

SCHODY

September 2026

XVII. ročník

32. číslo

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

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!



**Tematické zameranie - Digitálna bezpečnosť a prevencia
podvodov v online priestore**

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

OBSAH

ÚVODNÍK	3
OD PRVÉHO OSTYCHU AŽ PO PROMÓCIU	4
ORIENTÁCIA V ONLINE SVETE	6
MÓDNA PREHLIADKA	8
TÝŽDEŇ DOBROVOĽNÍCTVA - CELOSLOVENSKÁ KAMPAŇ, KTORÁ PROPAGUJE A OSLAVUJE DOBROVOĽNÍCTVO	10
DOBROVOĽNÍCTVO OD MATERSKEJ ŠKOLY UNIZA AŽ PO HARMÓNIU PRE SENIOROV	12
NÁŠ ŠTUDENT LADISLAV	14
LÁSKA NA PRVÝ KLIK	16
MÔJ MOBIL MA NAUČIL OPATRNOSTI.....	17
DIGITÁLNY SVET - VÝZVA AJ PRÍLEŽITOSŤ PRE NAŠU GENERÁCIU	19
MAMI, HAVAROVAL SOM	20
POISTENÝ PODVODNÍK.....	22
JESENNÁ SPOMIENKA	24
TIP NA KNIHU	24
PERMAKULTÚRA MI ZMENILA ŽIVOT OD ZÁKLADOV	25
CVIČENIE S UMELOU INTELIGENCIOU	27
ZÁŽITKY S MODERNOU TECHNOLOGIOU – PODVODNÍCI NEZAHÁĽAJÚ.....	29
DOPLŇOVAČKA.....	30
INFORMÁCIE PRE PRISPIEVATEĽOV	31

ÚVODNÍK



toto vydanie časopisu venujeme **digitálnej bezpečnosti a prevencii podvodov v online priestore**.

V súčasnej digitalizovanej dobe sa čoraz viac aspektov života presúva do online prostredia, a preto je bezpečnosť na internete dôležitou prioritou. Ochrana osobných údajov a prevencia pred internetovými hrozbami sú nevyhnutné pre bezstarostný digitálny život. Je potrebné sa neustále vzdelávať v tejto oblasti, pretože aktuálne témy sa často menia a pribúdajú. A to platí aj pre nás seniorov. Seniori sa internetu nevyhýbajú, ako vidieť aj z príspevkov v časopise. Ale vieme sa v digitálnom svete dostatočne orientovať?

Tzv. digitálneho asistenta využívame pre svoje koníčky, pre získavanie informácií o domácnosti, pre kontakt s rodinou, pre precvičovanie pamäti alebo pre prekonávanie pocitu osamelosti formou virtuálneho partnera. A povedzme si úprimne, mnohých z nás táto možnosť komunikácie poteší. Často sa internet stáva naším každodenným partnerom, ktorý nám otvára nové možnosti. Ale nezabúdajme, že ľudská kreativita, empatia a naše kritické myslenie zostávajú i naďalej nezastupiteľné v digitálnom svete.

B. B. King, americký bluesový gitarista, spevák a skladateľ povedal: „Krása učenia spočíva v tom, že vám ho nikto nemôže vziať.“ Tak teda, milí čitatelia, poďme sa spoločne učiť, ako žiť v súčasnom digitalizovanom svete, ako eticky používať internet. Nebojme sa výziev a využime dostupné technologické nástroje pre svoju bezpečnosť.

Milí čitatelia, dovoľte mi na záver, aby som vám všetkým poďakovala za vaše príspevky i spätnú väzbu, za pochopenie i priazeň, ktorú ste mi prejavovali počas 10 rokov môjho pôsobenia v redakčnej rade časopisu. Bez vašej podpory by moja práca nemala zmysel. Ale prišiel čas, aby som žezlo šéfredaktorky odovzdala ďalej, svojej nástupyni,

pani Evičke Bašistovej, ktorá je dlhoročnou členkou redakčnej rady, má skúsenosti s touto prácou, a tak časopis bude i naďalej v dobrých rukách. Prajem jej veľa úspechov v práci a vám – čitateľom, ešte raz **ĎAKUJEM.**

OD PRVÉHO OSTYCHU AŽ PO PROMÓCIU

Hm, hm, prihlásiť sa, či neprihlásiť? Už si toho dosť pamätám (niečo aj nepamätám). Je to vhodné, aby som znovu chodila do školy? Čo ma čaká? Zvládnem to?

Zobrala som odvalu do svojich rúk, strach som poslala na dovolenku a trpezlivo čakala pri počítači, kedy škola spustí prihlasovanie. A hurááá - prijali ma na vzdelávací program Foto.

Privítanie pána lektora Halaja v učebni bolo veľmi príjemné, srdečné a povzbudzujúce. Hneď od prvého stretnutia vznikla uvoľnená a radosná atmosféra. A čuduj sa svete - moje obavy ostali na dovolenke celé tri roky. Prvotný ostych veľmi rýchlo vystriedala zvedavosť a radosť z objavovania. Každé stretnutie prinieslo nové vedomosti, fotografické výzvy aj nové priateľstvá. Spoločne sme fotili v uliciach mesta, zapojili sa do fotosúťaže, vytvorili vlastnú fotoknihu a pripravili záverečnú výstavu autorských fotografií, ktoré vznikli počas nášho štúdia na U3V UNIZA.

Keď sme si na záverečnej výstave prezreli spolu všetky fotografie, až vtedy sme si naplno uvedomili, akú dlhú cestu sme za tri roky prešli. Každá fotografia rozprávala svoj vlastný príbeh a spolu sme vytvorili kolekciu, ktorá bola pestrá a rôznorodá. Málokto by uveril, že za nimi nestoja profesionálni fotografi, ale ľudia, ktorí pred tromi rokmi prišli do školy s neistotou a ostychom.

Za týmto úspechom stál človek, bez ktorého by naša cesta nebola taká výnimočná - náš lektor, pán Halaj. S obdivuhodnou trpezlivosťou nám odovzdával svoje vedomosti, skúsenosti aj lásku k fotografii. Nikdy neodmietol poradiť, povzbudiť, či vysvetliť aj to, čo sme potrebovali

počuť možno druhý alebo tretí raz. Vždy bol ochotný, obetavý a nápomocný. A to všetko vždy s úsmevom. Neučil nás len stláčať spúšť fotoaparátu. Naučil nás pozeráť sa na svet inými očami - všímať si svetlo, emócie, okamihy a krásu ukrytú v obyčajných veciach. Otváral nám dvere do sveta fotografie tak nenápadne, až sme si jedného dňa uvedomili, že cez ne kráčame sami.

Hovorí sa, že dobrý učiteľ odovzdá vedomosti, výnimočný učiteľ dokáže zapáliť isku. A práve takým človekom bol pre nás pán Halaj. Svojím pokojom, trpezlivosťou, ľudskosťou a od svojho srdca v nás prebúdza odvahu veriť si, skúšať nové veci a nevzdávať sa ani vtedy, keď sa niečo nepodarilo. Takých ľudí človek nestretáva často a o to viac som vďačná, že som mala to šťastie stretnúť ho práve počas štúdia na U3V UNIZA.



Promócia

Vyvrcholením nášho štúdia bola slávnostná promócia absolventov U3V UNIZA a prevzatie osvedčenia o štúdiu. O jej dôstojnom priebehu informoval aj žilinský Večerník na svojej titulnej strane. Keď sa dnes obzriem späť, nepochybujem, že rozhodnutie prihlásiť sa bolo jedným z najlepších, aké som urobila. Neodnášam si len diplom, ale aj množstvo vedomostí, krásnych zážitkov, priateľstiev a odvahy veriť si viac než pred tromi rokmi.

Chcem úprimne poďakovať koordinátorke štúdia U3V UNIZA, ktorá nás počas vzdelávania sprevádzala bezproblémovým zabezpečením výučby, pánovi lektorovi, ktorý nám odovzdával svoje praktické

skúsenosti a odborné vedomosti tiež aj vedeniu U3V UNIZA za vytvorenie podmienok pre seniorské vzdelávanie na pôde univerzity.

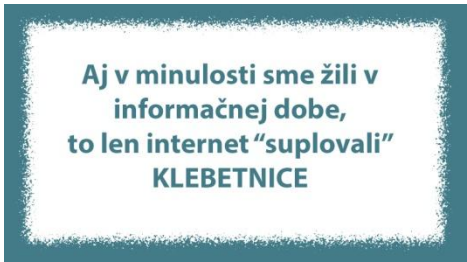
Janka Chovanová, študentka U3V

Foto: archív U3V

ORIENTÁCIA V ONLINE SVETE

V dnešnej dobe sa na nás z každej strany valí obrovské množstvo informácií. Na internete sa šíri veľa falošných správ, ktoré majú tisíce zdieľaní. Mnohé správy si dokonca často protirečia.

Napadajú mi otázky: Ako sa v tej informačnej džungli zorientovať?



Aj v minulosti sme žili v
informačnej dobe,
to len internet "suplovali"
KLEBETNICE

Dokážem rozlíšiť „hoax“ od pravdy?
Dokážem odolať „clickbait - tu“?
Viem zistiť, ktoré zdroje informácií sú
nedôveryhodné? Povedala som si, že
začnem postupne hľadať spôsob, ako
nájsť odpovede na tieto otázky.
Prvým možným riešením bola moja

voľba účasti na inovatívnom vzdelávacom projekte Digitálna medzi-generačná univerzita, ktorý v rámci projektu DigiLink – spolu bezpečne v online priestore otvárala U3V Žilina v spolupráci s Gymnázium Hlinská v Žiline a za podpory Nadačného fondu Telekom pri Nadácii Pontis v prvej dekáde tohto roku.

Hneď na začiatku marca som absolvovala prvú prednášku - Kritické myslenie. Vo veľkej sále v priestoroch Gymnázia Hlinská v Žiline sa nás stretlo zhruba 55 poslucháčov, z toho necelú polovicu tvorili seniori – študenti U3V Žilina a druhú časť dopĺňali študenti druhého ročníka gymnázia. Pri šiestich okrúhlych stoloch sme spoločne vytvorili zmiešané skupiny seniorov a študentov. V rámci zahrievacieho kola mal každý z nás za úlohu nielen predstaviť sa menom, ale aj prezradiť informácie o sebe podľa vzoru dvoch téz:

- 1) Aká prezývka by mi pristala a prečo?
- 2) Ako by sa volal film o mojom živote a prečo?

Zároveň každá vytvorená skupina mala za úlohu zvoliť názov skupiny, ktorý hovorca skupiny mal logicky zdôvodniť. Celá prezentácia prednášky prebiehala tzv. aktívnou hrou. Po každej odprednášanej časti nasledoval test, resp. vyslovenie názorov nás poslucháčov na vylosovanú tému. Vďaka týmto zážitkovým aktivitám by sotva niekto z nás poslucháčov celý priebeh prednášky dokázal „predrieť“.

Hneď na začiatku prednášky ma zaujala prezentácia dvoch systémov ľudského myslenia. Priznám sa, že doteraz som si ani neuvedomovala, aký druh systému myslenia u mňa prevláda.

Systém 1 = okamžité myslenie, ktoré je automatické, intuitívne, emocionálne a okamžité, pričom funguje bez väčšieho úsilia. Nejde o nič iné ako o tzv. titulkové okamžité myslenie. Dalo by sa nazvať aj ako intuícia, podľa ktorej je rozhodovanie okamžité, bez váhania a zároveň bez prílišnej mentálnej námahy. Má však svoje nedostatky, ktoré sa prejavujú tým, že človek nedokáže riešiť komplikovanejšie úlohy „na počkanie“. Často to vedie k nesprávnym úsudkom a dá sa ľahko ovplyvniť vonkajšími faktormi. Vidí príčinné súvislosti aj tam, kde nie sú a nedokáže adekvátne hodnotiť riziko. Naproti tomu systém 2 = pomalé myslenie nastupuje, keď je intuícia v „koncoch“. Dalo by sa nazvať aj uvažovaním, pričom je to vedomé myslenie, zvažovanie možností, riešenie komplikovaných úloh a neobvyklých situácií. Je pomalé, náročné na energiu a pozornosť. Prekvapila ma skutočnosť z výskumov, že u vyše 90 % populácie prevláda systém 1.

Ďalšia zaujímavá téma prednášky ma opäť upútala: Čo je fakt a čo je mýtus, pričom rozlišovanie medzi nimi vyžaduje kritické myslenie, keďže mýty často pôsobia presvedčivo.

Čo je vlastne to niekoľkokrát opakované kritické myslenie? Je to racionálna, analytická schopnosť posudzovať informácie, argumenty a javy do hĺbky a nielen povrchné. Zahŕňa overovanie dôveryhodnosti zdrojov, odhaľovanie klamov, otvorenú myseľ a schopnosť zmeniť názor na základe lepších dôkazov.

Z uvedenej prednášky som si odniesla aj návod, ako neustále rozvíjať kritické myslenie, čo je iste vhodné pre viacerých z nás. Pýtate sa:

Prečo? A ako to viem? Kto to tvrdí? Neberte informácie ako fakt bez overenia, hlavne informácie „JPP“ (Jedna Pani Povedala), resp. písali o tom v novinách. Nesnažte sa len potvrdiť svoj názor, ale pochopiť aj opačné argumenty. Myslieť kriticky neznamená večne kritizovať. Aj keď ide o podobné slová, ich obsah je odlišný. Kritické myslenie nie je o tom byť negatívny, kritický za každú cenu a vidieť svet v čiernej farbe. Práve naopak. Uvedené myslenie nám dáva šancu vidieť svet objektívne a vidieť to dobré i zlé. Je to skôr o tom byť zvedavý. Zároveň je to rozumná voľba pre nás osobne v zmysle, čo robiť alebo čomu veriť v tejto informačne zložitej dobe. Iste vďaka tomu sa mnohí z nás naučia zaobchádzať s informáciami, filtrovať ich, hľadať argumenty a myslieť na možné slabé i silné stránky. A nakoniec, je to možno len modernejší názov pre „sedliacky rozum“... Žiaľ aj ten sa nám už vytráca...

Anna Frličková, študentka U3V

Význam pojmov:

Fakt - overiteľná pravda podložená dôkazmi.

Mýtus - rozšírený, no nepravdivý názor či vymyslený príbeh.

Hoax - nepravdivá informácia, ktorá sa šíri virtuálne, väčšinou sociálnymi sieťami. Môže mať žartovný, ale aj politický charakter.

Clickbait - bulvárny nadpis, ktorý sa snaží čitateľa zaujať a naviesť ku kliknutiu na článok. Namiesto prezentácie objektívnych faktov často oslovuje vaše emócie a zvedavosť. Samotný obsah má často pochybnú kvalitu a presnosť.

Informačné zdroje: Účasť na prednáške: Kritické myslenie, Digitálna medzigeneračná univerzita, projekt DigiLink – spolu bezpečne v online priestore, 3. marca 2026 PhDr. Bronislava Jakubíková, PhD. - Prezentácia z prednášky Kritické myslenie, Digitálna medzigeneračná univerzita, projekt DigiLink – spolu bezpečne v online priestore.

MÓDNA PREHLIADKA

Poznáte ženu, ktorú nezaujíma móda v odievaní, ktorá sa nechce „parádiť“? Ja som takú ešte nestretla. Keď sa v ponuke štúdia na U3V v Žiline na akademický rok 2025/2026 objavila možnosť absolvovať

vzdelávací program **História odievania**, ani na chvíľu som nezaváhala. Zaujímal ma aj vývoj odievania a doplnkov v minulosti. Toto nám bolo odborníkmi a úžasnými populátorizátormi módy v úlohe **kvalitných lektorov** vysvetlené a najmä niektoré historické odevy, remeselné vyrobená obuv, aj doplnky odevov nám boli názorné predvedené. Prednášky nám priniesli informácie, ktoré sme sa v škole nedozvedeli



Modelky

a ktoré v **učebniciach dejepisu nenájdete**. Po poslednej prednáške padol návrh, aby sme si urobili **vlastnú módnú prehliadku** z odevov, s ktorými nás viaže nielen osobná spomienka, ale aj zaujímavý príbeh. Prinesených modelov bolo veľa - od ľudového kroja a ode-

vov z prvej polovice minulého storočia, cez čipkované svadobné šaty, kostýmy a šaty na slávnostné príležitosti až po športové farebné „šuštiaky“. Spolužiačky modely osobne a s gráciou predviedli a pridali aj sprievodné slovko, príbeh o ich vzniku alebo veselý zážitok pri ich nosení. Počas módnjej prehliadky sme si zaspomínali na mladosť a spoločne sme sa zasmiali na príbehoch, ktoré sprevádzali ich nosenie v minulosti. Spolužiačky v úlohe diváčok na záver módnjej prehliadky tajným hlasovaním vybrali najkrajší model a najsympatickejšiu modelku, ktorá bola aj ocenená drobnou pozornosťou.

Takto sme my študentky aktívne vstúpili do témy nášho jednoročného vzdelávania o vývoji módy. Prispeli sme tak svojou tvorivosťou a ochotou zdieľať zážitky, skúsenosti a vedomosti o dámskej móde k netradičnému obohateniu nášho vzdelávania.

Eva Bašistová, študentka U3V

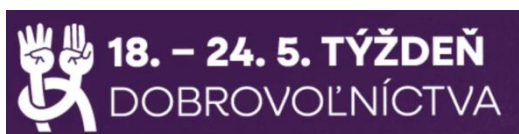
Foto: archív U3V

„Vzťahy medzi ľuďmi dávajú životu cenu.“

Alexander Von Humboldt

TÝŽDEŇ DOBROVOĽNÍCTVA - CELOSLOVENSKÁ KAMPAŇ, KTORÁ PROPAGUJE A OSLAVUJE DOBROVOĽNÍCTVO

Týždeň dobrovoľníctva SR zastrešujú jednotlivé krajské dobrovoľnícke centrá a je otvorený pre organizácie aj verejnosť vo všetkých regiónoch Slovenska. Tento rok sa 18. ročník Týždňa dobrovoľníctva SR konal v dňoch 18. - 24. máj 2026. **V Žilinskom kraji sa zapojilo 555 dobrovoľníkov, ktorí spoločne odpracovali 1 748,5 dobrohodín bez nároku na odmenu.**



Súčasťou Týždňa dobrovoľníctva SR sa už tradične stáva aj **skupina dobrovoľníkov vo vzdelávaní z našej U3V UNIZA**. Tentokrát sme

pripravili a zrealizovali medzigeneračný workshop na Gymnáziu Hlinská v Žiline s názvom: **Super skills komunikácie**. V preklade do slovenčiny (a najmä do každodennej praxe) išlo o zdieľanie kvalitných zručností osobnej, konštruktívnej a úctivej komunikácie. V rámci malých projektových úloh, pod vedením lektorky workshopu Mgr. Janky Trabalíkovej, PhD., si generačne zmiešané skupinky postupne vyskúšali ako:

- **spolupracovať v skupinke,**
- **aktívne počúvať,**
- **sa zaujímať o to, čo hovoria ostatní a uvažovať nad tým,**
- **tolerovať názory druhých,**
- **sa striedať a dávať priestor ostatným,**
- **sa neprerušovať navzájom,**
- **mať trpezlivosť,**
- **povzbudiť toho, kto to potrebuje,**
- **rozprávať stručne a jasne,**
- **byť slušný.**

Na ilustráciu výsledkov tohto medzigeneračného edukatívneho a miestami aj zábavného stretnutia ponúkam spätnú väzbu niektorých účastníčok:

Viera Štanková, študentka U3V a dobrovoľníčka vo vzdelávaní

„Bola som potešená Vašou **ochotou rozprávať sa so seniorkou**. Prekvapilo ma, že Vás, mladých ľudí, zaujímali informácie o živote na Slovensku

pred rokom 1989. Po absolvovaní workshopu som začala viac premýšľať o komunikácii s inými ľuďmi a ako **je dôležité vžiť sa do pozície iného.**“

Tatiana Štoláriková, študentka U3V a dobrovoľníčka vo vzdelávaní

„Podstatnú úlohu pri príprave a realizácii workshopu zohrala myšlienka **efektívnej komunikácie**. Doménou celej akcie sa stalo **zdieľanie spoločných hodnôt**. I napriek vekovému rozdielu sme s prekvapením zistili, koľko máme spoločných tém, názorov a emócií, ktoré nás spájajú a vytvárajú skutočný záujem o život. Študenti, preukázali ste schopnosť byť **empatickí a citliví v medzigeneračnom dialógu**. Zaujímali ste sa o význam súčasnej rodiny, o tradície, kultúru a históriu svojho národa. Ja som získala na workshope presvedčenie, že bezprostredne pochváliť argument a dobrú myšlienku mladého človeka má nesmiernu hodnotu, ktorá **búra komunikačné bariéry**. Nadobudla som novú skúsenosť, ako vnímať dnešný svet mladých ľudí, naladiť sa na rovnakú vlnovú dĺžku a **reagovať vždy pokojne a trpezlivo bez zbytočných predsudkov.**“

Ivana Krpelanová, dobrovoľníčka z verejnosti zapojená do Týždňa dobrovoľníctva SR

„Ja osobne som bola veľmi **milo prekvapená z Vás**, mladých študentov. Snažila som sa ísť na toto stretnutie úplne bez predsudkov, no ako vieme, v spoločnosti koluje názor, že mladí ľudia sú horší ako kedysi, neslušnejší, drzejší, nerešpektujúci... Nič z toho som nezažila. Práve naopak. Bola som v skupine, kde študenti boli počas workshopu plne prítomní, aktívne počúvali, neprerušovali sa, rešpektovali iného názor. Videla som na nich záujem o danú tému, skvele sa zapájali, boli k sebe láskaví, **spolupráca všetkých v skupine bola výborná**. Odchádzala som šťastná, s dobrým pocitom kvalitne a hodnotne stráveného času. Vďaka Vám, študentom, vidím teraz budúcnosť mladej generácie oveľa pozitívnejšie.“

A keďže aj mladí študenti vyjadrili spokojnosť so stretnutím, dohodli sme sa, že sa určite medzi nich vrátíme aj budúci rok. Radi opäť a nanovo zažijeme takéto zmysluplné a obojstranne užitočné vzdelávanie so zážitkom osobnej interakcie, radosti a tvorivosti.

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

DOBROVOĽNÍCTVO OD MATERSKEJ ŠKOLY UNIZA AŽ PO HARMÓNIU PRE SENIOROV

V čase, keď budete v rukách držať toto vydanie časopisu, sa už s hrdosťou budeme môcť obzrieť za minulým akademickým rokom 2025/2026 aj cez aktivity v dobrovoľníctve vo vzdelávaní. Bolo ich neúrekom a boli **DOBRE**.

Už v septembri 2025 sme začali veľkolepo - oslavou 30. výročia založenia U3V UNIZA. V rámci týždňa rôznych aktivít na priblíženie činnosti našej U3V sme zorganizovali **DOBROdeň**. Jeho súčasťou bolo ocenenie najaktívnejších seniorov z U3V v úlohe dlhodobých dobrovoľníkov vo vzdelávaní.

Následne sme v októbri 2025 medzi sebou prijali nových záujemcov o dobrovoľníctvo, ktorí sa k nám pridali po úvodnej spoločnej prednáške a prezentácii dobrovoľníctva na našej U3V. Na pracovnom stretnutí s názvom **Čaj o tretej** sme spoločne naplánovali konkrétne dobrovoľnícke aktivity na celý akademický rok 2025/2026 a ... „Hor sa do práce!“ (zdarma).

Následovala celá séria stretnutí s tými najmladšími v **Materskej škole UNIZA**:

- október 2025 - **Mesiac úcty k starším**, (okrem krásneho pásma pesničiek a básničiek, ktoré nám, seniorom, predniesli detičky, sme spoločne ako správni starí rodičia s deťmi pripravili mrkvickovo - jablkový šalátik, mrkva bola všade aj na nose),
- december 2025 - **Vianoce** (zdobenie medovníčkov, pričom vyzdobená bola aj blúzka, stolička, zem...),
- január 2026 - **Vtáčie búdky** (spoločne sme majstrovali na mini-pongu a vyrábali búdky pre vtáčikov, najviac sa tešili asi seniori – muži),



v MŠ

- marec 2026 - **Veľká noc** (maľovanie vajíčok, výroba korbáčov, ktoré boli na mieste aj hneď použité...),
- priebežne - **čítanie rozprávok pred spaním**.

Nevynechali sme ani **mládež**:

- **zahraniční študenti** (stretnutie nadväzovalo na priateľstvá, ktoré vznikli už pri predošlom stretnutí medzi seniormi a mladými zahraničnými študentami, ktorí sa u nás na ÚCV učia slovenský jazyk)
- **Umelá inteligencia v praxi** (edukatívny medzigeneračný workshop na Športovej škole v Žiline)
- **DigiLink – Digitálna medzigeneračná univerzita** (6 stretnutí na Gymnáziu Hlinská v Žiline za účelom odovzdávania si informácií o bezpečnosti v online priestore)

S vďačnosťou a úctou sme prvýkrát prijali pozvanie aj **medzi klientov Centra sociálnych služieb Harmónia v Žiline**. Študenti z U3V si ako dobrovoľníci vo vzdelávaní sami pripravili svoje prezentácie na zaujímavé, ich srdcu blízke témy. Priateľské stretnutia priniesli obohatenie, zmysel a radosť všetkým zúčastneným:

- **Obec Terchová**
- **Pohyb lieči** - cvičenie na stoličke
- **Rosenfeldov palác v Žiline**
- **Potulky prírodou**

Súčasne popri aktivitách našich dobrovoľníkov vo vzdelávaní sa počas celého roka v dobrovoľníckej redakčnej rade postupne tvorili dve vydania seniorského časopisu Schody. Vedenie U3V UNIZA pripravilo navyše aj výmenné mobility študentov U3V Erasmus + na partnerských univerzitách. Takže aj v budúcom vydaní časopisu bude opäť o čom písať.

Ak máte chuť a čas, pridajte sa ku nám aj Vy a prijmite pozvanie na pracovné stretnutie **Čaj o tretej v októbri 2026**, ktoré je určené pre skvelých dobrovoľníkov U3V UNIZA, ale aj pre nových záujemcov o dobrovoľníctvo.

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

Foto: archív U3V

NÁŠ ŠTUDENT LADISLAV

Počas osláv 30. výročia založenia Univerzity tretieho veku (U3V) pri Žilinskej univerzite (UNIZA) som sa stretla s pánom Ladislavom Flamíkom – „večným“ študentom. Hoci je absolventom Elektrotechnickej priemyselovky v Rožňove pod Radhošτί, jeho celoživotným snom sa stala filozofia. Svoj sen si začal plniť postupne. V roku 1999 ako študent U3V pri Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre. Následne, od roku 2000 začal pán Flamík študovať aj na U3V UNIZA. Občas bol študentom aj dvoch univerzít súčasne, pretože v roku 2022 začal navštevovať aj U3V pri Jeseniovej lekárskej fakulte UK v Martine.

Čo vás, pán Ladislav, motivovalo k tejto ceste večného študenta?



Indexy

V práci som mal kolegu, ktorý túžil po tituloch. A tak sme sa rozhodli. Ideme študovať. Prihlásili sme sa na bakalárske štúdium, síce až po začatí semestra v novembri, ale zobrali nás. A tak sa to všetko začalo. Svoje štúdium som si zdôvodnil jedným faktom, o ktorom som sa dozvedel zo štatistiky. Mimochodom tú mám tiež veľmi rád. Z celkovej populácie na Slovensku je pomerne nízke percento múdrych ľudí. A ja tvrdím, že väčšinu tvoria práve študenti U3V. Chcel som byť jedným z nich.

Ako senior a študent U3V máte zaujímavé názory. Čo tak príroda?

Kladný vzťah k prírode som zdedil po otcovi. Do 15 rokov môjho života sme žili na starom mlyne – na dedine. Tu som chytil na vlastnoručne vyrobenú udičku čereble, drobné kaprovité rybičky, ktorými som krmil naše kačky. Potom sme sa presťahovali do Senice – do mesta. Ale dodnes si myslím, že príroda je múdrejšia ako my ľudia. Riadi sa filozofiou, že kto nezapadá do vzorca prírody, ten musí vypadnúť. A príroda sa sama zbaví nežiaducich činiteľov – tzv. parazitov. Je

priama a konkrétna. Nič nepredstiera. Nepozná pokrytectvo, ktoré bohužiaľ dnes vládne svetom.

A tak sme sa dostali k ľudskej spoločnosti. Prečo je v myslení dnešných ľudí taký chaos?

Viete, dnešní ľudia sú hedonisti. To sú ľudia, ktorých cieľom ľudského konania je potešenie, a tým sa snažia dosiahnuť čo najslastiplnejší život. Jednoducho vyhnúť sa strasti. My starší ľudia sme vyrastali v skromnosti, ale boli sme šťastní a spokojní so všetkým, čo nám život priniesol. A to, že môžeme napr. študovať na U3V, nám spôsobuje radosť, potešenie. Uprednostňujeme teda duchovné hodnoty.

Okrem filozofie ste sa v mladosti určite venovali aj iným koníčkom, záľubám?

Hudba, ďalšia moja záľuba. Už na základnej škole, neskôr na priemyslovke a na vojne som spieval v zbore. Od 17 rokov som hrával v kapelách. Hoci som bol samouk, naučil som sa hrať na mandolínu a gitaru. Vo svojej kapele Elektrón7 som bol kapelníkom. Ja som vlastne vždy bol kapelníkom, pretože som ovládal noty. Tie boli pre mňa veľmi logické, nakoľko mi pripomínali matematiku. Čísla sú totiž ďalšia moja záľuba.

A čo pre vás znamená U3V?

Ja si myslím, že my ľudia máme všetko v živote nalinkované. Ale ako sa v konkrétnej situácii zachováme, záleží len na nás. A o tom je aj život na U3V. U nás v rodine vládla veľmi prísna výchova. Ja osobne som bol veľmi ustráchaný. Mal som pred otcom rešpekt i strach. Niekedy si myslím, že som začal žiť, až keď som začal študovať na U3V. **Univerzita tretieho veku mi vrátila sebavedomie.** Stále študujem. Tento akademický rok to už bude 26 rokov. Absolvoval som veľa programov a medzi nimi i vzdelávací program: Francúzsko – od histórie po kuchyňu. Moji predkovia totiž pochádzali z Francúzska, hoci priezvisko nám zostalo z flámskej národnosti – Belgicko. Rád nasávam nové a nové informácie.

Ďakujem, pán Flamík, za rozhovor a prajem ešte veľa rokov štúdia, ktoré vám prinesú úžitok a radosť.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

Foto: archív U3V

LÁSKA NA PRVÝ KLIK

Pozerám pri káve, čo nové na facebooku. Zrazu klik! – „Ahoj, máš peknú profilovú fotku a podobné záujmy ako ja. Nechceš si písať?“ To mi zalichotí, veď už som seniorka a nie som ktovieako fotogenická. Tak odpoviem tomu neznámemu, sympatickému fešákovi. Rozvinie sa čulá korešpondencia. Tiež chodí rád na koncerty, do divadla a do prírody. Ale teraz veľmi nemôže, pracuje ako lekár v Nigérii. Veľmi sa teší, že keď sa vráti na Slovensko, všetko si to vynahradí.

„Môžeme sa potom stretnúť a ísť niekedy spolu,“ navrhol. To ma poteší, nemám veľmi s kým chodiť, cítim sa dosť osamelá, odkedy sa deti s rodinami odsťahovali. Chodia ma občas navštevovať, ale aj tak mi chýba blízka osoba. Mám jednu dobrú kamarátku, ale toto je iné. Jožko Mrkvička – môj internetový kamarát, ma chápe. Tiež má podobný osud. Je vdovec, deti roztratené po svete. V Nigérii zarába úžasné peniaze, ale nie je to naozajstný život. Vďaka nemu sa už necítim tak osamelo. Píšeme si, čo nás teší, aj čo nás trápi. Je taký pozorný. Každý deň mi popraje dobré ráno, aj dobrú noc, pýta sa ma, ako sa mám alebo čím by ma potešil.

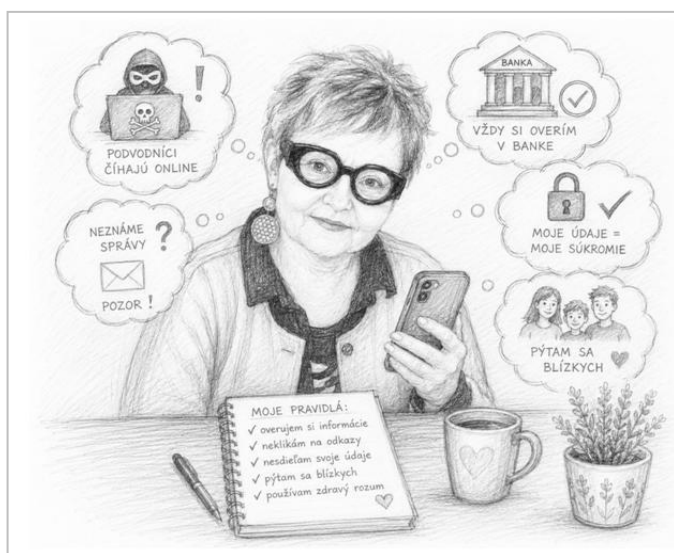
Dnes mi Jožko napísal, že už čoskoro sa mu skončí kontrakt a príde na Slovensko. Veľmi sa teší, že sa stretneme. Aj ja sa teším. Ale, bohužiaľ, nemôže teraz previesť peniaze z Nigérie domov, zamrzol mu účet, čo v tejto krajine nie je výnimka. V Nigérii je anarchia, neporiadok, korupcia a bude trvať dosť dlho, kým sa mu podarí k svojim peniazom dostať. Ako by sme to spoločne vymysleli...? Tak veľmi by sa chcel so mnou čím skôr stretnúť bez toho, aby musel čakať, kým to všetko s bankou vybaví. A zrazu – nápad. Čo keby som mu zatiaľ poslala peniaze na letenku, aby sme už konečne mohli byť spolu? Hneď, ako sa dostane k svojim peniazom, vráti mi ich a pôjdeme spolu na krásnu dovolenku. Tak mu teda posielam 1.000,- eur. Zrazu sa však odmlčí. Začínam sa znepokojovať.

Čo sa mu stalo? Po týždni sa mi ozve. Vraj mal autonehodu, leží v nemocnici a nemá peniaze na liečbu, lebo k tým svojim zablokovaným v banke sa zatiaľ nedostal. Nevie, ako to s ním skončí a či mu môžem pomôcť. Stačilo by 5.000,- eur. Mám strach, čo ak zomrie?

STOP! Už aj vy sa bojíte, ako to dopadlo? Našťastie som sa zdôverila mojej kamarátke, ktorá je v online priestore viac zorientovaná. Trochu sa „prehrabala“ v Jožkovom profile a zistila, že Jožko Mrkvička neexistuje. Je to falošný profil, za ktorým je organizovaná skupina podvodníkov. Takýmto spôsobom ošetrojú ľudí o peniaze. Neraz sa im podarí pripraviť človeka aj o celoživotné úspory. Takže v konečnom dôsledku môžem byť rada, že som prišla „len“ o 1.000,- eur. O ranách na duši sa radšej zmieňovať nebudem, ale trvalo veľmi dlho, kým sa zahojili.

Katarína Hellebrandtová, študentka U3V

MÔJ MOBIL MA NAUČIL OPATRNOSTI



Moje pravidlá

Keď som bola mladá, podvodníka bolo možné spoznať pomerne ľahko. Prišiel k dverám, ponúkal podozrivo výhodný tovar alebo sa snažil vylákať peniaze. Dnes je to iné. Podvodník už nemusí stáť pred našim domom. Stačí mu mobilný telefón, počítač a internet. Priznám sa, že keď som odišla do dôchodku, technológie mi neboli

veľmi blízke. Mobil som používala najmä na telefonovanie a občasné správy s rodinou. Moje deti a vnúča ma však postupne naučili používať internet, posilať fotografie, vyhľadávať informácie a dokonca aj

vybavovať niektoré veci elektronicky. Bola som na seba hrdá. Mala som pocit, že držím krok s dobou.

Potom prišla prvá skúsenosť, ktorá ma prinútila spozornieť. Jedného dňa mi prišla správa, že môj balík čaká na doručenie a treba doplniť údaje. Vyzeralo to dôveryhodne. Našťastie som si spomenula na radu môjho syna: „Mami, nikdy neklikaj na odkazy v správach, ak nemáš istotu, od koho prišli.“ Správu som vymazala. Neskôr som sa dozvedela, že išlo o podvod. Odvtedy som opatrnejšia. Naučila som sa, že nie všetko, čo sa objaví na obrazovke, je pravda. Ak mi niekto píše o výhre, ktorú som nevyhrala, alebo o dlhu, o ktorom nič neviem, najskôr si informácie overím. Ak sa niekto vydáva za banku, zavolám do svojej banky. Ak mi píše neznámy človek, neodpovedám. Občas sa sama sebe smejem. Kedysi sme deťom opakovali, aby sa nerozprávali s cudzími ľuďmi. Dnes to isté platí na internete. Len tí cudzí už nestoja na ulici. Skrývajú sa za obrazovkou môjho telefónu.

Veľkou pomocou je pre mňa moje vnúča a syn. Keď niečomu nerozumiem, opýtam sa ich. Nikdy sa za to nehanbím. Horšie by bolo tváriť sa, že všetko viem, a potom naletieť podvodníkovi. Myslím si, že práve seniori by sa nemali báť pýtať. Každý z nás bol niekedy začiatočník.

Napriek všetkým rizikám mám technológie rada. Vďaka nim vidím fotografie svojej rodiny, môžem sa rozprávať s blízkymi aj na diaľku a dozviem sa veľa nových informácií. Internet nie je nepriateľ. Je to užitočný pomocník, ak sa ho naučíme používať rozumne. Dnes viem, že digitálna bezpečnosť nie je o strachu. Je o opatrnosti. Tak ako sa pred odchodom z domu presvedčíme, či sme zamkli dvere, mali by sme si overovať aj to, komu dôverujeme v online priestore.

A ak by som mala dať jednu radu svojim rovesníkom, znela by jednoducho: **Nebojte sa moderných technológií, ale nikdy im neverte viac ako vlastnému zdravému rozumu.**

Viera Kobolková, študentka U3V

Ilustrácia: autorka

DIGITÁLNY SVET - VÝZVA AJ PRÍLEŽITOSŤ PRE NAŠU GENERÁCIU

Internet nám dnes prináša množstvo výhod. Môžeme si objednať tovar, spojiť sa s blízkou rodinou či zdieľať svoje zážitky. Na druhej strane však vytvára priestor pre podvody a kybernetické hrozby. Podvodníci sú čoraz vynaliezavejší a naše údaje získavajú z rôznych databáz či sociálnych sietí.

MOJA OSOBNÁ SKÚSENOŠŤ

Nedávno som zažila situáciu, ktorá bola psychicky veľmi vyčerpávajúca. Volala mi pani, ktorá hovorila nespisovnou slovenčinou. Tvrdila, že som klikla na reklamu a investovala peniaze a teraz mi chce „pomôcť“ s výberom údajného zisku. Hoci som hovor ukončila, pani volala opakovane z rôznych čísiel. Keď som od nej žiadala názov spoločnosti, identifikačné údaje a adresu sídla firmy, zostala prekvapená. Práve nátlak a opakované telefonáty by mali byť pre každého výstražným signálom. Seriózna spoločnosť nemá problém poskytnúť svoje údaje, no aj tie je potrebné si overiť. Podvodníci vedia byť veľmi trpezliví a presvedčiví.

Môj postoj: Aj finančné inštitúcie často ponúkajú produkty, pri ktorých vyzdvihujú len výhody. V takýchto prípadoch hovor ukončím s jasným „nemám záujem“.

Ako sa v tom nestratiť? My seniori sme žili v dobe vkladných knižiek, pevných liniek a nákupov v hotovosti. Bola to doba postavená na dôvere. Ak však chceme dnes žiť plnohodnotne, musíme sa prispôbiť a vzdelávať sa. Pre základnú orientáciu v digitálnom svete som zhrnula niekoľko jednoduchých opatrení:

Nekonajte pod tlakom: Overujte si každú ponuku, ktorá znie až príliš výhodne.

Dajte si čas: Než urobíte rozhodnutie, poraďte sa s rodinou alebo známymi.

Chráňte si súkromie: Neposkytujte osobné údaje neznámym osobám v online priestore.

Upratujte si poštu: Ak vám do e-mailu chodia nevyžiadané ponuky, na

konci správy býva možnosť „odhlásiť sa z odberu“. Využite ju.

Nebojte sa hovor ukončiť: Pri akýchkoľvek pochybnostiach jednoducho ukončíte hovor.

Technológie nás spájajú, no blízkosť nič nenahradí.

Orientácia v digitálnom svete je zložitá najmä pre tých, ktorí žijú osamelo. Ak máte v okolí niekoho, kto potrebuje poradiť, venujte mu svoj čas. Podvodníci totiž často útočia práve vtedy, keď sme zraniteľní alebo pod emocionálnym tlakom. Nezabúdajme však na pozitíva. Vďaka internetu si môžeme objednať recept, pozrieť archívne filmy, nájsť si priateľov, vzdelávať sa alebo virtuálne cestovať po celom svete. Digitálny svet nám otvára nové obzory a spája nás s vnúčatami, ktoré sú ďaleko.

Napriek všetkým vymoženostiam však osobný kontakt nič nenahradí. Svet online nás síce spojí s niekým na druhom konci planéty, ale nezabúdajme na človeka, ktorý sedí vedľa nás. Každá nová vec, ktorú sa naučíme, nám prináša slobodu, istotu a poznanie. „Najväčšou ochranou pred podvodom nie je strach z technológií, ale odvaha pýtať sa a chuť neustále sa vzdelávať.“

Mária Komačková, študentka U3V

MAMI, HAVAROVAL SOM



Mami, havaroval som

Bolo neskoré doobedie, deň s bežnými povinnosťami. Práčka, dlážka, variť obed, prechádzka so psom... A zrazu zazvoní mobil a správa: „Mami, havaroval som. Potrebujem peniaze. Mobil je rozbitý a nemôžem hovoriť. Píšem z kamarátovho mobilu.“ V živote seniora bolo už však

vakých zážitkov a skúseností. Ja reagujem rozumne a trpezlivo aj na správy v televízii. Spontánne privítame narodenie kamarátkinho

vnuka. Smutne prečítame oznámenie o pohrebe nášho známeho. Ale správa – „mami havaroval som“, rozkolísala môj krvný tlak, nastalo búšenie v spánkoch a dokonca zatlačila do ústrania rozumné uvažovanie. Môj starší syn má 45 rokov. Skúsený vodič. Prešli sme spolu veľa kilometrov. Aj cestu z Bratislavy cez Paríž až do Saint Michel v Normandii. A on havaroval? Kde? Čo sa mu stalo? Prečo nemôže volať? Má niečo veľmi vážne? Ako mu pomôžem? Kde mám ísť? Kde ho nájdem? V sekunde mi prebehlo myslou niekoľko možných riešení. Sadnem do auta a idem. Ale kam mám ísť? Zoberiem hotovosť a donesiem mu. Ale kde? Nabalím si obvazy a lekárničku navyiac a idem mu pomôcť. Ale kde ho nájdem? Píšem: „Kde si, prečo nemôžeš volať, ako si zranený?“ Odoslané. Odpoveď: „Mami, potrebujem peniaze, havaroval som, nemôžem volať, môj mobil je rozbitý.“ S búšiacim srdcom som rýchlo reagovala: „Tak zavolám ja, na toto číslo.“ Chvilka odmlčania a reakcia: „Mami, havaroval som, nevolaj, pošli peniaze !“

Môj slušný a zdvorilý syn v živote nepýtal peniaze. Možno v pionierskom tábore na žuvačky a na čokoládu. Keď mal 10 rokov, boli s bratom v tábore, celý čas chodili v jedných teplákoch. Domov doniesli kufor čistého oblečenia a na sebe značne opotrebené zvršky. Na žuvačky a čokoládu však nezabudli. Tento mostík ma donútil pomalšie dýchať. Starší syn pracuje s financiami, mladší s paragrafmi. Nevolám im doobeda. Napriek tomu som im skopírovala konverzáciu o havárii a potrebe peňazí. Obidvaja okamžite volali, že sú v poriadku a nemám si robiť starosti. A ani jeden nezabudol dodať, že nemám reagovať na neznáme čísla! Skopírovanú konverzáciu som zaslala aj na políciu. Tlak sa pomaly vyrovnal a ja píšem na neznáme číslo. „Pošli bankový účet a meno, na ktoré treba poslať peniaze“. Viac sa NEZNÁMY neozval.

Prosím, budme obozretní. Aj na prechode cez cestu. Aj v online priestore. Pre rodičov je najväčšia radosť a najväčšie bohatstvo zdravie detí. A práve osoby, ktoré nemajú zľutovania, ľudské hyeny využívajú našu slabosť. Overujme si neznáme čísla a chráňme seba, svoje deti, zdravie aj majetok.

Zlatica Skákalová, študentka U3V

Ilustrácia: Viera Kobolková

POISTENÝ PODVODNÍK

V poslednom čase nás v médiách neprekvapí správa - často ide o seniora, ktorému v telefóne celkom neznámy hlas oznámi, že jeho príbuzný, vnuk, syn..., má problém a nutne potrebuje peniaze. Mení sa len spôsob ich doručenia, okolnosti príbehu a postupne sa začína využívať, či skôr zneužívať, k podobným klamstvám aj umelá inteligencia. Správu obyčajne dopĺňa vstup psychológa s opätovným varovaním a nakoniec smutné konštatovanie obete:

„Nikdy by som si nepomyslela, že i mne sa toto môže stať...!“ V podobnom, takmer „učebnicovom“ príbehu sa ocitol i náš blízky príbuzný, ujo Juraj. Prekvapujúce je však to, že táto udalosť sa stala pred 26-timi rokmi. Prichádzal práve k zastávke autobusu, keď pri ňom



Poistený podvodník

zastavilo auto. Vystúpila z neho na pohľad sympatická mladá dáma. Jej spolucestujúci ho prosili o požičanie peňazí pre svojich známych, ktorí mali vraj haváriu, auto potrebujú dať do servisu, a keďže sú pomerne zďaleka, chceli by čo najrýchlejšie sa dostať domov.

Ujo Juraj ani na chvíľu nezaváhal. Úprimne im vysvetlil, že v danej dedinke nebýva, len prišiel navštíviť sestru, ale doma nejakú úsporu má... Ako nám s odstupom času rozprával, boli až neodbytné ochotní a ponúkli sa, že ho domov odvezú, aby to bolo rýchlejšie. Sadol si tak do auta s celkom neznámymi ľuďmi, ktorí ho viezli až 16 km do najbližšieho mesta, v ktorom býval.

Čo nasledovalo po príchode domov? Za požičanú tisícku, vtedy ešte v slovenských korunách, prišlo prekvapenie, ktorým si podvodníci chceli zaručiť svoju hodnovernosť. Darovali mu totiž nástenné hodiny a gravírovaný pekný veľký príbor, aby mu vraj takto vyjadrili vďačnosť, kým sa o mesiac ohlásia.

Počas rozhovoru sa náhle „vychytili“ a začali sa ponáhľať k odchodu... A veru naponáhlo, aj mali!!! Sediac predtým v obývačke, tá sympatická, sem-tam poletujúca dáma, stihla si popri obdive krásneho výhľadu z kuchyne, „požičať“ ešte čiastku úspor, ktorú mal ujo Juraj v kredenci na vyplatenie svojho 1-izbového bytu.

S hrôzou a napätím sme počúvali ujkovo rozprávanie, uvedomujúc si, čo všetko sa mohlo ešte stať...! Paradoxne, v tejto súvislosti, hoci nám ho bolo veľmi ľúto, sme sa spolu s ním tešili zo šťastného zavŕšenia tejto vysoko necitlivej udalosti.

Žiaľ v súčasnosti čoraz častejšie začína platiť nepísaná pravda: „Pytliak“ nechodí len po horách, ale i po ľuďoch...! Rozširuje svoje siete na falošné internetové stránky obchodu, falošné banky, a to s úmyslom získať financie, osobné údaje a pod. Prefíkané pasce pripravuje tým najzraniteľnejším, naj dôverčivejším, ochotne pripraveným ihneď pomáhať, či využiť „výhodnú“ službu, neprípúšťajúc ani na okamih iné zmýšľanie...

Júlia Srnková, študentka U3V

Ilustrácia: Viera Kobolková

„Je zrejmé, že naša technológia prekročila našu ľudskosť.“

Albert Einstein

„Ľudský duch musí zvíťaziť nad technológiou.“

Albert Einstein

JESENNÁ SPOMIENKA

Keď z Vivaldiho husíeľ strún
farebný list jesene padá,
bolesti sled tónov sťa rieky prúd,
zraneným srdcom preteká.

Nevchádza do tepien, žíl,
zostáva v srdci, kde studničku tvorí.
V nej zrkadlia sa vrcholky stromov,
pripomínajúc tvoje ruky zopäté...

Ruky, ktoré i vnúčatám náruč otvárali,
detské vláčky, stavebnice skladali,
v zime snehuliakov stavali... Ruky,
ktoré unavené prácou, domov tvorili.

Studnička síz! Prečo si sa náhle usmiala?
„Akoby nie,“ znie tichá odpoveď,
„na hladine skvie sa tvoja tvár,
pohľad a úsmev, aký tvoj otec mal...“



Júlia Srnková, študentka U3V

Ilustrácia: Viera Kobolková

TIP NA KNIHU

J. K. Rowling - Robert Galbraith

Tentoraz je môj literárny tip na knihy od **Robert Galbraitha**. Pod týmto menom sa neskrýva nikto iný ako **J. K. Rowlingová** svetoznáma autorka "Harryho Pottera". Autorka sa preniesla zo sveta fantasy do detektívneho žánru. Hlavnými hrdinami 8 dielnej série sú súkromný detektív Cormorán Strike a jeho asistentka Elin Ellacotová. Riešia prípady, ktoré sa odohrávajú v rôznych prostrediach. Poznávame odvrátenú stranu modelingu v prvej časti série Volanie kukučky. Intrigy v politike, ktoré vyústia do vražd, sú motívom v časti Smrtiaca biela. V Atramentovo čiernom srdci sa ocitneme v svete influencerov a sociálnych sietí. Manipulatívne techniky sekty riešia detektívi v knihe Vodný hrob. Tieto krimi romány majú premyslený dej, postavy sú psychologicky Prepracované. Pretože autorka je skvelá rozprávačka, napätie

u čitateľa zvyšuje postupne a páchatela neuhádneme ľahko. Tak ako u takmer všetkých diel Rowlingovej musíme rátať s tým, že knihy sú rozsiahle, ale pútavé.

V slovenčine vyšlo zatiaľ sedem dielov: 1. Volanie kukučky, 2. Hodvábnik, 3. V službách zla, 4. Smrtiaca biela, 5. Búrlivá krv, 6. Atramentovo čierne srdce, 7. Vodný hrob.

Prajem príjemné chvíle pri čítaní.

Jaroslava Hubková, študentka U3V

PERMAKULTÚRA MI ZMENILA ŽIVOT OD ZÁKLADOV

V covidovom roku 2020 sa nedialo takmer nič, a teda keď mi prišla ponuka na septembrový kurz do Čiech s názvom „Úvod do permakultúry“, nezaváhala som ani na sekundu. Záhradu som vždy milovala. To, že mi tento kurz zmení život o 180 stupňov, som však netušila.

Informácie, ktoré som sa ma kurze dozvedela, boli pre mňa úplne nové, až neuveriteľné. Permakultúra vznikla v 70-tych rokoch 20. storočia



Permakultúra

v Austrálii (teda nie až tak dávno). Jej tri základné princípy sú starostlivosť ľudí, o zem a spravodlivé delenie. Zjednodušene povedané, permakultúra kopíruje to, čo platí v prírode. Najprv sa začala uplatňovať v záhrade, ale dnes je to už komplexný pohľad, ktorý sa preniesol aj do spôsobu stavania svo-

jich obydlí, do správania sa v bežnom živote tak, aby na našej Zemi mohli žiť aj ďalšie generácie, ktoré prídu po nás.

Zameriam sa na permakultúru v záhrade, kde sa moja zmena prirodzene po kurze, začala najskôr. V záhrade už nerýľujem pôdu, neupratujem, nezametám listy, okopávam minimálne, nepálím... Prístup permakultúry je láskavý ku všetkému živému. Vytváram v záhrade rôzne prostredia, ktoré umožňujú prežívať mnohým živočíchom. Mám tam zónu trvaliek, lúčnych kvetov, kríkov, stromov, byliniek, bezzásahovú zónu a samozrejme záhony na pestovanie. Výsadbu v záhonoch každý rok striedam a v jednotlivých záhonoch rastie popri sebe vždy viac plodín, ktoré sa vo svojom raste navzájom podporujú a zabraňujú nechceným návštevníkom napadať úrodu. Zachytávam dažďovú vodu do sudov i do malého jazierka. Do prirodzeného chodníka z dlažby, pomedzi ktorú prerastajú rastlinky, presakuje voda spadnutá pri zrážkach. Nestečie preč a v teplých dňoch sa môže vyparovať, čím sa celkovo mení klíma v celej záhrade. Dažďovú vodu využívam na zálievku v záhrade, nepoužívam pitnú vodu. Občas, keď si spomeniem, použijem dažďovú vodu aj doma pri upratovaní (dlažky naozaj nemusím umývať s pitnou vodou).

Významným spôsobom sa starám o pôdu, lebo iba v zdravej pôde môžu rásť zdravé rastliny. Pôdu neustále zakrývam (senom, pokosenou trávou, suchými listami, nestriekanou slamou). Vďaka zakrývaniu pôdy sa pôda nevysušuje (netreba ani v horúcom lete často polievať), pôdne organizmy sú chránené, neprerastá burina a postupným rozkladom organickej hmoty sa mi priamo na hriadke tvorí kompost. No môže byť niečo dokonalejšie? Samozrejme, kompostujem a pri správnom postupe si rýchlo vytvorím kompost, ktorý môžem tiež použiť na zakrytie pôdy a súčasné vyživenie.

Vďaka týmto princípom mám v záhrade nádherný ekosystém plný života, kde bez veľkej námahy všetko krásne rastie a spolupracuje. Tento spôsob hospodárenia je dlhodobý udržateľný, nakoľko v plnej miere využíva prirodzené zdroje, ktoré nám príroda poskytuje. Postupne sa netreba uchýľovať k zdrojom, ktoré odčerpávajú energiu Zeme a ju oslabujú pre život všetkého živého.

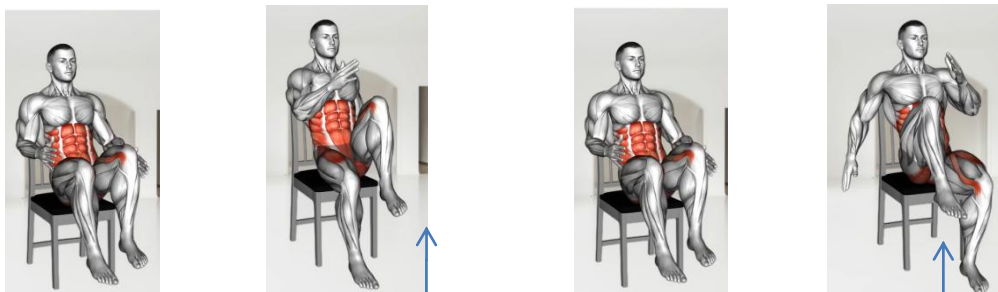
Lubica Faithová, študentka U3V

Ilustrácia: Viera Kobolková

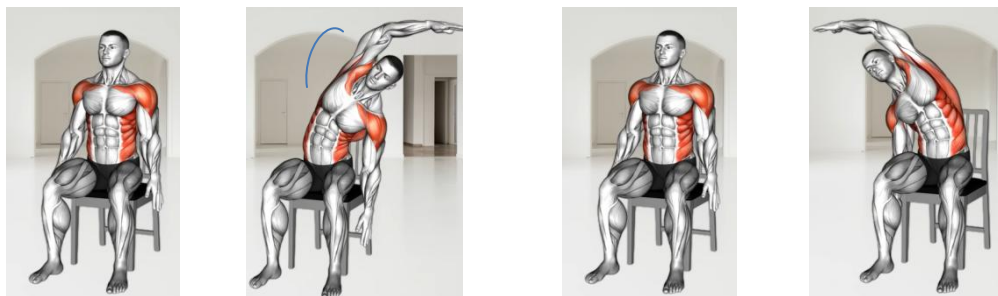
CVIČENIE S UMELOU INTELIGENCIOU

Umelá inteligencia vám ponúka všetko - od **cvičebných plánov na mieru**, cez **AI trénerov** v smartfóne, inteligentný telefón, ktorý spája funkcie tradičného telefónu s funkciami vreckového počítača. Zacvičte si niekoľko cvičení s jemnou záťažou, navrhnutých umelou inteligenciou pre spevnenie stredu tela a pre zvýšenie srdcovej frekvencie, tzv. kardio cvičenie.

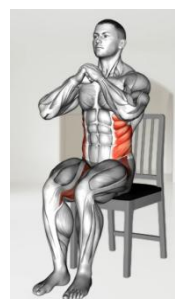
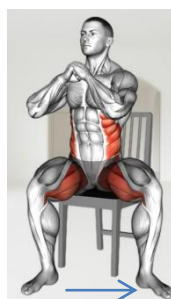
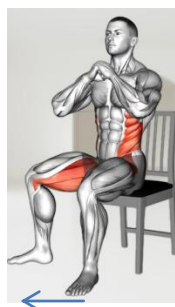
1. Z rovného sedu začnite kráčať - dvíhajte ľavú nohu súčasne s pravou rukou a naopak.



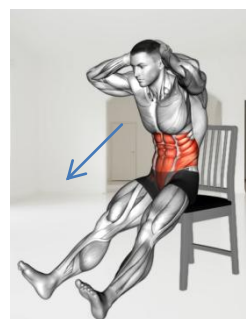
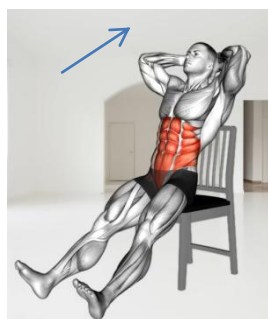
2. V rovnom sede nohy mierne rozkročte a robte úklony vpravo - vľavo, vždy ku spustenej ruke.



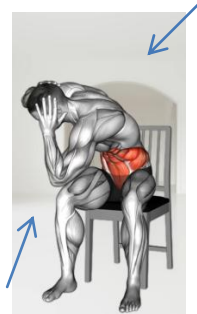
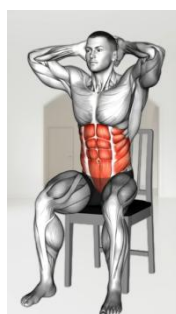
3. Ruky zopnite v päste, chodidlá uložte na šírku bedier a postupne unožujte do strán – pravou a potom ľavou nohou. Pohľad a ramená vždy smerujú dopredu, ramená sú v rovine



4. Sadnite si tak, aby nohy boli natiahnuté vpred + flex (päty na zem a špičky hore), ruky zopnite za hlavu a robte predklony a záklony (lakte tlačte vždy dozadu).



5. Z priameho sedu s rukami za hlavou robte šikmé predklony pravým lakťom k ľavému kolenu a ľavým lakťom k pravému kolenu



Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=0jAK-Tknls>

Viera Ďurďíková, študentka U3V

ZÁŽITKY S MODERNOU TECHNOLOGIOU – PODVODNÍCI NEZAHÁĽAJÚ

Zásielka

Bola som na dovolenke, keď mi prišla SMS správa, že objednanú súčiastku do práčky mi už doručili na **odberné miesto** a prevziať si ju môžem na základe **uvedeného konkrétneho kódu**. Požiadala som mailom zásielkovú službu o predĺženie odbernej doby o 1 deň, nakoľko som mimo bydliska. Na moje počudovanie mi o pár hodín prišla SMS: „Kuriér nemohol doručiť vašu zásielku, obratom nám oznámte vašu adresu trvalého pobytu...”

Synovec

Kamarátke zazvonil telefón.

„Ahoj teta,“ ozvalo sa z telefónu.

„Kto volá?“

„Tvoj synovec, nepoznáš ma?“

„Jéj to sa stal zázrak, ty hovoríš po slovensky!“

Volajúci okamžite ukončil hovor. Kamarátka totiž mala len jedného synovca a to v Austrálii, ktorý nemal doteraz potrebu naučiť sa rodnú reč otca.

Pokuta

Priateľka Ľudmilka dostala z „polície“ prekvapujúcu SMS správu, že prekročila povolenú rýchlosť pri jazde autom. Vtedy jej blyslo hlavou: „Ved' nemám auto... ani vodičský preukaz...! Že by bolo možné platiť pokutu za vedenie neexistujúceho motorového vozidla bez vodičského oprávnenia...!“

Servis okien

Zazvonil mi telefón. „Dobrý deň. My sme vám nedávno robili servis okien a chceme sa vám poďakovať tým, že vám darujeme masáže. Môžete mi nadiktovať vašu adresu a počet bývajúcich osôb v byte?“

„Kde tie masáže chcete poskytnúť?“

„No predsa u vás doma...”

Dcéra

Kolegyňa z práce často cestovala za svojou mamičkou do Bratislavy,

kde žila už niekoľko rokov sama. Keďže bola jej jedinou dcérou, chcela jej čo najviac pomôcť. Pri jednej z návštev nečakane zazvonil telefón: „Dobrý deň, prosím pomôžte svojej dcére, ktorá leží zranená v nemocnici a nemá pri sebe preukaz poistenca. Pošlite jej peniaze...“ Kolegyňa duchapľne zareagovala: „Prepáčte, ale tá dcéra je práve pri telefóne!“

Spracovala: Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

DOPLŇOVAČKA

Podľa AI digitálna bezpečnosť predstavuje súbor opatrení a návykov, ktoré chránia naše zariadenia, identitu a osobné údaje pred online hrozbami a podvodnými praktikami.

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Tajnička je v piatom stĺpci zhora dole.

1. Náplň do pera aj do tlačiarne.
2. Takto na internete pracujú celé tímy ľudí, ktorí vystupujú ako bohatí a "svadbychtiví" muži.
3. Najbežnejší spôsob komunikácie na internete.
4. Peniaze pripravené na platenie.
5. Prírodná alebo romantická panoráma krajiny. Býva často ako tapeta na monitore.
6. Môžu byť rozhlasové, televízne aj počítačové.
7. PIN KÓD tejto karty si stráž ako oko v hlave.
8. Stredná hodnota niekoľkých údajov (1. pád množného čísla).

Pripravila: Eva Baligová, absolventka U3V

Redakčná rada časopisu:

dobrovoľníci z radov študentov Univerzity tretieho veku:

Mgr. Viera Ďurdíková – šéfredaktorka a jazyková korekcia

Ľudmila Petráková – grafická úprava

PhDr. Jaroslava Hubková – oblasť kultúry a literatúry

Ing. Eva Bašistová – členka

zamestnanci Žilinskej univerzity v Žiline:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD. – zakladateľka časopisu

PaedDr. Silvia Antolová, PhD. – zakladateľka časopisu

Mgr. Albert Kulla, PhD. – odborný garant

Ing. Janka Sňahníčanová – koordinátorka

Prvá strana obálky „Huslistka“, autor koláže: Štefan Packa, študent U3V UNIZA

Zadná strana obálky „Šípky“, autorka fotografie: Janka Chovanová, absolventka FOTO na U3V UNIZA

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

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Poradové číslo vydania v kalendárnom roku: 2/2026

Adresa redakcie: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina, 041/513 5043, 5057, u3a@uniza.sk

Tlač: EDIS-vydavateľstvo UNIZA, Hospodársky blok, Univerzitná 82185/1, 010 26 Žilina

INFORMÁCIE PRE PRÍSPIEVATEĽOV

1. Téma budúceho vydania časopisu Schody č. 33 bude: Vzdelávanie, ktoré prepája

Milí prispievatelia!

Na našej U3V UNIZA zažívate **vzdelávanie, ktoré Vám dáva vedomosti, rozhľad, radosť, priateľstvá a plnohodnotne strávený čas**. Už v týchto vymenovaných aspektoch seniorského vzdelávania nachádzame želané **prepojenia**. O to viac, ak študent U3V UNIZA vycestuje ako **účastník Erasmus+ mobility pre dospelých** a prinesie z navštívenej univerzity nové zážitky a poznanie, ktoré si nenechá iba pre seba.

Príspevok o tom, ako Vám **vzdelávanie umožňuje prepájať** teóriu s praxou, so svojim súkromným, či občianskym životom, nám môžete napísať do časopisu.

2. Text príspevku je potrebné poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word na e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk
3. Termíny uzávierok sú každoročne 31. január a 31. máj
4. Rozsah príspevku maximálne 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
5. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj)
6. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor
7. Redakcia sa nemusí stotožňovať s názormi autora
8. Príspevky náboženského, politického a reklamného zamerania neuverejňujeme
9. Predchádzajúce vydania časopisu Schody je možné čítať na: www.ucv.uniza.sk, v sekcii Univerzita tretieho veku, časopis Schody.



ISSN 1338-2942
EV 4187/10