

# Schody

September 2013  
III. ročník  
6. číslo



## **OBSAH**

- 2** OBSAH  
**3** ÚVODNÍK  
**3** KALENDÁRIUM  
**4-5** ZBORNÍK VYBRANÝCH ZÁVEREČNÝCH PRÁC  
**6** GAIN - MÁ ÚČAST NA PROJEKTU GAIN  
**7-8** GAIN - POZDRAV A MILÁ VZPOMÍNKA  
**9** GAIN – MOZAIIKA/STŘÍPKY DOJMŮ Z  
POBYTU  
**10-11** GAIN - CESTOVÁNÍ STARŠÍCH  
V NÁROČNÝCH PODMÍNKÁCH  
**12-13** GAIN – MOJE PRVNÍ PREZENTACE V ŽILINĚ  
**14-15** GAIN – JEDEN DEN V ŽILINE  
**15** KDO BYL GRUNDTVIG  
**16** KLEBETNICE  
**17** MALA SOM TO ŠŤASTIE  
**18-19** SPOMIENKA NA DUBROVNÍK  
**19** MOJE ROZPRÁVKOVÉ MIESTEČKO  
**20-21** KONDIČNÁ CHÔDZA – PRIATEĽ SENIOROV  
**22** ČAS NEZASTAVÍME  
**23** DETSKÉ LETO V KNIŽNICI  
**24-25** PÁVIE OČKO  
**25** AKO SME STRATILI ZNAČKU  
**26-27** SENIORKY Z ANGLICKA V ŽILINE A MOJA  
RUČNÁ ANGLIČTINA  
**27** ZARUČENÝ RECEPT NA RAST KRÍDEL  
**28** GENERÁCIE  
**29-30** NIEČO KONČÍ ... NIEČO ZAČÍNA

## Úvodník



Iba nedávno sme viacerí ukončili trojročné štúdium v rôznych programoch Ústavu celoživotného vzdelávania - Univerzity tretieho veku – Žilinskej univerzity slávnostnou promóciou a sme znova v škole.

Často sa nás niektorí pýtajú, načo vám to je. Do práce už nechodíte, kariéru máte za sebou, nechápu. Čažko to vysvetlite niekomu, kto sa ani nepokúsi niečo zmeniť vo svojom živote. Povie si, načo. Ved' som starý. Cíti sa nešťastný, ale zabúda: „Ak chceš byť šťastný, vedz, že to záleží len od teba“ /Epiktetos/ Šťastím je, ak stretneš priateľa.

O stretnutí priateľov môžeme hovoriť pri štúdiu na U3V. Prečo? Nuž, asi práve preto, že už nie sme zatiažení budovaním kariéry. K dobrovoľníckym aktivitám v našom veku predsa viac pristane priateľstvo, ako rivalita. To, že sme zatial jediný seniorsky časopis v rámci U3V na Slovensku, je tiež výsledkom vzájomného priateľstva a ochoty podeliť sa s ostatnými o svoje pocity.

Zaručený recept na rast krídel si vychutnajte v príspevku o jednej z aktivít Letnej školy pre seniorov, ktoré boli aj tento rok veľmi podnetné a zaujímavé. O stretnutí na horách a kondičnej chôdzi pre seniorov sa tiež dozviete v priateľskom podaní.

V rámci programu Grundtvig a projektu GAIN /Opäť spojení – dobrovoľníctvom/ našu U3V navštívili študentky z U3V FF Karlovej univerzity Praha. Za tri týždne ich pracovne – dobrovoľníckeho pobytu v Žiline, sme si navzájom odovzdávali svoje skúsenosti. Ich priateľské postrehy a pocity si môžete prečítať vo vnútri tohto čísla. Priateľov máme aj v Prievidzi na U3V – ŽU, ktorí sú tiež prispievateľmi nášho časopisu. Dúfame, že po čase sa k nám pridajú aj priatelia z pobočky U3V – ŽU v Považskej Bystrici.

Ďakujem vám priatelia za vašu: Snahu, Chuť, Odvahu, Dôvtip a to Yupí je výsledkom, že náš časopis ide s nami ďalej.

**Mária Žideková, šéfredaktorka**



### Kalendárium Univerzity tretieho veku Žilinskej univerzity v Žiline v akademickom roku 2013/2014



obdobie	program
26. september 2013	Slávostné otvorenie akademického roka 2013/2014
30. september 2013	Začiatok zimného semestra - výučba
november 2013	Exkurzia študentov študijného programu: Záhradníctvo
december 2013	Vianočné posedenie
február 2014	Koniec zimného semestra – záverečné hodnotenie
marec 2014	Začiatok letného semestra – výučba
1.apríl 2014	Začiatok podávania prihlášok na nový akademický rok 2014/2015
apríl 2014	Otvorené propagačné prednášky v Krajskej knižnici v Žiline
máj 2013	Exkurzia študentov študijného programu: Pamiatky UNESCO
jún 2014	Koniec letného semestra – záverečné hodnotenie
jún 2014	Letná škola pre seniorov
30. jún 2014	Koniec podávania prihlášok na nový akademický rok 2014/2015

**Zborník vybraných záverečných prác študentov Univerzity tretieho veku s názvom:  
Delíme sa o poznanie**



*Po vydaní prvého, veľmi úspešného zborníka vybraných záverečných prác študentov Univerzity tretieho veku Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity, je v štádiu prípravy jeho pokračovanie. Zborník s názvom Delíme sa o poznanie prinesie čitateľom historické, kultúrne i cestovateľské témy obohatené jedinečným pohľadom študentov – seniorov. Všetky prípravné práce vedúce k zostaveniu zborníka – od tvorby grafiky, cez prepis prác a jazykovú korektúru sú zabezpečené opäť dobrovoľnícky študentmi Univerzity tretieho veku. Jeho tlač je financovaná z grantovej dotácie mesta Žilina určenej pre oblasť kultúry s dôrazom na rozvoj dobrovoľníctva. „Názov zborníka: Delíme sa o poznanie veľmi presne vystihuje zámer štúdia na Univerzite tretieho veku - podeliť sa o poznanie , prežité skúsenosti s inými. Dlhodobo sa snažíme verejnosti predstaviť študentov Univerzity tretieho veku ako ľudí mimoriadne aktívnych, ochotných i vo vyššom veku na sebe pracovať, d'alej sa vzdelávať a nezištnie venovať čas i poznanie ostatným. A to je výzva i pre nás – organizátorov vzdelávania na Univerzite tretieho veku - povzbudit' a vytvorit' priestor pre využitie tohto úžasného potenciálu starších učiacich sa.“, vyjadriala sa Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD., riaditeľka Ústavu celoživotného vzdelávania.*

Kým minuloročné vydanie zborníka s názvom: Žilina v spomienkach študentov Univerzity tretieho veku bolo tematicky zamerané na život Žiliny v minulosti, nový zborník je zostavený tematicky rôznorodo. Práce sú rozdelené do celkov: **Pamiatky UNESCO na Slovensku, Dejiny európskej civilizácie a kultúry na území Slovenska, Čriepky z dejín Žiliny.** Čitateľ sa bude môcť bližšie oboznámiť so **siedmimi pamiatkami Slovenska**, ktoré sú zapísané v zozname svetového dedičstva UNESCO, či spoznať „skryté“ pamiatky Slovenska, ktoré sú ale pre študentov Univerzity tretieho veku niečím vzácné a výnimočné. Z dejín európskej civilizácie sú vybrané práce, ktoré poukazujú na **antické rímske pamiatky na území dnešného Slovenska**. Pretože už tradične výborné práce odovzdávajú študenti v oblasti dejín Žiliny, sú v zborníku zahrnuté aj práce o **múzejníctve mesta, literárnych výrazných osobnostiach v zastúpení pána Lubomíra Feldeka a tiež práca o historických súvislostiach vzniku Sobášneho paláca v Bytči**. Záverečná časť zborníka patrí príspevkom študentiek Univerzity tretieho veku Filozofickej fakulty Karlovej univerzity v Prahe. Prezentácie týchto príspevkov si vypočuli žiaci troch základných škôl v Žiline počas pobytu pražských senioriek ako dobrovoľníčok na Univerzite tretieho veku Žilinskej univerzity v Žiline. Ide o príspevky oboznamujúce čitateľa s **historickými pamiatkami Prahy** ako aj približujúce atmosféru malebného **pražského ostrova Kampa**.

Poslaním zborníka je teda poukázať nielen na historické, kultúrne a prírodné pamiatky našej krajiny v minulosti a dnes zachytené v prácach študentov, ale hlavne zvýrazniť skutočnosť, že seniori, ktorí sa rozhodnú prežiť svoj život aktívne a prihlásia sa na štúdium, môžu svoje nadobudnuté znalosti zúročiť nielen pre seba ale ponúknuť aj iným. Stávajú sa tak stále viac hodnoty vytvárajúcimi občanmi. Nezostávajú v úlohe pasívnych čitateľov, ale sami prinášajú svoje vedomosti, schopnosti a nadšenie z poznania druhým. Dobrovoľnícky prístup autorov prác, tvorcov grafiky, prepisu prác či jazykovej korektúry textu je ďalším významným prínosom pre rozvoj a aplikáciu myšlienky dobrovoľníctva na pôde univerzity.

Zborník ponúka nielen fakty a informácie ale aj osobitý a jedinečný štýl seniorov, ktorí často vo svojich príspevkoch vyjadrujú svoje názory, životné skúsenosti a vytvárajú tým pridanú hodnotu zborníka. Prirodzene tak vzniká priestor pre opodstatnenosť posolstva úcty k starším učiacim sa.

Zborník bude verejnosti prístupný v elektronickej forme na internetovej stránke Ústavu celoživotného vzdelávania – [www.ucv.uniza.sk](http://www.ucv.uniza.sk) koncom septembra 2013. Počet výtlačkov je limitovaný. Zaslaný bude partnerským organizáciám a študentom Univerzity tretieho veku.

### **Ing. Jana Sňahničanová, Koordinátor Univerzity tretieho veku**



## **Má účast na projektu GAIN v Žilině**

Do tohoto projektu jsem se přihlásila spontánně a bez rozmyšlení, jsouc nadšena jeho vzdělenou myšlenkou. Postupem času, přívalem podrobnějších informací a rozhovory s mojí rodinou jsem trochu vystřízlivěla a chtěla jsem to vzdát. Bála jsem se, že nároky na nás kladené nezvládnu a také doba pobytu, tři týdny, mi připadala nesmírně dlouhá. Ale jelikož velice nerada odmítám to, co jsem již slíbila, tak jsem v projektu zůstala. Musela jsem se naučit vytvořit prezentaci v Power Pointu, což pro mě byla věc naprosto neznámá a do té doby i věc naprosto nezvládnutelná, a potom samotná téma prezentací, shánění informací a veškerá činnost s tím spojená pro mě byla nepřekonatelnou metou. Další hrůzu jsem měla ze samotného předvádění prezentace před lidmi. Mohu říci, že mě příprava stála mnoho úsilí, mnoho času, mnoho nervů a sebezapření a překonávání sebe sama. Na druhou stranu jsem se díky přípravě prezentace dozvěděla mnoho zajímavých informací o Praze a s tím souvisejících střípků z dějin a o mnoha známých a slavných osobnostech. Při procházkách Prahou se nyní rozhlížím jinýma očima, při návštěvě prezentací jiných přednášejících mě zajímají detaily, které jsem dřív ani nevnímala.

Příprava a cesta do Žiliny byl další problém. Těch věcí, co je potřeba si vzít sebou, do čeho to zapakovat, a kdo ta zavazadla unese, a jak se ve vlaku vtěsnat do kupé s ostatními pěti studentkami, jak se dostat z vlaku a na internát, to byl další oršek. S přispěním našich příbuzných v Praze a našich milých a ochotných hostitelů v Žilině jsme i toto zvládly. Samotné uvítání v Žilině bylo nad očekávání. Naše milé hostitelky koordinátorky Ing. Janka Sňahničanová a Ing. Zuzka Šimková nás přivítaly přímo u vlaku, pomohly nám se zavazadly, manžel jedné z nich nás i naše objemná zavazadla odvezl na internát a donesl až do pokojů. Celý pobyt v Žilině byl fantastický. Připadala jsem si jako celebrita. Přijal nás prorektor pro vzdělávání ŽU, ředitelka Ústavu celoživotního vzdělávání a místostarostka Žiliny. Dozvěděly jsme se mnoho zajímavého o U3V v Žilině a v Bratislavě, viděly jsme historické objekty, nádhernou slovenskou přírodu, divadelní a hudební představení, prostě od všeho něco. Celý náš pobyt byl pečlivě připravený. Největší zážitky jsem měla ze setkání s mnoha krásnými a přátelskými lidmi. Všude, kam jsme přišly, nás čekalo vřelé uvítání, zájem o nás, o naši školu, o dění v Čechách a na Moravě. Zdejší lidé s námi rádi hovořili, vzpomínali na Prahu a sdělovali si s námi mnohé poznatky a vzpomínky. Každé setkání bylo milé a upřímné, ať s lidmi z univerzity či s lidmi na ulici, v menze, v dopravních prostředcích. Přátelské chování všech lidí, se kterými jsem se setkala, na mne udělalo velký dojem.

Vzhledem ke krásným zážitkům a přátelskému přijetí na Slovensku jsem ráda, že jsem tuto misi nevzdala, protože počáteční útrapy byly bohatě vyváženy mnoha skvělými dojmy. Na tento pobyt budu dlouho a ráda vzpomínat. Doufám, že i nám se podaří slovenským přátelům vytvořit tak příjemný pobyt v Praze, jako ho oni nám připravili v Žilině.



**Eva Maříková, U3V FF UK Praha**

## **Pozdrav a milá vzpomínka**

Je neděle 12. května, večer, poslouchám právě přímý přenos zahájení Pražského jara.

Vzpomínala jsem a rovnala si trochu v hlavě, sotva minulých 21 dní, zcela nabitých zážitky a událostmi. Takže nejprve posílám pozdrav do Žiliny!

Již je tomu 14 dní, kdy jsem byla odhodlána napsát příspěvek do časopisu. A to ještě navíc do velmi povedeného časopisu.

Nakonec jsem se rozhodla: napíši, které tři prožitky či události, bych ze všech těch tehdy uplynulých 14 - ti dní já, pouze za sebe, považovala za nejsilnější. Již tehdy jsem si říkala, „bude to dost obtížná volba“!

Ale pustila jsem se do toho, a začala popisovat: nezapomenutelný výlet do Malej Fatri – Jánošíkove diery, film Myšlienky a ľudia v rámci přednášky programu– Kulturológia, krásný koncert XXIII. Stredoeuropského festivalu. Bylo by to bývalo hotovo, KDYBY... nenásledoval den návštěvy Děvína, a poté další, následující prožitky! Nebylo možné „to“ uzavřít a „poslat do světa“! Byl to nesprávně zvolený obsah mého příspěvku, protože nelze tři nejsilnější prožitky vybrat, **bylo jich prostě mnohem a mnohem více**.

Po příjezdu 15. 4. 2013, ubytování a po prvním, již tehdy velmi přátelském přijetí jsme se nejprve se svými přednáškami zapojily do již velmi naplněného programu ÚCV při ŽU. Začaly, někdy také paralelně, probíhat přednášky „naše“ i U3V ŽU, a to také i mimo budovu ÚCV (Krajská knižnica, školy, klub dôchodcov)

Téměř na závěr, pracovním programem velmi naplněného prvního týdne našeho pobytu v Žilině, jsme ve čtvrtek 18. 4. večer navštívily opravdu krásný koncert XXIII. Stredoeuropského festivalu s naprosto famózními mladými světovými sólisty. Belgická harfistka Annelen Lenaerts, a mě osobně nejvíce, přímo uhranul, violoncellista Narek Hakhnazaryan – Armén. Myslím, že o něm (ale hlavně o jeho interpretaci!), ještě mnoho uslyšíme. V jeho provedení jsme vyslechli Koncert pro violoncello a orchestr h moll A. Dvořáka a v přídavcích zajímavou, temperamentní skladbu itala Giovaniho Sollima - Lamentatio. Během koncertu jsem zcela pookrála, nabrala sílu a odcházela jsem nadšená, vzpružená a vím, že nejen já!

Náš první výlet v sobotu 20. 4. do Tiesňav – chodník Nové diery, přes Podžiar, a zpět Dolnými dierami. Takový okruh abychom si užily a zvládly to!

Bylo to báječné, jít Bílým potokem a vidět jak poslední zbytky zimy odcházejí a vítá nás už doopravdy, letos pozdě a konečně – JARO.

Procházka lázněmi v Rajeckých Teplicích, a odpoledne rehabilitace formou odpočinku v bazénech objektu Aphrodite. Byl to báječný odpočinek po náročném týdnu, dokonce nám po celý víkend, navzdory předpovědím, sv. Petr dopřál pěkné i slunečné počasí, a navečer jsme se vraceely v plné síle připraveny na další týden!

Pak následovaly dny, kdy práce na nás čekala vždy dopoledne a odpoledne jsme s některou z našich žilinských „spolužaček“ absolvovaly výlety do bližších míst Žiliny a ještě nepoznaných zákoutí Žiliny samotné.

Bytča - návštěva „sobášného paláca“, prohlídka městečka včetne návštěvy mateřské školy.

Žilina – Povážská galerie (expozice Vincenta Hložníka), ale také velmi zajímavá výstava malířů-neprofesionálů (kde byla vystavována /i oceněna/ také díla právě našich žilinských spolužaček) opět, již druhá procházka Žilinou. Přijetí paní víceprimátorkou Žiliny.

Na závěr druhého týdne večerní představení v Městském divadle Zločin a trest.

V sobotu a neděli 27. a 28.4. jsme navštívily Bratislavu a měly jsme možnost nejen si ji prohlédnout, ale také pohovořit o tom, jak probíhá výuka U3V na Universitě Komenského v Bratislavě. První den nás provázela prezidentka Asociácie univerzít tretieho veku na Slovensku.

Na Děvíně jsem si uvědomovala symboliku starodávné slávy Slovanů, i symbol současného slovanského přátelství. Stará Bystrica, s prohlídkou Slovenského orloje (proměna zapomenutého městyse v zajímavou turistickou lokalitu)

Ve středu 1. 5. cesta vláčkem na prohlídku při otevření sezóny na Strečne. Díky tomu jsme absolvovaly velmi zajímavý program, doplněný průběžným divadelním vystoupením.

Nejprve Strečno v mlze, mracích a oparu, odpoledne se nám oproti předpovědem vyčasilo, a tak se nám podařilo ještě také stihnout plavbu na pltích po Váhu.

Čtvrtok dopoledne přednáška a odpoledne procházka na okraji Žiliny, kde na soutoku Kysuce a Váhu leží Budatínsky hrad, který byť v rekonstrukci má ve dvou sálech otevřenou zredukovanou stálou expozici Drotárstva .

V pátek 3. 5. nejprve setkání s redakční radou časopisu Schody. Večer ještě jednou návštěva divadla, tentokrát na folklorním programu Rozsutec spieva. V sobotu jsme měly volný den a tak jsme si ještě doplnily své plány z prvních dní, prosily jsme se lesoparkem a pokračovaly až do nejstaršího románského žilinského kostelíka sv. Štefana krála. Odměnou nám bylo to, že právě skončila snad třetí svatba toho dne, a v kostelíku uklízel pan kostelník, který nás velmi ochotně seznámil s historií, vše jsme si mohly prohlédnout i zdokumentovat.

V neděli 5. 5. již „jen“ odjezd a právě tak jako při příjezdu se o nás v péči vystrídaly naše dvě organizátorky (pečovatelky) vč. členů svých rodin, odvezly nás i naše objemná zavazadla a pomáhaly nám s nimi až na místa určení! Díky jim za to! ☺

### **Lidmila Konopová, U3V FF KU Praha**



**Foto: Ing. Jana Sňahničanová, Koordinátor Univerzity tretieho veku**

## **Mozaika/střípky dojmů z pobytu**

### **Stres**

Předesílám, že nám bylo řečeno, že se nemusíme účastnit všech přednášek. Tedy: sedíme v univerzitní aule a sledujeme prezentaci o památkach UNESCO na Slovensku.

Jedna kolegynka chybí a nikdo neví proč. Čím více na ni myslím, tím více rostou moje obavy o ni. Nestalo se jí něco? Nakonec odcházím z auly, spěchám na internát, klepu na dveře „jejího“ pokoje, beru za kliku, otevím – a nikde nikdo, pokoj je prázdný, skříně jsou prázdné, bez věcí... Že by ji to tu snad přestalo bavit a odjela domů? Ale ne, její pokoj je přece ten vedle! Klepu, nikdo se neozyvá. Beru za kliku – je zamčeno. Jdu na svůj pokoj, lovím mobil, vytáčím „její“ číslo – hlásí se někdo jiný, je to omyl (později jsem zjistila, že jsem se při ukládání jejího čísla zmýlila v jedné číslici). Buší mi srdeč, stres narůstá. Píši jí lístek a hodlám ho dát za dveře. Předtím klepu ještě jednou – nikdo se neozyvá. Beru za kliku. Tentokrát je otevřeno! Rychle vcházím. Kolegynka leží v posteli... Asi jí nebylo dobře a přednášku vynechala – jen informace o tom se mi nedonesla... Běžím vzhůru přes kopec zpět do auly.

Sedám si a raduji se z poutavého povídání o fujarách a s úlevou naslouchám tklivým i veselým tónům mistrně vyluzovaným panem Brxou.

*Proč ještě neexistuje adresa [www.hrdinoveahrdinky.cz/sk](http://www.hrdinoveahrdinky.cz/sk)?*

Před přenáškou v ÚCV rozdávám posluchačům U3V dotazníky k průzkumu dobrovolnictví na univerzitě. Opakovaně se setkávám s odpověď typu „rád/a se budu podílet na těchto aktivitách, ale až „dopečuji“ babičku, manžela...“. Říkám si, že takoví pečující lidé jsou skuteční, byť bezejmenní, hrdinové. Poznala jsem jich v zblízka více. Třeba paní, která místo svého pracovního oběda spěchala v polední pauze nakrmit bezmocného starého tatínka. Nebo pána, který sám doma „dosloužil“ své onkologické manželce (byť v důsledku toho ztratil práci). Či pána, který se staral o svoji ženu nemocnou Alzheimerem. Nebo vlastně i paní, která se s láskou skoro denně stará o vnoučata a zároveň je učí i tomu, na co rodiče nemají čas. Uvědomuji si, že tato žena nepomáhá jen svým vnoučatům a jejich rodičům ale i nám všem. Vždyť vyrostou-li z nich dobrí lidé, pomůže to celému národu i Zemi. Takoví lidé jsou v mých očích opravdoví hrdinové hodni obdivu, na rozdíl od v mediích prezentovaných celebrit.

**Márie Okrouhlá, U3V FF UK Praha**

### **Dalajlámove posolstvo**

- Raz do roka byť na mieste, kde sme ešte nikdy neboli**
- Podeliť sa o dojmy s druhými**
- Byť láskavý k zemi**

## Cestování starších v náročných podmírkách

Cestování – v době mé mladosti, kdy jsem měla dost sil a chuti cestovat, bylo cestování mimo území vlastního státu velmi omezené. A protože jsme nemohli cestovat ven, cestovali jsme doma. Výlety do okolí vlastního bydliště byly samozřejmostí (dnes mě poněkud zarází, že děti ve školním věku byly v nevím jakých místech světa, ale okolí svého bydliště neznají), znali jsme naše hory i půvabné krajiny. Hodně se cestovalo na Slovensko, Tatry Vysoké i Nízké, Slovenské Beskydy, Malá Fatra a mnoho dalšího – to vše jsme měli prochozené.

Nechodili jsme jenom pěšky, ale jezdili jsme také na vodě, někdy i dosti divoké, na lyžích a lezli skalách .

Pokud se mohlo za hranice, byly to především země jako Rumunsko a Bulharsko, které nás lákaly. Potíž byla hlavně se sehnáním alespoň trochu odpovídajících map, podle nichž se dalo po neupravených a neznačených cestách chodit.

V současné době se cestování hodně změnilo. Je snadné vycestovat, dá se cestovat pohodlně s cestovní kanceláří nebo naopak cestovat sám a zcela dle vlastní vůle. Oba způsoby cestování lze plně využít i ve vyšším věku, jen je důležité uvážit, jakých výkonů jsem fyzicky i psychicky zvládnout.

Pokud někdo necestoval již v mladším věku a nemá žádné cestovní zkušenosti, je nutné, aby si uvědomil:

- Chci jet na poznávací zájezd, kde mě zajímají pouze historické nebo kulturní památky nebo chci ještě svůj výlet spojit s fyzickým výkonem?
- Chci jet sám, nebo s někým kdo má stejně zájmy, nebo půjdu do cestovní kanceláře, kde zájezd o jaký mám zájem nabízejí?
- Chci jet do země, jejíž řeč umím nebo je snadné se domluvit pro podobnost jazyků, nebo do země kde se vůbec nedomluvím?
- Jsem schopen se sám pohybovat v neznámém terénu podle mapy nebo průvodců?
- Jsem fyzicky schopen námahy, který na mne cesta bude požadovat? Na cestách, pokud jedu s cestovní kanceláří je nutné dodržet režim a tím, že nestačím, kazila bych zájezd jiným.

Je pohodlnější jet s cestovní kanceláří, ale znamená to, že pokud se mnou nejedou lidé, které znám, budu muset svá přání konzultovat s ostatními. Téměř v každém zájezdu s neznámými lidmi se stává, že jede někdo věčně nespokojený, který ostatním kazí zážitky a je s ním těžké vyjít.

Mám schopnost improvizace – málokterý zájezd je možné uskutečnit tak, aby nebylo nutné něco změnit, nahradit nebo udělat jinak (pokud nejedu do přímořského pobytu, kde se každý týden vystřídají rekreatanti, ale je vše stále stejné)

Je to nejméně náročné a při tom v současné době existují cestovní kanceláře, kde je možné vybrat si typ zájezdu, který může zájemci plně vyhovovat. Pokud je více zájemců, je možné v některých kancelářích zájezdy upravit přímo podle požadavků těch, kteří jedou.

I v těchto případech je dobré mít s sebou mapy a průvodce, protože v nich můžeme najít mnoho věcí, které bychom jinak pominuli. Pokud je něco, co zajímá pouze vás a ne ostatní účastníky zájezdu, je obvykle možné, pokud to nebude zdržovat celkový průběh, abyste se o to soukromě zajímali.

Ideální je mít s sebou partnera (vše hezké mě těší dvakrát, veškeré problémy se dělí na polovic), nebo partu dobrých přátel, s nimiž jste na jedné vlně – partu z loděnice nebo sportovního oddílu a zajímají vás obdobné věci, v případě, že jedete s cestovkou, může dobrá parta ve skupině zájezd ještě více osvěžit. Při větší skupině lidí se stává, že někdo nestačí – pak je na něm, aby některé části programu vynechal, nebo ráno vyšel o něco dříve ap. Pokud jsou na zájezdu společní známí, lze takovou věc přímo dohodnout.

Pokud jedete s cestovní kanceláří a neznáte ostatní účastníky zájezdu, bude to jistě pro všechny větší námaha „nejít si vzájemně na nervy“, zvláště, pokus se něco na zájezdu pokazí. Cestovní kancelář za vás sice spoustu práce udělá, ale je nutné, aby ste vy sami měli předpoklad, že zájezd je pro vás vhodný i po stránce fyzické.

Zní to jako naprostá samozřejmost, že vzít si s sebou potřebné léky je nutné (mohu z vlastní zkušenosti říci, že se mi osvědčil systém, kde vedle léků mám zvláštní balíček jinde uschovaný, ve kterém mám nejdůležitější léky jako rezervu. Je nepříjemné, když zájezd kvůli jednomu účastníku shání lék po celém městě. Kdo jezdí častěji, ten ví, že lékárnička se základním vybavením se vždy hodí. Něco na „bolavá záda“, něco proti nevolnosti, která v cizině občas přichází, prášek proti bolení hlavy – to jsou věci, které by měl mít každý u sebe.

Myslím, že základem cesty jsou především dobré informace, které získáte od lidí, které znáte. Je nejlepší, když před plánovanou cestou se sejdete s někým, kdo cestu již konal, zná vás i vaše tělesné výkony a umí posoudit, zda na cestu stačíte. Ideální pro to je partner, s nímž jste již někdy byli na zájezdu nebo pobytu v cizině.

Při dodržení podmínek, která jsem uvedla výše je vidět, že cestovat je možné i ve vyšším věku

**Míla Dolečková, U3V FF UK Praha**



**Foto: Ing. Jana Sňahničanová, Koordinátor Univerzity tretieho veku**

## Moje první prezentace v Žilině

Kde jsem se zde vzala? Do Žiliny jsem byla delegována jako jedna ze šesti studentek na U3V FF UK Praha. Na přípravě prezentace jsem pracovala s radostí, protože Procházka Prahou II – název mé prezentace, je amatérské fotografování při procházkách Prahou se svými vnoučaty. Prahu mám moc ráda. Chtěla jsem udělat prezentaci hlavně z pražského nábřeží Prahy 1, kde jsem 40 roků bydlela. Nakonec jsem vytvořila takovou malou procházku po Královské cestě z Pražského hradu až k Prašné bráně. Dala jsem jí název Procházka Prahou II. Myslím, že je to zajímavé téma.

S velkou trémou jsem předstoupila k první prezentaci na ZŠ Karpatská (9. třída). Přijetí paní ředitelkou této školy bylo velmi milé a při pohovoru s ní jsem zjistila, že čeština a slovenština stále patří k sobě, tak jako já jsem se jako Čechoslovačka narodila. Paní ing. Janka Sňahničanová mi připravila techniku k prezentaci, představila mě, vysvětlila dětem, že jsem studentka U3V FF UK Praha a chci jím předvést svoji práci. Ve třídě je ticho, děti pozorně poslouchají, líbí se jim obrázky Prahy. Na konci zodpovím pář dotazů a povídáme si. Odměnou je krásná kytice gerber (květiny miluji) a společné foto.



Další prezentaci mám v ZŠ Hájik. Děti připravují počítač, přichází pan učitel a ing. J.S a začínám prezentaci o Praze. Děti jsou hlučnější, ale poslouchají a přikyvují, že již v Praze něco viděly. Jsem ráda, že je téma zajímá. Mají mnoho dotazů, například: „Kolik je v Praze mostů?“, vzpomínám, vyjmenovávám, povedlo se. Další dotaz „Kde se natáčely Chobotničky?“, no přece na Kampě. Dotazů bylo dost a ještě na chodbě se zajímala děvčata,

proč studuji, jestli chci víc peněz v práci, jestli děláme zkoušky, testy apod. Bylo to opět hezké setkání s mladou generací. Jdeme se fotografovat a jeden chlapec neví, kam by si stoupnul, nebo kde by se ukryl? Vzala jsem ho kolem pasu a říkám mu : „Pojď ke mně, vždyť takového mám také doma“. Všichni jsme se zasmáli a foto bylo na světě. Odcházím konečně klidnější po odvedené práci.

A je úterý a připravuji se na třetí prezentaci Procházka Prahou II. Dnes mi podporu vytváří kolegyně – studentka RNDr. Míla Dolečková. Ještě u snídaně si spolu přeříkáváme nebo opakujeme pražské mosty a jiné možné dotazy dětí. Začínáme dnes v církevní ZŠ Zaymusova. Vše mi ing. J. S. technicky připraví. Přivítá nás paní učitelka velmi mile, jsem představena a začínám prezentaci. Žáci jsou soustředěni, myslím, že poslouchají se zájmem. Na konci se chlapec přihlásí, že viděl orloj, byl na Karlově mostě a na Pražském hradě. Je to příjemné, že jsem vybrala Královskou cestu, po které vlastně ten hoch šel. Paní učitelka děkuje, že si také oživila vzpomínky na Prahu. Ještě odpovídám na dotazy – Národní divadlo, Tančící dům, Hlahol, Žofín atd. zájem by byl, ale musíme končit, zvoní. Mám velmi krásný zážitek ze setkání vlastně tří generací. Prezentace mám za sebou, začíná se mi to líbit.

Po večerech jsem nahlédla do časopisu Schody, Kroky a také jsem si četla Sborník vybraných závěrečných prací UV ŽU. Velmi mě zaujala práce Spomienky z dětstva od p. Alžběty Vítové, dále náčrt Hudobnej historie města Žilina od p. Bohuslava Gregora, Rosenfeldov palác od p. Viktórie Tomanové a také básně p. Štefana Zvaríka.

V tomto Sborníku na konci (str. 85) je nádherné poděkování od ing. Janky Sňahničanové – koordinátorky, která je asi nejen podle odezvy, pro studenty U3V ŽU ale i pro mě studentku U3V FF UK v Praze takové sluníčko (inteligentní, milá, velice schopná). Přeji ji hodně zdraví, štěstí v pracovním i osobním životě a děkuji, že jsem měla tu čest se s ní osobně setkat a též pod jejím vedením a vedením též příjemné ing. Zuzky Šimkové – koordinátorky, plnit zadané téma projektu Grundtvig i GAIN.

Štěstí není jen honba za bohatstvím a slávou, ale také umění vnímat přírodu, hudbu, zážitky s vnučaty. Štěstí je třeba i to, když v den mého svátku zde v Žilině mi přišla MMS z Prahy – obrázek tulipán z naší zahrady a přání od mé rodiny, kterou jsem na tři týdny opustila. Pěkný pozdrav ze Žiliny s krásným panoramatem Malé Fatry.

**Díky Jaroslava Stújová – U3V FF UK Praha - V Žilině 4. 5. 2013**



**Foto: Ing. Jana Sňahničanová, Koordinátor Univerzity tretieho veku**

## Jeden den v Žilině (24.04.2013)

Vstávám kolem sedmé hodiny. Připadám si trochu praštěně, můj spánek byl v noci rušen zpěvem a křikem bouřlivých studentů pod okny. Podle intenzity hlasových projevů jsem soudila, že mají opravdu silné plíce. Po ranní hygieně jdu ven a podél několika bloků internátů přicházím do menzy. V jídelně potkávám kolegyně z našeho týmu a při jídle dáváme řec „co, kdo, kdy, jak“, padne i pár vtípků.

Vracím se na pokoj, beru si potřebné věci a jdu na zastávku trolejbusu. Cestou si opakuji, že nesmím zapomenout označit si jízdenku a že ji nesmím ztratit – je zúčtovatelná. Doma jezdím léta na kartu a tak zde musím bojovat s tímto stereotypem. Trolejbus přijíždí a jako každé ráno je našlapaný, ale někdo mi uvolňuje místo. Ráda si sedám – nesu s sebou české seniorské časopisy a jsou dost těžké.

Vystupuji na Štefánikově a jdu do ÚCV. Tam chvíli probíráme s ing. Sňahničanovou „co, kdo, kdy, jak“. Obě chválíme jednu kolegyni za její prezentace v základních školách. Když ing. Šimková ukončí Skype komunikaci s Prahou, řešíme vyúčtování jízdného a vstupného. Večer jsem si připravila soupisky, ale i tak musí být člověk soustředěný, aby neudělal chybu. Přebírám peníze, upřesňujeme další dobrovolnický program.

ÚCV bylo požádáno o organizační pomoc při konferenci Automotive Language Training, konané dnes odpoledne v hlavní budově univerzity a my můžeme pomoci. Volám kolegyním a domlouváme čas a místo srazu. Pak si beru klíč a jdu do PC učebny. Je tady i přes zastínění oken dusivé vedro. Zapínám jeden z počítačů. Asi jsem na něj moc rychlá a počítač se „kousne“. Zkouším druhý – nesvítí mu monitor. Nechce se mi pátrat proč a jdu dolů do kanceláře pro radu. Dostanu ji a PC funguje. Krátce kontroluji poštu, v rychlosti kouknu na náš blog. To vedro zde je nepříjemné.

Raději končím, vracím klíč a jdu na trolejbus. Ve stresu nemohu honem ve svém systému kapsiček najít jízdenku. Co když to zrovna přijede? Lovím rychle mince a kupuji ji v automatu. Trolejbus však nejede, až za deset minut. Lezu do stínu za zastávku. Je vedro, vybuchlo jaro. A, už to jede! Nastupuji a sedám si k paní obložené taškami. Vypráví mi o svém manželovi, který je v nemocnici. Vystupuji, spěchám na internát. Rychle se omyji a měním tričko, na sprchu není čas. Spěchám do menzy. V kterém z boxů nám dnes vydají na naše stravenky oběd? Přebíhání mezi frontami a zjišťování výdejních míst je mozkový jogging v praxi. Paní kuchařka drží v ruce talíř a začíná vyjmenovávat, co všechno dnes uvařili. Zastavuji ji a žádám, at' mi dá to první, že spěchám. Sním dobrý oběd v této „továrně na stravování“ a spěchám na místo srazu s kolegyněmi. Jsme tu brzy. Čekáme na auto a jedeme na univerzitu. Dostáváme úkoly – pomáháme u prezence a při orientaci účastníků. Ve chvíli volna se snažím finské přednášející vysvětlit o čem je naše „Grundtvigácká mise“. Konference se rozeběhla, vracíme se autem do ÚCV. Tam už čeká zbytek týmu. Pod vedením Maji Chomistekové navštívíme dvě zajímavé žilinské galerie. Pak jdeme pomalu na zastávku trolejbusu a vracíme se na intr. Po cestě s Majou probíráme dobrovolnictví. Napadá mne, že musíme ještě lecos prohovořit, rychle se s ní domlouvám a jedeme spolu až na konečnou k lesoparku. Procházíme ho křížem krážem a probíráme kde co. Obdivuji její vitalitu. Vracíme se kolem univerzity přes kopec s výhledy na zasněženou Malou Fatru zpět na intr. Jsem ji vděčna za „vyvětrání hlavy“. Loučíme se a jdu na večeři. Pak máme společný pokec u Míly. Řešíme „co kdo kdy jak“ a „má dáti – dal/nadal“. Po proplacení jízdenek ještě debatujeme o

informacích, pokynech a jejich vnímání. Jsme všechny dost unavené. Rovnám si na pokoji „papíry“, sprchuji se a při uléhání myslím na to, zda budeme mít zase hlučnou noc.

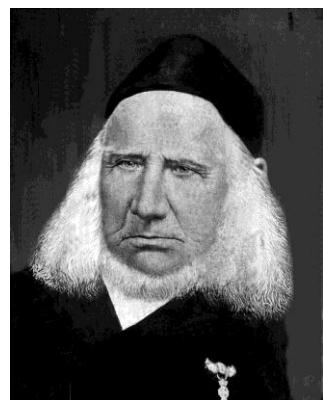
### Márie Okrouhlá, U3V FF UK Praha – GAIN

#### Kdo byl Grundtvig?

Nikolaj Frederik Severin Grundtvig, narozen 8.9.1783 byl osvícený dánský pastor, filozof, spisovatel, historik a učitel, jehož zájmem bylo především vzdělávání dospělých osob. Význam této osoby je obrovský. Stačí si uvědomit, že do této doby nebylo prakticky myslitelné, aby se dospělí lidé organizovaně učili něčemu novému. Školy byly určené pro děti (=malé nedokonalé lidi) a dospělí, kteří již umí to, co se naučili, využívají svých zkušeností a pracují. Vysoká nezaměstnanost a zrychlující se společenské a technické poměry přiměly Grundtviga k myšlence celoživotního učení.

Přišel s myšlenkou, že vzdělání by mělo být dostupné všem lidem v jakémkoli věku. Založil tzv. lidové vyšší školy, kde se dospělí občané učili nejen novým znalostem, ale též si zvyšovali svoji občanskou a kulturní gramotnost.

Grundtvig zemřel 2.9.1872 ve věku 76 let.



Prevzaté z: <http://grundtvig-u3v.webnode.cz/news/kdo-byl-grundtvig-/>



## Klebetnice

Klebetnice, slečny krásne,  
pri ich pravde iná hasne.  
Dlhý jazyk všetko zvládne:  
„Nemáš oheň, vlohy žiadne.“

Raz si slečny klebetnice,  
sadli na dve koľajnice.  
Načo také veci treba?  
Prečo dve sú vedľa seba?

Utekajte! Vlak sa rúti!  
Postihne vás osud krutý.  
Nestačili klebetnice,  
stiahnuť jazyk z koľajnice.

Vtedy obom City rýchlik,  
skrátil jazyk rezom: fik-fik.

Miery zvyškov testovali.  
Certifikát na ne dali.

Bulvár správu ihneď tlačí:  
„Klebetnice v bôli, pláči,  
vzdávajú sa klebiet zhodne,  
v cnosti držia meno rodné.“

Empiricky teda vzaté,  
múdrost' píše múdre state.  
Spola hovor, múdrost' pridaj,  
nenazdáš sa, bude vydaj.

Slečnu, čo má jazyk v norme,  
schmatne švihák, žijú svorne.  
Často svojej krásavici,  
peče jazyk na panvici.

**Štefan Zvarík**



**Foto: Štefan Zvarík**

## **Mala som to šťastie...**

Mala som to šťastie zúčastniť sa promócie absolventov Univerzity tretieho veku tohto roku na Žilinskej univerzite. Pozvala ma moja priateľka Darinka. Boli to jej prvé promócie a preto sme z nich všetci mali veľkú radosť. Darinka si ich zaslúžila. Ved' píše veľmi dobre. Nie náhodou skončila študijný program Človek a médiá. Bola šéfredaktorkou Krokov, ktoré som občas mala možnosť čítať. Pri jej článkoch často mávam slzy na krajíčku. Ved' tak pravdivo a s citom píše o živote a na záver nikdy nezabudne dodať nádej. To sa žiaľ o mnohých súčasných žurnalistoch tvrdiť nedá. Ich články o senzáciách, klebetáčach sa podobajú ako vajce vajcu. Sú bez štipky citu. Touto cestou by sa mala poberať naša žurnalistika?

Asi nie. Ved' študentov Univerzity tretieho veku viedli ich pedagógovia k iným hodnotám, za čo im patrí úprimné podčakovanie. 5.6.2013 bola aula žilinskej univerzity plná absolventov aj iných študijných programov, ako Zdravý životný štýl, Človek a umenie, Psychológia a ďalšie. Jedno však mali všetci spoločné, lásku ku vzdelaniu. A byť prospešný pre svoju rodinu, okolie i spoločnosť.



Členovia ich rodín, manželia, deti, vnúčatá ich za to odmenili vrúcnym potleskom alebo kyticou. A čo spoločnosť? Mala by absolventom Univerzity tretieho veku vytvoriť lepšie podmienky pre ich uplatneniu sa v zamestnaní alebo v záujmových združeniac seniorov.

**Mgr. Eva Kováčová**, riaditeľka CVČ Včielka - Púchov

## Spomienka na Dubrovník

V máji 1969 sme mali svadbu. Brali sme sa „na kríž“, t.j. – brat, sestra – sestra, brat, a to v rovnaký deň. Bolo z toho v Žiline malé „haló“. Nečudo, že sme aj na svadobnú cestu išli spolu. Obetovali sme všetky naše úspory, aby sme mohli navštíviť v tom čase pre nás skoro nedostupný ostrov Hvar vo vtedajšej Juhoslávii na Jadranu. V rámci dovolenky sme absolvovali jednodenný výlet do Dubrovníka. Zo Starého Gradu do mestečka Hvar sme sa viezli autobusom po cestách – necestách. Prudké serpentíny nás vyvážali raz do výšok vrcholov hôr, raz do /podľa nás/ neprístupných pripastí. Podvečer v Hvare nám ľažkosti cesty vrchovato vynahradil. Zapadajúce, neskutočne veľké slnko sa pomaly ponáralo do vĺn až gýčovito atramentovo modrého mora. Z krčmičiek na pobreží sa ozýval spev, rozliehali sa vône pečených morských rýb, na menších výletných lodičkách sa spievalo a tancovalo. Nasávali sme toto všetko do seba, tešiac sa už na krásnu cestu lodou do Dubrovníka. Konečne prichádza loď. Veľmi sa nepodobá našim vzletným predstavám. Bol to akoby „lodný autobus“, premávajúci z Rieky. Pasažierov bral v každom, aj malom prístave. Bol taký preplnený, že sme na otvorenej studenej palube bez minútky odpočinku strávili postoačky celú dlhú noc. Cesta z nádherného Hvaru do prekrásneho Dubrovníka bola teda hotovým utrpením.



Ráno, po vystúpení z lode, sme sa dotackali na krásnu pláž pod dubrovníckymi hradbami a zaspávame. Z polosna nás prebúdzajú mnohohlasné, ľahavé, krásne melódie Dalmácie a Jadranu. V celej Európe vtedy známu skupinu Dubrovački trubaduri sme poznali už z domu, mali sme od nej množstvo nahrávok, obdivovali sme ju a mali radi.

Tu ich teda máme „naživo“. Chlapci sa tešia, že sa budíme, prisadajú si čoraz bližšie, spievajú čoraz hlasnejšie. Po prvýkrát nám krásne, podmanivé piesne prekážali a išli nám poriadne na nervy.



Nuž ale, mladost', svadobná cesta, nádherné stredozemské počasie, historické budovy, úzke uličky, pevnosť, príjemní ľudia, ktorí „nemajú problema“, prístav i „plavi Jadran“ nám na túto drobnú nepríjemnosť dávajú rýchlo zabudnúť. Bolo to ako jedna krásna rozprávka a spomienky na to všetko pretrvávajú v nás až doteraz.

V apríli t.r. skoro presne po 44.rokoch, sme sa pri plavbe obrovskou výletnou loďou Fantasia doplavili znova do tejto Perly Jadranu. Spomienky, spomienky, spomienky! Tamtá ulička, tento kostolík, tieto hradby, tento prístav, vôňa levandule a mora...

Dubrovník je už aj oficiálne chorvátsky, tak ako nás o tom domáci presvedčali ešte za Juhoslávie.

Teraz však na niektorých budovách ešte stále vidno stopy bratovražednej vojny v deväťdesiatych rokoch. Možno niektoré tieto rany ponechali domáci ako memento.

Prechádzame sa po pláži, spomíname. Bohužiaľ, jeden z našej štvorice - švagor už nežije. Pri pevnosti si beriem kamienok ktorý chcem doniesť ako symbolickú pamiatku švagrovi na hrob.

Vyvážame sa na kopec nad mestom a prístavom. Kocháme sa výhľadom na krásne, historické, biele mesto. V hĺbke pod nami, v prístave nás čaká naša loď. Z tej výšky vyzerá ako veľká hračka. Zdanie však klame. Naša loď má 18 palúb a vezie okolo 5000 ľudí.

So slzičkou v oku sa lúčime s mestom našej mladosti, s mestom spomienok.

Podvečer už plávame smerom do Benátok, posledného cieľa našej plavby.

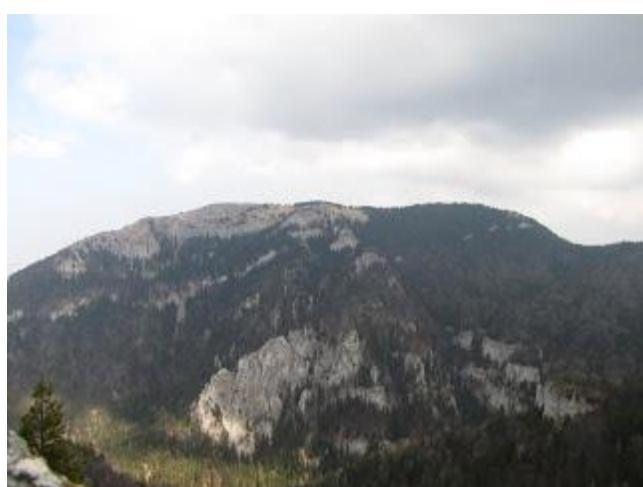
**Miro Blaha**

**Foto:** Miro Blaha

### Moje rozprávkové miestečko

Za mojím rozprávkovým miestečkom potrebujem kráčať niekoľko kilometrov, ale stojí za to. Je to prekrásny vrchol Tlstej, ktorý dominuje turčianskej záhradke so svojimi belostnými galériami. Je zaradený medzi desať najkrajších kopcov môjho milovaného Slovenska.

Cesta na vrchol nie je jednoduchá. Treba vystúpať z Gaderskej doliny cestou Janka Bojmíra, nadšeného to značkára, príkro k jaskyni Mažárna. Odtiaľ sa pokračuje už o čosi miernejšími serpentínami. Treba sa zastaviť aspoň na chvíľu na okraji jednej z galérii, obdivovať zeleň lesov



okolo Blatnického hradu. A potom zase prudko hore, až zastanem na mohutnom rozložitom vrchole, odkiaľ môžem pozorovať a obdivovať tú krásu okolo.

V čase kvitnutia horských kvetov sa ocitnem v botanickej záhrade, sadnem si k trsu materinej dúšky, vnímam jej vôňu a pozerám dookola. Malá Fatra, Kremnické vrchy, Veľká Fatra – to všetko je tak blízko, len natiahnuť ruku – naozaj vidno kus Slovenska, určite toho najkrajšieho. Zatvorím oči a počúvam to ticho, a ak by som chcela byť v raji, alebo rozprávke, iste by to bolo práve tu.

**Vlasta Holzerová, U3V**

**Foto:** zdroj internet

## Kondičná chôdza – priateľ seniorov

Stretnúť seniora na bežkách, na korčuliach, či s prilbou na hlave na horskom bicykli, je dnes akosi normálne. V minulosti, keby ste aj nejakého videli behať, už ho všetci pokladali skôr za čudáka. Ešte aj po ňom pokrikovali, či nemá roboty, nech sa chytí radšej lopaty. No našťastie, všetko je preč, vyvinulo sa to správnym smerom.

Šport sa stal moderným prostriedkom tejto doby a oslovil všetky generácie. Čoraz viac mužov a žien v pokročilom veku sa venuje turistike, bicyklovaniu, ale aj korčuľovaniu, či lyžovaniu. Mnohé staršie ženy navštevujú rôzne pohybové cvičenia nielen kvôli problémom s chrbiticou, ale hlavne z dobrého pocitu po skupinovom cvičení. Aj na bežeckých podujatiach podávajú seniori - bežci neuveriteľné výkony. Bývajú vždy ozdobou pretekov a sú príkladom pre mnohých mladých ľudí. Zúčastňujú sa maratónov, stretávame ich na lyžiarskych svahoch, turistických chodníkoch, volejbalových ihriskách a nerobí im problém obuť si ani kolieskové korčule. Hravo zdolávajú aj vysokohorské výstupy.

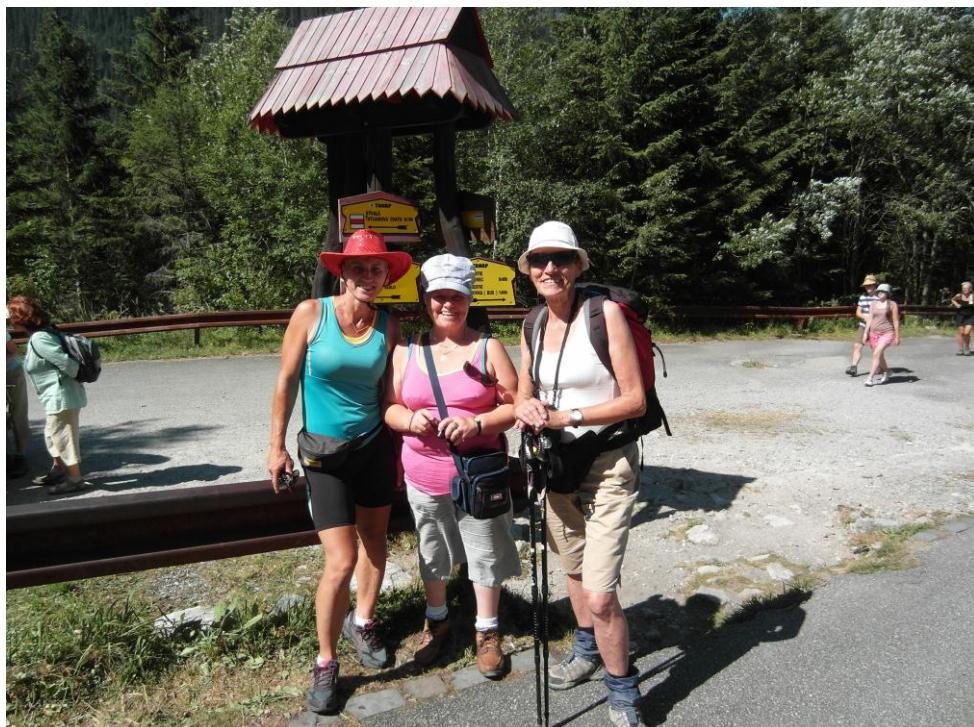
Len pred pár dňami som mala to šťastie stretnúť celý autobusový zájazd dôchodcov, ktorí s nadšením kráčali na Roháčske plesá. Tí, ktorí športovali v mladosti a športujú až do vysokého veku, sa cítia oveľa lepšie, zdravšie, sú stále vitálni. Nielen, že sa udržujú v dobrej kondícií, ale vyzerajú na svoj vek skutočne skvelo. Nie sú to už tí klasickí starí dedkovia či babičky, akých sme my zažili. Dnešní seniori sú veľmi aktívni. Snažia sa niečo robiť pre svoje zdravie, nesedia. hýbu sa. A vedia, prečo to robia. Nikdy nie je neskoro začať. Pokial nemá človek vážnejšie zdravotné problémy, dá sa začať hned. Sila a výbušnosť sú už sice preč, no aj starší vek má svoje čaro. Krásne vytrvalostné športy, plávanie, jogging, či turistika oslovili už väčšinu seniorov. Veľmi oblúbenou športovou a zároveň aj tréningovou jednotkou posledných rokov je kondičná chôdza. Vhodná je aj pre tých skôr narodených. Má posilňujúci, ale aj liečebný účinok. Netreba rozmyšľať a stále si opakovat „ved' už zajtra začнем čosi so sebou robiť.“ Zajtra sa už pôjdem prejst'. Je obdivuhodné vidieť 80-ročnú bežkyňu, ktorej nerobí problém odbehnúť aj horský pretek. Alebo ked' sa na veteránskych pretekoch objaví 85-ročný penzista na atletickej dráhe a dokončí svoj beh. Všetci sa udivujú, ako je to možné. Áno, je to možné. Čoraz viac starších ľudí vidíme športovať. Šport ich posúva ďalej, akosi tú starobu lepšie znášajú, majú stále určitý ciel'. Udržujú si kondíciu po celý život. Možno si treba nájst' na začiatok nejakú motiváciu, potom sa bude ľahšie začínať. Tou motiváciou nemusí byť len zníženie hmotnosti. Môže to byť aj účasť na pohybových hráč pre seniorov, či príprava na rôzne už spomínané veteránske súťaže.

Na každý druh športu treba ísť pomaly. Tak je to aj s chôdzou. Je to pre nás prirodzený pohyb, na čerstvom vzduchu. Prečo ho nevyužiť a nevenovať mu viac času? Stačí začať veľmi krátkou prechádzkou. Prvých päť minút kráčam úplne pomaly, neskôr pridám do kroku. Telo sa potrebuje naštartovať, svaly sa potrebujú rozohriať, pripraviť na pohyb. Možno to bude chvíľu trvať, kým si organizmus zvykne na zmenu. Ak nevládzem, na začiatok mi postačí aj 20minút. Možno po prvých dňoch nastúpi únavu, alebo svalová horúčka. Každé telo reaguje inak na záťaž. Ale nič nevzdávať. Chôdzu striedaj s odpočinkom. Nikam sa neponáhliať. Ked' treba, odpočinúť si. Postupne, ak mi to nerobí problém, začнем trošku pridávať, aby som sa trochu zadýchal, možno aj trochu spotil, nie však veľa a na konci sa opäť vrátim do pomalej chôdze. Postupne vydýcham. Toto opakujem niekoľko krát, pomalú chôdzu striedam s rýchlejšou, je to ako pri behu. A je to veľmi účinné. Chce to troška

pravidelnosti, najmenej 3krát týždenne, s dobou trvania aspoň pol hodinky. Vtedy to má pre telo význam. Najlepšie je však každý druhý deň. Postupne sa snažím zvyšovať rýchlosť aj vzdialenosť. A hlavne vydržať, mať z toho radosť a tešiť sa. To je veľmi dôležité. Potom už nebude problém prejsť určitú vzdialenosť aj rýchlosť chôdzou s vyššou spotrebou energie. Neskôr, keď už cítim, že som trocha fyzicky zdatnejší, zaradím aj chôdzu do kopca. No a potom už ľahko vykročím aj na vyššie poschodie bez toho, aby som lapal po dychu. Zrazu zistím, že mi nerobí vôbec problém prejsť aj viac kilometrov, cítim už viac energie. Telo si už zvyklo postupne na záťaž a samo si vyžiada pohyb. Môžem sa rozhodnúť pre rýchlu chôdzu tzv. nordic walking a zabezpečiť si aj palice. Posilňuje to celkový organizmus človeka a upravuje pulzovú frekvenciu. Chráni pred vysokým krvným tlakom, obezitou. A hlavne má blahodarný účinok na organizmus.

Niekomu vyhovujú ranné prechádzky, inému večerné. Ranné prechádzky sú veľmi zdravé, naštartujú telo a potom celý deň fungujete nabití energiou a všetko zvládate akosi v pohode, s elánom. Večerné prechádzky sú skvelým zakončením dňa, zdravo unavia telo a pripravia na dokonalý a nerušený spánok. A ráno sa opäť cítite sviežo a zdravo. Chôdza je vynikajúci a jednoduchý prostriedok na získavanie a udržanie kondície vo vysokom veku. Treba sa s ňou skamarátiť a ona sa odmení nielen už spomínaným zlepšením telesnej zdatnosti, ale aj psychickou pohodou. A tá je v dnešnej dobe veľmi potrebná. Keďže staršie telo trocha dlhšie regeneruje, doprajme mu aj vhodnú rehabilitáciu /masáže, relaxačné pobity/. Vychutnajme si chôdzu plnými dúškami. Pridajme do kroku a kráčajme čo najviac a čo najďalej.

### **Darina Denešová, kondičný tréner**



**Stretnutie s členmi Jednoty dôchodcov na Slovensku na ceste k Roháčskym plesám  
Foto: Darina Denešová**

## Čas nezastavíme

V dôchodkovom veku sa môžeme ďalej vzdelávať, využívať novú techniku – mobil, internet, zdravo sa stravovať, mať pohyb, dodržiavať pitný režim, ale čas nezastavíme. Naše aktivity musíme prispôsobiť tomu, čo nám naša telesná schránka dovolí. Z toho dôvodu, sme sa s manželom zamerali spoznávať a navštěvovať zaujímavosti, ktoré máme na Slovensku.

**Zámok a park v Oponiciach a Beladiciach**, sme spojili s výstavou kvetov a bonsajov v Agrokomplexe Nitra. Príjemným osviežením bola nenáročná prechádzka zeleňou krížovej cesty v Novej Vsi nad Žitavou, ktorá nás doviedla k studničke – prameňu chladnej vody.



### **Arborétum Tesárske Mlyňany.**

Nezabudnuteľný zážitok v čase kvitnutia rododendrónov, azalie, s množstvom zaujímavých drevín-stromov. Určite tam bolo krásne i v čase kvitnutia ruží a levandule. Cestou z Tesárskych Mlyňan, sme sa zastavili na zámočku a v parku v Topoľčiankach.. Prešli sme si i krížovú cestu v Topoľčiankach, ktorá sa nachádza v strede miestneho cintorína.

### **Arborétum Borová Hora pri Zvolene.**

Vôbec som nevedela, že toto arborétum existuje a boli sme tam tento rok dvakrát. Asi dva týžde po Mlyňanoch tam kvitli rododendróny. Boli prekrásne. Druhý krát sme sa tam vrátili v čase kvitnutia ruží. Oplatí sa vidieť a pokochať tou nádherou. Určite v týchto arborétach bude i krásna jeseň, zima – uvidíme.

### **Špania dolina.**

Cestou z Borovej Hory, sme sa zastavili v Španej doline, kde sa zachovali typické domčeky a nenáročnou trasou sme sa dostali na haldy z baní, z ktorých bol nádherný výhľad do okolia.

**Bojná, Katarínky.** Múzeum v Bojnej, kde sú dôkazy kresťanstva, ešte spred príchodu Cyrila a Metóda na naše územie. Fundovaný výklad pracovníčky múzea, nás mimoriadne zaujal. Medzi Dechticami a Naháčom, sme neobišli zrúcaniny kláštora Katarínky. Prístup autom k parkovisku je zlý, ale cesta horou, na pešo, je príjemná.

### **Skanzeny.**

Najväčší skansen na Slovensku, Muzeum slovenskej dediny a Múzeum liptovskej dediny Pribylina a expozíciu v prírode v Starej Ľubovni sme už spoznávali. Takže, ak nám zdravie dovolí, už sa tešíme na návštevu Múzea Oravskej dediny Zuberec a Múzea kysuckej dediny Vychylovka.

Budem rada, ak typy na výlety a spoznávanie Slovenska, budú inšpiráciou pre našu vekovú kategóriu.

Aj takéto pohľady, pri našom cestovaní, nás potešili.

Dovedenia na výlete.

**Mária Boboková U3V Prievidza**

**Foto: Mária Boboková**

## Detské leto v knižnici

K šíreniu myšlienky dobrovoľníctva aktívne prispeli počas leta aj študenti Univerzity tretieho veku pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline v rámci **Detského leta v knižnici**. Išlo o sériu stretnutí seniorov a detí, ktoré vznikli v spolupráci s Krajskou knižnicou v Žiline. Študenti Univerzity tretieho veku si samostatne ako dobrovoľníci pripravili a zrealizovali tematicky rôznorodé workshopy. Počas popoludnia s **Country tancom** nadšenci tohto tanečného štýlu – seniori odovzdávali svoje tanečné umenie detom a vzájomne sa tešili z pohybu a medzigeneračného kontaktu. Na ďalšom workshope sa seniori pýtali detí, či naozaj vedia: **Kto to bol Jánošík** a hravou formou kvízu, maľovania, rozprávania a ukážky krojov, či dobových zbojníckych predmetov spoločne bližšie spoznávali život a pôsobenie Jánošika. Na workshope s názvom **Tvorivé dielne** deti pod vedením seniorky vyrábali dekoratívne predmety. Posledné stretnutie sa nieslo v opäť v duchu pohybu a zábavy, pretože deti spolu so seniormi hrali hru **Petanq**, ktorú je možno hrať spoločne na rodinných oslavách vo voľnej prírode, kde sa zabaví aj dieťa aj starý rodič.

Aktívni seniori opäť počas tejto akcie dokázali svoje nadšenie a schopnosti venovať detom a prispieť tak ku rozvíjaniu medzigeneračného dialógu a porozumenia. Ukázali, že dobrovoľníctvo nesie v sebe veľmi pozitívne poslanie odovzdávania svojich talentov, skúseností a času v službe druhým.

**Ing. Jana Sňahničanová**  
**Koordinátor Univerzity tretieho veku**



**Foto:** Ing. Jana Sňahničanová, Koordinátor Univerzity tretieho veku

## Pávie očko

Človek mieni, príroda to zmení. Takto by som začal môj príbeh z Podbanska, kde som sa pripravoval na desiaty jubilejný pokus o výstup, na Tatranský Kriváň. Bol som pevne presvedčený, že ho dnes isto pokorím. Viera, že raz sa mi to predsa musí podať, ma neopúšťa ani na minútu.



Bolo nádherné počasie, bez jediného obláčka, len na Kriváni sa usadil jeden a vyzeral ako čapica na hlave. Dost' dlho som obdivoval tento úkaz. Zdal sa mi veľmi zaujímavý. Zo zadumania ma prerušil motýľ, čo mi preletel popri hlave. Nádherné farby sa mu trblietali v žiare slnka, no najkrajšie boli na krídlach. Sadol si na púpavu a krútil sa tam ako tanečník. Dlho som neváhal, fotoaparát som namieril na tú krásu prírody a v predstavách, že ulovím najkrajší záber tohto roku, som poskakoval za ním.

Motýľ prelietal z kvetu na kvet a v povetri sa predvádzal ako akrobát. Slnko pražilo a ja som sa celkom unavil. Ľahol som si pod strom do tieňa. Oči mi padli na vrchol Kriváňa. Bolo mi trochu smutno, že ani v tento deň nebudem stáť na vrchole. Z diaľky slabo doliehal hlahol zvonov a oznamoval čas obeda. Turisti sa začali vracat' z hôr a na terase hotela Kriváň nastala veselá vrava z prežitých zážitkov. Vstávam z tieňa mohutnej borovice a chcem si zavesiť plecniak na rameno, ked' tento krásavec znova začal poletovať okolo mňa. Hovorím si, že už sa nedám vyprovokovať k naháňačke. Silno som ho ignoroval.

Urobil som pári krokov, ale motýľ ma predbehol. Vo vzduchu sa pári krát pretočil a pomalým vznášajúcim pohybom, sa začal približovať ku mne. Zastavil som sa a zvedavo pozérám, čo bude robiť. Ešte pákrát zakýval krídelkami a sadol si mi rovno na prsia. Nechcel som veriť vlastným očiam. Pýtam sa v duchu, či sa pomýlil, alebo je to odmena za vykonanú námahu, pre najkrajšiu snímku v živote. Asi si ma pomýlil s nejakou kvetinou. Mal som práve na sebe farebnú košeľu. Prestal som sa hýbať, aby mi tá kráska neuletela. Aj dýchanie som spomalil, len aby som ho neodfúkol. Motýľ urobil pári krúživých pohybov na prsiach ako tanečník pri valčíku a na chvíľu zastal. Krídelkami pári krát zakýval hore dolu a napokon ich nechal rozložené ako rogalo.

Až teraz som mohol začať študovať tu krásu na jeho drobnom, krehkom telíčku. Krásne farby sa mu jagali v lúčoch slnka. Najkrajšie sú jeho jemné krídelká. Nachádzam tu celú škálu farieb hnedej a červenej a v strede sú štyri písmená O rôznych odtieňov modrej farby ako má páv na perách chvosta. Tak asi preto dostal aj meno Pávie očko. Jemné farebné chĺpky na krehkom telíčku sa vlnili, ako vlnky na vode. Prednými nôžkami si občas pohladihl hlavičku. Až teraz som zbadal, že má šest' párov nožičiek. Občas si vysunul dlhý sosák, ktorý mal stočený do kolieska. Pohládzal som tu krehkú krásu aspoň pohľadom. Neviem ako dlho som sa kochal tej kráse. Nakoniec som urobil chybu, lebo som chcel mať tú krásu aj na prste, aby som si ho ešte pozrel z bližšia. Zatrepal krídelkami a stratil sa v hustom kríku šípky. Poprial som mu šťastný let a dlhým pohľadom som sa s ním rozlúčil.

Odletel a ja som sa vydal tým smerom, kde sa niesla vzduchom veselá vrava smädných turistov. Cestou k reštaurácii Kriváň, som si do kroku zanôtil tú známu pieseň „Batrflaj, ty motýľ môj...viem, že raz sa zídeme.“ Z terasy pri pive som smutno hľadel na vrchol Kriváňa. Bol som mrzutý, že sa mi ani dnes nesplnil plánovaný zámer, vystúpiť na jeho štit. Cítil som, ako sa mi smeje do tváre. Mojím ospravedlnením, že som ťa ani dnes nezdolal, bola tentoraz tá krehká krása. Popod nos som si šepkal, že teraz som zdolal len terasu hotela Kriváň, ale raz, ťa pyšný Kriváň, predsa musím pokoriť. Veď ako by som sa mohol pozrieť deťom a vnukom do očí, že som si nesplnil svoje národné povedomie. Slnko sa prehuplo cez zenit a ja som sa vydal pomalým krokom ochladiť telo do Kôprovej doliny. Sadol som si na kameň a nohy som ponoril do bystriny. V blaženom pocite chladivej vody potoka, som presviedčal sám seba, že na rozdiel od Pávieho očka, ktorý mi uletel, Kriváň tam bude čakať na mňa aj na budúci rok. Spomienku na desiaty jubilejný neuskutočnený výstup na Kriváň, napísal vášnivý obdivovateľ flóry, fauny a krásy Vysokých Tatier.

**Ferdinand Michálek**

**Foto: zdroj internet**



### Ako sme stratili značku

Na týždennom ozdravnom pobytu v hoteli Magura v Belianskych Tatrách nás bolo požehnane. Zákonite sa tak vytvorili skupinky podľa veku a výkonnosti turistiek. Urobili sme páru pekných túr. Javorovou dolinou, takmer ku Kopskému sedlu, ďalej prekrásnej Bielovodskou dolinou, ktorej divokú krásu sme obdivovali od udržiavanej horárne s výbornou vodou a umne upravenou studničkou. Krásne označené kamene podľa geologického veku nás potešili i poučili.

Najkrajší výlet v predposledný deň nášho pobytu nás trošku sklamal. Vybrali sme sa, „tri statičné turistky“ po žltej značke do Strednice. Pekne značený chodník sa stratil pri mostíku ponad žblnkotavý potok. Ďalej už cupitáme bez značky v nádeji, že na hrebeň nás vyvedie chodník. Ciest, či chodníkov bolo viac, vyberáme zlatú strednú cestu. Po chvíli sa nám už však zlatou nezdala. Vytrvalo však kráčame ďalej, potom zahýbame doprava, kde tušíme najkratší výstup na hrebeň.

Bol, ale čakalo nás prekvapenie, pretože vleky, ktoré sú v údolí Strednice, boli od nás ešte riadne ďaleko. Napokon sme však nebanovali dlhšiu trasu, pretože výhľady z hrebeňa boli prekrásne.

Značku sme našli až na vrchole Strednice, kde nás už čakala naša 80-ročná spoluturistka, ktorá tiež išla bez značky, ale oveľa kratšou trasou.

Cestou naspäť sme prišli k značke, ktorú sme stratili pri mostíku, o ktorom sme si mysleli, že nás dobre povedie. Opak bol pravdou, ale pri peknom počasí, ktoré nám celý týždeň žičilo, nám to vôbec nevadilo.

Stará pravda hovorí: „Neopúšťaj cestu pre chodníky“.

**Vlasta Holzerová**

## Seniorky z Anglicka v Žiline a moja ručná angličtina

Začalo to telefonátom: v Žiline sú anglické seniorky a chceli by sa stretnúť s našimi seniormi. Sú prázdniny. Každý má niečo naplánované. Nakoniec volba padla na predsedu krajskej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku – Žilina a mňa. Čo však s angličtinou? Ved' po anglicky viem, ako sa hovorí: „jest' a spat“. Tlmočníčka bude k dispozícii. Ešte, že tak. Stretli sme sa v jednom príjemnom zariadení v centre mesta. Tlmočníčka zatiaľ neprišla, ale vypomáhal personál penziónu. Chcela som si ich odfotiť. Vyberiem fotoaparát, naznačím fotenie, pridám – paparazzi. Pochopili. Úsmev bol nefalšovaný. Záber sa vydaril. Podľakovala som. Slovko ďakujem opakovali po svojom – džakujem. Za pomoci personálu sme sa predstavili.



Prichádzala tlmočníčka a debata je jednoduchšia. Prekvapenie je na našej strane. Seniori v Anglicku pri odchode do dôchodku dostávajú preukaz dôchodcu, ktorým získavajú zľavy pri cestovaní a v rôznych zariadeniach. Platnosť je európska. To, že sa JDS usiluje dlhé roky o štatút ochrany dôchodcu, oni žiadajú nemusia. Dostávajú ho automaticky. Nechcem zachádzať do politiky. Iba sme boli prekvapení, že sa nám podsúva ako veľmi, my dôchodcovia, zaťažujeme mladých. Že by si v Anglicku viac brali príklad z našej rozprávky - O troch grošoch ako u nás?

Pozorovali sme im o našich dobrovoľníckych aktivitách študentov – Univerzity tretieho veku - Žilinskej univerzity v spojení s Krajskou knižnicou Žilina – Detské leto a celom rade dobrovoľníckej práce v rámci U3V a JDS. Tu zas prekvapenie neskrývali oni. Je to vraj inšpirujúce aj pre nich.

Neskôr sme išli na prehliadku mesta s možnosťou nákupu darčekových predmetov zo Žiliny a Slovenska. Malé zastavenie na Hlinkovom námestí, kde sa dozvedáme, že v strede námestia po zatlieskaní vzniká ozvena. Vyskúšajte, je to tak.

Tlmočníčka odchádza a prichádzala pracovníčka kultúry Žilinského samosprávneho kraja – v rámci svojho osobného voľna so znalosťou angličtiny. Fotenie – pri Radnici. Po čase tiež odchádza a ja s mojou ručnou angličtinou zostávam. Tak a „babo rad“ . Ešte sme si dohodli – ak ukážem z obchodu rukou von – tzn.: ideme. Zopakovali – idžeme. Super funguje to. Čo však nakúpiť na pamiatku zo Žiliny? „Šupolienky“ a krojované malé bábiky sú netypické. Žiadne označenie, že sú zo Žiliny a slovenské. Magnetky Žiliny – neosobné a drahé. Vďaľom obchode oproti, boli veci zaujímavé, ale talianske, nemecké, anglické žiadne slovenské. Na otázku Made in Slovak? – nie nič. Nechápali. Ved' sú na Slovensku a chcú si kúpiť naše a nie cudzie. Odpoved' majiteľky, že naše výrobky sú drahé a preto ich nemajú, prekvapila aj mňa. Ved' to nekupujeme iba my, ale cudzinci chcú naše výrobky na pamiatku. Asi to náš obchodník ešte nepochopil – škoda. Párik mladých ľudí počúval výmenu názorov anglických senioriek a zapojil sa do rozhovoru. Niečo slovenské? Odporučili - výborné slovenské víno v blízkej Vinotéke. Mladý spolumajiteľ perfektnou angličtinou vysvetlil, poradil. – Kúpili. Cena? Pre nás dosť, ale kvalita sa cení. Ešte malá prechádzka po trhovisku,

prechádzka mestom a potom späť do zariadenia, kde sú ubytované. Aj ja už potrebujem odísť, ale ako to poviem, ved' neviem po anglicky. Rozprestries ruky – naznačím objatie, ukážem na hodinky. Pochopenie. Srdečné objatie. Zakývame si. Ručná angličtina – funguje. Ešte, že začína nový kurz angličtiny pre začiatočníkov – už som sa prihlásila. Dúfam, že nikdy nie je neskoro.

**Mária Žideková**

**Foto: Mária Žideková**



### Zaručený recept na rast krídel

*Každé dieťa je umelec. Problém je, ako má ostáť umelcom, až vyrastie. Pablo Picasso*, „Želala by som si, aby ste odtiaľto domov leteli na krídlach, “ približne týmito slovami uviedla lektorka Dagmar workshop „Základy arteterapie“, ktorý sa uskutočnil 3. júna v rámci Letnej školy pre seniorov.

To sme ešte netušili, že jej slová sa splnia. Že krídla nám fakt narastú, i keď len v metaforickej podobe. Stačili k tomu papiere, ceruzky, štetce, temperové farby a hudba. Prvá časť workshopu bola, pravdupovediac, viac drina než zábava. Ved' odkresliť rytiera na koni a ešte k tomu zrkadlovo sa nedá len tak ľavou zadnou. Vyžadovalo to prekonanie vnútorných zábran a maximálnu koncentráciu. Najmä kôň dal poriadne zabrať našim (už trošku atrofovaným) pravým mozgovým pologuliam, nehovoriac o očiach a rukách.

Zato druhá časť, venovaná spontánnemu maľovaniu s hudbou, nám išla ako po masle. Niežeby sa z nás kreslením jazdca stali až takí majstri, to ani náhodou. Pri hudbe však postupne opadli posledné zvyšky ostychu a strnulosti. Čím viac sme sa s ponárali do tónov barokových skladieb, tým viac sa nás zmocňovali pocity ľahkosti a nefalšovanej radosti. Štetce, namočené do farieb, doslova tancovali po „plátnach“. Behali a skákali v energickom rytme, alebo sa vlnili v rozvláčnych ľahoch, keď bolo tempo skladby pomalšie. Abstraktné obrazy, čo takto vznikli, vyzerali skvelo. Netvrďím, že sa budú dražiť na aukciách (hoci „never say never, my dear“), napokon, o to ani nešlo. Hlavným produkтом boli krídla.

Vznášala som sa na nich ešte asi hodinu po skončení workshopu. Zrelaxovaná, nabitá energiou a zaplavená endorfínmi som len tak-tak odolala pokušeniu zatancovať si na Hlinkovom námestí „Blší rokenrol“.

Arteterapia je hra s mimoriadnymi liečivými účinkami. Je vynikajúcou medicínou na psychické uvoľnenie a odreagovanie sa od problémov. Okrem toho je aj prostriedkom komunikácie so svetom. Vo svojich výtvoroch môžeme zhmotniť sny a fantazijné predstavy, premietnuť do nich svoje myšlienky, city, pocity, postoje a potreby. Vôbec nezáleží na umelleckej hodnote výtvoru, pretože to robíme pre seba. A ak sa nám podarí ponoriť do hĺbky nevedomia, možno sa stane, že vydolujeme zanedbané výtvarné schopnosti, ktoré sa dajú kreatívne rozvíjať. Alebo dokonca objavíme semienko skutočného talentu. Pri hojnom zalievaní a trpežlivosti môže nielen vyklíčiť, ale i rozkvitnúť. Bez ohľadu na vek. Ved' americká „babička Mosesová“ začala maľovať až takmer v osemdesiatke. A akou slávnou sa stihla stať! To len tak na okraj.

**Ludmila Gašparíková**

## **Generácie**

Generácia je súhrn ľudí narodených v určitom období (asi 30 rokov), späť s týmto obdobím a z tohto hľadiska lísiacich sa od predchádzajúcich i nasledujúcich. (Kolektív autorov; Slovník cudzích slov; ISBN 80-08-02054-7)

Nebudem sa dotýkať špecifických generácií. Čiastočný obraz generácie môžeme získať z rôznych zdrojov napr. aj z učebných osnov a štatistiky.

Bývam nedaleko základnej školy. Denne stretávam jej žiakov.

Často si kladiem otázku: Máme k sebe úctu?

Úctu považujem za kultúrnu vyspelosť človeka k človeku, bez rozdielu na vek a pohlavie.

Podarilo sa mi nadviazať kontakt s redakčou radou, ktorá vydáva časopis žiakov **O 10 minút osem** na ZŠ – Karpatská ul. Žilina. Veľmi rád som sa zúčastnil na schôdzke redakčnej rady. Na stránkach tohto časopisu som čítal aj tieto myšlienky:

**Moja milá mamička,**  
**má zlaté očičká**  
**Neučí ma klamat'**  
**Ale rožky lámat'**

**Otecka mám veľmi rada,**  
**je náš dobrý kamarát.**  
**Hocikedy si k nám sadá,**  
**hrá sa s nami aj stokrát.**

**Moji starí rodičia,**  
**všeličo ma naučia**

Po prečítaní týchto a ďalších podobných myšlienok, najmä dopisovateľov z nižších ročníkov, preniká nesporná silná citová väzba medzi príbuznými. Vnuci s hrdostou ponúkajú svoje vedomosti starým rodičom, že ich naučia pracovať s počítačom. Žiaci vyšších ročníkov, s ktorými som sa rozprával o spolunažívaní so súrodencami, rodičmi a starými rodičmi, videli spolunažívanie často ako problémové, ale potešilo ma, že nezhody chceli riešiť, a chceli sa vrátiť zakaždým do pokojného spolunažívania. Nájdu sa aj takí žiaci, ktorých tvrdohlavosť sa zdá neprekonateľná. Úlohou každého z nás je, aby sme silu tejto tvrdohlavosti vhodne preorientovali a využili ju k pozitívnomu vývinu osobnosti žiaka.

Škola a rodina, každý z nich, má svoj významný podiel vo výchove žiaka. Zdôrazňujem svoj podiel. Pani učiteľka, spolu s kolegami učiteľského zboru na základe správania sa žiakov, vidí nedostatky v rodinnej výchove. Ponúknutá pomoc a dobrý úmysel, nenachádzajú pre nepružnosť rodičov pochopenie, ako viest' vlastné dieťa k dobrým návykom. Je im ľuto takýchto detí a radia rodičom, aby boli viac rodičmi. Nezvládnutá výchova v rodine býva v budúcnosti často dôsledkom až krutých vzťahov.

Život prináša nevyspytateľné osudy písané generáciami.

V istom príbehu raz som prečítal vetu: „Starej, opustenej, mnohodetnej matke ubližujú vlastné deti.“ Ak chceme riešiť spravodlivo tento problém a dáme slovo matke, musíme dať slovo aj obvineným deťom. Vedieť žiť v každom veku svojho života dôstojne, nie je také ľahké. Byť opustenou, osamelou, vlastnými deťmi odstrčenou matkou je dôsledok čohosi, čo sa kedysi podcenilo alebo nedocenilo. Úprimne si priznajme, že mnohokrát presadzujeme malichernosti. Ak niektorý člen rodiny začne nadradovať svoj záujem nad spoločné záujmy rodiny, potom sa musí dostať do konfliktu s ostatnými, bude sa v ich spoločnosti cítiť nepríjemne, bez ohľadu na to, či je starý alebo mladý. V rodine by malo vládnut' porozumenie, cit a láska – a to vždy obojstranne medzi staršími i mladšími.

**Štefan Zvarík**

## Niečo končí...niečo začína

Vraví sa, že v najlepšom treba skončiť. Zdalo sa mi, že sme ani poriadne nezačali a je všetkému koniec. Napísala som svoj posledný úvodník. Rozlúčila som sa s Krokmí len veľmi ľažko. Asi som si na to všetko moc zvykla. Kroky boli pre mňa skutočným priateľom.

Tri roky štúdia na U3V ubehli veľmi rýchlo. Pamätam si na prvé otvorenie školského roka. Aj na prvý rozvrh. Aj na všetkých spolužiakov, začínalo nás sedemnásť. Vymýšľali sme názov pre náš časopis. Nakoniec sme ho slávnostne pokrstili a dostal názov Kroky. Prvou šéfredaktorkou bola p. Straňanková. A prvé číslo? Tuším, že tam bolo všetko, taký mix. Ja som tam písala svoju prvú veršovanku. Až neskôr sme každé číslo venovali jednej téme, ktorú sme si navrhli. Vždy sme sa tešili na niečo nové. Vymýšľali sme skvelé reklamné slogany, navrhovali logá. Nezabudnem na ten môj-U3V študuj, mediálnu kultúru buduj. Alebo U3V-tvoja najlepšia seniorská investícia. Aj sa mi vtedy o nich snívalo, toľko som ich vymyslela. Najlepšie boli záverečné hodnotenia. Vtedy p. lektorky hodnotili náš časopis. Skoro vždy nás pochválili. Julka bola dobrá grafička. A my sme sa zase snažili písat' čo najlepšie. Urobili sme si aj výstavku fotografií k téme pohyb. Každá fotka skrývala svoj príbeh. Vtedy sa mi to páčilo. Ukončenia sme si vždy vedel spríjemniť, každý niečo priniesol pod zub, koláčiky, sladkosti. Bolo to také milé a slávnostné.



Snažili sme sa zachytiť čo najviac, či už kamerou alebo fotoaparátom. Rada spomínam aj na exkurziu v Markíze, alebo návštevu tlačiarne. A prednášky? Tie som brala dosť vážne, najviac ma zaujali printové média. Potešila som sa, keď som si mohla vyskúšať prácu šéfredaktorky a písat' úvodník. A čo ma potrápilo? Asi práca vo photoshope, dodnes mi to akosi nejde, neviem čo s vrstvami. Prednášky boli vždy zaujímavé, dokonalo pripravené, vhodne podané. Mali sme úžasné pani lektorky. My sme boli zasa svedomi tí a veľmi pozorní.

poslucháči, študenti. A vôbec sme nevyrušovali. A boli sme určite aj my pre nich obohatením. Zažili sme aj kopec humoru. Nemuseli sme si robiť ani poznámky, všetko učivo sme dostali na CD- Veľmi dlho by trvalo, keby som chcela všetko napísť. No spomienok na štúdium je dosť. Čas plynul veľmi rýchlo. Ani sme sa nenazdali a boli sme v treťom, poslednom ročníku. Dostali sme novú, veľmi milú p. lektorku.

Na záver semestra vyšlo posledné číslo časopisu Kroky. Spolužiačky ma potešili milými vlastnoručne vyrobenými darčekmi. Vtedy som si uvedomila, že je koniec. Že toto je už naozaj posledné stretnutie, hodnotenie, posedenie. Muselo to tak rýchlo skončiť? Zrazu som si to všetko premietala v hlave. Z myšlienok ma prerušil radostný výkrik, potlesk. Sníva sa mi, alebo je to naozaj? Otočím sa, vo dverách zbadám našu p. lektorku. Áno, presne tú, ktorú sme tak dlho nevideli. Nie nesnívam, skutočne prišla. To ma doslova vytrhlo z nostalgie. Opäť bol dôvod na radosť. Všetci sme sa potešili. Predsa na nás nezabudla. Podarilo sa jej prísť. Dočkali sme sa. A v príjemnej spoločnosti našich troch milých lektoriek sme ukončili posledný semester.

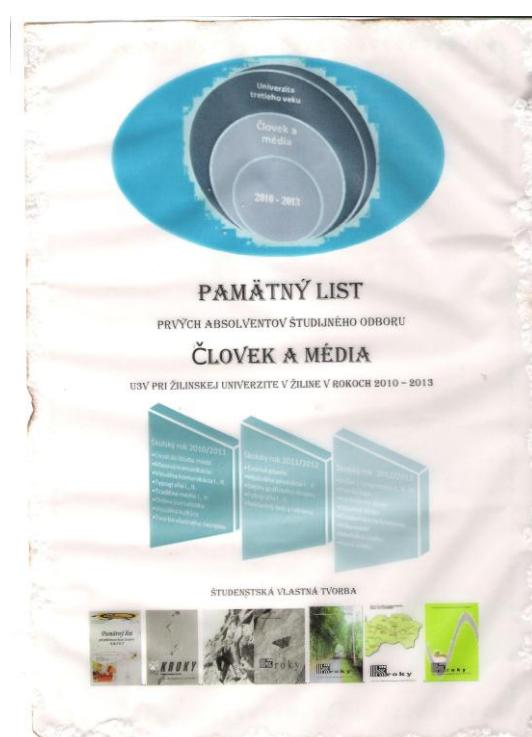
Nebol to úplný koniec. To najkrajšie ešte len prišlo. Slávnostné ukončenie štúdia nezabudnuteľnou promóciou všetkých študentov končiacich ročníkov. Bola to moja prvá skutočná promócia. Z rúk pána prorektora Žilinskej univerzity nám bol odovzdaný diplom za absolvovanie štúdia v 3-ročnom študijnom programe Človek a médiá.

A čo dodať na záver? Niečo pekné skončilo a niečo nové nás čaká. Máme dôvod sa znova tešiť. Pokračujeme ďalej. V novom jednorocnom študijnom module Spracovanie webových stránok a písanie pre médiá.

No môže byť krajší koniec?

**Darina Denešová**

**Foto: Darina Denešová**



Tlač časopisu bola financovaná s podporou Európskeho grantového programu celoživotného vzdelávania, podprogramu Grundtvig – Dobrovoľnícke projekty pre seniorov, vďaka ktorému bol Ústavom celoživotného vzdelávania ŽU realizovaný projekt GAIN, č. 12470 0931.

**Šéfredaktorka:**

Mária Žideková

**Redakčná rada:**

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD.

PaedDr. Silvia Antolová, PhD.

Štefan Zvarík

Mária Chomisteková

Jana Comorková

**Koordinátorka:**

Ing. Janka Sňahničanová

**Jazyková úprava:**

Mgr. Ol'ga Poniščiaková

**Grafická úprava:**

Mária Chomisteková

**Prvá strana obálky:** Štefan Zvarík, ZŠ na Karpatskej ul., Žilina

**Zadná strana obálky:** Mária Žideková, Sobášny palác v Bytči

**Vydavateľ:** Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania, Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

**IČO vydavateľa:** 00397563

**Periodicita vydávania:** 2 x ročne

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

Telefón: 041/513 5043, 5057

Fax: 041/513 5042

E-mail: u3a@uniza.sk

**Tlač:**

EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity,  
Hospodársky blok, Univerzitná 1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942

Ev.č.: EV 4187/10

**ISSN 1338-2942  
EV 4187/10**

