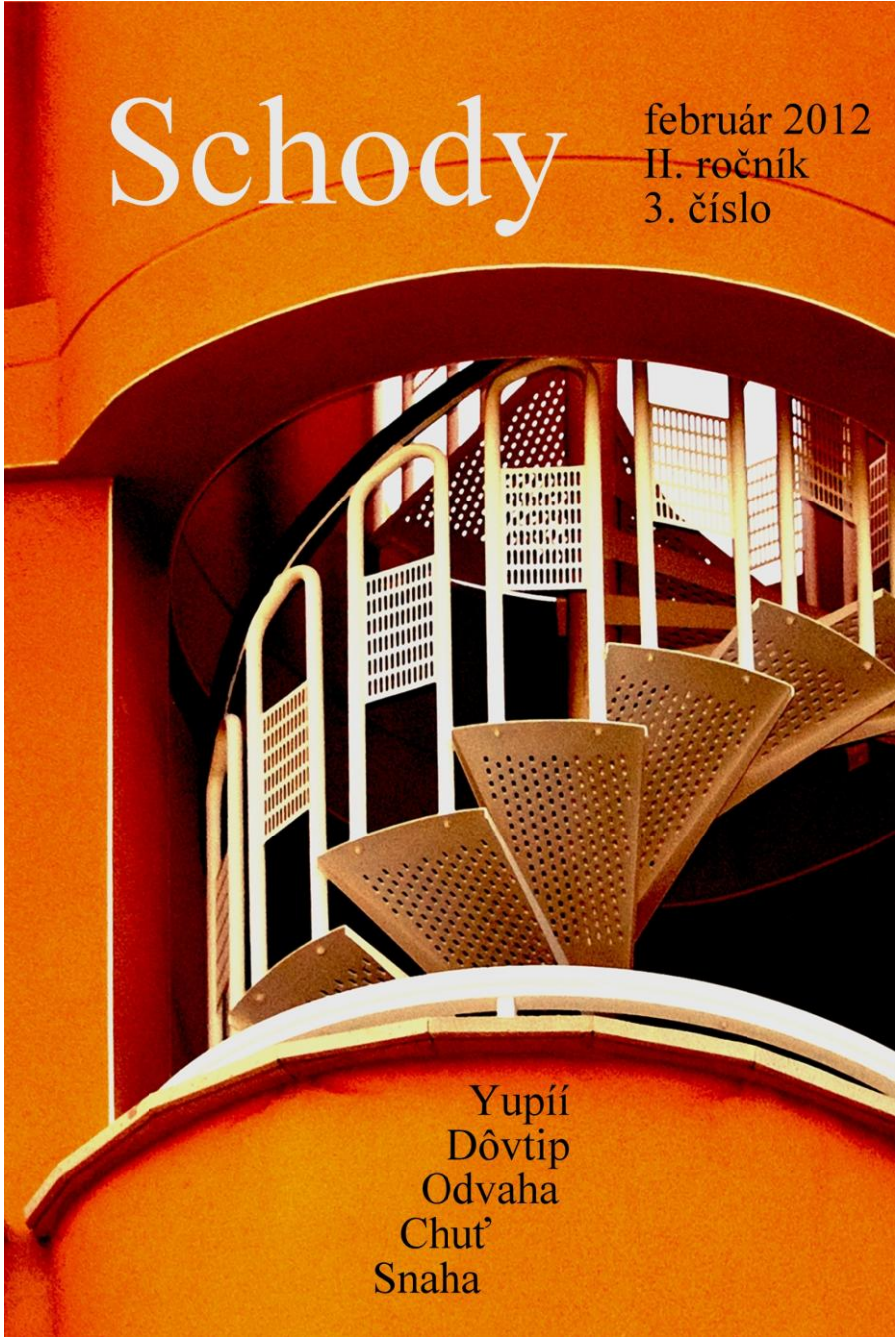


Schody



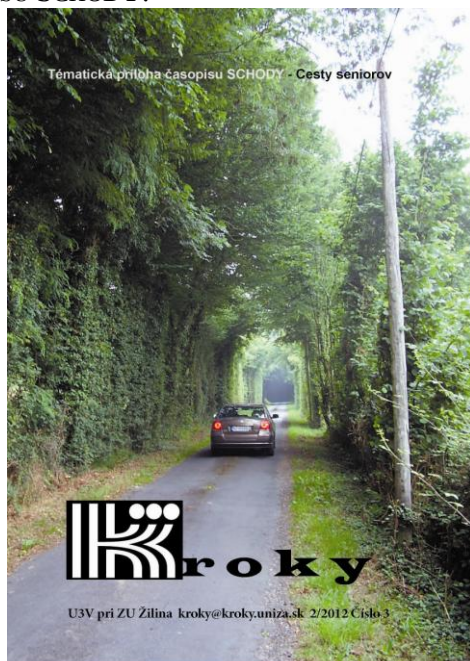
február 2012
II. ročník
3. číslo

Yupíí
Dôvtip
Odvaha
Chuť
Snaha

Obsah

ÚVODNÍK	03
O ŽILINE	04
PORTÁŠ	05
KEĎ VEK JE IBA ČÍSLO	06
OBDOBIE LÁSKY	07
POD ROHÁČOM	08-09
ŠTĚSTÍ	10-11
NÁVŠTEVA Z ULMU	12-14
AKTÍVNE STARNUTIE	15
NAJLEPŠIE ROKY	16-17
ČO JE PALETA	18-19
JESENNÉ ZASTAVENIE	19
ZÁJAZD DO MARKÍZY	20
HORNÝ LIPTOV	21

PRÍLOHA ČASOPISU SCHODY:



Úvodník

V poslednom čísle som sa tešila „hurá ideme ďalej“ a odrazu sa nám začalo s každého média ozývať slovo „kríza“. Tvrdili, že je to kríza- vzťahov. Teda nie materiálna. Mala som obavy či to nezasiahne aj nás. Či budeme mať dostatok príspevkov. Netešila som sa predčasne, že ideme ďalej? Našťastie moje obavy netrvali dlho. UCV – UTV Žilinskej univerzity navštívili seniorky z Univerzity mesta Ulm v Nemecku. Aj napriek jazykovej bariére za pomoci tlmočenia, vzťahy boli výborné. Môžete si o tom prečítať v tomto čísle. Množstvo príspevkov sa týkalo turistiky. Pridala som sa ako začiatok k dlhoročným turistom a žiadnu vzťahovú krízu som nezaznamenala. Kto pociťuje, že mu niečo chýba, odporúčam pridať sa k tejto komunite, objavujúcej krásu našej prírody. A verte, je čo objavovať každý týždeň. Tu „kríza“ našťastie nedošla. Nášho kolegu ocenili na vyššej inštitúcii za jeho dlhoročné pôsobenie v rámci duchovných hodnôt. Dúfam, že „kríza“ si ho nenájde. Navštívili sme TV Markizu. Keby sme použili malú prešmyčku, objavili by sme slovo „ma krízu“. Môžem vás ubezpečiť, žiadnu sme tam nevideli. Práve naopak. Parkovisko bolo plné tzv. „krízy“. Ak by si niekto pomyslel, že sa z toho slova vysmievam, verte, že nie. To iba naša generácia bola naučená žiť veľmi skromne. Nehovorili sme tomu tak, ako teraz. Bol to pre nás – život, ale, ak si slovíčko „kríza“, vymeníte namiesto „syr“, keď sa budete fotografovať pri akejkolvek príležitosti, uvidíte aké krásne fotky sa vám objavia. Želám vám, aby ste žiadnu krízu nezaznamenali vo vašom živote. Iba, ak by ste pocítili krízu po poznaní a nových vedomostiach. Ľahko to vyriešite, prihlásením sa na U3V, kde nájdete pre seba zaujímavé študijné odbory. Tešme sa z každého dňa, ktorý nám dáva možnosť kráčať po „schodoch“ nášho života.

Mária Žideková, šéfredaktorka



Čo možno viete, alebo aj nevíete o Žiline

Priemyselná výstava, ktorá sa uskutočnila v dňoch 1. augusta 1903 – 15. septembra 1903 v Žiline, sa konala v areáli Strelnice. Celková výstavná plocha predstavovala 10 hektárov. Zúčastnilo sa na nej 353 vystavovateľov z 5. Hornouhorských žúp: Trenčianskej, Turčianskej, Liptovskej, Oravskej a Nitrianskej. Vystavovatelia boli rozdelení do 14 skupín podľa profesijného zamerania. Najviac vystavovateľov, až 86 bolo zo Žiliny. Celkom navštívilo túto výstavu takmer 60.000 návštevníkov. Prišli ju pozrieť okrem iných hostí aj P. O. Hviezdoslav, S. H. Vajanský, dr. Czambel, M. M. Hodža, a navštívila ju aj kňažná Izabela z rodu Habsburgovcov. Žilina sa počas konania výstavy stala hospodárskym centrom krajiny. Žila nielen najvýznamnejšou výstavnou akciou hospodárskeho charakteru v dejinách mesta. Žilina žila ekonomickým, spoločenským a kultúrnym životom, ale aj národným životom, čo bolo s ohľadom na tú dobu významné a pozoruhodné. Kladný ohlas na výstavu sa po jej skončení odrazil v pomerne prudkom hospodárskom rozvoji mesta v nasledujúcich rokoch a ovplyvnil hospodársku aktivitu slovenských podnikateľov a remeselníkov.

Ďalšou pozoruhodnosťou európskeho významu, ktorou sa Žilina môže pochváliť je unikátna dvojica organov v Kostole sv. Barbory v Žiline, ktorú zostrojil v 18. storočí františkán Peregrín Werner, ktorý v tom čase v Žiline pôsobil. Jeho špecialitou boli práve dvojice organov – veľký organ a malý tzv. chórový organ. V kostole sa dodnes nachádza jediná zachovaná dvojica týchto hudobných nástrojov od významného slovenského staviteľa organov. Veľký organ, 28 registrový je umiestnený na empore / na choruse/ nad vchodom do kostola. Bol dokončený v roku 1734. Malý organ, pozitív so 6. registrami je o čosi mladší, je rozdelený na dve časti po bokoch hlavného oltára a dokončený bol niekedy po roku 1740. Tieto dva organy, už pomaly 300 ročné, najmä malý oltárny organ, ktorý je z väčšej časti ešte pôvodný, sú unikátom tunajšieho kostola a patria ku kultúrno-hudobným pamiatkam veľkého významu nielen v rámci Slovenska, ale aj Európy.

Alžbeta Vítová študentka U3V
študijného programu Dejiny Žiliny

Portáš.

Jedného augustového krásneho rána, sa veľká skupina turistov vybrala do Javorníkov. Náš cieľ je Portáš a chata Kohútka na hrebeni Javorníkov na Česko-Slovenských hraniciach. Trasa však nie je jednoduchá, pretože náš autobus mal posunutú konečnú zástavku nižšie, ako bývala pôvodne. Na hrebeň sa musíme dostať bez značky a vybrať si z viacerých, ale tiež neznačkových trás.

Sympatickí manželia – hubári nás však poslali správnym smerom. Po necelej hodinke, po príjemnom chodníku sme vyšli rovno pri chate Portáš. Chata dostala svoje meno od portášov – strážcov hraníc.

Je tu čisto a útulne a polievka - moravská kyselica aj pivo (náš žalúdok túto kombináciu prijal bez problémov) nás príjemne nabudili na ďalšiu cestu. Tá vedie miernym hrebeňom Javorníkov, s výhľadmi zväčša na moravskú stranu. Míňame chatu Kohútka, ktorú môžeme vidieť aj v televíznej relácii „Panoráma“. Udržiavaným chodníkom sme sa dostali do Papajského sedla – neviem, či je to odvodené od slova papať?!, a potom už dolu na púchovskú stranu. Pekný chodník sa mení na poriadny suťovo - pieskový zráz. Nám, riadnym turistom to však nevaďí. Po peknej túre a nádherných zážitkoch, dobre padne pohár pívka v reštaurácii v Lazoch pod Makytou, kde som si v potoku schladila unavené nohy. Poznávacieho a náučného výletu sa zúčastnili aj študenti UTV – Žilinskej univerzity v Žiline.

Všetci účastníci (a bolo nás 15) si pochvaľovali príjemnú a pohodovú atmosféru a priali si, aby takýchto vydarených akcií bolo čo najviac

V. Holzerová

členka TJ SMF Žilina
a študentka U3V

Autor foto:

Mária
Chomisteková



Ked' vek je iba číslo...

Určite bude množstvo ľudí čo by so mnou nesúhlasilo, tak medzi mladými aj seniormi. Nechcem s nikým polemizovať. Rada by som vám predstavila človeka na ktorého to, ale platí v plnej miere. Nemá ešte 80- ku /až v decembri t. r./. Starší nad osemdesiat povedia – jaj, ten je mladý. Jeho množstvo aktivít, mu môžu závidieť aj tínedžeri vo veku šesťnásť rokov. Ale, keď si čísla v jeho veku predstavíme, ako súčet tiež nám vyjde šesťnásť. To znamená, že jeho duch sa neriadi rodným listom. Ako dôkaz môjho tvrdenia uvediem aspoň tie aktivity, čo si všimli a ocenili na VÚC Žilinského samosprávneho kraja – Ďakovným listom, kde sa medzi iným píše: Vážený pán Zvarík, dovoľte mi, aby som Vám poďakoval za dlhoročnú aktívnu prácu v oblasti kultúry a fotografie. Ako člen Literárneho klubu Silans a Klubu neprofesionálnych fotografů Obzor, pôsobiach pri Krajskom kultúrnom stredisku v Žiline, kultúru šírite a zachováate pre ďalšie generácie. Svojou aktívnou a činorodou prácou, ale aj myšlienkami ste obohatili množstvo ľudí vo svojom okolí. Patri Vám vďaka za entuziazmus a odhodlanie, s ktorým svoju prácu vykonávate. So želaním pevného zdravia do ďalších tvorivých dní si prevzal poďakovanie od Predsedu Žilinského samosprávneho kraja.

Čo k tomu dodať? Milý Štefan, ak sa Tvojmu duchu doteraz darilo, nerešpektovať rodný list, pokračuj aspoň do stovky, veď aj to je iba – číslo.

Mária Žideková,
šéfredaktorka,
šudentka
programu Človek
a média



Autor foto: VÚC ŽSK

Obdobie lásky

Pamätáš sa drahá,
bežali sme k stromu,
k jedinému v poli.
Nestačili paže tvoje,
objať ho,
pridal som k tvojim svoje.
Nestačili moje paže,
objať ho,
dala si k mojim svoje.

Tak začali sme
obdobie lásky.
Udrelo náhle,
Nepozná žiadne
Obdobia ročné.

Obdobie lásky,
obdobie večné.
Do neho hľadi
Úbohá plánka
Prázdne má dlane

Štefan Zvarík
študent U3V ŽU
program Človek a hudba

Autor foto: Štefan Zvarík



Pod Roháčom

Posledné piesne a tance v amfiteátri v Zuberici sa končili až podvečer. Usporiadatelia si nechali to najlepšie na koniec. Tak som si mohol vychutnať tu krásu nádherných melancholických piesní, nielen dupotu krpcov o podlahu, ale aj cvengot vybíjaných valašiek, plným priehrštím. Silný zážitok z nádherných spevov umocňovala aj krásna príroda okolia. Slnko sa znížilo k horizontu a chystalo sa na nočný spánok. Nebo sa zatiahlo do krvava. Utíchol spev operencov v korunách mohutných smrekov a započal koncert cikád. Posledný návštevníci sa strácali v šere prichádzajúcej noci. Svetlá rámp nad amfiteátrom pomaly bledli, až nakoniec stratili silu úplne. Posledný lúč slnka osvietil končiar rozoklaného štítu Roháča a mne pripadal, ako keby na vrchole horeli Jánske ohne. Pomaly som kráčal po ceste okolo potoka a zdalo sa mi, ako by spev pokračoval ďalej do noci. Miestami potok šumel a miestami burácal piesňou, čo mu venoval mohutný štít. Slnko sa stratilo za obzorom a dolinou sa začal zakrádať chlad. Z plánov na zajtrajší deň ma vyrušila skupinka žien, čo pomalým krokom kráčala k dedine. Boli to asi posledné účastníčky z nejakého súboru. Chcel som ich predbehnúť, ale ma zastavila pieseň, čo práve začali. Držali sa popod ruky a vyzerali, ako by si piesňou dodávali odvahu v tme. V krásnych vyšívaných krojoch sa niesli, ako nevesty na sobáš. Tklivá pieseň: „Pod Roháčom žijem čistú vodu pijem, kúska chleba nemám ešte si zaspievam...“, sa niesla dolinou a mne to pripadalo ako by spieval anjelský zbor. Tak rád by som sa pridal k nim, veď aj ja si rád zanôtim najmä tam, kde ma nik nepočuje. Žiaľ, poznal som len pár slov a tak som kráčal za nimi v sladkom opojení a sľube, že isto sa ju naučím. Táto pieseň je veľmi nákazlivá, ale aj poučná v tom, že chleba nebolo, zato bolo veľa krásnych piesní. Dnes je to presne naopak. Zaspával som s veľkým plánom, že štít Roháča zajtra pokorím a keď nie aspoň si ho pozriem z blízka. Už nie som mládenec a turistické trasy ma vedú tak akurát do horúcich bazénov v Oraviciach. Doprial som si ešte večerný kúpeľ v horúcom prameni a premohol ma spánok. Snívalo sa mi, ako ľahko pokorujem Rákoň, potom jedným skokom preskakujem Volovec a napokon, triumfálne vystupujem na štít Roháča. Prebúdzam sa, až keď stojí slnko poriadne vysoko. Nečudo, veď predošlý deň bol náročný. Desiatu aj obed konzumujem až vedľa Tatliakovej chaty pri jazierku. Zahryžam sa do veľkého krajca chleba s masťou a cibuľou. Zapíjam ho roháčskou vodičkou z bystrého potôčka. Cítim sa spokojný. Spomenul som si na dievča, čo o ňom len spievalo v tej tklivej piesni. Roháč sa mi zdal

čoraz prítlačlivejší, fascinoval ma svojim rozoklaným tvarom a nemohol som od neho oči odtrhnúť. Oblaky vrhali na skalnaté bralá bizarne obrazy tieňov, ja som hádal čomu sa podobajú. Zdriemol som si v tráve, lebo porekadlo hovorí, že po dobrom obede si treba ľahnúť a po zlom ani nehnúť. Prebudit som sa až, keď v diaľke zahrmelo. Program som naplnil len dopoly. Nevadí, veď aj zajtra tiež vyjde slnko. Ráno som vstával odpočínutý a s pevným odhodlaním, že večer budem oslavovať dobytie tohto mohutného štítu. Počasie mi prialo a nechýbalo mi ani odhodlanie. Na obed som spokojne sedel na vrchole Roháča. Bol som nesmierne spokojný, veď nado mnou bolo už len nebo. Oslávil som to, ako sa patrí, pohárikom „frndžalice“ a pokrstil som aj vrchol. Vrátil som sa dolu do doliny unavený, ale šťastný. Ešte jeden pohľad na krásny štít a stratil sa mi za zákrutou. Pri potoku som zbadal tabuľu s krásnym citátom: Čo láska k horám vytvorila, to dobrá vôľa, nech zachová. Sľúbil som, že sa sem ešte vrátim a tú krásnu pieseň o čistej vodičke spod Roháča sa naučím. Veď bola podnetom toho, že som prekonal sám seba a zdolal tento ťažký výstup na ospevovaný Roháč..

Ferdinand Michálek



Autor foto: Mária Chomisteková

Štěstí v seniorském věku a v životě lidském vůbec

Co v nás vyvolává, když se řekne to magické a kouzelné slůvko- ŠTĚSTÍ? Vidím- li je napsané- je to šest písmen, jde o seskupení čtyř souhlásek a dvou samohlásek. Pro náš sluch je to slovo libě a působivě znějící s pozitivním nábojem, mnohobarevným obsahem s nejrůznější intenzitou síly, které vytváří ve fantazii u každého z nás jiný obraz a obsah. Vyslovení slůvka š t ě s t í vyvolává pozornost a zvědavost u všech, kdož jej právě slyší- o jaké, že to štěstí jde a koho potkalo. Definice štěstí je ve skutečnosti jednoznačně nedefinovatelné. U každého jednotlivce má velmi bohatou škálu podob, v každé fázi našeho života, odpovídá jiné naší představě. Jiným štěstím je štěstí u dítěte, u školáka, dospělého člověka, staneme-li se matkou nebo otcem, jinou cenu a hodnotu má štěstí v seniorském věku. Štěstí je ryze abstraktní pojem. Je to silný pocitový vjem, někdy až oslnivé radosti, duševního blaha, vnitřní harmonie, uspokojení a optimismu- to vše dohromady. Při prožitku štěstí dochází v našem těle k uvolnění hormonu štěstí a optimismu. Byť s nadsázkou- troufám si říci, že ony efedriny dokážou hubit všechny negativní emoce člověka způsobem srovnatelným s účinky antibiotik.

Každý z nás po celý svůj život po tom zázračném fluidu štěstí touží. Každý chce být v životě šťasten a nejen on sám, ale s celou svou rodinou, dětmi i přáteli, jinak by to štěstí nebylo celé. Také si přejeme, aby ten příznivý a příjemný pocit štěstí byl co nejčastější, ba nejlépe aby byl trvalý. Je však žádoucí, abychom k dosažení štěstí sami přispěli vším, co je v našich silách a nečekali, jestli snad štěstí k nám samo přijde či spadne z nebe. Za štěstí nepovažuji honbu za hmotným bohatstvím či pochybnou světskou slávou. V seniorském věku moudře dozráváme k uvědomění si zcela jiných priorit a hodnot, které nám pocit štěstí dovedou navodit. Já sama považuji za štěstí tělesné a duševní zdraví a to nejen své, ale i u svých nejbližších, možnost těšit se z úspěchu v žití svých dětí a vnoučat, že si umějí ve svých životech v současné složité době poradit a obstát. Mám dobrý pocit a uspokojení z toho, že mohu- a v celku se mi to daří- přinášet užitek a prospěch prostřednictvím svých aktivit, které mám, druhým lidem. Za své soukromé štěstí zároveň pokládám možnost stále, plně a svobodně se věnovat poznávání nových věcí, těšit se z neobyčejné krásy přírody na turistických túrach ať již do Beskyd či Jeseníku a při cestování vůbec. Pocit příjemného uspokojení a pozitivního naladění mi dává hudba, četba, návštěva koncertů, divadelních představení, galérií a nejrůznějších výstav. Za šťastné obohacení seniorského mého věku považuji již několikátou možnost

návštěv cyklu přednášek na Univerzitě 3. Věku Slezské univerzity. Velmi mě oslovila, obohatila a také kultivovala rozhlasová Akademie třetího věku. Významně přispěla k mému uvědomění si pocitu a významu kouzelného slůvka- štěstí. Písemným zpracováváním odpovědí na daná témata jsem časem získala pocit zdravého sebevědomí- k něčemu jsem se přiměla a dokázala. Slastný pocit štěstí a radosti mi pak vždy přinesly řádky lektorů, hodnotící mou práci. Za to moc děkuji, ta zpětná vazba byla hodně posilující. Příjemný pocit štěstí a zpravidla dvojnásobnou radost mám vždy z toho, dokážu-li způsobit někomu radost, ať již v rodině, přátelům, někomu ze svého okolí. To vše mě vždy naplňuje štěstím a pozitivním naladěním na dlouhou dobu. Protože vím, že takovýto druh štěstí je zdrojem mého hřejivého uspokojení a pocitu štěstí, tak si jej pěstuji a vyvolávám. Snažím se užitek, radost, pochopení či případnou podporu přinášet druhým co nejčastěji. Těmito drobnými barevnými a lesklými střípky štěstí si lemuji svou cestičku seniorským věkem s tím, že po nějakém oslnivém, krátkodobém a pomíjejícím štěstí vůbec netoužím. Nic moc nemaje, cítím se tak přesto docela šťastná a bohatá. Domov, slunečná pohoda v něm a rodině, dobrý pocit, že je člověk někomu prospěšný a užitečný, má své přátele a kamarády, věku svému přiměřené tělesné a duševní zdraví, elán svěžest, pochopení pro druhé, umění zacházet sám se sebou v přizpůsobování se nastalým situacím v seniorském věku, to vše považuji za své ŠTĚSTÍ, to vše chci co nejdéle vlastnit. Pociť štěstí přeji všem!

Libuše Kučová, studentka U3V, Slezská univerzita Opava



Foto: internet

Univerzita tretieho veku hostila návštevu z „Einsteinoveho“ mesta

Ústav celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity je prostredníctvom Univerzity tretieho veku zapojený do projektu Senior Volunteering project, ktorý koordinuje Slovenská asociácia univerzít tretieho veku na Slovensku. Ide o projekt pripravený v rámci grantovej schémy Grundvig – Dobrovoľnícke projekty pre seniorov. Sú to bilaterálne projekty, v rámci ktorých seniori starší ako 50 rokov navštívia na minimálne 3 týždne partnerskú krajinu. Partnermi projektu Senior Volunteering project je Slovenská asociácia Univerzít tretieho veku a Univerzita Ulm prostredníctvom ich centra ďalšieho všeobecného vedeckého vzdelávania ZAWiW.

V rámci výmeny skúseností k nám zavítali v sprievode Dr. Nadeždy Hrapkovej - prezidentky Asociácie univerzít tretieho veku na Slovensku a vedúcej programu Univerzity tretieho veku Univerzity Komenského v Bratislave dve seniorky - Sigrid Hilsbeck a Ursula Richter – dobrovoľníčky, zapájajúce sa do viacerých činností spomínanej “Uni“, ako ju v skratke nazývajú. Mali tak možnosť bližšie spoznať štúdium na našej Univerzite tretieho veku, históriu i súčasnosť univerzity i mesta Žilina. Predstavili sme im dobrovoľnícke aktivity študentov Univerzity tretieho veku – seniorský časopis Schody s prílohou Kroky (jedinečný svojho druhu na Slovensku) a aktivity senioriek s deťmi počas detského leta v Krajskej knižnici v Žiline.

Mesto Ulm leží v /krajine – Bádensko – Wurtensbersko/, blízko Mníchova, Ausburgu a Stuttgartu, prechádza ním Dunaj, obklopené je lesmi a kopcami v nadmorskej výške cca 620 metrov. Počet obyvateľov je približne rovnaký ako počet obyvateľov Žiliny. Na záver pobytu nám obe dámy poskytli rozhovor :

Môžete pre našich čitateľov priblížiť aspoň niektoré projekty, ktoré na Ulmskej univerzite máte a na ktorých sa zúčastňujete?

Projektov bolo viac, tak sa ich pokúsime zosumarizovať:

Summer Science Camp 2011 – Letný vedecký camp – U3Gu, ktorého sa zúčastňujú deti, študenti, profesori, seniori. Spolu. Profesori učia teóriu dopoludnia, študenti učia deti popoludní v krúžkoch a získavajú zápočet, seniori pomáhajú. Ide o týždňové kurzy rôzneho zamerania: Workshop robotik - Prírodné vedy - pre chlapcov a dievčatá zvlášť, už od 5. triedy v čase od 8:00 do 17:00 hod. Medien Kids - všetky krúžky zdokumentujú -

kamerou, fotoaparátom, písmom a prezentujú na konci týždňa pred všetkými účastníkmi aj pozvanými rodičmi. Je to zaujímavé, lebo každá skupina detí to predstaví po svojom. Niekedy aj veľmi humorne.

ZAWIW - sieť European Networks of ZAWIW. To sú seniorské akadémie, ktoré fungujú ako týždňové kurzy na jar a na jeseň. Téma je nasledovná: Koľko vzdelania potrebuje človek? ASSIST - seniori organizujú výlety pre zahraničných študentov, poskytujú im pomoc pri pobyte.

DANUBE NETWORKERS – Dole Dunajom, sieť seniorov popri Dunaji. Zúčastnili sa ho všetky krajiny v okolí Dunaja a vytvorili skupiny, ktoré navzájom spolupracovali. Celá akcia bola organizačne zabezpečovaná prostredníctvom internetu.

EUKONET – bol to najlepší spoločný projekt so Slovenskom zameraný na používanie IT. K dispozícii bol autobus a s ním sme obchádzali obce. Navštevovali sme knižnice, domovy dôchodcov a zdarma sme školili seniorov ako používať počítače.

Ulm je rodiskom Alberta Einsteina. Je po ňom niečo pomenované?

Áno! Univerzita nesie jeho meno. Je zameraná na medicínu a prírodné vedy/chémia, biológia, fyzika, a pod./

Keď som si na internete prezerala stránku mesta Ulm, všimla som si množstvo novej modernej architektúry vsadenej do starej historickej zástavby. Napríklad zaujímavý Sklený ihlan. Ako to prijímajú vaši ľudia? Protestujú alebo ich to necháva ľahostajnými? Dozviete sa o výstavbe skôr než ju postavia?

Diskusia vedie architekt mesta, predtým, než sa začne stavať. Odznejú rôzne názory. Najviac sa búria mladí ľudia. Celosklený ihlan v centre mesta je knižnica.

Všimli ste si u nás na Univerzite tretieho veku Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity niečo, čím by ste sa mohli aj vy v Ulme na U3Gu inšpirovať?

Áno. Celosemestrálne kurzy - my sa za jeden týždeň na jar a na jeseň nemôžeme naučiť používať IT tak, aby sme si mohli zriadiť napríklad Skype, Facebook a pod. Aj keď obidve používame počítač, nakoľko sme bývalé pedagogičky/matematička a technička/. Zaujali nás aj Letné workshopy- vytvorenie časopisu Schody a ďalšie projekty uskutočnené v rámci letných prázdnin sú inšpiráciou. Aj spolupráca s Krajskou knižnicou – Detské leto – bolo veľmi podnetné.

Sú nejaké rozdiely medzi Vašou a našou univerzitou?

Snáď len drobnosti. U nás v Ulme sú raz za rok usporiadané prednášky, kde môže prísť každý aj keď nesplní predpísanú maturitu vo veku 55 až 80

rokov. Účastníci prichádzajú z celého Nemecka. Ešte generačné stretnutia – skupina vytvorí komunitu na počítačoch a navzájom sa učia.

Boli ste už niekedy pred touto návštevou na Slovensku?

Iba sme prechádzali.

Študenti študijného programu U3V - Dejiny Žiliny a sprievodca vás previedli po našom meste. Vedeli ste o tom, že historické Mariánské námestie bolo pôvodne budované Nemeckými prisťahovalcami? Čo zaujímavé ste ešte u nás videli? Čo zanechalo pozitívne dojmy?

Nevedeli sme to. Sprievodca nám podrobne vysvetlil celú históriu mesta.

Prehliadka sa nám páčila. Oceňujeme vylúčenie dopravy z historického centra, ktoré je veľmi pekné. Pozitívne sme hodnotili vaše diaľnice cestou do Bytče, kde sme navštívili Sobášny palác. Veľmi silné dojmy v nás zanechali – nádherný koncert pri príležitosti 60. výročia založenia Konzervatória v Žiline a návšteva ateliéru p. Mareka Ryboňa /p. Ursula tiež maľuje/.

Prežili ste v Žiline jeden týždeň. Gastronómia je súčasť pobytu. Kde ste sa stravovali, a či bolo niečo veľmi zaujímavé pre vás alebo vám nechutilo?

Žeby nám niečo nechutilo, nemôžeme povedať. Ochutnali sme pri prehliadke mesta syrové korbáčiky, boli zaujímavé. U nás sa nerobia. Stravovali sme sa v Menze Žilinskej univerzity a naša pochvala patrí personálu kuchyne. Strava bola veľmi dobrá. Osobitnú pochvalu si však zaslúžia polievky - veľmi, veľmi, veľmi dobré.

Môžete niečo skritizovať? Ako by ste zhodnotili pobyt?

Nemáme žiadnu kritiku. Boli sme u vás so všetkým spokojné. Celý pobyt hodnotíme známku: 1.

Za rozhovor ďakujem obom dámam aj prekladateľke p. Kataríne Grunwald.

Podrobnosti o projekte nájdete na jej stránke: www.svp-project.eu.

Poznámka: Ak nemáte prehľad, ktorá dáma odpovedala na moje otázky, nepomôžem vám. Dámy boli úžasne spontánne a navzájom si dopĺňali odpovede.

Mária Žideková

študentka U3V ŽU,

študijný program Človek a médiá

Aktívne starnutie prioritou EU pre tento rok

Európska komisia vyhlásila rok 2012 za „Európsky rok aktívneho starnutia“. Ide o jasnú odozvu na skutočnosť, o ktorej sa hovorí už veľmi dlho – o neustále starnúcej populácii a dopade tejto skutočnosti na spoločnosť. Pod pojmom podpora aktívneho starnutia sa rozumie vytváranie viacerých príležitostí pre starších ľudí ďalej pokračovať v práci, príležitosť byť dlhšie zdravými a v dobrej fyzickej i psychickej kondícii. Aktívne starnutie v sebe zahŕňa aj možnosť aktívne sa zúčastňovať na aktivitách spoločnosti napríklad prostredníctvom dobrovoľníckych aktivít.

Pre aktivity Univerzity tretieho veku zaradené do pravidelnej výučby, či mimo nej, je to významné potvrdenie správnosti poskytovaných aktivít ako aj nevyhnutnosti ich ďalšieho rozvoja, zlepšovania a hľadania nových podnetov. Po otvorení nového akademického roku v Žiline i Prievidzi sa momentálne nachádzame v štádiu príprav ďalšieho akademického roku. Pripravujú sa pre Vás obsahy nových, či staronových študijných programov, na ktoré sa budete môcť prihlásiť už od 2.apríla 2012. Tvorí sa i nový medzinárodný projekt s Univerzitou Karlovou v Prahe s cieľom ďalej rozvíjať dobrovoľnícke aktivity Vás, študentov, našej Univerzity tretieho veku. Intenzívne pracujeme i na novej kooperácii s Univerzitou tretieho veku Slovenskej poľnohospodárskej univerzity, či s Českou zemľedľskou univerzitou v Prahe, a pevne dúfame v zaujímavé spoločné výstupy. Pripravuje sa i ďalší ročník Letnej školy, ktorý bude určený opäť nielen Vám, študentom, ale i širokej verejnosti, Vaším známym a kamarátom, ktorí stále váhajú, či sa zapojiť do štúdia alebo nie.

Dúfam, že pripravované aktivity budú zaujímavým zdrojom informácií aj pre náš časopis Schody, a že sa v ňom budeme môcť vzájomne podeliť o postrehy, dojmy či nové nápady. Verím vo Váš aktívny záujem a vzájomnú spoluprácu i fakt, že budete mať viac času i pre seba a svoje štúdium na Univerzite tretieho veku. Verím, že si v tomto roku vyberiete zo zaujímavých aktivít, či študijných programov, ktorých aktuálnu ponuku nájdete na nástenkách Univerzity tretieho veku a na našich internetových stránkach.

Kolektív Ústavu celoživotného vzdelávania

Najlepšie roky života

Jediné, čo niektorí robia, je, že starnú. / Ed Hove /

Starneme... Štatistiky hovoria, že v súčasnosti je priemerná dĺžka života, takmer osemdesiat rokov. Je to o tridsať viac než pred sto rokmi. Čo urobíme s týmto bonusom? Ako sa rozhodneme využiť pridané roky?

Dnešné prehnané uctievanie mladosti, pohrdanie starobou a stereotypné posudzovanie seniorov spôsobuje strach zo staroby. Tento strach vedie buď k jej popieraniu a snahe za každú cenu udržať krok s mladými, alebo naopak, k neistote, pocitu menejcennosti, rezignácii, kedy sa radšej utiahneme do kúta, aby sme, nedajbože, nezavadzali.

Čo keby sme sa na starobu pozreli zo svetlej strany a začali ju vnímať nielen ako stratu fyzických a mentálnych schopností, ale ako nálež úplne nových možností a príležitostí? Čo keby sme ju prijali ako dar, ktorý nám venoval nemilosrdný, ale spravodlivý pán Čas?

V priebehu prvej polovice života sa sústreďujeme hlavne na uspokojovanie potrieb svojho ega. Získavame vedomosti, budujeme si sociálne postavenie, rodinné zázemie, staráme sa o deti, zhromažďujeme majetok. Až v druhej polovici, najčastejšie pri odchode do dôchodku, si začíname naplno uvedomovať (krutú) skutočnosť, že náš čas na tomto svete sa kráti a že nikto nás nezabaví bremena zodpovednosti za náš vlastný život. Toto poznanie môže viesť k malomyselnosti či skepse, no takisto môže byť výzvou k duchovnému rastu. Podľa psychológa C. G. Junga, hlavnou úlohou „životného popoludnia“ čiže druhej polovice ľudského života by malo byť osobnostné dozrievanie, ktoré označil slovom individuácia. Ide o vedomý proces poznávania svojej osobnosti a má podobu hlbokého ponoru do samého seba v súlade so svojim svedomím. Nájdime si teda čas pre seba, stíšme sa a pozorne načúvajte hlasu vychádzajúcemu z nášho vnútra. Intímny dialóg s dušou nám umožní ponoriť sa do hĺbky nevedomia, dostať na povrch a následne vedome spracovať to, čo tam od raného detstva ležalo potlačené. Nie sú to len staré zranenia, traumy, infantilné strachy, slabosti a zlé vlastnosti, ktoré sme si nechceli pripustiť. Sú to aj najtajnejšie túžby, nepovšimnutý talent či schopnosti, o ktorých sme doteraz nevedeli a ktoré si pýtajú našu pozornosť a energiu. Prečo by sme mali skrývať svoje skutočné túžby a nemali robiť to, čo nás naplňuje a uspokojuje? Prečo by sme mali uznávať hodnoty iných a nie vlastné? Či život žijeme? Priznajme si, ako často rutinne hráme rolu, ktorú nám niekto prideliť, hoci sme vo vnútri nespokojní a cítime, že je to povrchné. Avšak v snahe prispôsobiť sa a

vyhovieť okoliu sami seba presviedčame, že to tak má byť. A tak zo zvyku kráčame ďalej vyšliapaným chodníčkom „v topánkach, ktoré sú nám príliš malé“, ako metaforicky hovorí Jung. Samozrejme, je to pohodlnejšie a bezpečnejšie než akákoľvek zmena. Kedykoľvek sa stretne vedomie s nevedomím, zmení nás to, či si to želáme alebo nie. Stávame sa ľudskejšími, zrelšími a celistvejšími. Dôležitou súčasťou nášho duchovného zrenia je naučiť sa prijať samých seba aj s chybami, veriť vlastným schopnostiam a vidieť za rámec svojich obvyklých skúseností. A nielen to. Mali by sme urobiť vedomé rozhodnutie vydať sa vlastnou cestou, pretože ako tvrdí filozofka Simone de Beauvoirová: „Najvyššou ľudskou hodnotou je sloboda voľby vlastnej cesty.“ Zvoliť si svoj vlastný projekt s ohľadom na záväzky voči blízkym, avšak bez pocitu viny vyžaduje odvahu ísť aj do určitého rizika. Ale ak nikdy neriskujeme, riskujeme oveľa viac. Autentický život v súlade s našim bytostným Ja. Odchodom do dôchodku vstupujeme do novej životnej fázy, ktorá môže byť oveľa lepšia a zaujímavejšia než predchádzajúce. Je to obdobie rekapitulácie, premýšľania o základných životných filozofiách a otázkach. Je to zároveň príležitosť na získanie znalostí z iného odboru, než ktorému sme sa venovali v zamestnaní. Môžeme popustiť uzdu našej zvedavosti a tvorivej fantázií a konečne robiť veci, o ktorých sme v hĺbke duše snívali. Je to čas objavovania a sebarealizácie. No najmä je to čas duchovného rozvoja, ktorý je v dnešnej technicky a materialisticky orientovanej spoločnosti taký zanedbávaný.

V staršom veku už vieme, že život nie je jednoduchý ani celkom spravodlivý. Zriedkakedy je presne taký, aký si ho vysnívame. I keď nedokážeme ovplyvniť, čo sa nám prihodí, máme moc ovplyvniť naše reakcie v konkrétnych nepriaznivých situáciách. Môžeme sa slobodne rozhodnúť, aký postoj k nim zaujmeme. To, či je pohár poloprázdny alebo poloplný je iba naša voľba. Pestujme si teda optimistický nadhľad, humor a schopnosť uťahovať si zo seba. Veď aj skleróza má svoje čaro. Vďaka nej sa každú chvíľu dozvedáme niečo nové. Nie je tak, milé seniorky a seniori?

PhDr. Ľudmila Gašparíková,

študentka programu Človek a psychológia U3V

Čo je to paleta?



Ak by ste si mysleli, že obrazy krajiny, ktoré hýria farbami a moderným poňatím sú maľované nejakým mladým výtvarníkom, mýlili by ste sa. Maľoval ich pán Ondrej Štalmach, ktorý sa tento rok dožíva 77 rokov. Je predsedom klubu neprofesionálnych výtvarníkov a taktiež jedným z tých, ktorý stáli pri jeho zakladaní.

Jeho pôvodná profesia je elektrikár – zámočník, ale maľovanie ako hobby, ho sprevádzalo takmer celý život. Prvé obrazy začal maľovať už na základnej škole. Najviac mu pri maľovaní pomáhal jeho brat, ktorý mu radil a dal základy maľovania. Aj počas učňovských rokov v Dubnici nad Váhom mal šťastie, že sa mohol zúčastňovať stretnutí „Umelci študentom“, kde sa raz do mesiaca mohol zdokonaľovať v maľbe pod vedením akademického maliara Fedora. Pod jeho vedením sa zdokonalil v krajinomaľbe a hlavne v technike miešania farieb.

Základná vojenská služba – na tieto časy spomína s úsmevom, pretože sa mu pošťastilo dostať do skupiny, kde maľovali historické vojnové výjavy, ako napr. boje Žižkových vojsk. Na monumentálnych obrazoch mu pripadla úloha maľovať krajinky. Bol to ďalší posun v zdokonaľovaní maľby krajiny, lebo sa stretol s učiteľom Jankom Veselovským, ktorý mu radil a pomáhal.

Po návrate z vojenčiny, sa oženil, staval dom a na maľovanie, nezostávalo času ani síl.

Raz prišla jeho manželka domov s tým, že budú otvárať krúžok amatérskych výtvarníkov. To už sa písal rok 1972. Prihlásil sa a neoľutoval. Stretol vzácnych ľudí, ktorí mu pomohli ďalej rozvíjať skrytý talent. Boli to pani Čapka, Kery, Halon a napokon akad. maliar p. Lajda, ktorý klub neprofesionálnych výtvarníkov pri Regionálnom osvetovom stredisku v Žiline vedie už 20 rokov. Pod jeho vedením sa kolektív nielen utužil, ale posunul sa ďalej v tvorivej činnosti, kresbe, maľbe. Naučil mnohých ako pripravovať plátno pod olejomaľbu, alebo prácu s akvarelom, pastelom a mnohé iné techniky.

Pán Štalmach si s úsmevom spomína na prvý plenér s p. Čapkom. Boli v prírode a pán Čapka povedal: „Nahodte si farbu na paletu.“ „A čo je

paleta?“ spýtal sa pán Štalmach. Nakoľko skoro nik ju nemal, zobrali z potoka ploské kamene a na nich si farby miešali...

Nádherné viacdňové plenéry strávili napr. v Zázrivej, Maninskej úžine, na chate Ostré, v Rajeckých Tepliciach, pod Kľakom, v Oščadnici či pod Roháčmi. Vznikli tu nové priateľstvá, ktoré pretrvávajú mnohé roky. Pri vzájomných stretnutiach či už v klube, mimo klubu alebo v plenéri sa všetci navzájom obohacujú skúsenosťami, radami.

V spomienkach sa vracia do obdobia takmer pred štyridsiatimi rokmi, kedy v roku 1961 namaľoval svoju prvú kyticu. Odvtedy namaľoval veľa kytíc, ktoré potešili a skrášlili nejednen príbytok.

Krajinky ho fascinujú hrou farieb, či už sú to pohľady na Rozsutec, Kľak, Kriváň alebo lesné zátišia. Nebojí sa experimentovať s farbami ani tvarmi, preto sú jeho obrazy duchom mladé.

Prajeme mu, aby nestratil úsmev na tvári, optimizmus, ktorý okolo seba šíri, a aby na palette ešte dlho mohol miešať farby.

Mária Chomisteková

študentka U3V ŽU, programu Človek a média

jesenné zastavenie

keď sa jeseň
kúpe vo Váhu
a celkom nahá
odfarbí si vlasy

vyleziem
vždy až na vrchol svedomia
a začnem striasať letné hriechy

vždy sa ich urodí
plná pivnica

zimu prevonia človek
malý a boľavý



Miloš Ondrušek

Zázjazd do Markízy

Vkročiť do televíznych štúdií, vidieť, kde sa natáčajú Televízne noviny, Počasie, Teleráno či Reflex. Takúto možnosť mali denní študenti Žilinskej univerzity spolu s niekoľkými poslucháčmi Univerzity tretieho veku. 9. novembra vyrazil v ranných hodinách autobusový zázjazd smer Žilina – Bratislava, Záhorská Bystrica. Netrpezliví a plní očakávania sme sa ocitli pred budovou televízie Markíza. Najskôr nás privítal nepríjemný vietor, presne taký, ktorý sprevádza v raňajšom vysielaní rosníčku v Teleráne. Onedlho si nás vyzdvihol pracovník Markízy, ktorý nás sprevádzal. Prehliadku sme začali v miestnosti, kde sa vysielala Teleráno. Vypočuli sme si zaujímavosti o vzniku televízie. Vyskúšali sme, ako sa sedí hosťom v kreslách pri rozhovoroch. Prechádzali sme televíznou chodbou a nazerali do jednotlivých štúdií. Zaujímavo, nám vysvetlili a priblížili prácu televízneho štábu, moderátorov a vlastne celého chodu televízie. Navštívili sme redakčnú kanceláriu aj strižňu. Všade okolo nás bolo množstvo kamier, osvetlení a počítačov. Kto by odolal pokušeniu sadnúť si na moderátorské kreslo pani Puškárovej? Kde sa len dalo, cvakali fotoaparáty. Pozornosti neunikla ani zvláštna zelená roleta, ktorú spúšťajú vždy pri relácii “Predpoveď počasia“. Ešte jeden záber, druhý, tretí a presúvame sa z dverí do dverí. Všetko sa nám zdá akési primalé, útle. Všetko je iné, ako doma pred televíznou obrazovkou. Každý zvedavo nazerá, no prehliadka sa pomaly končí. Vychádzame von, zatvárame dvere. Niektorí s pocitom spokojnosti, iní dúfajúc, že stretnú známu tvár z obrazovky. Ešte spoločná fotografia na pamiatku a cítime sa ako moderátori. Aspoň na chvíľu. Všetko je však za nami. Odchádzame. Niektorí naposledy, pre iných sa možno sen raz stane skutočnosťou. Prežili sme jeden nádherný jesenný deň, ktorý sme spojili aj s návštevou galérií, fotografie a obrazov. Nechýbala ani prehliadka mesta Bratislavy. Čo dodať na záver? Akcia dvoch generácií študentov Žilinskej univerzity sa vydarila. Veľká vďaka patrí našim lektorkám PaeadDr. S. Antolovej a PhDr. S. Pitoňákovej.

Darina Denešová

študentka U3V ŽU

programu Človek a média



Autor foto: Mária Chomisteková

Horný Liptov – Upper Liptov

I am a big local patriot. I was born below Kriváň. My birthplace is Upper Liptov. Liptovský Hrádok is the centre of Upper Liptov.

Liptov is a beautiful region, where you can find many opportunities for trips. Liptov is situated in the north of Slovakia.

The Low Tatras are surrounding Liptov from the West and the West Tatras from the North. The longest river of the Liptov is the river Váh, with its smaller river Belá. There was built a dam Liptovská Mara in the middle of Liptovská valley.

Liptov is a place for relax during the whole year, during summer with possibilities for walks, tourism, cyclotourism, water sports and fun. During winter there are possibilities for skiing, snowboarding, ski-alpinism.

Liptov has a rich history which you can get familiar with during the whole year. You can visit historical and cultural places, or folklore festivals, or architecture.

Liptov can offer you thermal mineral water which is very good for your health. You can enjoy your holiday in the centre of the Janska valley, Bocianska valley, Malužiná, then Račkova valley or in Podbanské.

Podbanské is a centre of the recreation and tourism on the border of the West and High Tatras.

Račkova valley – there is a very interesting Museum of the Liptov village, which is famous for the folklore and architecture.

Janska valey – springs in Liptovský Ján are the biggest resource of the mineral water in Slovakia.

Bocianska valley – divides the Low Tatras in two parts: Kráľovohol'ská and Ďumbierska.

The valley starts below the Čertovica.

The first weekend in July belongs to Amphitheatre where The Folklore Festival Východná is held every year since 1953.

The typical meal here is dumplings with sheep's cheese or cabbage with bacon.

The favourite Slovak spirits are Borovička and Slivovitz.

Eva Gundová, študentka U3V programu Kulturológia

Univerzita tretieho veku Žilinskej univerzity v Žiline a tiež v pobočke v Prievidzi ponúka v akademickom roku 2012/13, 3-ročné záujmové štúdium pre seniorov nad 45 rokov .

Ponuka študijných programov bude zverejnená na stránke www.ucv.uniza.sk v termíne od 2.apríla 2012
Začiatok prijímania prihlášok: 2. apríl 2012

Podmienky štúdia:

- Vek od 45 rokov, Človek a počítač od 55 rokov
- Ukončené úplné stredné vzdelanie
- Zaplatenie poplatku

Prihlášky sa podávajú osobne na adrese: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina
alebo prostredníctvom online prihlášky na stránke: www.ucv.uniza.sk
Kontakt: tel.: 041/5135057, e-mail: u3a@uniza.sk



Foto: internet

Šéfredaktorka:

Mária Žideková

Redakčná rada:

PhDr. Slavka Pitoňaková, PhD

PaedDr. Silvia Antolová, PhD

Mária Chomisteková

Štefan Zvarík

Ing. Miroslav Blaha

Koordinátorka:

Ing. Janka Sňahničanová

Jazyková úprava:

Mgr. Katarína Čierna

Grafická úprava:

Mária Chomisteková

Prvá a štvrtá strana obálky:

Štefan Zvarík

Vydavateľ:

Ústav celoživotného vudelávania Žilinskej univerzity

Adresa redakcie:

Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina

Telefón: 041/531 5057

Fax: 041/513 5042

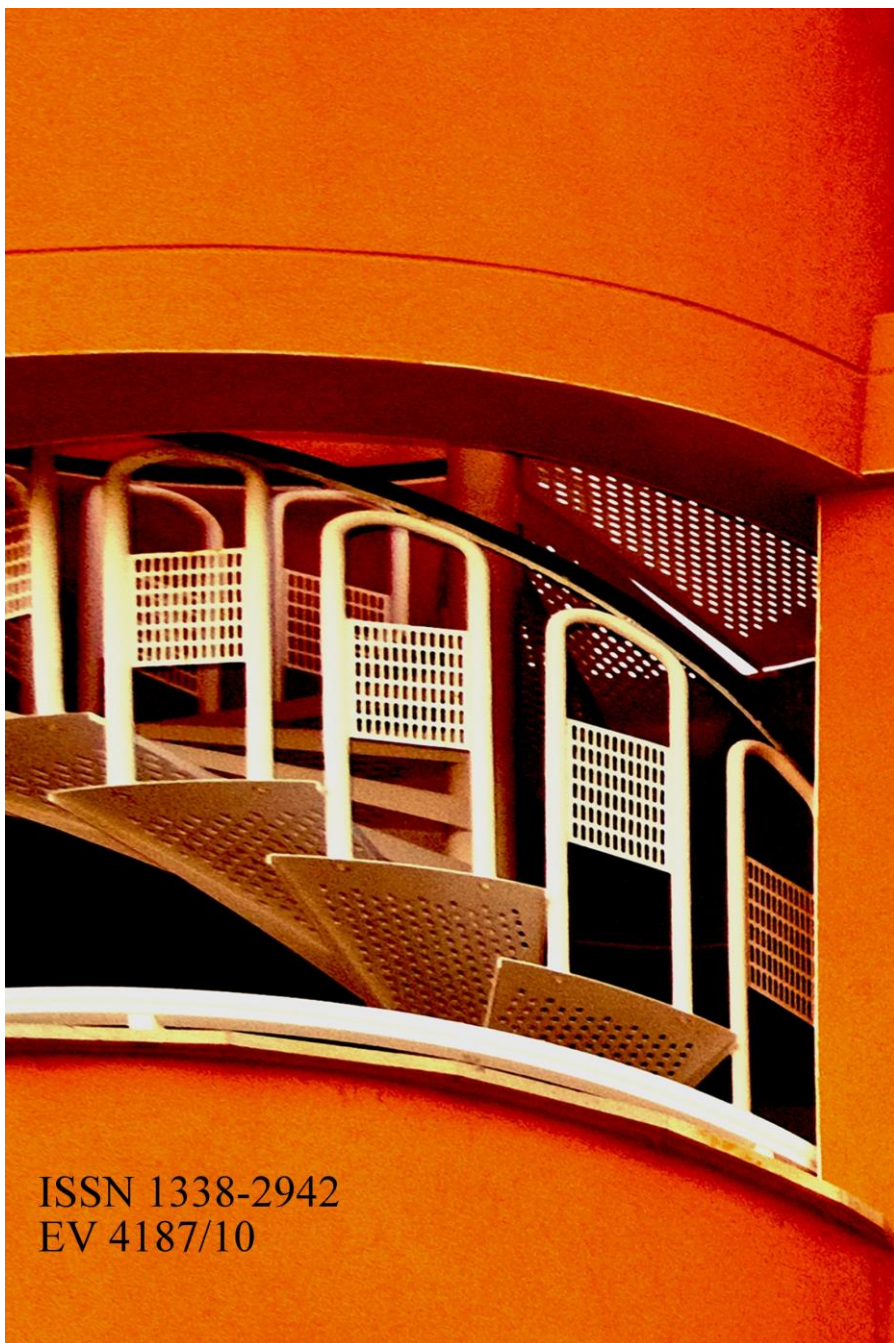
E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač:

EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity,
Hospodársky blok, Univerzitná 1, 010 01 Žilina

ISSN 1338-2942

Ev.č.: EV 4187/10



ISSN 1338-2942
EV 4187/10