy komunikácie o dobrovoľníctve, na ktorých spoločne pracujeme.

Do činností Vášho centra zapájate všetkých ľudí, všetkých vekových kategórii. Ako sa do týchto činností zapájajú seniori, ako mladí ľudia, prípadne využívate aj medzigeneračné vzťahy?

Áno, v rámci našich aktivít, ktorými sa snažíme rozvíjať dobrovoľníctvo v našom kraji, sa naozaj snažíme zapájať všetky generácie. Avšak tým, že komunikujeme najmä na sociálnych sieťach, viac sa do dobrovoľníckych aktivít zapájajú mladí ľudia. V rámci našich kapacít a možností však pracujeme aj na dlhodobom zapájaní starších ľudí do dobrovoľníckych príležitostí. Napríklad v priebehu mesiaca jún sa nám podarilo rozbehnúť dobrovoľnícky program v Centre sociálnych služieb Brezovec v Dolnom Kubíne, kde sú ako dobrovoľníci zatiaľ prevažne zapojení seniori. Tí pravidelne navštevujú klientov spomínaného centra a sú si vzájomným obohatením. Predtým, počas pandémie, sa niekoľko seniorov zapojilo aj do písania listov pre centrá sociálnych služieb a do šitia rúšok. Medzigeneračné vzťahy využívame zatiaľ iba na jednorazových aktivitách. Aj v organizácii vidíme veľký potenciál práve v spájaní generácií a tiež osobitne v generácii starších ľudí, ktorí majú bohaté skúsenosti, čas, chuť a ochotu nezištne pomôcť, byť darom pre druhých.

Pandemický čas bol a je pre nás všetkých veľkou skúškou. Je niečo, čo vám výnimočne utkvelo v pamäti (v dobrom či v zlom) v súvislosti s týmito aktivitami? Niečo čo na vás mimoriadne emocionálne zapôsobilo?

Koordinovali sme program DOBROUČOVANIE, v rámci ktorého dobrovoľníci doučovali deti a študentov, ktorí kvôli pandémie prešli na dištančné vzdelávanie a zvládanie učiva nebolo pre nich jednoduché. Pri náboře dobrovoľníkov počas osobných telefonátov, či online stretnutí bol pre mňa veľmi prekvapivým momentom práve ten, keď som si uvedomila, že značná časť dobrovoľníkov (5 z 20) boli práve Slováci/Slovenky žijúci v zahraničí, ktorí chceli nejakým spôsobom pomôcť ľuďom v ich rodnej krajine. Doučovali väčšinou cudzí jazyk, ale aj odborné predmety fyziku či matematiku. Aj toto je príkladom toho, ako nás aj pandémia naučila byť možno o trochu viac solidárnejšími.

Upútal ma váš výrok, citujem: „Dobrovoľnícky sektor sa líši od komerčného aj v tom, že ide oveľa viac o vzájomné spájanie sa než o súťaženie, či konkurenciu. Dôležitá je vždy konečná pomoc a ľudskosť, ktorá sa tým prejavuje.“ Myslíte si, že v súčasnej spoločnosti je dosť ľudí, ktorí dokážu podať pomocnú ruku, dokážu dať na prvé miesto ľudskosť – pomoc? Alebo práve naopak, túžba po zisku prevláda?

V mojej práci sa, prirodzene, oveľa viac stretávam práve s ľuďmi, ktorí dávajú ľudskosť a nezištnú pomoc pred zisk. 😊 Ale všeobecne to závisí najmä od charakteru človeka. Aj u nás v organizácii máme skúsenosti s podnikateľmi, ktorí napríklad sami majú granty pre podporu rodín v núdzi. Ako platí, že radosť rozdávaním rastie, rovnaký princíp platí aj pri „dobro“. Veľakrát práve človek, ktorý sám zažil situáciu, v ktorej potreboval pomoc a niekto mu pomohol, je ochotný pomôcť ďalej, keď má veľa, ale aj keď má málo. Mladých ľudí, dokonca aj deti, môžeme k pomoci druhým viesť. Často spomínaný „dobrý pocit, že som pre niekoho bol prospešný,“ je veľkou motiváciou pomôcť znovu, keď bude na to príležitosť. Tu je podstatná práve tá spätná väzba, kedy sa poďakuje, ústne ocení pomoc. Najsilnejšie zážitky pre dobrovoľníkov sú práve tie, keď im napr. deti z detského domova povedia, aký super čas s nimi zažili, alebo keď klienti centra sociálnych služieb poďakujú za to, že im bolo nimi veľmi dobre. Preto, ak sa nám podarí uplatňovať to základné ďakujem a prosím, špeciálne možno aj prosbu o pomoc, naozaj môžeme každý spustiť tú reťaz pomoci individuálne ale aj „organizovane“, o čo sa v našom centre usilujeme.

Ste koordinátorkou dobrovoľníckych aktivít. Máte aj osobnú skúsenosť ako dobrovoľníčka?

Áno, dobrovoľníctvo je mojou veľkou súčasťou už od strednej školy. Začala som pomáhať počas jednorazových aktivít či podujatí organizácie V.I.A.C. Ako dobrovoľníčka mám skúsenosť s vedením mladých pri obecných i farských aktivitách. Počas strednej školy som vnímala potrebu urobiť niečo prospešné s ďalšími mladými pre našu obec. A tak už sedem rokov koordinujem mladých dobrovoľníkov v rámci organizovania a prípravy denného tábora.



Deti na Madagaskare

Tiež som mala v živote ten dar, zažiť niekoľko týždňov ako dobrovoľníčka v zahraničí na Madagaskare, kde som učila angličtinu v osadách na malom ostrove. Ďalšou z mojich záľub a dobrovoľníckych činností je tvorba vzdelávacích zážitkových programov pre mladých ľudí. Po skončení vysokej školy som

sa rozhodla naplno venovať dobrovoľníckemu odboru a prispievať rozvoju dobrovoľníctva s väčším dopadom ako len na lokálnej úrovni.

Na záver, chcela by som vás poprosiť, ako by ste inšpirovala našich čitateľov – seniorov a študentov U3V k dobrovoľníctvu?

Budem parafrázovať myšlienku z knihy „Nevyžádané rady mládeži“ od Mareka Váchu, ktorý hovorí, že za celý život nestihneme prečítať všetky dobré knihy, preto si potrebujeme starostlivo vyberať, ktorým chceme venovať čas. Rovnako to platí aj s aktivitami, ktorým venujeme svoj čas. Celý svet možno zmeniť nemôžeme, ale máme „moc“ pozitívne zmeniť ten kúsok, na ktorý máme dosah. Každý z nás je unikátny aj pri práci s ľuďmi v dobrovoľníckej činnosti venovanej ľuďom. Platí, že človek ktorému pomáhame, si nás nezapamätá ako „dobrovoľníka“ ale ako „Mišku“ či „Vierku,“ alebo „Jozefa“, teda konkrétnych ľudí, ktorí mu obohatili život jedinečnosťou, ktorú každý nesie. A pozitívnu zmenu, aj keď do života iba jedného človeka alebo v rámci aktivity prospešnej pre spoločnosť, môže vykonať každý jeden z nás, bez ohľadu na vek.

Rozhovor zostavila a viedla: Viera Ďurdíková, študentka U3V

Foto: autorka

AKTÍVNE A OPTIMISTICKY AJ PO 90-KE

Aktuálna téma schodov znie Priateľ mi podal ruku. Ako určite vieme, niekedy je pre nás náročné vykročiť zo svojho tieňa a vojsť do novej komunity. Keď sa nám to však podarí, otvorí sa nám nové možnosti. Či už sú to seniorské kluby, štúdium na univerzite tretieho veku, seniorské spolky a podobne. Môžu dodať životu šmrnc a zmysel hoci aj v neskoršom veku. Dôkazom je aj pán Cyril Guzma, s ktorým sa rozprával náš spolupracovník, lektor a rozhlasový dramaturg Marcel Páleš.

Odpíjam z chutnej kávy, aj koláčik k nej mi dopriali, no ešte viac mi chutia slová pána Cyrila, ktoré počúvam. Slová, ktoré nie sú vždy sladké, ba naopak, neraz majú príchut' životnej trpkosti. Postupne si však uvedomujem, že azda aj vďaka trpkkej úrode, ktorú pán Cyril musel pozbierať v detstve a mladosti, sedí predom mnou optimisticky naladený starý muž. Nedovolil by som si nazývať ho starým len tak z dlhej chvíle, veď

aktivitami prevyšuje mnohých mladších, no pri čísle 93 už snáď človek patrí medzi tých starších. Ale poďme k nemu z opačnej strany, teda od naznačenej mladosti.

Cyril Guzma vyrastal na myjavských kopaniciach. Mamka mu umrela nečakane, otec zutekal, a tak deti zostali napospas osudu. Cyril od detstva býval a slúžil v cudzích rodinách. Neraz sa mu namiesto slov útechy ušla akurát tak bitka. Keď sa neskôr dostal do nábožnej rodiny, kde ho brali ako jedno zo svojich detí, nebol si istý, či už nie je v raji. Zrazu spával v teplej posteli, večeral s rodinou, a keď mu nabrali mäso, netušil, čo s ním má urobiť, veď mäso nikdy nemal. Vzal si ho von, odhodil ho a zjedol len chlieb. Keď mu na to domáca pani prišla, rozplakal sa s priznaním, že čosi podobné nikdy nepoznal. Samozrejme, kopaničiarske prostredie mu prinieslo aj množstvo jedinečných momentov, na ktoré rád spomína, i keď ani tie trpké sa úplne nevytratili.

Pán Cyril sa nesťažuje, nie je pochmúrny, ba naopak, cítiť z neho pokoru, pokoj a úsmev. Optimizmus je jeho základnou prísadou života. Nemá rád hnev, hádky a nepokoje. Radšej si zaspieva. A pozná aj rôzne viac-menej zabudnuté pesničky. „Šuhajko v halene, my sa radi máme. Až budeš mať čas, prídi ku nám zas, budem čakať v sene.“ Zanjôti úryvok z jednej úsmevnej, ku ktorej hneď vyrozpráva zážitky z vohľadov v mladosti. Nuž a spevom rád spestruje aj chvíle seniorov v ich klube na Uhlisku v Banskej Bystrici. Tam ale pričuchol aj k výtvarnej tvorbe. Chytila ho enkaustika, čiže maliarska technika, pri ktorej sa ako farbiace médium používa roztavený farebný vosk. Nástrojom na maľovanie sú rozohriate kovové paličky či špeciálne vyhrievané perá, resp. enkaustické žehličky. „Tie zvieratká mi nejdú, no ale dá sa to rozoznať, čo to je. Sranda musí byť,“ priznáva pán Cyril, že všetko mu od ruky nejde. Pozoruhodný je určite fakt, že k tejto výtvarnej technike sa dostal po 90-ke a tvorí doposiaľ. Nie vždy má ľah, nie vždy sa mu darí, ale vtedy je podľa neho lepšie odložiť to a skúsiť neskôr. „Človek nezostane celkom tak, že na smetisku, ale že je trochu činný. Aj druhého to baví, že sa popozereá, pochváli, alebo aj pohaní,“ vysvetľuje pán Cyril.

Stretnutia so seniormi mu výrazne spestrujú dni, i keď obdobie pandémie prinieslo náročné časy. Mať naplnené dni, to je jeho – vtedy nemá čas myslieť na starosti, na trápenie so zdravotnými ťažkosťami a podobne.

V jeden deň to, v druhý hento, v tretí zasa niečo iné, a kalendár aktivít sa razom zaplní. Tak sa to pánovi Cyrilovi páči najviac. „Keď nemám robotu, tak som chorý,“ smeje sa a dopĺňa, že stretnutia v klube mu chýbajú. „Keď nemám činnosť, telo ochabuje a stáva sa ľahkou korisťou pre choroby,“ spresňuje. A čo pán Cyril Guzma odporúča seniorom? Nezabúdať na spev a dobrú náladu, lebo to pomáha zabúdať na ťažkosti. „Každý by sa mal zamyslieť, nie povedať čo ja už? Ale nie je to pravda! Treba sa premôcť a nevzdávať sa!“

Marcel Páleš, dramaturg Rádia Regina

MOJÍM PRIATEĽOM JE MOJA VÔĽA

Dr. Hans Selye v roku 1982 napísal: „Daroval som všetkým rečiam sveta nové slovo – stres. Stal sa pevnou súčasťou nášho života. Sprevádza nás ako tieň, voči ktorému nikto nie je imúnny. Postihuje telo aj dušu.“

Pre človeka je nebezpečný negatívny stres. Je to stav neustáleho strachu, že sa človek nedokáže vyrovnáť so svojím životom, že sklame v zamestnaní či partnerstve. Ak intenzita aj úroveň stresu neustále rastie a trvá príliš dlho, môže vyvolať telesné, ale i duševné ochorenie. Aby sme sa týmto nepríjemnostiam vyhli, mali by sme sa snažiť stres v našom živote minimalizovať, naučiť sa ho zvládať a spracovávať. Je to však pomerne náročné.

Moje skúsenosti so zvládaním stresu nie sú najlepšie. Náročné životné situácie som zvládala veľmi ťažko. Odzrkadlilo sa to na mojom zdraví. Hľadala som možnosti, ako stres zvládať. V prvom rade som si uvedomila, že nesmiem veci prijímať pasívne a musím začať bojovať. Tento boj nie je ľahký a výsledky sa dostavujú veľmi pomaly. Mojm pomocníkom na tejto ceste sa stali moje záľuby. Je ich viac, no spomeniem aspoň tie najobľúbenejšie. Je to turistika a pobyt v prírode. Objavujem čarokrásne zákutia našej domoviny, a pritom si upevňujem zdravie. Časy, keď som zdolávala Kriváň, prechodila Rysy alebo obdivovala výhľady z Ostrého Roháča sú nenávratne preč. Napriek tomu som na turistiku nezanevrela. V čase koronakrízy som najviac „turistkovala“ v Súľovských skalách, ktoré sú skvostom Strážovských vrchov. Popretkávané sú množstvom turistických chodníkov. Súľovské skaly a ich náučný chodník je obľúbený všetkými vekovými kategóriami pre svoju nenáročnosť a bohatú paletu výhľadov

a zážitkov. Atraktívnym zastavením náučného chodníka Súľovské skaly sú zrúcaniny Súľovského hradu. Krásna túra vedie k Dračej jaskyni. Je to nádherný kút našej vlasti a teší ma, že sa nachádzam v okrese, kde žijem. V čase lockdownu som prechádzky a túry v tomto pohorí mohla využiť naplno. Samozrejme takýchto miest je na Slovensku veľmi veľa. Medzi moje obľúbené koníčky patrí aj čítanie. Nie nadarmo sa hovorí, že kniha je najlepším priateľom človeka. Vyhľadávame ich, keď si chceme oddýchnuť, dozvedieť sa niečo nové. Dokáže nás rozveseliť, preniesť do vzdialených krajín či inej dimenzie časopriestoru. Je tu, keď sme sami, keď sme chorí, smutní. Volím si knihy podľa nálady. Rada sa oboznamujem s osudmi maliarov alebo hudobných skladateľov. Nepohrdnem ani napínavými detektívkami D. Dána. Mám rada cestopisy B. Filana popretkávané jeho jemným humorom. Mohla by som vymenovať množstvo vynikajúcich svetových, ale i slovenských spisovateľov, ktorí zanechali stopu v mojej duši. Milujem knihy a velebím pána Gutenberga, že jeho vynález priblížil miliónom ľudí prístup k beletrii. Odporúčam zmeny vo svojom živote začať realizovať čo najskôr, najlepšie už dnes. Nemali by sme sa trápiť pre maličkosti a pre veci, ktoré nemôžeme zmeniť. Správajme sa k iným láskavo a vyjadrieme vďačnosť za to, čo máme. Zasmejme sa, humor je balzamom pre dušu. Pomáha nám vidieť veci v správnom svetle. Uvedomme si, že k šťastnému životu nepotrebujeme mať všetko. Žijme v prítomnosti a nevracajme sa k negatívnej minulosti. Skúsme odpustiť tým, ktorí nám ublížili. Počúvajte hudbu, tancujte, meditujte, ak nám to urobí radosť. Robme to, čo nás baví. Hýbme sa. Venujme sa novým veciam, napr. i štúdiu na univerzite tretieho veku. Možno nájdeme cestu k sebe i k novým možnostiam.

I keď nie vždy je tu priateľ, o ktorého sa môžeme oprieť, máme predsa svoju vôľu. Na začiatky nikdy nie je neskoro. Priznám sa, nie vždy sa mi to darí, ale snažím sa. Úspech sa dostaví, len treba tomu veriť...

Zuzana Marčišová, študentka U3V

"Pomaly upadaj do priateľstva; ale keď si v tom, pokračuj pevne a neustále."

Sokrates

PRIATEĽSTVO SPOZA HRANÍC - 1. časť príspevku

Čas plynie, len spomienky zostávajú...



Návšteva v Prahe

Veľmi často a rada spomínam na rok 2013, na výnimočnú akciu a s tým spojené začiatky krásneho priateľstva. Bolo to v rámci dobrovoľníckeho projektu pre seniorov Grundtvig „Opäť v spojení - dobrovoľníctvo GAIN“. Partnermi uvedeného projektu bola U3V Žilinská univerzita v Žiline a U3V Filozofická fakulta Univerzity Karlovej Praha /ďalej len U3V ŽU ZA – U3V FF UK PHA/.

Všetko sa začalo na jar. Zhruba v polovicike apríla 2013 do Žiliny pricestovala šesťčlenná skupina študentiek z U3V FF UK PHA, ktorá na Slovensku absolvovala rôzne akcie. Zároveň sa nám študentky predstavili aj s prednáškami, ktoré si samy pripravili aj modelovali. Vďaka týmto prednáškam som postupne začala spoznávať nielen samotné pražské kolegyne, ale aj ich vlastné aktivity. Zvlášť som si uvedomovala vzťah k „stovežatej Prahe“, ktorú som osobne poznala len zo služobných ciest. Však mnohí z nás – študentov U3V ŽU Žilina, neboli len účastníkmi ich prednášok, ale aj dobrovoľnými sprievodcami na viacerých akciách, ktoré U3V ŽU ZA pre nich naplánovala. Mne sa „ušla“ prvomájová akcia „Výlet do Strečna“, kedy bolo aj oficiálne otvorenie hradu s pútavým programom.

Po hrade nás sprevádzala samotná hradná pani, ktorá nám prehliadku spestrila zaujímavými príbehmi, scénkami a živou hudbou. Na nádvorí nám sokoliari predstavili svojich zverencov a divadelníci sa predviedli baladou „O Jánošíkovi“. Hradná stráž z času na čas vyskúšala svoje delá, či sú pripravené k obrane hradu. Po takomto pestrom programe sme aj trochu vyhladli a do obeda chýbali ešte zo dve hodiny. To bol vhodný okamih na to, aby som priamo na nádvorí rozbalila svoj objemný batoh a pozvala celú našu skupinu na „piknik v tráve“. Tento nápad sa mi v hlave zrodil ešte doma, keď som si balila desiatu na cestu. Vyrobila som jednohubky so zeleninou, vytiahla som veľkú termosku a naplnila presso kávou. Zo špajze som vylovila nejaké keksy, pribalila malé šálky na kávu a proviant

na piknik bol pripravený. Veru, dobre nám padlo niečo zahryznúť. No každá z nás najviac uvítala šálku teplej kávy a možnosť vypiť si ju v živej atmosfére hradu v spoločnosti „senior tímu“. Spokojnosť a radosť, ktorá všetkým vyžarovala z tváre, bola tou najväčšou odmenou. K výbornej atmosfére prispelo aj krásne prvomájové počasie, slnečné bez obláčika a celý čas bezvetrie.

Po krátkom občerstvení naša skupinka pomaly zišla dolu k ceste. Cestou nás upútali plagáty o otvorení plfovej sezóny práve na 1. mája. Chvíľu sme postáli pri zábradlí nad kotvištom kompy a cieľa plfovej plavby a so záujmom sme sledovali rozradostené skupiny ľudí vystupujúce z pltí. Na rady išli aj ony. Háčik bol v tom, že plfová akcia nebola v pláne programu. Po mojom telefonáte na U3V ŽU ZA



Na Střečne

a odobrení operatívnej požiadavky, nám už nič nestálo v ceste absolvovať ďalší krásny výlet. Neďaleko nás pri zábradlí stál statný muž, mlčky nás sledoval a počúval o čo javíme záujem. Hneď sa nám predstavil ako prepravca - pltiar, ktorý dáva dokopy skupiny záujemcov o prepravu na plti po Váhu. Dohodla som sa s ním na čase a dokonca sa mi podarilo „zjednať“ aj skupinovú cenu za plavbu zahraničných turistov. Výlet po Váhu sa začal hneď po obede. Pltiar si nás osobne vyzdvihol a malou dodávkou nás odviezol na štart pltí. Tu si nás prevzali pltníci a plavba po Váhu sa začala. Bol to neuveriteľný zážitok nielen plaviť sa na plti popri Margite a Besnej, ale vypočuť si aj príbehy z histórie okolia.

Do Žiliny sa celá naša skupina vrátila plná zážitkov a krásneho pocitu z celodenného výletu. Na železničnej stanici som sa s mojimi novými priateľmi rozlúčila. Zažela som im krásny zvyšok pobytu v Žiline a šťastnú cestu späť domov. Vtedy som ešte netušila, aké bude pokračovanie nášho priateľstva cez dobrovoľnícke akcie. Ale o tom až v ďalšom čísle časopisu.

Anna Frličková, študentka U3V

Foto: autorka

SKAUTSKÝ TÁBOR

Za oknom mojej izby je smutné, sychravé jesenné počasie a ja si sadám k oddielovej kronike skautského oddielu, aby som si trochu spríjemnila smútok v duši. Listujem v hrubej, ručne písanej knihe, ktorá začína dátumom 26. marca 1990. V Žiline bola skautská činnosť obnovená na stretnutí v Majoránovej klubovni v decembri 1989. V histórii bola organizácia na Slovensku trikrát zakázaná. No v roku 1989 bol SLSK oficiálne obnovený a odvtedy funguje, čo je najdlhšia etapa bez prerušenia činnosti. Slovenský skauting je členom hlavných svetových skautských organizácií WOSM a WAGGGS.



Čo je skauting? Je to jedno veľké dobrodružstvo, ktoré učí poznávať samého seba, učí získavať vôľu na prekonávanie všetkých prekážok, umožňuje rozvíjať seberealizáciu, rozvíjať schopnosti, plniť si svoje sny a nájsť si priateľov na celý život. V skautingu človek pracuje na sebe, aby prekonával svoje slabé miesta a vedel sa postarať o seba a svoje potreby.

Je veľmi ťažké vybrať jednu spomienku z toľkého množstva za všetky uplynulé roky môjho skautského života. Rada spomínam napríklad na zapáľovanie slávnostnej vatry na tábore v Suchej doline pod Kľakom, kde táboril 3. zbor skautov a 4. zbor skautiek v dvoch samostatných táboroch s jedným hospodárskym zabezpečením. Bolo tam viac ako 80 chlapcov a dievčat.

Drevo na rozlúčkový táborák poznášali všetci z tábora, no stavbu viac ako dvojmetrovej pyramídy mali na starosti chlapci. Na štyroch rohoch pyramídy boli postavené štyri malé ohniská - pagody a okolo celej stavby bol z kameňov vytvorený kruh čistoty. Kruh mal jedno malé prerušenie - vchod, do ktorého mohol vstúpiť len Ohnivák – skaut poverený prikladaním a strážením ohňa až kým nedohorel. Bola to pocta za prácu, ktorú odviezol počas trvania celého tábora. Keď sa stretli účastníci oboch táborov na mieste slávnostného ohňa, oddelili sa dvaja chlapci a dve dievčatá, postavili sa s faklami v ruke k malým pagodám, ktoré boli zapálené, a tak horeli štyri malé ohníky. Ako prvá si zapálila faklu Kajka

so slovami: „Zapaľujem oheň krásy. Bud' čistý ty sám i miesto, kde žiješ.“ Druhým bol Mimoň a zapálil svoju fakľu so slovami: „Zapaľujem oheň pravdy. Čestné slovo je sväté, bud' pokorný a rešpektuj iných.“ Tretia bola Mumí, ktorá zapálila svoju fakľu so slovami: „Zapaľujem oheň lásky. Bud' láskavý, ochotne pomáhaj druhým, vykonaj aspoň jeden dobrý skutok denne.“ Ako posledný bol Zajko, ktorý svoju fakľu zapálil so slovami: „Zapaľujem oheň sily. Bud' odvážny a poslušný, znamená to sebaovládanie.“ Potom všetci štyria vložili svoje fakle do každého rohu vysokej hranice a veľký, slávnostný oheň sa rozhorel zo štyroch strán. Plamene silneli, iskry lietali do výšky snád' i vyše desať metrov a pre silu ohňa sa musel kruh chlapcov a dievčat posunúť trochu dozadu. Keď najsilnejšie plamene trochu opadli, priblížili sme sa znovu k ohňu a začal sa program, ktorý si pripravila každá družina. Medzi jednotlivými vystúpeniami sa hralo na gitare a spievalo. Pri táboráku čas rýchlo plynul, už musel Ohnivák priložiť, aby oheň celkom nezhasol. Pred polnocou vodca tábora vstal z vodcovského kresla, poďakoval všetkým za účasť, poprial dobrú noc a pripomenul, že zajtra tábor už končí. To bolo znamenie na Gilvellský kruh. Prekrížili sme si ruky a chytili suseda za ruku tak, že vznikol pevný kruh a zazneli zádušné slová večierky. „Ide noc, slnko už zišlo z hôr, zišlo z hôľ, zišlo z lúk, v tichom sne spočínaj tiež, noc je tu, Boh je tu. Dobrú noc.“ Potriasli sme rukami, zavlnil sa celý kruh. Vodca prvý vzal do ruky kamienok z kruhu čistoty a položil ho k ohňisku - kruh čistoty bol prelomený. Potom ostatní urobili to isté a začali sme sa pomaly rozchádzať do svojich stanov. Pri ohni zostali len Ohnivák a niekoľko najstarších skautov a skautiek, ktorí ešte hrali na gitarách a potichu spievali, rozprávali sa a jeden po druhom sa postupne vytrácali od ohňa. Zajtra, vlastne už teraz, začal posledný deň tábora. Na skautských táboroch to bolo vždy nádherné a mne je smutno, že už môžem len spomínať.

„Veľkosť krajiny môžeš obsiahnuť svojím zrakom. Spev vtákov môžeš počúvať svojím sluchom. Vôňu hliny po daždi v starom lese môžeš cítiť svojím čuchom. Priateľov môžeš poznať svojím rozumom. Ale toto všetko dokopy dokážeš vnímať iba srdcom. Tým skautským.“ (Dušan Gemerský: Tábor patrí nám).

Alexandra Trizuliaková, študentka U3V

Foto: internet

PAMÄŤ – HORA V OPARE

Nikdy by som nepovedala, že pamäť je taká prieberčivá a deravá. Až ma strasie, keď si uvedomím, že obrovskú časť z toho, čo som prežila, som nenávratne z toho deravého mecha pamäti povytrácala. Prečo? Lebo si za ten svet nespomeniem na niekoho, kto mi podal pomocnú ruku. Žeby mi v živote nikto nepomohol? Namiesto toho mi z pamäti hneď ako čerti na strunke vyskočia všetci, čo mi ublížili. No boli len traja - štyria, ale hneď sa tá spomienka hlási o slovo. A na to vôbec nie som zvedavá. Krásne som prežila aj s ich ublížením.

Hm. Ako taká veľká hora v opare, v hmle sa predomnou vynára myšlienka – to ty si pomáhala, stále si všetkým len pomáhala, ty si od nikoho pomoc nepotrebovala! Ale keď chcem z tej hmly vybrať nejakého konkrétného klienta mojej pomoci, vyšmykne sa mi z ruky ako rybka. Tak asi si tu nevylovím nejaký úžasný dôkaz o mojej dobročinnosti a ľudomilnosti. Teda nemôžem čakať ani na dáke pomníky vďačnosti. Vôbec nie, práve naopak, musím si vyčistiť to zahmlené sklo pamäti a pozrieť sa na seba bez prikrášľovania.

A ako sa úporne snažím, konečne vidím, ako sa z tej minulosti skromne stavajú do radu všetci tí, ktorí mi podali pomocnú ruku, keď som ju potrebovala. Ruku priateľstva, ruku lásky, ruku obetavosti. Moja matka stojí v rade mlčky, ale pevne, ako pevne som sa o ňu mohla oprieť. Môj manžel ma ťahal svojou mocnou rukou zo zeme, keď ma na ňu niekto sotil. A môj syn mi podáva ruku, aby som mohla a vládla kráčať s touto digitálnou dobou. Moja nemecká priateľka Angela mi posielala svoje básne a kázne, aby som mohla hľadať vysoko pred sebou.

Vidím za odostretým závesom pamäti ďalších a ďalších, ktorí tu boli, keď som ich potrebovala: majstri rôznych profesií, predavači s úsmevom, lekári s láskavým pohľadom, moji tvoriví učitelia...

Je úžasné, že môžeme v tej pamäti kopať po vrstvách ako archeológovia, a tak nezabudnúť na priateľov, ktorí mi podali pomocnú ruku.

Jarmila Krajčovičová, študentka U3V

RADÍME SI NAVZÁJOM

Základné pravidlá rozhovoru

Najstarším, najbežnejším a súčasne úplne originálnym spôsobom vzájomnej komunikácie medzi ľuďmi bol, je a bude rozhovor. Pravidlá rozhovoru, ktoré uvádza odborná literatúra, presahujú rámec môjho príspevku, preto ponúkam aspoň niektoré, aby sme si ich obnovili.

Pojem rozhovor môžeme charakterizovať ako stretnutie dvoch alebo viacerých ľudí, ktorí si vymieňajú, odovzdávajú určité množstvo informácií - štruktúrovanom, čiže dopredu pripravenom rozhovore.

V každom prípade je dobre vedieť, že ak má byť naša komunikácia efektívna, mali by sme dodržiavať určité pravidlá:

- Ujasnime si cieľ, ktorý chceme dosiahnuť.
- Zoraďme si v hlave myšlienky, ktoré nás povedú ako akási červená niť, aby sme neodbočili od hlavnej témy.
- Hovorme stručne, výstižne a zrozumiteľne, takpovediac „k veci“.
- Pýtajme si spätnú väzbu, aby bolo zrejmé, či nás druhá strana pochopila.
- Je dobré, ak máme pripravené otázky a návrhy, ktorými vtiahneme do rozhovoru aj nášho poslucháča.
- Ak chceme, aby bol rozhovor konštruktívny a zmysluplný, nechajme priestor pre všetkých, ktorí sa doň chcú zapojiť svojimi postrehmi, nápadmi, otázkami.

Pravdou je, že ľudia často vnímajú viac to, ako sa v našej spoločnosti cítia, než to, čo hovoríme. Tu platí pravidlo asertívneho správania počas rozhovoru. Udržiavajme očný kontakt, oslovujme diskutujúcich menom, dávajme najavo súhlas, pochvalu, poďakovanie. Budme zdvorilí aj pri vyjadrovaní kritických názorov. Navzájom sa rešpektujme a v žiadnom prípade nedávajme tzv. rany pod pás, pretože rozhovor stráca zmysel a zmení sa na hádku. Učme sa kontrolovať svoje neverbálne prejavy - gestá, mimiku tváre a celkový postoj tela. Tie totiž často zavážia viac ako to, čo hovoríme. Vyskúšajme si, či je náš rečový prejav plynulý a hlas primerane silný, napríklad doma pred zrkadlom. V neposlednom rade je dôležité dodržiavanie osobného priestoru. Nevnučujme sa fyzickými

dotykmi, ktoré môžu byť pre niekoho nepríjemné. Dobrý spoločník pri rozhovore vie, kedy má rozprávať, kedy počúvať a vie rozhovor nielen začať, ale aj udržať a ukončiť. Byť v rozhovore autentický, pravdivý, byť sám sebou je snáď jednou z najdôležitejších podmienok: ako rozumiem téme, o ktorej sa hovorí, či mám na ňu svoj vlastný názor, či som schopný prehodnotiť svoj doterajší postoj pod vplyvom nových informácií, alebo si len tvrdohlavo obhajujem svoje, možno aj nesprávne poznatky.

Nemálo osobných rozhovorov prebieha pri poháriku. Pravdou je, že alkohol uvoľňuje psychické napätie a vyvoláva príjemné pocity. Nie som si však istá, či si vieme uvedomiť všetky hroziace úskalia a vyvarovať sa ich. Ešte sú aj tzv. prázdne rozhovory o všeobecných témach. Napríklad o počasí, politike, téme "to za našich čias..." a podobne. Sú to obyčajne rozhovory pri náhodných stretnutiach.

Spôsoby a formy vzájomnej komunikácie sú veľmi rozmanité. Byť dobrým spoločníkom pri rozhovore je veľké umenie a nie každý má tento dar. Dá sa to však naučiť, ak skutočne chceme. Je to tvrdá práca na sebe, môže trvať niekoľko rokov. Niektoré veci sa učíme celý život. A to my seniori veľmi dobre vieme...

Eva Baligová, študentka U3V

O KVIETKOCH a KVETINÁRKE

Kvetinárka driečna
prečo si tak priečna?
Kvietky čo ponúkaš
úsmevom nešetria veľmi
a konkurujú ti ním –
ver mi!

Verdikt nad tvojimi kvietkami
vyriešený bol presne
Zato tebe nič nebráni
pritúliť sa ku mne nežne

Úsmevom nešetri
veď tvojim osudom
túžim byť...
Je to snáď trestné?

Neváhaj pridlho
nad mojím ortielom
Som tiež len kvietok -
čo hlávku rýchlo skloní
čo s neľahkým osudom sa borí...

Mária Švajlenková – Reková, študentka U3V

PRIATEĽ MI PODAL RUKU

Pamätám si ako chlapec
Hrdý som bol na svoju vetu
Ja sám
Všetci sa mi smiali
Ja som sa smial s nimi
Bol by zo mňa egoista
Aj s mojimi činmi

Šiesti chlapci na dvore
O guľky sme hrali
Klamali aj podvádzali
Zatratili úpadok
Cnosť dvíhali sme hore

Pomáhal som neviem komu
Pomôžem znovu
Nechcem zápis dobrých skutkov
To by som sa citov zriekol

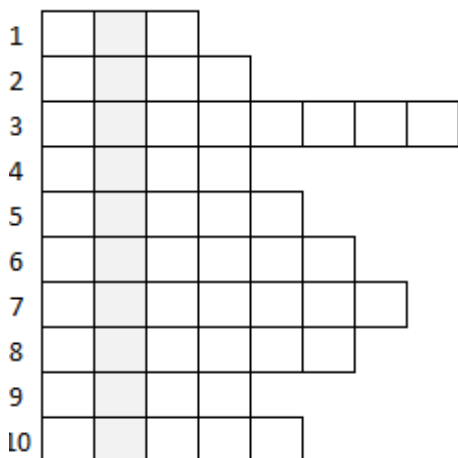
Žiješ pre seba žiješ napoly
Nemáš priateľa prídeš oveľa
Mať priateľa
Zo všednosti je nedeľa
Vtedy piati ako jeden
Podali mi ruku priateľa

Štefan Zvarík, študent U3V

DOPLŇOVAČKA

Myšlienka z motivačnej omalovanky o priateľstve:

Priatelia sú naša druhá rodina, ktorú si ale sami vyberáme. Naš život je taký, aké sú ...



Legenda

1. Súhlas
2. Nemá sa ješť horúca
3. Ovčí syr
4. Skúmanie, bádanie
5. Hádky
6. Echo
7. Všetci ho túžime prežiť
8. Poteší aj prekvapí
9. Zohreje aj popáli
10. Sídlo rodu Turzovcov

Tajnička je v druhom stĺpci

Prpravila: Eva Baligová, študentka U3V

Hodnota človeka nie je v tom, čo urobil pre seba, ale pre druhých.

Albert Einstein

Členovia redakčnej rady časopisu:

dobrovoľníci z radov študentov U3V UNIZA:

Mgr. Viera Ďurđíková - šéfredaktorka a jazyková korektúra

Ludmila Petráková – grafická úprava

PhDr. Jaroslava Hubková - oblasť kultúry a literatúry

Štefan Zvarík - oblasť poézie a fotografie

Zamestnanci Žilinskej univerzity v Žiline:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD. – zakladateľka časopisu

PaedDr. Silvia Antolová, PhD. – zakladateľka časopisu

Mgr. Albert Kulla, PhD. - odborný garant

Ing. Jana Sňahničanová - koordinátorka

Prvá strana obálky - Pomocná ruka, autorka: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Zadná strana obálky - Duo, autorka: PhDr. Ľudmila Gašparíková

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: 2/2021

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

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Téma budúceho vydania časopisu č. 23 v marci 2022 bude:

„Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia nie je nič.“

Vážený prispievateľ, tešíme sa na príspevky s tematikou zdravia vo Vašich životoch. Možno sa zamyslíte nad svojím hodnotovým rebríčkom, kde v ňom má miesto zdravie, čo pre Vás znamená dobrá životná vitalita. Čo robíte, aby ste neustále upevňovali svoje zdravie. Ak máte zdravotné problémy, ako sa s nimi dokážete popasovať či vyrovnávať... V prípade, že sa rozhodnete zdieľať svoje skúsenosti s inými, pomôžete nám tak zostaviť opäť pútavý časopis o Vás a pre Vás.

2. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word na e- mail:

janka.snahnicanova@uniza.sk

3. Termíny uzávierok sú každoročne 31. január a 31. máj.

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 (uviesť zdroj).

6. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor.

7. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora.

8. Príspevky náboženského, politického a reklamného zamerania neuverejňujeme.

9. Ak prispievateľ zašle svoj príspevok napísaný rukou, redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby.

10. Ak prispievateľ vyzropráva svoj príspevok členovi redakčnej rady, ten zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby.

11. Prispievateľ nemusí byť študent U3V UNIZA.

Vyplnenú doplnovačku z časopisu Schody č. 22 je potrebné priniesť/poslať do kancelárie U3V UNIZA do 31.1.2022. Bude zaradená do zlosovania o cenu U3V UNIZA.



ISSN 1338-2942
EV 4187/10