

Generácie

Ročník 8, číslo 4/2019

Magazín pre aktívnych seniorov



KREŠŤANSKÍ SENIORI NA PRELOME VÝZNAMNÝCH ROKOV





V DOBREJ RODINE

Sme na prelome mimoriadne významných rokov. Viem, hovorí sa to aj pri iných príležitostiach, ale teraz to platí znásobene.

Obzrime sa za tým odchádzajúcim. Bol tridsiatym v slobode, ale popri oslave bez zbytočných fanfár sme sa presvedčili, čo všetko ešte treba urobiť a hlavne, že cesta rozvoja demokratickej spoločnosti a obrany jej vymožeností sa vlastne nikdy nekončí. Vidíme, akými brutálnymi spôsobmi

vrátane vraždy chcú niektorí zastaviť dejiny. Ten zápas ešte bude neľahký.

Pre Združenie kresťanských seniorov priniesol rok 2019 zásadné udalosti. Na sklonku leta sa naši delegáti aktívne zúčastnili kongresu Európskej únie seniorov, ktorej sme zakladajúcim členom. Opäť sme sa presvedčili, že sme vo veľmi dobrej, úctyhodnej rodine kresťanských seniorov celého kontinentu, najväčšej medzinárodnej organizácie tohto druhu. Kde slovo kresťanský či konzervatívny vôbec neznamena spiatočnický, ale vyjadruje na jednej strane úctu k trvalým hodnotám a súčasne odvahu na progresívne, moderné riešenia, ktoré vyžaduje dynamická doba. A že sme plnohodnotným členom tejto rodiny sme veľmi úspešne ukázali organizovaním regionálnej konferencie ESU v Bratislave.

Na ňu nadviazalo Valné zhromaždenie ZKS, dlhoročný predseda združenia Jozef Mikloško sa právom stal čestným predsedom a pri jeho činnosti je jasné, že bude aj ďalej s chuťou pri tom. Nové vedenie na čele s Petrom Machom sa okamžite púšťa do náročných predsavzatí. Hneď v prvom štvrtroku 2020 je tu dvadsiate piate jubileum ZKS, ktoré si chceme pripomenúť slávnostne aj pracovne. Pred koncom roku v Madride, na mieste svojho zrodu, si rovnaké výročie pripomenie ESU. Ale ešte pred tým, v posledný deň prestupného februára, sú tu parlamentné voľby. Všetko nasvedčuje, že ešte dôležitejších než obvykle. Poznáme svojich kandidátov a vieme tiež to, kto by nemal chuť ísť po ceste plnohodnotnej demokracie. Máme aj vo vlastných rukách, či chceme ďalej pokračovať v dobrej rodine vyspelých európskych krajín.

Miloš Nemeček

NEPREDAJNÉ

Štvrťročník, ročník 8, číslo 4
December 2019

Vydavateľ:

Združenie kresťanských seniorov
Slovenska
Bajkalská 25
821 01 Bratislava
IČO: 31 745 741

V spolupráci so spoločnosťou
NAUTILUS DJ, s.r.o.,
Nevädzova 5, 821 01 Bratislava.
IČO: 35 898 500
www.nautilusdj.sk

Šéfredaktor:

PhDr. Miloš Nemeček
nemecekbagar@gmail.com
+421 905 767 577

Editor:

Ing. Juraj Púchlo
jpuchlo@nautilusdj.sk
+421 948 303 723

Výroba a odbyť:

Mgr. Jana Čierniková Kolesárová
jciernikova@nautilusdj.sk
+421 915 727 917

Predseda redakčnej rady:

Jozef Mikloško

Spolupracujúci partner:

Občianske združenie Bagar

Vizuálna koncepcia a layout:

Vladimír Minda,
Yodea, s.r.o., yodea@yodea.sk

Grafické spracovanie:

Yodea, s.r.o. - www.yodea.sk

Foto:

archív NAUTILUS DJ, s.r.o.,
stock.xchng.com, dreamstime.com,
www.shutterstock.com

Označenie inzercie:

(kp) - komerčná prezentácia
(pti) - platená textová inzercia

Registrované v evidencii periodickej tlače
pod evidenčným číslom EV 4503/11
ISSN 1339-8504

Materiály uverejnené v časopise Generácie nie
je možné bez súhlasu redakcie publikovať, ani
inak používať v akejkoľvek forme

**VYCHÁDZA S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA PRÁCE, SOCIÁLNYCH
VECÍ A RODINY SR**

ZMENA ADRESY ZKS

Na základe rozhodnutia valného zhromaždenia ZKS
sa od 1.1.2020 adresa ZKS mení takto:

ZDRUŽENIE KREŠŤANSKÝCH SENIOROV SLOVENSKA

Šafárikovo námestie 77/4, 811 07 Bratislava - Staré Mesto

V tomto čísle nájdete:

- 6 Dvadsaťpäť rokov Združenia kresťanských seniorov Slovenska
- 14 Ako ďalej ZKS
- 16 Ako sa začínala písať história klubov kresťanských seniorov v regióne Levice
- 17 20 rokov Klubu Združenia kresťanských seniorov v Dúbravke
- 18 História Klubu ZKS Hlohovec
- 20 ZKS v Nitre - história vzniku
- 22 Klub ZKS Veľké Bielice má už 21 rokov
- 23 Kresťanskí seniori v Starej Ľubovni
- 24 Z vystúpení na regionálnej konferencii ESU - Vystúpenie Milana Majerského
- 25 Nemenné hodnoty v meniacom sa svete - Vystúpenie Miriam Lexmann
- 27 Vystúpenie Ivana Šimka
- 32 Zmyslupnosť starnutia
- 34 Zraniteľní v digitálnom veku
- 36 Strieborná reťaz naprieč Slovenskom
- 37 Kultúra, ktorá spája
- 38 Vášeň na celý život
- 40 Pravidelný pohyb a zmysluplná výživa proti bolestivým kĺbom, pádom, zlomeninám a osteoporóze
- 42 Pozerať sa stále dopredu
- 43 Slovenská lipa
- 44 Aj v KDH platí, že mladí rýchlo bežia, ale starí poznajú skratky







DVADSAŤPÄŤ ROKOV ZDRUŽENIA KREŠŤANSKÝCH SENIOROV SLOVENSKA

Štvrtstoročie Združenia kresťanských seniorov Slovenska je vekom dospelosti, dôkazom našej životaschopnosti. Sme radi, že sme druhou najväčšou seniorskou organizáciou na Slovensku, ktorá s pomocou Božou vykonáva svoje klubové, regionálne a celoslovenské aktivity.

Venujeme sa vzdelávacím, kultúrnym, športovým, náboženským a sociálnym činnostiam, pričom máme dobrú medzinárodnú spoluprácu, najmä s členmi Európskej únie seniorov (ESU), ktorá zahŕňa 37 organizácií z 27 štátov EÚ. Snažíme sa o zmysluplné prežitie života s vierou, kultúrou, celoživotným vzdelávaním a podporou tvorivých plánov. Náš príbeh je napriek prekážkam úspešný. V postsocialistických krajinách sme najstaršou organizáciou, staršou ako ESU. Slovenských seniorov spájame na miestnej,

regionálnej a celoslovenskej úrovni. Najviac aktivít je na klubovej úrovni, menej na regionálnej. Ústredie organizuje celoštátne akcie. Cieľom je zvýšenie kvality života seniorov, ich účasť na živote spoločnosti a rozvoj duchovného a hmotného dobra. Snažíme sa o zlepšenie právnej a finančnej gramotnosti a informačných schopností seniorov.

V predchádzajúcom období sme mali trojstupňovú štruktúru: predsedníctvo (9 ľudí), ústredie (20), regionálne vedenia

(8) a kluby (asi 70 klubov). Máme asi 4400 členov, našou náplňou sú stretnutia, prednášky, školenia, kultúrne a športové podujatia, púte, semináre a zájazdy. V spolupráci s MPSVaR SR sme sa významne zúčastnili na príprave Národného programu aktívneho starnutia do roku 2020, v súčasnosti prebiehajú prípravy na vypracovanie jeho pokračovania až do roku 2030.

Naše pôvodné pomenovanie bolo Združenie kresťanských dôchodcov (ZKD). Od 1. 1. 2004 sa zmenilo na Združenie kresťanských seniorov Slovenska (ZKS). V nasledujúcom prehľade zhrnieme po jednotlivých rokoch hlavné akcie našej činnosti, predovšetkým Ústredia. Niektoré informácie do roku 2007 napísali bývalí vtedajší predsedovia ZKS – Ján Benček (predseda do júna 2001) a Ivan Kravjanský (predseda do augusta 2007). Ďakujeme im za to. Jozef Mikloško vykonával funkciu predsedu v rokoch 2007-2019. Na Valnom zhromaždení 8. 11. 2019 bol na ďalšie štvorročné obdobie zvolený za predsedu ZKS Peter Mach.

Od roku 2012 vydávame 3-4 razy ročne časopis pre seniorov Generácie, 48-stranový farebný časopis A4 s dotáciou na tlač od MPSVaR SR. Výtlačky sú distribuované územným celkom, klubom a členom ZKS. Dávame v nich priestor seniorským aktivitám a osobnostiam. Obsah redakčne pripravuje Miloš Nemeček a Jozef Mikloško. Mnohé informácie o činnosti ZKS od roku 2012 boli publikované vo viacerých článkoch ôsmich ročníkov časopisu Generácie. Za podporu na tlač časopisu ďakujeme MPSVaR SR.

1995

Začiatkom roka na duchovných cvičeniach v Dolnom Smokovci Ján Benček prišiel s myšlienkou založiť na Slovensku Združenie kresťanských dôchodcov. Prípravný výbor, ktorého základ bol v Klube seniorov KDH v Bratislave, vypracoval stanovy ZKD, ktoré boli zaregistrované Ministerstvom vnútra SR 6. 2. 1995 pod číslom VVS/1-900/90-10351-1. Prípravný výbor zvolal na 20. 3. do zasadacej sály KDH na Žabotovej 2 zakladajúce Valné zhromaždenie (VZ). Za predsedu bol zvolený Ján Benček.

Zakladajúcich členov bolo 70, najmä z Bratislavy. Činnosť Predstavenstva ZKD sa sústredila na zakladanie okresných pobočiek a klubov na Slovensku a rozširovanie členskej základne mimo Bratislavy. Podnetom pre založenie ZKD bolo v roku 1993 aj pozvanie seniorov KDH do Viedne, kde sa zástupcovia kresťanských a ľudových európskych strán dohodli na spolupráci v rámci EÚ. Európska únia seniorov (ESU) vznikla 7. 11. 1995 na kongrese v Madride pri Európskej ľudovej strane (EPP) a ZKD patrilo medzi jej prvých členov. Prvým prezidentom ESU sa stal pán Stefan Knafl z Rakúska, J. Benček bol zvolený za jedného zo 7 viceprezidentov. Keďže ESU sa vytvárala ako asociácia v rámci EPP, garantom prijatia ZKD do ESU bolo KDH, ako členská organizácia EPP.

1996

Predstavenstvo sústredilo svoju činnosť na rozširovanie členskej základne a vznik nových klubov v rôznych častiach Slovenska. Zároveň chcelo byť platným členom ESU svojou účasťou na práci pre Európu s výhľadom na vstup Slovenska do EÚ. 6.-8. 9. sa konal vo Viedni 2. kongres

ESU, ktorý prijal Viedenské vyhlásenie. Zúčastnil sa na ňom s príspevkom J. Benček. Konferencia biskupov Slovenska (KBS) pod vedením predsedu Mons. Rudolfa Baláža, ktorý ZKS podporoval a usmerňoval, zorganizovala národnú púť Slovákov do Ríma. Uskutočnila sa 8.-10. 11. a zúčastnili sa na nej viacerí členovia ZKS pod vedením J. Benčeka. O. biskup Baláž sa s ním dohodol na vyhotovení Pamätného zápisu v slovenčine a latinčine pre pápeža Jána Pavla II. Oba tento zápis odovzdali do rúk predstaviteľov Svätej Stolice.

1997

Predstavenstvo zorganizovalo účasť členov ZKD na hlavnej púti 5. 8. do Levoče, kde Jozef kardinál Tomko bol hlavným celebrantom s biskupom F. Tondrom a zahraničnými biskupmi. Prišli aj hostia z ESU, na čele s prezidentom S. Knaflom, generálny sekretár W. Mohaupt a viacerí zástupcovia seniorov z Rakúska, Maďarska, Nemecka, Estónska, Lotyšska a Poľska, ktorí boli nadšení z účasti na púti a aj množstvom pútnikov. V Levoči sa potom uskutočnila medzinárodná konferencia ESU za účasti S. Knafla a W.





Mohaupta na tému „Rozširovanie Európy, integrácia stredo- a východoeurópskych krajín“. V Bratislave sa uskutočnilo 2. valné zhromaždenie rozšírilo Predstavenstvo o nových členov. VZ schválilo zmenu stanov, ktorou sa deklarovalo menovanie krajských koordinátorov v krajoch SR. Zmenu potvrdilo MV SR 7. 4. 1997.

1998

26.–27. 4. sa v Budapešti konala konferencia ESU „Rozširovanie Európy – seniori Európy si podávajú ruky“, za účasti našich piatich delegátov. 13.–15. 9. v Bratislave sa uskutočnil seminár ZKD „Príspevok seniorov Európy na formovanie rodiny pre tretie tisícročie“. Vydaný bol aj zborník príspevkov.

1999

Na 3. kongrese ESU 21.–22.3 v Kolíne nad Rýnom sa zúčastnili naši delegáti J. Benček a J. Tomko. V dňoch 11.–12. 11. pri príležitosti konania 3. VZ (na ktorom bol zvolený za člena Predstavenstva aj I. Kravjanský) sa konal v Bratislave medzinárodný seminár ZKD „Žiť medzigeneračnú solidaritu ako deti jedného Otca“ so 150 účastníkmi. Pre delegátov odznali prednášky slovenských prednášateľov a hostí z Rakúska,

Nemecka, Česka, Chorvátska, Slovinska a Talianska. Vydaný bol aj zborník.

2000

V jubilejnom roku viacerí členovia ZKD putovali do Ríma, kde sa zúčastnili na oslavách jubilea. V júni sa v Bratislave uskutočnil seminár ZKD „Korene kresťanskej civilizácie ako vklad Slovenska do Západnej Európy“.

2001

21.–22. 7. v Bratislave bolo 4. Valné zhromaždenie ZKD, pre vysoký vek na ňom odstúpil predseda J. Benček. Novým predsedom bol zvolený Ivan Kravjanský, aj Predstavenstvo ZKD sa omladilo. J. Benček bol zvolený za čestného predsedu. Po VZ sa konal seminár na tému „Ži, aby aj druhí mohli žiť – generácia pre generácie“. Zúčastnilo sa ho 130 seniorov. V Bruseli v Európskom parlamente sa konal 17.–18. 10. 4. kongres ESU. Delegáti za ZKD boli J. Benček, M. Danko, J. Gurega a M. Pospíšil. Za nového prezidenta bol zvolený Bernhard Worms z Nemecka. Namiesto J. Benčeka, ktorý odstúpil, bol za viceprezidenta ESU zvolený J. Gurega. Nové orgány ESU na zasadnutí Výkonného výboru vytvorili regionálne

orgány, keď SR bola začlenená do regiónu „Juhovýchod Európy“ pod vedením Rakúska s Maďarskom, Chorvátskom a Slovinskom, perspektívne aj s Bulharskom a Rumunskom. V novembri bolo v Budapešti rokovanie seniorských organizácií Maďarska, Rakúska, Česka, Poľska a Chorvátska o spolupráci seniorov za účasti 5 zástupcov ZKD.

2002

Ako odpoveď ZKD na samosprávne orgány VÚC (2001) sa obrátil predseda ZKD na novozvolených županov a požiadal ich o prijatie, na ktorom sme informovali o našej činnosti v ich území. Stretnutia sa uskutočnili v Bratislave, Nitre, Trenčíne, Prešove a v Košiciach. Ďalšia činnosť zostala na predsedoch územných centier, zriadených Ústredím. 3.–4. 7. sa v Bratislave konal seminár „Kresťanský senior a veci verejné – Laici seniori a ich úloha v Cirkvi“. S prednáškou vystúpil aj predseda KBS Mons. F. Tondra. Vydaný bol zborník, na seminári bolo 130 účastníkov. V júni ESU prijal dokument MAGNA CHARTA politiky voči seniorom. 27.–28. 8. sa uskutočnila návšteva prezidenta ESU B. Wormsa v Bratislave (bol prijatý predsedom NR SR P. Hrušovským a na magistráte Bratislavy). V decembri bol v Eisenstadte seminár Rakúšanov, Maďarov a Slovákov „Stav štátnej starostlivosti o seniorov“. Zúčastnilo sa ho 90 členov ZKD, financovaných rakúskou stranou.

2003

12. 5. sa uskutočnil v Bratislave medzinárodný seminár ZKD pod záštitou predsedu NR SR P. Hrušovského a podpredsedu vlády SR P. Csákyho s finančným príspevkom Úradu vlády SR. Téma bola „Seniori Rakúska, Maďarska a Slovenska si podávajú ruky do novej Európy“. Zúčastnilo sa ho 250 účastníkov, z toho zo zahraničia 120 - z Rakúska, Maďarska a z Čiech. 26. 8. sa konal v Spišskej Novej Vsi seminár „Kresťanský senior a veci verejné“ s podtémou „Prestavba dôchodkového zabezpečenia“. Seminár bol v spolupráci

s MPSVaR SR. Tam sa 27. 8. konalo aj 5. VZ ZKD, na ktorom sa odsúhlasila zmena stanov s tým, aby sa prerokované návrhy komisiou dopracovali do konca roku a predložili sa na registráciu MV SR (registrované boli 19.12). Zmena platila od 1. 1. 2004, ňou sa zmenil aj názov na Združenie kresťanských seniorov Slovenska. Vytvorili aj územné centrá (8 ÚC) s volenými predsedami. 8. 9. sa v Bratislave konal seminár pod záštitou apoštolského nuncia Svätej Stolicy v SR Mons. H. J. Nowackého, arcibiskupa J. Sokola a P. Hrušovského, predsedu NR SR, na tému „Svätá Stolica a Slovensko“. Účastníkov bolo 120, vydaný bol zborník.

2004

8. 3. sme boli pozvaní Rakúšanmi na trojstretnutie do Hollabrunnu spolu so seniormi z Maďarska pred rozšírením EU o 10 členských štátov. Zúčastnili sme sa v dvoch autobusoch. Do kultúrneho programu prispela folklórna skupina Čajkovčanov. 27.–29. 4. bol zvolaný 5. kongres ESU do Bonnu v NSR (Bad Godesberg), na ktorom sme mali 10 delegátov: I. Kravjanský, J. Gurega, A. Neuwirth, L. Cibulka, M. Korpeľová, B. Kozák, M. Nádaská, H. Odlerová, M. Pospíšil, J. Tesák a A. Trusinová. 27. 10. sa v Bratislave konal seminár „Kresťanský senior a veci verejné III“ na tému Sociálna a dôchodková reforma v SR.

2005

15. 11. bol seminár „Kresťanský senior a veci verejné IV“, o problémoch v samospráve a o cirkevnej charite so zameraním na potreby seniorov. Konal sa za účasti 120 delegátov v Košiciach. Prednášateľom bol aj biskup Mons. Bernard Bober. 16. 11. sa konalo 6. VZ, na ktorom sme si pripomenuli 10. výročie činnosti ZKS.

2006

23. 5. bol v Bratislave seminár „Moderný evanjelizátor 20. storočia profesor Kolakovič, jeho žiak Anton Neuwirth a ich poslanstvo mladej generácii“. Zúčastnilo

sa 410 účastníkov, z toho 100 mladých. Konal sa pod záštitou Konferencie biskupov Slovenska, za účasti nunciusa Mons. H. J. Nowackého, A. Gustovič-Ercegovac, veľvyslankyne Chorvátska, a Mons. Š. Vrableca, zástupcu KBS. Zo seminára bol vydaný zborník, ktorý sa stále využíva k danej téme. Je v ňom 18 prednesených referátov s diskusiou a fotodokumentáciou. V tomto roku sa zhoršil zdravotný stav predsedu ZKS I. Kravjanského, ktorý bol operovaný na srdce.

2007

Predseda ZKS dopracoval zmeny Organizačného a Finančného poriadku, ktoré sa v orgánoch ZKS schválili. V dňoch 2.–4. 3. sa pri Grazi konala regionálna konferencia ESU na tému „Pomoc tým, čo pomáhajú“, za účasti J. Guregu, I. Vojtašáka a poslankyne M. Gibalovej s prednáškou „Starostlivosť o seniorov v SR“. V júni v Prahe Zväz seniorov KDU/ČSL usporiadal konferenciu „Rovnosť šancí pre všetkých“ za účasti J. Guregu, J. Hudáka a J. Tesáka. V Pullheime pri Kolíne nad Rýnom bol

30. 9.–2. 10. 6. kongres ESU (delegáti ZKS boli J. Gurega, J. Hudák, J. Tesák, A. Trusinová a J. Mikloško). Prijalo sa Pullheimské vyhlásenie: „Starí a mladí spoločne - Garant pre budúcnosť spojenej Európy“. J. Gurega bol zvolený za člena revíznej komisie ESU. Na kongrese sa prezentoval J. Mikloško ako kandidát na budúceho predsedu ZKS. Dňa 27. 11. sa konalo 7. VZ ZKS v Bratislave. Na ňom sa predseda I. Kravjanský kvôli vysokému veku a zdravotným problémom vzdal funkcie (bol zvolený za čestného predsedu). Delegátom navrhol zvoliť za predsedu doc. RNDr. Jozefa Mikloška, DrSc, ktorý bol jednomyselne zvolený. Na druhý deň 28. 11. sa uskutočnil so 130 účastníkmi seminár „Ladislav Hanus a Pavol Strauss - osobnosti 20. storočia“.

2008

V apríli sme sa presťahovali na Bajkalskú 25, do sídla KDH. Ešte na 7. VZ ZKS sa odsúhlasila zmena stanov, ktorá bola zaregistrovaná 23. 5. 2008. 20. 5. bol seminár v Banskej Bystrici „Budúcnosť Slovenska v EU“. Dňa 21. 9. sme zorganizovali medzinárodnú



púť seniorov do Marianky, za účasti seniorov zo Slovenska, Maďarska, Rakúska, Česka a Nemecka. Púť sa začala krížovou cestou, nasledovala sv. omša, celebraval Mons. J. Formánek, za účasti asi 800 účastníkov. Potom pokračovalo podujatie v Bratislave, ako „Deň dialógu kultúr národov Strednej Európy“, na Hlavnom námestí. Na tribúne vystúpili predstavitelia hlavného mesta, zástupcovia europoslancov (M. Šťastný a M. Záborská), reprezentantov EU v SR, vedúci delegácií seniorov a prezident ESU B. Worms. Nasledoval kultúrny program súborov a jednotlivcov zo Slovenska, Maďarska, Čiech a Rakúska. Program sledovalo asi 1000 divákov. Finančné sponzorstvo tohto náročného podujatia zabezpečil Ján Benček.

2009

16. 5. zorganizovalo Fórum kresťanských inštitúcií, ktorého je ZKS členom, v Bratislave na Námestí SNP Deň rodiny, na ktorom sme sa zúčastnili prezentáciou činnosti ZKS. Dňa 10. 9. sa konalo 8. VZ ZKS a na druhý deň seminár „20 rokov po revolúcii a poslanie ZKS v budúcnosti“. Za účasti sto delegátov to bolo v Diecéznom seminári v Badíne.

2010

V Bojniciach sa 17. 4. uskutočnil za účasti členov ZKS dvojseminár na témy: „Ohrozenie seniorov chudobou a sociálnym vylúčením“ a „Príklad Antona Neuwirtha, posla spolužitia Európy“. Oslávili sme pri tom aj 15. výročie vzniku ZKS. 2.–4. 11. sa konal 7. Kongres ESU v Bad Honeff v Nemecku. Ako delegáti za ZKS sa zúčastnili J. Mikloško, J. Hudák, J. Kurilla a člen revíznej komisie J. Gurega.

2011

14. 4. sa v Bratislave uskutočnil slovensko-rakúsky seminár s názvom „Úspechy a problémy zjednotenej Európy – príklad slovensko-rakúskej spolupráce“. 12. 11. sa v Bojniciach uskutočnil spomienkový seminár „Politický väzni v komunistickom režime: Rudolf Jurík, Tomislav Kolakovič a Anton Neuwirth“. V októbri sa

uskutočnilo v Bratislave 9. VZ. 17. 11. bol v Bratislave celoštátny seminár „Ciele a úlohy ZKS v roku aktívneho starnutia a parlamentných volieb“.

2012

8. 2. bol v Bratislave seminár „Kresťanské hodnoty vo verejnom živote – cirkev a politika“. Venoval sa uplatňovaniu kresťanských hodnôt vo voľbách. V spolupráci s KDMS sme 23.–24. 2. zorganizovali v Pruskom seminár o medzigeneračnej spolupráci „Mladí rýchlo bežia, starí poznajú skratky“. Pri príležitosti 80 rokov našich členov - spisovateľa Antona Hykischu, exministra Michala Džatku a podpredsedu ZKS Jána Uhnáka, sme 1. 3. v Bratislave zorganizovali slávnostnú akadémiu. 9. 5. sa uskutočnil v Bratislave seminár na tému „Život a dielo kresťanského aktivistu J. Komorovského“. Nosnými témami konferencie ZKS „Aktívne starnutie a kríza v Európe“, ktorá sa uskutočnila 18.–19. 10. v Bratislave, boli etické a morálne hodnoty tvoriace plnohodnotný život a medzilidské vzťahy.

2013

Na seminári „Európsky rok občanov a seniori“, ktorý bol 19. 4. v Trenčianskych Tepliciach, sa prerokovali témy euroobčianstva, s dôrazom na vzdelávaciu, sociálnu, kultúrnu

a ekonomické aspekty seniorov. 10. VZ ZKS sa uskutočnilo 27. 9. v Košiciach za účasti 110 delegátov z regiónov Slovenska. 27.–28. 9. sa uskutočnil v Košiciach, európskom hlavnom meste kultúry, seminár „Kultúra v živote seniorov – súčasnosť a perspektívy“. V dňoch 7.–8. 11. sa J. Mikloško a M. Nemeček aktívne zúčastnili v Bruseli na európskom kongrese ESU.

2014

Pri príležitosti volebného roku sa 21.–22. 2. v Bratislave uskutočnil v spolupráci so Zastúpením EP v SR seminár „Kvalita života seniorov a európske voľby“. 12.–14. 6. sa delegáti ZKS zúčastnili medzinárodnej konferencii ESU vo Viedni „Chceme lepšiu Európsku úniu“. V septembri sa aktívne zúčastnila delegácia ZKS na konferencii ESU v Prahe „Medzigeneračná spolupráca a solidarita“. V novembri sme v Bratislave pripravili dva koncerty zboru zo Svätého Jura, kvinteta a sólistov, na ktorom odznela skladba G.B. Pergolesiho Stabat Mater. 17. 11. ZKS zorganizovala v Primaciálnom paláci v Bratislave slávnostnú akadémiu pri príležitosti 25. výročia Nežnej revolúcie na tému „Slovensko po roku 1989 – radosti a starosti“. Zároveň sme promovali špeciálne číslo Generácii, ktoré bolo venované tejto téme. ZKS a predovšetkým M. Nemeček sa významne zúčastnili pod



garanciou MPSVaR SR na vypracovaní Národného programu aktívneho starnutia na r. 2014 – 2020, ktorý bol prijatý vládou.

2015

ZKS sa zúčastnilo na medzinárodnom projekte EVARS, v rámci ktorého realizovalo v Bratislave, Trenčíne, Partizánskom a Prešove sériu školiacich seminárov pre vybraných členov. V dňoch 23.–24. 2. 2015 v spolupráci s Nadáciou Konrada Adenauera bol seminár „Minulosť, prítomnosť a budúcnosť ZKS“, počas ktorého sa pripomenulo 20. výročie založenia ZKS. V júni sa na pozvanie europoslankyne Anny Záborskej uskutočnila exkurzia vybraných seniorov ZKS do EP v Štrasburgu. 3.–5. 7. sa uskutočnila za aktívnej účasti delegácie ZKS medzinárodná konferencia ESU vo Viedni „Bezpečnosť seniorov v Európe“. 27.–28. 8. sa uskutočnil v Ružomberku celoštátny seminár ZKS s názvom „Európsky rok rozvoja na Slovensku a problém migrácie“. Spolupracujúce organizácie boli Informačná kancelária EP v SR, Zastúpenie EK v SR a Nadácia Konrada Adenauera. 28. 8. sa v Ružomberku uskutočnilo 11. Valné zhromaždenie ZKS.

Predseda ZKS Jozef Mikloško bol v parlamentných voľbách 2012 zvolený za poslanca NR SR pre roky 2012–16. Na kandidátke KDH kandidoval na 34. mieste, ale s 9471 preferenčnými hlasmi sa stal ôsmym najúspešnejším kandidátom v rámci KDH. Bol druhým najstarším poslancom NR SR, aktívne vystúpil v pléne 615 razy. Počas štyroch rokov mesačne dával zo svojho platu 400–500 Euro na seniorské akcie a charitatívne aktivity.

2016

V dňoch 4.–5. novembra 2016 sa konal v belgickom Leuvene 9. kongres Európskej únie seniorov (ESU) „Spolu za bezpečnú a sociálnu Európu“. Delegáciu ZKS tvorilo 12 delegátov: dvaja boli členmi Výkonného výboru ESU (Jozef Mikloško a Miloš Nemeček), ich náklady hradilo ESU.



Ostatných desať členov ZKS bolo odsúhlasených ESU, z nich päť sa Kongresu zúčastnilo a ďalších päť prenechalo mandát vyslaným delegátom, ktorými boli V. Čeplíková, M. Gregušová, K. Grejtáková, T. Kepencay a P. Mach. Náklady spolufinancovali poslanci EP za KDH A. Záborská a I. Štefanec. Na kongrese, ktorý sa uskutočňuje každé tri roky, sa zúčastnilo 228 delegátov seniorských organizácií z 23 krajín EÚ. Kongres zvolil aj 12 podpredsedov ESU. Z doterajších podpredsedov boli 11 znovuzvolení. Jedným z kandidátov na podpredsedu bol aj Jozef Mikloško, ktorému k zvoleniu chýbalo niekoľko hlasov. V prednáškovkej časti zaujal referát Hermana Van Rompuya, bývalého prezidenta Európskej rady. Zdôvodňoval nutnosť nových investícií, stáleho ekonomického rastu a stabilného sociálneho systému. Veľkú pozornosť venoval brexitu, Rusku a európskemu rozpočtu. Predsedníčka ESU An Hermans zdôraznila snahu seniorov žiť v takej Európe, ktorá je im priaznivo naklonená. Je ich stále viac, dlho aktívne žijú. Sú hlavnými voličmi kresťanskodemokratických strán v mnohých krajinách. V programe vystúpil aj Jozef Mikloško, ktorý hovoril o nebezpečenstve finančných špekulácií, derivátových obchodoch

a tlačení nekrytých peňazí. Zdôraznil, že podiel viny na ukrajinskom konflikte nesú obe strany, aj USA a EÚ. Kongres prijal Deklaráciu „Spolu za bezpečnú a sociálnu Európu“.

2017

28. výročie nežnej revolúcie si ZKS pripomenulo v Bratislave spolu s Klubom histórie polície a armády na Hviezdoslavovom nám. Na spomienku na 17. November prišlo 10 historických áut VB a 30 policajtov v retrouniformách, zástupcovia z Prahy, Brna, Dojča, Trenčína, Bánoviec nad Bebravou, Topoľčian, Púchova a Prievidzi. V programe hrala Svätajurská dychovka.

13. júna 2017 v Bratislave sa uskutočnilo Ústredie ZKS so seminárom „Starnutie populácie a solidarita generácií“. V Rade vlády SR sa vzala na vedomie správa, ktorú pripravilo ZKS: „Aktívna podpora a zvýšenie povedomia v spoločnosti, systému delenia pracovných miest v pracovno-právnych vzťahoch s dôrazom na seniorskú populáciu (55+)“. Delegáti ZKS sa aktívne zúčastnili regionálnej konferencii ESU „Ako zlepšiť kvalitu života seniorov“ v Prahe (10.–12. 3. 2017), Letnej akadémii ESU vo Viedni (30. 6.–2. 7. 2017) a regionálnej konferencii v Mníchove (28.–30. 9. 2017). Zúčastnili sme sa aj Vianočných trhov v Bratislave, Dní rodiny, Dní matiek a Sociálnych dní FKl.

2018

15. 3. 2018 bolo zasadanie Ústredia v Badíne. Prerokovali sa výročné správy, zhodnotil sa časopis Generácie a webová stránka. Na vedomie sa vzala informácia o nových projektoch, medzinárodná spolupráca v r. 2017 a činnosť v rámci FKI a Rady vlády.

Druhé zasadanie Ústredia bolo v Bratislave 27. 6. 2018. Zúčastnil sa ho o. biskup Jozef Haľko, ktorý „vyjadril uznanie staršej generácií a vyzval ju, aby sa nenechala znechutiť, lebo aj malé a drobné skutky vykonané s láskou majú veľkú hodnotu“. Prerokoval sa stav nového projektu ÚC-1 „Seniori rodinám – rodiny seniorom“ a vzala sa na vedomie správa Kontrolnej komisie za roky 2016-17. Prerokoval sa tiež stav medzinárodných stykov a príprava regionálnej konferencie ESU.

Hlavná konferencia ZKS v r. 2018 bola „Prevencia trestnej činnosti páchanej na senioroch“ (14.-15. 3. 2018) v Badíne. Jej cieľom bolo získanie vedomosti a zručnosti v oblasti vlastnej bezpečnosti, ochrany, právnej, finančnej a spotrebiteľskej, aby sa seniori nestali obeťami trestnej činnosti. V júni 2018 sa zborník konferencie zaslal účastníkom.

ZKS sa pravidelne zúčastňuje Dní rodiny, Dní matiek a Sociálnych dní, ktoré organizuje najmä FKI. Medzi 55 kresťanskými organizáciami je ZKS aktívnym členom FKI, členom predsedníctva je zástupca ZKS Peter Mach.

Delegáti ZKS v ESU sa zúčastnili na zasadaní výkonného výboru 23.-24. 11. 2018 v Leuvene. M. Nemeček a O. Tunega sa aktívne zúčastnili na Letnej akadémii ESU vo Viedni (6.-8. 7. 2018). Jozef Mikloško je člen Rady KDH, aktívne sa zúčastňuje Snemov, aj programových konferencií. Je členom Predstavenstva Spolku slovenských spisovateľov. Jeho posledná kniha Ľudia a doba - z môjho života (MarenčinPT, 2017) sa venuje aj seniorom.

V roku 2018 organizovalo ESU a Maďarsko v Budapešti medzinárodnú konferenciu „Aktívne starnutie a účasť seniorov v dennom živote“. Aktívne sa jej zúčastnili Jozef Mikloško a Miloš Nemeček. Konferencia ukázala mnoho zhodného so slovenskou súčasnosťou. V Maďarsku je priemerná penzia asi 320 €, výrazne nižšia než u nás.

2019

Bratislavské ÚC-1 a členovia Ústredia (7 ľudí) majú 2x do mesiaca porady.

Riešia sa problémy a projekty ÚC-1, ale sleduje sa aj celoslovenskú činnosť. Ústredie sa schádza 2-3x do roka, pripravuje celoštátne akcie a zahraničné styky. Sme aktívnym členom FKI, zúčastnili sme sa všetkých Pochodov za život, aj 22. 9. 2019 v Bratislave. Spolupracujeme s Občianskym združením Bagar, každoročne sa zúčastňujeme Vianočných trhov v Bratislave.

Pravidelne organizujeme tri celoštátne púte. Najväčšou je púť v Levoči (posledná 11. 7. 2019), ktorú pripravuje ÚC Prešov za účasti asi 10-15 tisíc seniorov, často s priamym prenosom rádia Lumen a televízie LUX. Ďalšie púte bývajú na Starých Horách (s o. biskupom Mariánom Chovancom 8. 5. 2019) a v Šaštíne (s o. biskupom Jozefom Haľkom 12. 9. 2019). Pred Veľkou nocou ÚC-1 organizuje „Trojdnie“ za veľkej účasti seniorov (posledné bolo 3.-5. 4. 2019).

Každoročne organizujeme s priemernou účasťou asi 100 seniorov športové súťaže. V tomto roku boli v Nitre 16. Kalvárske olympijské hry (14. 9. 2019) a preteky v Pruskom (1. 10. 2019). V Partizánskom boli 3. 6. 2018 bežecké preteky o pohár ZKS, v Nitre 15. 9. 2018 15. Kalvárske olympijské hry. Viaceré kluby (napr. Peter Mach v Bratislave a Vojtech Filin v Trenčíne) pravidelne týždenne organizujú turistické výlety seniorov po okolí. Organizujeme aj kultúrne a poznávacie zájazdy členov ZKS po Slovensku a do zahraničia. Máme webovú stránku www.seniorizks.sk, ktorá si vyžaduje pravidelnejšiu aktualizáciu. Niektorí členovia ZKS sú aktívni v médiách, na blogoch, na Facebooku a Instagrame. Každoročne v októbri sú ministrom práce, sociálnych vecí a rodiny ocenení aj seniori ZKS. Tohoročné oceňovanie sa uskutočnilo v Nitre 28. 11. 2019 s návštevou divadla, bolo tam 60 členov ZKS.



ZKS je riadnym členom Európskej únie seniorov (ESU). Je to strešná organizácia seniorských organizácií, ktorých materské strany sú členmi Európskej ľudovej strany v Bruseli (EPP). Má viac než milión členov. Máme zastúpenie vo Výkonnom výbore (J. Mikloško a M. Nemeček). Na tohoročnom kongrese ESU, ktorý je každé tri roky, v dňoch 27.–28. 9. 2019 v Sandanski (Bulharsko) sa zúčastnili naši delegáti Peter Mach, Miloš Nemeček, Marta Gregušová, Ernest Birvoň a Pavol Ondrejovič. Delegáti ZKS sa zúčastňujú každoročne na Letnej akadémii ESU vo Viedni. V dňoch 29. 6.–1. 7. 2019 sa jej zúčastnil Peter Mach. Členský príspevok do ESU – 450 Euro, zaplatilo aj toho roku Predsedníctvo KDH.

23. 9. 2019 sa v Bratislave uskutočnilo zasadanie Ústredia ZKS, ktoré určilo v tajnom hlasovaní poradie kandidátov do Predsedníctva ZKS pre VZ. V tajnom hlasovaní schválilo za kandidátov ZKS na kandidátku KDH pre parlamentné voľby v roku 2020 Martina Lauka, Ernesta Birvoňa a Jozef Husára. Ceny Jána Benčeka na r. 2019 udelilo týmto členom: Jozefína Poláková (ÚC-2), Jozef Gašpar (ÚC-3) a Anna Sochová (ÚC-5), in memoriam Mária Hromková z Martina (ÚC-5).

12. VZ ZKS bolo 8. 11. 2019 v Bratislave, kde sa zvolili títo noví funkcionári ZKS:

- a) za predsedu ZKS Peter Mach,
- b) za podpredsedov ZKS Marta Gregušová, Mária Muchová a Ondrej Tunega,
- c) za členov Predsedníctva ZKS Viera Beňová, Jozef Dravecký, Rozália Palkovičová, Anna Plánková a Ján Vlasák; za náhradníkov Predsedníctva ZKS František Hanáček a Anton Lukáč;
- d) za členov Kontrolnej komisie ZKS Katarína Darvašová, Václav Drabant, Margita Krčmárová, Pavol Ondrejovič a Ľudmila Vargová; za náhradníčku



Kontrolnej komisie ZKS Anna Krajčová; e) za čestného predsedu ZKS Jozef Mikloško.

ZKS realizovalo v dňoch 6.–7. 11. 2019 v spolupráci s ESU v Bratislave európsku regionálnu konferenciu „30 rokov slobody očami seniorov“. Každoročne tiež spolupracujeme na akciách pri príležitosti spomienok na Nežnú revolúciu a Sviečkovú manifestáciu.

Európa a aj Slovensko starne, takmer tretina obyvateľov sú seniori. Priemerný život sa predlžuje, seniori aktívne žijú v penzii až tretinu života.

Napriek mnohým problémom našej spoločnosti sme optimisti. 30 rokov žijeme v slobode, môžeme si povedať, napísať, publikovať, čo chceme, môžeme cestovať, môžeme podnikáť a zariadiť si život podľa svojich predstáv. Aj keď tieto možnosti sa skôr týkajú mladších, sme radi, že ich majú aj seniori.

Jozef Mikloško,
čestný predseda ZKS
(v správe do roku 2007 sa použili myšlienky
z priebežných správ Jána Benčeka a Ivana
Kravjanského)





AKO ĎALEJ ZKS

Združenie kresťanských seniorov Slovenska si začiatkom roku 2020 pripomenie 25. výročie svojho vzniku.

Jeho zakladatelia dôvody vzniku združenia vyjadrili takto: „Seniori, najmä kresťanskí, z ktorých mnohí prešli útrapami 2. svetovej vojny a najmä 40-ročným útlakom totalitnej komunistickej moci, sú si vedomí toho, že spoločnosť sa môže obrodzovať a rozvíjať vtedy, ak za základ svojej existencie prijme kresťanský svetonázor a európsku civilizáciu. Sú si vedomí, že náš národ si zachoval svoju identitu preto, že zostal verný kresťanským princípom, ktoré k nám priniesli slovanskí apoštoli, a zostane aj naďalej verný týmto princípom. Preto si založili toto Združenie.“ (článok 2 Stanov ZKS)

SPÁJAME SENIOROV

Aj dnes, po 25 rokoch, sú tieto slová pre nás aktuálne. ZKS spája seniorov na miestnej, regionálnej a celoslovenskej úrovni k aktívnemu zapojeniu do spoločenského života, vyjadrovaniu sa k spoločenským problémom a k ich riešeniu. ZKS pritom vychádza z kresťanských princípov a ich uplatňovanie

je základom jeho činnosti. Cieľom je zvýšenie kvality života seniorov, ich participácia na živote spoločnosti, rozvoj duchovného a hmotného dobra a podporovanie medzigeneračnej solidarity a spolupráce. Zameriava sa aj na zvýšenie ich bezpečnosti, zlepšenie právnej a finančnej gramotnosti a informačných a komunikačných schopností. ZKS je členom platformy občianskych organizácií Fórum kresťanských inštitúcií, ktoré spája úsilie kresťansky orientovaných organizácií, aby hlas kresťanov v spoločnosti bolo počuť.

ZKS je aktívnym členom Európskej únie seniorov (ESU), medzinárodnej organizácie, ktorá združuje 41 členských organizácií z 27 krajín s viac než miliónom členov. Je to strešná organizácia seniorských organizácií, ktorých materské strany sú členmi Európskej ľudovej strany. ZKS stálo pri vzniku ESU, prvý predseda ZKS Ján Benček bol jedným z prvých podpredsedov ESU, ktorí boli zvolení na ustanovujúcom

kongrese. Regionálna konferencia ESU, ktorá sa konala začiatkom novembra 2019 v Bratislave, potvrdila postavenie našej organizácie v európskej rodine seniorov a ukázala ďalšie možnosti intenzívnej medzinárodnej spolupráce najmä s organizáciami kresťanských seniorov v susedných krajinách.

ZKS má spracované priority na roky 2018-2019, ktoré vychádzajú z doterajšej činnosti a z aktuálnej situácie seniorov a rodín na Slovensku. Sme si vedomí, že súčasná spoločnosť nie je priaznivo naklonená rodinám, najmä mnohodedným, rovnako postavenie seniorov v nej je často na okraji záujmu spoločnosti. Je to paradoxom, najmä kvôli prehĺbujúcej sa demografickej kríze, v ktorej počet seniorov stále stúpa a nie je vyrovnávaný počtom narodených detí.

NAŠE PRIORITY

Priority ZKS sú najmä v oblasti podpory seniorov a rodín s deťmi (predovšetkým mnohodedných), ktoré svoje deti svedomito vychovávajú. Pritom nám neide len o materiálne a finančné zabezpečenie. Za najdôležitejšie pokladáme pomoc pri dôstojnom prežití staroby seniorov, k čomu prispieva aj ich duchovná orientácia. Dôležitá je tiež pomoc seniorov pri výchove detí a mládeže, najmä svojich vnukov a vnučiek, a tak vytváranie medzigeneračnej spolupráce.

Priority ZKS sa opierajú o tieto základné princípy a zásady:

- Žiadna diskriminácia podľa veku, dôstojnosť každého života.
- Vytvorenie spoločnosti priateľskej k seniorom.
- Pozitívny prístup k starnutiu a podpore seniorských aktivít.
- Aktívne starnutie a celoživotné vzdelávanie.
- Pracovný trh, ktorý umožňuje seniorom pracovať dlhšie.
- Ľudská dôstojnosť pre najzraniteľnejších, najmä postihnutých chudobou, zhoršeným zdravím a osamelosťou.
- Zachovávanie hodnôt a európskych

kresťanských tradícií v spoločnosti a v rodinách.

- Podpora úsiliu, ktoré chránia život od počatia po prirodzenú smrť.
- Vzdelanie a zdravie je pre všetkých, nie je tovarom a zdrojom obohacovania sa.
- V medzinárodných vzťahoch v krajinách EÚ zachovávanie princípu subsidiarity a nezasahovanie do kompetencií členských štátov.

Konkrétne priority a opatrenia sú tieto:

Podporovať:

- primerané poplatky pri návštevách seniorov na kultúrnych podujatiach,
- celoživotné vzdelávanie seniorov, najmä na Univerzitách tretieho veku, na seminároch, školeniach a kurzoch,
- počítačovú gramotnosť seniorov a bezplatnosť prístupu k internetu,
- programy vo verejnoprávnej televízii a rozhlas orientované na seniorov,
- kvalifikovaných a skúsených seniorov pri zaradení do pracovného pomeru,
- vekový manažment a delenie pracovných miest ako prostriedok na medzigeneračnú spoluprácu v pracovno-právnych vzťahoch,
- materiálne aj morálne rodiny s deťmi, aj viacgeneračné rodiny (tehotenský príplatok, nájomné byty, výhodné mladomanželské pôžičky, rodinné opatrovanie, atď.).



- pravidelne oceňovanie seniorov pri ich jubileách a dlhotrvajúcej dobrovoľníckej činnosti.

Presadzovať:

- aby za každé narodené dieťa sa uzákonil o 6 mesiacov skorší odchod do dôchodku,
- aby bolo možné odvádzať 2% z daní z príjmov fyzických osôb, zamestnaných detí, na dôchodky svojich rodičov,
- aktívnu rodinnú politiku, ktorá bude podporovať rodenie a výchovu detí,
- v zdravotníctve a sociálnych veciach

väčšiu pozornosť prevencii a bonusom za dobrý zdravotný stav seniorov,

- aby starí a chorí ľudia mohli dožiť svoj život doma za starostlivosti opatrovníkov, najmä zo svojej rodiny,
- čerpanie finančných prostriedkov projektmi pre seniorov bez veľkých byrokratických požiadaviek a nedôvery voči ich realizátorom,
- zameranie projektov seniorov najmä na vzdelávaciu, kultúrnu a športovú činnosť,
- do všetkých volieb (komunálne, prezidentské, do EP a parlamentné) za kandidátov aj čestných a odborne zdatných seniorov,
- v parlamentných voľbách systém viac volebných obvodov na Slovensku.

Združenie sa prostredníctvom svojich zástupcov v Rade vlády pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie aktívne zapája do prác pri príprave nového Národného programu aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030. Je to aj pre naše združenie príležitosť a výzva podrobnejšie diskutovať naše priority a ciele tak, aby v duchu odkazu našich zakladateľov čo najlepšie odrážali aktuálne potreby súčasnosti. Rok 2020 – rok 25. výročia nášho združenia – je pre to výbornou príležitosťou. Využime ju!

Peter Mach, predseda ZKS



AKO SA ZAČÍNALA PÍSAŤ HISTÓRIA KLUBOV KREŠŤANSKÝCH SENIOROV V REGIÓNE LEVICE

Pán Jozef Tesák stál pri zrode Združenia kresťanských seniorov v roku 1995. Teraz už nie je medzi nami, ale zanechal po sebe veľké dielo.



Bývalý predseda ZKS Ivan Kravjanský medzi Čajkovami

Ako Levičan najprv založil klub ZKS v Leviciach. Pod jeho vedením tento klub veľmi dobre pracoval, ale keď z dôvodu veku už pán Tesák musel odovzdať túto funkciu, Klub ZKS Levice postupom času upadal a už je niekoľko rokov odvtedy, ako svoju činnosť ukončil.

V levickom okrese postupne vznikali ďalšie kluby ZKS. Pán Tesák našiel kontaktné osoby v Novej Dedine, Čajkove a v Timačoch, ktoré potom zorganizovali svojich spoluseniorov a zakladali kluby ZKS. Tieto kluby vždy dobre navzájom spolupracovali a zostáva to tak až doteraz.



Čajkov a Nová Dedina otvárajú kúpeľnú sezónu v Piešťanoch

V Novej Dedine prvým predsedom klubu ZKS bol Ing. Dominik Halabuk. O činnosť klubu sa staral aj so svojou manželkou Máriou. Oblíbenou aktivitou tohto klubu boli najmä kúpeľné pobyty, návštevy pútnických miest, napr. Velehrad, Hostýn, Svätý Kopeček... Na týchto miestach boli zabezpečení sprievodcovia, ktorí návštevníkov ochotne sprevádzali a oboznamovali ich so zaujímavosťami danej lokality.

Pekný tekovský kroj, tzv. čilejkársky, do ktorého sa niektorí členovia ZKS obliekali na rôzne kultúrne podujatia, upútal pozornosť návštevníkov. Spolu s Čajkovom napríklad tradične chodili na otvorenie kúpeľnej sezóny v Piešťanoch. Kultúrnym programom a spevmi tešili kúpeľných hostí.

V Čajkove je založený klub ZKS od 1. 1. 1998. Predsedníčkou sa stala pani Anna Ištóková, ktorá ako jediná zo spomínaných klubov vedie čajkovský klub ešte aj v súčasnosti. Ten sa najviac zviditeľnil krojovanou skupinou. Speváci, speváčky a muzikanti často vystupovali aj na medzinárodných podujatiach organizovaných Európskou úniou seniorov, konaných na Slovensku, alebo i v Rakúsku. Kultúrnym programom tak reprezentovali nielen svoj klub, ale i celé ZKS. Čajkovský klub radi navštevovali seniori z Trenčína, v tom čase tam bol predsedom pán Filin.

Aj v Timačoch zakladal klub ZKS pán Jozef Tesák. Kontaktnými osobami boli manželia Titurusovci, ktorí začínali činnosť klubu a o ňom aj informovali v regionálnych novinách Slovenská brána. Po nejakom čase činnosť tohto klubu upadala, ale v roku 2012 sa konala obnovujúca členská schôdza a klub Timače znovu naplno pracuje. Počas výstavby nového kostola v Timačoch – Lipníku získavali seniori pre kostol financie z ručných prác, ktoré úspešne zhodnotili v zahraničí.

Prajeme si, aby nás seniorov neopúšťala dobrá nálada a nadšenie žiť a starnúť s radosťou v srdci.

R. Palkovičová



Privítali sme aj vtedajšieho predsedu, dnes čestného predsedu ZKS Jozefa Mikloška



Na schôdzi v Novej Dedine bol aj pán Tesák



20 ROKOV KLUBU ZDRUŽENIA KREŠŤANSKÝCH SENIOROV V DÚBRAVKE

V roku 1990 po páde totalitného režimu sme sa aktivizovali do verejného života a to nielen politicky, ale hlavne v spoločenstvách vo farnosti.

Vytvorili sme modlitbové spoločenstvo a stretávali sme sa v kaplnke Ružencovej Panny Márie. V tom čase sme ešte nemali v Dúbravke postavený nový kostol Ducha Svätého. Ako chrámový zbor sv. Cecílie spievali sme pri všetkých sviatkoch, cirkevných slávnostiach a spoločenských udalostiach. Založila a viedla som ho ja, Anna Caudtová, ako dirigentka a organistka.

V roku 1999 som navštevovala Univerzitu tretieho veku, ktorú som ukončila prácou na tému: „Ako by mal prežiť život kresťanský dôchodca, a to v službe cirkvi, v rodine, vo farnosti a v pomoci chudobným“. Na základe toho sme spolu s Vladimírom Pazderom v marci 2000 založili v Dúbravke Klub kresťanských seniorov. Viedol ho pán Pazdera ako prvý predseda až kým vážne neochorel.



Potom ho vystriedala Helena Odlerová a po nej Janka Klasová a od jej smrti náš klub veľmi úspešne vedie Libuša Iványiová.

Čestným predsedom klubu bol Msg. Boris Travenec, ktorý naše stretnutia obohacoval svojou prítomnosťou a príhovormi. Od začiatku až doteraz ako podpredsedníčka klubu som zameraná na duchovnú náplň našich stretnutí a ostatných aktivít. Medzi hlavné aktivity nášho klubu patria púte, výlety na významné miesta, spojené s našou vierou, po stopách našich mučeníkov (blahoslavený don Titus Zeman, blahoslavená Zdenka Šelingová), návšteva kultúrnych podujatí, hodnotný program na stretnutiach s účasťou našich duchovných otcov a hostí. Rád medzi nás príde aj náš pán farár, starosta s manželkou a poslancami. Klub sa stále rozrastá o nových členov, hoci veľa našich priateľiek a priateľov už odišlo do večnosti.

Tento rok slávime 20 rokov existencie. Sme vďační, že patríme do veľkej rodiny kresťanských seniorov na Slovensku.

Anna Caudtová





HISTÓRIA KLUBU ZKS HLOHOVEC

V roku 2017 si Združenie kresťanských seniorov Slovenska klub Hlohovec pripomenulo 20.výročie svojho vzniku. Ustanovujúca schôdza sa konala 25.5.1997 v priestoroch veľkej sály františkánskeho kláštora v Hlohovci.

Iniciátormi založenia boli vdp. Mons. Ján Repiský, MUDr. Ľudovít Wendl a MUDr. P. Červeňan. Na prvej členskej schôdzi bol zvolený výbor v tomto zložení: Michal Buran, predseda, Viliam Tittel, podpredseda, Anna Kramárová, tajomníčka, Anastázia Danišová, hospodárka. Kontrolná komisia: Ing. Ladislav Frýdecký, predseda, Gerta Tittelová a Ján Svíba, členovia KK.

Dočasný priestor na stretávanie nám ponúkla Cirkevná škola sv. Jozefa. Postupne narastal počet členov na 467 a priestory na stretávanie nám prestali vyhovovať. Po dohode s bratmi františkánmi, ktorý pôsobia vo Františkánskom kláštore v Hlohovci, sme si zariadili novú klubovú miestnosť v priestoroch kláštora, ktorá nám slúži doteraz. Zároveň môžeme na väčšie akcie využívať i veľkú sálu kláštora.

Medzi hlavné priority si výbor klubu stanovil: duchovné obnovy, púte, fašiangové posedenia, Deň matiek, úcta k starším, oslavy jubilantov, vianočné

posedenie a návšteva chorých členov nášho klubu. K nim sa v priebehu roka pridružujú zájazdy, rekreačné pobyty, prednášky...

Ku koncu roka 1999 vydal výbor ZKS v Hlohovci pod vedením predsedu Michala Burana Ročenku v náklade 500 ks, ako informačný štvorstranný zošit pre svojich členov. Išlo hlavne o chorých členov, ktorí sa nemohli zo zdravotných dôvodov zúčastňovať rôznych akcií, aby boli informovaní o živote v klube. Informácie boli doplnené fotografiami. Boli to krásne začiatky nadšených členov nielen výboru klubu, ale aj radových členov, ktorí sa dokázali obetovať pre dobrú vec a tak priniesť optimizmus a radosť svojmu okoliu.

Čestné miesto patrí i pátrovi Dionýzovi Františkovi Tomašovičovi, OFM, ktorý bol seniorom veľkou duchovnou oporou. Pre svoju vieru počas totalit veľmi trpel. 17.júla 2011 sme si pripomenuli jeho 100. výročie narodenia slávením Eucharistie a slávnostným odhalením pamätnej tabule.

Veľmi milou udalosťou bola i návšteva členov z klubu ZKS v Košiciach 3.augusta 1999. Naši hostia prejavili veľký záujem o autorskú knižku pátra Dionýza, „Po serafínskej ceste.“ Pozvanie našich hostí na návštevu do Košíc bolo srdečne prijaté.



HODNOTNÉ A RÔZNORODÉ PODUJATIA

Keďže mesto Hlohovec patrí do vinohradníckeho kraja, tak bolo samozrejmosťou, že výbor ZKS pod vedením predsedu Michala Burana zorganizoval na sviatok sv. Urbana, patróna vinohradníkov, akciu Posvätenie vína. Spoločne sa porozprávali, vymenili si pestovateľské skúsenosti, ochutnali prinesené víno a pomodlili sa za novú úrodu.

Nezabúdalo sa ani na tých občanov, ktorí sú umiestnení v sociálnych zariadeniach. Členovia výboru pod vedením už novej predsedníčky pani Alice Valašíkovej navštívili DSS Pastuchov a svojou prítomnosťou a darčekom potešili deti a spríjemnili im čas. Niektoré kontaktné členky klubu navštevujú i seniorov – našich členov, ktorí sú umiestnení v zariadeniach DSS v našom meste.

Medzi dlhoročné akcie patrí i príprava slávnosti sviatku Cirkvi - Porciunkuly, pri ktorej sa striedame s terciármi. Je to slávenie Panny Márie Anjelskej, ktoré sa ľudovo nazýva Porciunkula.

Veľkou slávnosťou bolo 20. výročie založenia klubu ZKS v Hlohovci. Spomienková slávnosť sa uskutočnila

17.mája 2017 aj za účasti pozvaných hostí, primátora mesta Miroslava Kollára, predsedu ZKS Jozefa Mikloška a iných vzácných hostí. Pri tejto príležitosti bol vydaný Spravodaj, ktorý stručne priblížil históriu nášho združenia, ktoré pred dvadsiatimi rokmi malo názov Združenie kresťanských dôchodcov. Predsedníčka ZKS v Hlohovci pani Alica Valašíková tu zároveň oznámila svoj odchod z postu predsedníčky po pätnástich rokoch. Za jej činnosť sa jej všetci prítomní poďakovali dlhotrvajúcim potleskom. Rôznorodosť činnosti nášho klubu dokumentujú i zápisy a fotografie v kronike, ktorú už dlhé roky vzorne vedie pani Gertrúda Tittelová, za čo jej patrí úprimné poďakovanie.

Klub ZKS v Hlohovci prešiel od svojho založenia dlhú cestu, bohatú na rôznorodé a hodnotné podujatia. Veľká vďaka patrí obom predsedom združenia Michalovi Buranovi im memoriam a Alici Valašíkovej, ktorí do tejto dobrovoľníckej činnosti vložili i svoje srdce.

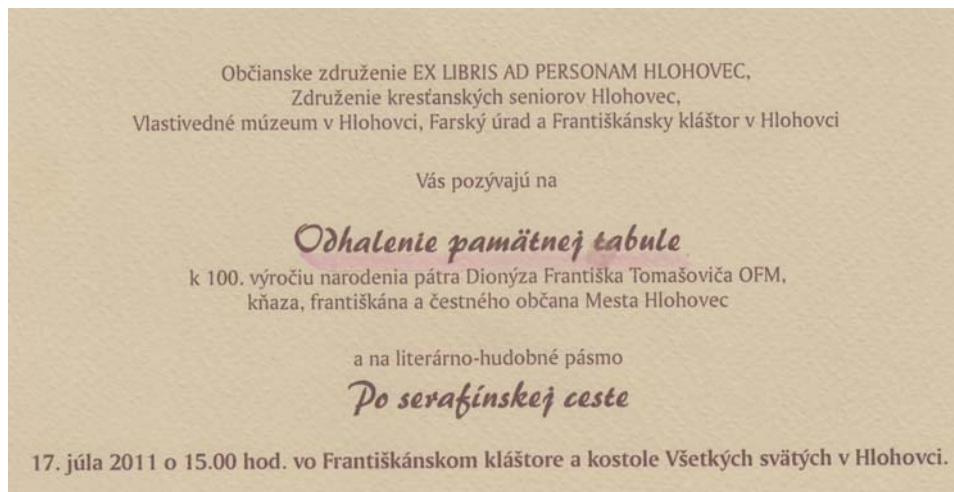
Úprimné poďakovanie patrí i pani Jolane Jančátovej, ktorá s veľkou zodpovednosťou a láskou viedla klub ZKS až do nástupu novej predsedníčky.

Chronológia predsedov ZKS v Hlohovci:

1. Michal Buran 25. 5. 1997 – február 2002 im memoriam
2. Alica Valašíková február 2002 – 15. 5. 2017
3. Jolana Jančátová 15. 5. 2017– 15. 10. 2018 zastupujúca predsedníčka
4. Daniela Ďuricová 15. 10. 2018 súčasná predsedníčka.

Čo si môžeme ďalej priať, len aby nové vedenie Klubu ZKS v Hlohovci pokračovalo v šľapajach svojich predchodcov a prinášalo zároveň nové nápady a aktivity, ktoré budú rozvíjať a upevňovať náš klub, aby všetci nielen v klube, ale i v najbližšom okolí cítili a videli, že svoju dobrovoľnícku prácu robíme s radosťou a láskou pre dobro nás všetkých.

Daniela Ďuricová,
predsedníčka ÚC ZKS 2 a Klubu ZKS Hlohovec





ZKS V NITRE - HISTÓRIA VZNIKU

Myšlienka založiť Združenie kresťanských dôchodcov v Nitre sa začala realizovať 11. apríla 1995 za prítomnosti 8 členov a za účasti predstavenstva ZKD z Bratislavy. Modlitbou k Sv.Duchu a predslovom sa prítomným prihovril predseda ZKD Ján Benček.

Poukázal na dôležitosť založiť kresťansky orientované združenie dôchodcov. Dostali sme od neho vypracované Stanovy ZKD, registrované na MV SR. Tieto stanovy nám umožňovali pracovať v kresťanskom duchu ako samostatné spoločenstvo na Slovensku. Okrem organizačných vecí sme si v Stanovách prečítali aj náplň – laická kresťanská činnosť spoločenstva ľudí staršieho veku, ktorí si chcú byť vzájomne nápomocní. Myslíme predovšetkým na vlastné rodiny, deti, vnúčatá aj iných. Im treba byť oporou a pomocou pri výchove. Rodičia sú dnes

zanepřázdnění povinnostami v práci a nemajú na deti čas. Starí rodičia sa tejto úlohy radi zhostia a pomáhajú. Na našich stretnutiach často hovoríme na tému : Ako žije rodina, a zvlášť mladá rodina, aké má starosti a ako jej treba pomôcť. V priebehu našej začínajúcej činnosti sme urobili dosť, čoho dôkazom sú nové poznatky a skúsenosti.

ZÍSKAVANIE NOVÝCH ČLENOV

Naše začiatky neboli ľahké. Bolo treba získavať nových členov, prihovárať sa im, poukázvať na dobrý cieľ nášho združenia. Od apríla 1995 do augusta

1995 sme získali 30 členov, prevažne z okolia Kalvárie, ale nechýbali ani Zoborčania, Chrenovčania a členovia z časti Klokočina a starého mesta.

Už 14.septembra 1995 sme sa prvýkrát stretli v misijnom dome na Kalvárii v Nitre. Pátri verbisti SVD nám umožnili stretávať sa v prednáškovej hale. Na tomto prvom stretnutí sa zišlo 32 členov. Vypočuli sme si prednášku MUDr. Michala Krajčího, bývalého pracovníka a lekára Onkologického ústavu v Bratislave. Téma onkologického ochorenia všetkých zaujala. 16.novembra 1995 boli prvé voľby do predsedníctva ZKD v Nitre. Za predsedníčku bola zvolená PhMr. Jolana Šepitková, podpredsedovia : Ing. Pavol Bebjak a prof. Mária Pechová, tajomník – Melinda Janovičová, hospodár – Emília Crhová, člen výboru – Dr. Štefan Košťál. Uvedení kandidáti boli jednomyselne zvolení.

V tomto zložení výbor fungoval viac volebných období, no niektorí

členovia skončili činnosť vo výbore, iní pribudli – konkrétne pani Anna Vargová, Helena Francová, Emília Récka, Marta Bojňanská, Helena Gallovičová a ďalší.

PODUJATIA SÚ PESTRÉ

Všetky naše podujatia boli a sú pestré – videofilmy z návštevy členov vo Svätej zemi, filmy o pôsobení slovenských saleziánov na Sibíri v Jakutsku a iné.

Pravidelne sme podnikali rôzne púte – Šaštín, Trnava. Staré Hory, Sv. Kopeček pri Olomouci, Levoča, Rajecká Lesná, Ostrihom – jednoducho veľa pútnických miest a pamiatok.

V roku 1998 už sme evidovali 200 členov združenia. V tomto roku v dňoch 13.-15. septembra ZKD ako člen Európskej únie seniorov organizovalo medzinárodné sympóziu na tému : Príspevok seniorov Európy na formovanie rodiny pre 3.tisícročie. Zúčastnili sa Dr. Košťál a PhMr. Šepitková.

11.-12. novembra 1999 ZKD Bratislava a Európska únia seniorov usporiadali medzinárodné sympóziu na tému Žiť medzigeneračnú solidaritu ako deti jedného Otca. Zúčastnili sa viacerí členovia z nášho združenia a z celého Slovenska tam bolo 120 delegátov. Činnosť ZKD takto pokračovala až do



roku 2004, kedy došlo k výmene takmer celého dovtedajšieho zakladajúceho výboru, ktorý pracoval plných 9 rokov.

V roku 2005 sa konali nové voľby, ale to už bolo ZKD premenované na Združenie kresťanských seniorov Slovenska a na členskej schôdzi za predsedníčku bola zvolená Mgr. Marta Kočajdová, čestnou predsedníčkou sa stala PhMr. Jolana Šepitková.

Klub v tomto období mal 370 členov. Počet členov rástol a na odporúčenie

predsedu ZKS Jozefa Mikloška sme klub rozdelili na dva kluby. Bolo to 26. 3. 2019 – Klub č. 1 predseda Anna Tkáčiková, Klub č. 2 – predseda Marta Kočajdová.

Klub č.1 má 130 členov, klub č. 2 má 160 členov. Kluby sa stretávajú na Kalvárii v Misijnom dome a každý sa riadi svojim pracovným plánom.

Mgr. Marta Kočajdová,
predsedníčka Klubu ZKS 2 Nitra



KLUB ZKS VEĽKÉ BIELICE MÁ UŽ 21 ROKOV

„V roku 1998 som sa stretol s Jozefom Mikloškom, ktorý sa ma spýtal, či máme Klub kresťanských dôchodcov. Povedal som mu, že nemáme. A ako ho mám založiť, kde zoženiem členov? A on nato: Máš ženu? Ja: Mám. On: Tak zapíš ženu a seba a máte klub. Nuž a takto sme začali. Potom som oslovil ďalších a klub sa rozrastal.“



„Pri príležitosti 20. výročia vzniku klubu prisiel členov pozdraviť náš bývalý člen a dnes predseda Klubu 3-09 Partizánske Stanislav Husár i vzadu sediaci primátor mesta Partizánske Jozef Božík.“

Takto si na začiatky Klubu kresťanských seniorov v máji 2018 spomínal jeho zakladateľ, vtedy už 94-ročný Anton Kosáč. Klub viedol štyri roky a vzdal sa miesta predsedu po tom, ako mu vážne ochorela manželka. Pod jeho vedením sa klub hneď v prvom roku rozrástol na 32 a v ďalšom roku na 40 členov.

V začiatkoch robil všetky funkcie sám. Po roku odovzdal funkciu pokladníčky pani Ščúryovej a vznikla aj trojčlenná revízna komisia, ktorá pracovala pod vedením Ing. Beňušku. Po spomínaných štyroch rokoch sa novým predsedom klubu stal Jozef Beňuška, ktorý vedie

klub dodnes. Dňa 1. 1. 2004 sa aj nášho Klubu kresťanských dôchodcov dotkla celoslovenská zmena stanov a zmenili sme sa na Klub 3-04 ZKS Veľké Bielice.

V súčasnosti máme 18 platiacich a dvoch čestných členov vo vekovom rozpätí od 69 do 103 rokov. Stretávame sa spoločne zvyčajne dvakrát v roku na spoločnom posedení, ale tí členovia, ktorí vládzu, sa zúčastňujú aj podujatí, organizovaných v spolupráci či už ÚC 3 Trenčín alebo Klubom 3-09 Partizánske, ktorý vzišiel oddelením od nášho klubu a medzičasom nás už prerástol. Medzi spomenuté akcie možno zaradiť najmä pobyt v Kúpeľoch Lúčky, športové hry seniorov či rekreačný pobyt v Charitnom dome Dolný Smokovec. Nezabúdame ale ani na tých, ktorí už toľko nevládzu. Takýchto členov navštevujeme individuálne doma a to najmä v čase ich jubilea.

Nemožno však nepripomenúť aj duchovné aktivity. Sem možno zaradiť každoročne dve sv. omše raz za živých a druhýkrát za zosnulých členov, ako aj každoročné zapojenie sa našich členov do modlitby Krížovej cesty v pôstnom období. Rovnako sem možno zaradiť aj dôstojnú rozlúčku s tými, ktorí nás postupne predchádzajú do večnosti. Takto sme uplynulý rok odprevali aj nášho zakladajúceho predsedu pána Antona Kosáča.

Tento článok venujeme jeho pamiatke.

-m.š.-

„Vpravo dnes už 103-ročná pani Prídavková.“



„Vľavo súčasný, vpravo bývalý predseda klubu.“



KREŠŤANSKÍ SENIORI V STAREJ ĽUBOVNI

Motto: "Ustavične sa radujme, starnúť a mať z toho radosť."



Združenie kresťanských seniorov Slovenska, klub 7-11, Stará Ľubovňa, bol založený 8. 6. 1997.

Spomíname: Nežná revolúcia, november 1989, sloboda a demokracia.

Rok 1995: založenie Združenia kresťanských dôchodcov v Bratislave, ako sekcia pri KDH.

Rok 1997, 28.jún: zakladajúca schôdza Združenia kresťanských dôchodcov v Starej Ľubovni. Na tejto schôdzi bol prítomný krajský koordinátor Združenia kresťanských dôchodcov Ing. Ján Staška. Za predsedu ZKD bol zvolený MUDr. Ján Puobiš. Členovia predsedníctva: JUDr. Ján Lampart, Katarína Štellmachová, Mária Lukačová, Anton Melkovič.

MUDr. Ján Puobiš bol politickým väzňom, ako aj jeho manželka Anna. Všetci, ktorí boli za čias totality prenasledovaní a väznení s nadšením prijali zmenu režimu, slobodu, demokraciu.



Výbor v tom čase vypracoval návrh prednášok na témy duchovné, právne, lekárske a sociálne. Názvy prednášok: demokracia - sloboda svedectva, rodinné spoločenstvo - výchova detí, plánovanie rodičovstva - ochrana života, eutanázia, história farského kostola, liturgia gréckokatolíkov, rehoľa redemptoristov a iné.

V tom čase sme sa zúčastnili týchto púti: Mariánska hora v Levoči, Staré Hory, Rajecká Lesná, Martin - národný cintorín.

V októbri 1998 nás prekvapila náhla smrť predsedu Jána Puobiša. Na členskom stretnutí 30. 11. 1998, podpredseda Ján Lampart podal návrh na nového predsedu, Ing. Jozefa Ota Orlovského. Prítomní členovia navrhovaného jednohlasne zvolili.

Nový rok 1999 - kresťanský nový rok. Na členskom zhromaždení 11. 1. vtedajší predseda privítal krajského koordinátora pána Bartolomeja Kozáka. Ten vo svojom príhovore povzbudil členov a zaželel im veľa požehnaní do nového roku, tiež zdôrazňoval spoluprácu s farnosťou a mestom.

J. O. Orlovský viedol združenie do roku 2007, od roku 2007 je predsedníčkou Anna Kesselová.

Do tohto času sme spoločne absolvovali viaceré zájazdy: po stopách kresťanskej kultúry Spiša (Kežmarok, Spišské Podhradie, spišská kapitula, Žehra), návšteva Mons. Viktora Trstenského (Orava - Trstená), hrob otca biskupa Jána Vojtašáka (Orava - Zakamenné).

Tiež sme sa aktívne zúčastňovali púti:



Levoča, Čenstochová, Krakow- Lagievniky - Božie milosrdenstvo, Ludzmierz - ružencová záhrada, Velehrad, Hostin, Šaštín, Nitra, Stará Hory, Turzovka, Višňové pri Žiline, Marianka pri Bratislave, Vysoká nad Úhom, Klokočov.

Zúčastnili sme sa aj Národného pochodu za život v rokoch 2015 a 2019.

Združenie kresťanských seniorov zhromažďuje seniorov zo Starej Ľubovne, ktorí sa rozhodli svoju jeseň života prežiť v spoločenstve veriacich a aktívne sa zapájať do chodu spoločenstva a farnosti.

MODLITBA:

Daj nám svojou milosťou, Pane, starobu plnú odovzdanosti a trepezlivosti, starobu kresťanskú v duchu pokánia, starobu pokornú a vďačnú, starobu plnú porozumenia a dobroty, starobu milujúcu pokoj so všetkými. Vyslobod' nás svojou milosťou, Pane, od staroby zlostnej a hnevlivej, od neužitočného nariekania, od spomienok budiacich nepokoj, od strachu pred Božím súdom, od náhlej a nečakanej smrti, od smrti bez prijatia sviatosti. Prijmi nás, Pane, vo svojej добрote pre našu vieru, pre našu nádej vo vzkriesenia a pre našu lásku k Tebe. Amen.

Anna Kesselová, predsedníčka Klubu ZKS Stará Ľubovňa



Z VYSTÚPENÍ NA REGIONÁLNEJ KONFERENCII ESU

V predchádzajúcom čísle Generácií sme uverejnili väčšiu časť vystúpení na regionálnej konferencii Európskej únie seniorov. Teraz prinášame niektoré ďalšie.



PREŠOVSKÝ KRAJ NEZABÚDA NA SENIOROV VYSTÚPENIE MILANA MAJERSKÉHO

Významná regionálna konferencia s medzinárodným charakterom otvorene poukazuje na problematiku seniorov a ich potreby a postavenie v našej spoločnosti. A o tom je potrebné hovoriť. Seniori sú predsa tými, ktorí do našej spoločnosti vnášajú pravé kresťanské hodnoty. Sú nositeľmi cti a vlastníkmi múdrosti. Sú jej veľkým bohatstvom.

Chceli by sme poukázať na to, aké dôležité je oceňovať ich prínos, skúsenosti a poznatky, z ktorých čerpajú všetky generácie, nielen

v čase pre to vymedzený v kalendári, v októbri, keď je mesiac úcty k starším. Chceme poukázať na to, že si seniorov máme vážiť v každý jeden deň po celý rok. Zaslúžia si to a tiež našu podporu, úctu a pozornosť.

Prešovský samosprávny kraj vníma postavenie seniorov veľmi citlivo. Odbor sociálnych vecí a rodiny Úradu PSK robí všetko pre to, aby uľahčil životnú situáciu dôchodcom v kraji. **Dôkazom toho sú príklady dobrej praxe, ktoré PSK v uplynulom období aplikovala do praxe a ktoré budú ďalej pribúdať.**

► Prešovský a Košický samosprávny kraj poskytli seniorom vo veku 70 a viac rokov **cestovanie prímestskou autobusovou**

dopravou za symbolické cestovné - 20 centov za každých začatých 50 km jazdy. Týmto prosociálnym opatrením sa župa snaží podporovať mobilitu najstarších občanov, ktorí sú zvlášť na území východného Slovenska často odkázaní sami na seba z dôvodu pracovnej migrácie mladších ročníkov.

► **V sociálnej oblasti** v roku 2018 kraj implementoval do zariadení sociálnych služieb v svojej zriaďovateľskej pôsobnosti **tzv. Agendu 600.** Išlo o navýšenie tarifných plátov u pracovných pozícií, v rámci ktorých sú zamestnanci v priamom kontakte s prijímateľom sociálnej služby – medzi inými aj seniormi. Jedná sa o skoro 800 zamestnancov, ktorým PSK takto prilepil platy o zhruba 174 eur mesačne.

► V marci roku 2019 kraj zriadil Nadáciu PSK pre podporu rodiny, ktorá pomáha nielen rodinám, ale aj jednotlivcom. Je tu pre tých, ktorí sa ocitli v zložitej životnej situácii a boria sa s existencionálnymi, finančnými či zdravotnými problémami.

V júni nadácia pomohla prvým 28 žiadateľom - všetkým, ktorí o pomoc požiadali a medzi tých rozdelila vyše 24 tisíc eur. **Finančná pomoc putovala tiež seniorom, konkrétne manželskému páru na invalidnom dôchodku,** statočne čeliacemu svojmu neľahkému osudu. Nadácia je pripravená pomáhať aj naďalej.

Samozrejme, sme si vedomí, že je v tejto oblasti stále čo zlepšovať a hľadať ďalšie, lepšie a najmä citlivejšie riešenia. S cieľom zmeniť súčasné vnímanie starnutia populácie a sociálne i ekonomické aspekty postavenia seniorov v spoločnosti. Nemožno zabúdať na to, že dôchodcovia sú jeho najpevnejšími koreňmi, bez ktorých by nebolo lásky, úcty a ani nás.

NEMENNÉ HODNOTY V MENIACOM SA SVETE

VYSTÚPENIE MIRIAM LEXMANN

Keď sa po ukončení hrôz druhej svetovej vojny svetoví lídri spojili za účelom napomôcť, aby sa takéto zverstvá už vo svete nemohli diať, na pôde Organizácie Spojených Národov sa začala písať Všeobecná deklarácia ľudských práv.

Jediná časť, na ktorej sa svetoví lídri nevedeli dohodnúť, boli hlavné princípy, o ktoré by sa deklarácia mohla oprieť. A tak sa nám do medzinárodného kontextu dostal zoznam ľudských práv, ale nie to, čo je ich zdrojom a prečo sú neodhateľné. Preambula Všeobecnej deklarácie len všeobecne konštatuje: „...že členské štáty prevzali záväzok zaručiť v spolupráci s Organizáciou Spojených národov všeobecné uznávanie a zachovanie ľudských práv a základných ľudských slobôd a že rovnaké chápanie týchto práv a slobôd má nesmierny význam pre dokonalé splnenie tohto záväzku.“

Neskôr v prijatom právne záväznom Európskom dohovore o ľudských právach na pôde Rady Európy, predstavitelia vlád členských štátov tiež len “ znovu potvrdzujú svoju hlbokú vieru v tie základné slobody, ktoré sú základom spravodlivosti a mieru vo svete,“

PORUŠOVANIE ĽUDSKEJ DÔSTOJNOSTI

Brutálne porušovanie ľudskej dôstojnosti a práv sa ale, žiaľ, prijatím deklarácie neskončilo. Pokračovalo napríklad v Sovietskom zväze a v ďalších krajinách, zachvátených komunistickou diktatúrou alebo inými formami

totalitných režimov a konfliktov.

Zaujímavé však je, že aj napriek tomu, že tieto režimy sa pokúšali človeka zotročiť, nikdy oficiálne deklaráciu nespochybnili alebo nenapadli.

To sa však, hoci skryto, deje dnes. Optika, cez ktorú sa niektoré ideologické skupiny pozerajú na ľudské práva, priamo útočia na zjavené pravdy o človeku, ako ich poznáme my kresťania a krivia ponímanie ľudských práv ako sa na nich svet zhodol, chápajúc ich ako prirodzené. Tento tlak je možný a úspešný práve vďaka tomu, že ľudskoprávne dokumenty nie sú ukotvené v Pravde, teda v Bohu, ktorý je zdrojom našich práv a slobody. Pravda o človeku sa začína relativizovať. Rovnaké skutočnosti sa posudzujú ako rôzne a rôzne ako keby boli rovnaké. A tak má počaté dieťa ešte pred narodením na jednej strane právo dediť,





ale na strane druhej je jeho právo na život obmedzené fiktívnym právom ženy na potrat. Tiež nám je vtláčaný názor, že vzťah medzi mužom a ženou, ktorí žijú v manželskom zväzku a vzťah medzi dvoma mužmi alebo dvoma ženami sa má považovať za rovnaký.

Marxistická ideológia pokrivila pohľad na pravdu, keď nastolenie brutálnej nespravodlivosti nazvala sociálnou spravodlivosťou. Dnes sa pod rúškom kvázi ochrany ľudskej dôstojnosti zabíjajú nenarodené deti alebo nevyliciteľne chorí a starší. Opäť, pod rúškom dobra (pre niektorých) sa tí slabší v našej spoločnosti – deti – stávajú tovarom, ktorý sa dá vyrobiť v skúmavke, kúpiť prostredníctvom surrogátneho materstva alebo sa ho dá zbaviť v prípade nežiadúceho tehotenstva.

Právne systémy tak obsahujú paralelné, vzájomne sa vylučujúce normy. Napriek tomu, že Ústava SR v článku 15 hovorí „Každý má právo na život. Ľudský život je hodný ochrany už pred narodením.“ je u nás umelé ukončenie tehotenstva

legálne. Právnicki si to síce vedia odôvodniť, ale ak si ctíme pravdu, tieto dve veci sú nezlučiteľné.

ČO JE PRAVDA

Čo je pravda? Spýtal sa Pilát Ježiša... Celý náš život ako kresťana je o hľadaní a poznaní Pravdy. Boh nás stvoril na svoj obraz ako slobodné bytosti a tak môžeme túto Pravdu, teda samotného Boha poznáva, prijať alebo odmietnuť. V tom skvie podstata našej slobody, v tom je základ pravej slobodnej vôle - vo vnímaní slobody ako slobody pre Pravdu a nie ako bezbrehej slobody od všetkého, ako nám ju podsúvajú súčasní ideológovia, ktorí sa nazývajú liberálmi. Lebo takíto liberáli nemajú zábranu hlásať, že každý môže mať svoju pravdu, že vlastne o tom je sloboda...

Známy britský novinár Malcolm Muggeridge, ktorý bol za mlada veľkým obdivovateľom marxizmu a komunistickej ideológie, ale počas života neskôr prijal kresťanstvo, vo svojich spisoch raz napísal: „Jedným zo špecifických hriechov dvadsiateho storočia, ktorý sme rozvinuli do veľmi

vysokej miery, je ľahkovážnosť. Bolo povedané, že keď ľudstvo prestane veriť v Boha, nebude veriť v nič. Pravda je však oveľa horšia, ľudia dnes veria v hocičo.“ Inak bol to práve Malcolm Muggeridge, ktorý písal o práci dnes už svätej Matky Terezy a tak ju preslávil.

Pápež Benedikt XVI. to pomenoval presne, nová totalita príde vo forme relativizmu.

Nie je všetko to, čo vyššie opisujem, práve relativizmus? Nie sú paralelné právne normy vzájomne sa vylučujúce, útoky na ľudskú dôstojnosť pod zámienkou ich ochrany alebo hlásanie neslobody pod rúškom slobody práve takýto relativizmus, ktorý ohrozuje našu slobodu a nastoľuje novú formu totality?

Táto totalita má síce iný šat, ale tú istú tvár, tú istú podstatu. Priamo útočí na našu slobodu. S tým rozdielom, že komunistický režim nám oklieštil hlavne vonkajšiu slobodu, ale táto progresívna totalita útočí priamo na našu vnútornú slobodu. Je rafinovaná a o to nebezpečnejšia.

VYSTÚPENIE IVANA ŠIMKA

Sloboda je hodnota, ktorá nás odlišuje od ostatných živočíchov. Napokon asi práve o nej hovorí biblický symbol stvorenia človeka na obraz svojho Stvoriteľa. Sloboda nám dáva dôstojnosť. Len na základe našich slobodných rozhodnutí sa môžeme stať hodní obdivu. Ale takisto i zavrhnutia. Bez slobody by život človeka nebol drámou, ale iba živočíšnou existenciou. Napokon životy závislých a inak neslobodných ľudí sa jej často veľmi podobajú.

MYŠLIENKA ČESKÉHO FILOZOFA JÁNA SOKOLA O RAJI A PODIVUHODNOM PRÍKAZE NEJEŠ Z STROMU POZNANIA DOBRÉHO A ZLÉHO

Na jednej z konferencií, zhruba pred rokom, sme sa stretli s českým filozofom a mojim bývalým kolegom z Federálneho zhromaždenia Janom Sokolom. V úvode svojho vystúpenia položil zaujímavú otázku, nad ktorou často rozmýšľal ešte ako chlapec. „Prečo vlastne Stvoriteľ dal prvým ľuďom ten podivuhodný zákaz jesť zo stromu poznania dobrého a zlého? Veď keby im ho nedal, alebo keby im z neho proste znemožnil jesť, tak by z rajskej záhrady nemuseli odísť. A bolo by nám dobre doteraz.“ Jeho slová samozrejme parafrázujem, ale zmysel bol tento. A hneď si aj odpovedal. Keby to tak bol Stvoriteľ urobil, nikdy by sme nemohli byť Jeho partnermi. Božími deťmi, povedané slovami kresťanskej éry. Zostali by sme na úrovni ostatného stvorenia. Dobrodružstvo, ktoré robí človeka človekom a obrazom, partnerom či synom svojho Stvoriteľa, stojí a padá s možnosťou slobodne sa rozhodnúť. Aj zle. Ten strom, zákaz, jeho porušenie, vyhnanie z raja a sloboda prvých biblických ľudí sú symbolmi toho, prečo, na rozdiel od ostatného stvorenia, nesú ľudský život, ale i celé ľudské dejiny, v sebe dramatický dynamizmus a teda i ozajstný obraz Toho, kto všetko stvoril. Tú Sokolovu otázku si v podstate kladú všetci nepriatelia slobody, len na ňu dávajú inú odpoveď.

POLITICKÁ SLOBODA

Politická sloboda je samozrejme iba časťou toho, čo vnímame ako ľudskú slobodu. Ale pre život spoločnosti je dôležitá. Lebo človek môže byť vnútorne slobodný aj vo väzení. Lenže nežijeme iba sami pre seba. Nechcem znižovať cenu svätých pustovníkov,

ale keby vo svete žili iba pustovníci, čo ako vnútorne slobodní, ľudstvo by dlho nevydržalo. A navyše je tu príkaz lásky k blížnemu, ktorý sa bez reálnych skutkov naplňať nedá. Spolužitie s druhými ľuďmi má preto nesmiernu hodnotu. Nie je však jedno, akú má toto spolužitie povahu. Či sú to vzťahy pána a sluhy, alebo či ich základom je uznanie toho, že ako Božie deti, ako ľudia a ako občania sme si, napriek očividným rozdielom, v niečom zásadnom rovní. Naplnenie tejto rovnosti v spoločnosti nie je možné bez politickej slobody. Dokonca i Machiavelli, ktorý naozaj nebol obdivovateľom demokratického usporiadania štátu napísal, že „... sloboda je pre každý národ životne dôležitá, celkom zásadná a je vecou všetkých.“ (Niccolò Machiavelli:



„Úvahy o vládnutí a o vojenství“, Naše vojsko, Praha 1987, str.210) Učeného Florentána samozrejme nezaujímala ani tak filozofická a teologická otázka vzťahu slobody a rovnosti človeka. On bol (a je) autoritou v úvahách o tom, čo je potrebné na to, aby vláda vládla stabilne. Aby dokázala odolávať rizikám, ktoré pre ňu predstavuje nepokojný svet zvonka i zvnútra každej spoločnosti. Otázka politickej slobody sa ako oživujúca niť vinie prakticky všetkými zápasmi o podobu ľudskej spoločnosti už od jej úsvitu.

TRIDSAT ROKOV SLOBODY JE VEĽKÝM DAROM, ALE I VEĽKOU ŠKOLOU

Tridsať rokov slobody je preto pre Slovensko veľkým darom. Vďaka nej sme už prakticky po jednu generáciu mohli ukázať, čo v nás je. A nezažili sme toho málo. Nesmieme si však zavierať oči pred tým, že s našou slobodou sme počas tohto obdobia nakladali rôzne. A keď používam prvú osobu množného čísla, nemám zďaleka na mysli iba orgány verejnej moci, či politické elity. V slobodnej, pluralitnej spoločnosti sa na jej podobe podieľajú všetci. Voliči, podľa toho ako volia, nevoliči tým, že nevolia. Politická sloboda otvára brány životu spoločnosti i ďaleko za hranicami priameho politického rozhodovania. Za totality sa politika usilovala ovládnuť, alebo aspoň kontrolovať všetku činnosť spoločnosti. Kultúrnu, ekonomickú, náboženskú, dobrovoľnícku. Nič sa nesmeli rozvíjať autonómne, a ak sa tak dialo, vždy z toho napokon vznikla nerovná bitka. Politická sloboda rozbila okovy, ktorými bola totalitná spoločnosť spútaná a ona zrazu začala žiť svojim životom. V tisícrokových podobách. Toto všetko utvorilo celkom novú situáciu. V nej sme sa ako občania v neustále zložitejšej spoločnosti rozhodovali mnohí a často tak, aby to bolo na požehnanie našich spoluobčanov. Aby sa im žilo lepšie. Ale mnohí a často sme sa pri tom

dopúšťali aj omylov a podliehali rôznym slabostiam. A nemálo bolo i takých, čo sa rozhodovali sebecky a zlomyseľne, pretože jediné o čo šlo a ide im, je aby sa žilo lepšie práve a jedine iba im.

ZLYHANIA SÚ ODVRÁTENOU STRANOU SLOBODY, NEDAJÚ SA ODSTRÁNIŤ, NEDÁ SA IM ZABRÁNIŤ, ALE TREBA S NIMI BOJOVAŤ

Keďže som už trochu veteránom slovenskej politiky, môžem azda prezradiť to, čo by moji mladší kolegovia nikdy nepriznali. Na to, aby sme odstránili všetko to, čo nás po tridsiatich rokoch slobody v našej spoločnosti trápi, nebude stačiť iba vymeniť osoby a strany vo vláde a v parlamente. Možnosť takejto zmeny je samozrejme veľký výdobytok politickej slobody a zmena vnáša do verejného života ozdravujúci vietor. Politický boj nie je teoretickým seminárom, v ktorom sa na lekárnických váhach posudzujú nuansy spoločenských dejov. Ale priatelia, bez ich hlbšieho skúmania a bez toho, aby sme pochtivým rozlišovaním hľadali pravdu, vždy napokon naletíme na nejaké zjednodušovanie. V tom je politika i v slobodných podmienkach často až brutálne klamlivá. Pred voľbami prináša podmanivé heslá, ktoré majú v ľuďoch vzbudiť nádej, že všetko to, čo nás v našom spoločenskom živote trápi, po tom, ako im dáme mandát a moc, razom zmizne. Nekritizujem ich za to, je to súčasť politickej hantírky. Lenže ono to tak ľahko nezmizne. Korene našich zlyhaní sú hlbšie, než len príslušnosť k nejakej spoločenskej skupine či politickej strane.

Všetky sľuby, že raz už bude tu na zemi iba dobre, sú len politickou propagandou. Nemôžu sa naplniť. Zlyhania sú odvrátenou stranou slobody. Nedajú sa odstrániť. Nedá sa zabrániť, aby k nim došlo. Ale treba s nimi bojovať. A nie je jedno,

či s nimi bojujeme, alebo naopak sme ich nositeľmi. To je hlavná rozlišovacia línia v demokratickej politike. Pre našu budúcnosť je dobre si predovšetkým pripomenúť prípady, v ktorých sme so slobodou naložili ako Adam a Eva v raji. Teda zle. Treba na to azda trochu pokory a odvahy, ale bez nich sa nepohneme dopredu. Ba práve naopak. Ak si nedokážeme priznať, že zlyhania sú našimi spoločnými zlyhaniami, a preto pri zápase s nimi, musíme začínať každý tam, kde máme najväčšiu moc s tým niečo urobiť, teda u seba, tak nám bude hroziť, že príde niekto, kto povie, že problém nie je v nás samotných, ale v slobode, ktorá nám to umožňuje. Je to príťažlivá lož, pretože nás zdanlivo zbavuje zodpovednosti za zlyhávajú. Napokon takýchto hlásateľov návratu k neslobode máme okolo seba v dnešnom svete viac než dosť. A číhajú na svoju príležitosť. Pokúsme sa teda o neúplných zoznam tých našich zlyhaní:

SEBECTVO

Keď sme na novembrových námestiach v roku 1989 štrngali kľúčikmi bola tam skvelá atmosféra spolupatričnosti. Heslo „sme s vami, buďte s nami!“ znelo vtedy opravdivo a dôveryhodne. Všade sme cítili solidaritu voči každému, komu sa diala nejaká krivda, alebo komu sa vodilo zle. Nie náhodou sa i politické odborové hnutie, zápasiace proti totalitnej moci u našich severných susedov volalo Solidarita. Ani na okamih nám asi v tých dňoch nezišlo na um, že pád režimu, ktorý pod kolektivistickými heslami gniavil slobodu jednotlivca, vyústi o niekoľko mesiacov do nebývalého rozmachu sebeckta, egocentrizmu a bezohľadného individualizmu. Akoby sa vtedy otvorili stavidlá nahromadenej túžby, po desaťročiach otrockej poslušnosti, žiť konečne pre seba.

Pamätám si na prvé dva roky po slobodných voľbách v júni 1990. Bol som mladým poslancom Federálneho

zhromaždenia, ktorého úlohou bolo transformovať nedemokratický a ekonomicky nevykonný štát do podoby niečoho, čo sme vtedy videli a obdivovali na Západe. Na pluralitný demokratický štát a slobodnú spoločnosť s trhovou ekonomikou. To obdobie bolo pre mňa treťou vysokou školou. Najmúdrejšie hlavy z celého sveta chodili do pražského parlamentu konzultovať, ako by to bolo najlepšie urobiť tak, aby to bolo rýchlo, čo najmenej bolestne, a spravodlivo. Ibaže táto škola bola naozaj. To už nebola

príležitosť celej spoločnosti. Je dobre, že oživila ľudskú podnikavosť, ktorú totalitný režim dusil. Ale nikto si dopredu nedokázal predstaviť tie tisícoraké podoby, ako sa táto úžasná ľudská vlastnosť dá zneužiť.

Obrovské majetkové nerovnosti, aké sme si predtým nedokázali ani predstaviť, sú najviac do očí bijúcim dôsledkom tejto explózie sebeckva a bezohľadnosti, ku ktorej došlo po revolúcii. Ale najhorším dôsledkom, s ktorým sa zatiaľ ani v náznakoch

budeme vyjadrovať, tým necitlivejšia bude naša spoločnosť. A zatiaľ zdá sa niet toho, kto by čo len požadoval, aby sa tento vývoj aspoň zastavil. V politike je dokonca skôr opačný trend. V nedôstojnom úsilí priblížiť sa k voličom, politici, namiesto toho, aby mali ambíciu kultivovať a viesť spoločnosť lepšiemu, nadbiehajú čoraz väčším prejavom primitivismu. Slovníkom, obliekaním sa, spôsobom argumentácie a kadejakými ďalšími vonkajšími prejavmi.

POVRCHNOSŤ

Za komunistov bol vzdelávací systém podriadený ideologickým zámerom vtedajšieho režimu. Bol súčasťou politickej propagandy pre spoločenský experiment, o ktorý sa Marxovi a Leninovi epigóni usilovali. Po sklamaní a strate ideálov, najneskoršie po roku 1968, to už bola iba cynická ideologická daň politickej realite pod pásmi okupačných tankov a pozorným okom domácich quislingov. Napriek tomu však platilo, že ak mal niekto vykonávať nejakú prácu pre spoločnosť, okrem politickej spoľahlivosti, to predsa len musel aj trochu vedieť. Tá požiadavka politickej spoľahlivosti to často dosť deformovala. Ale predsa, prinajmenej v posledných desaťročiach pred revolúciou, bolo vzdelanie a schopnosť niečo vedieť aspoň pozitívnu hodnotou.

Je veľkým zlyhaním obdobia slobody, ktoré sme prežili, že skutočná úcta pred múdrosťou, vzdelaním a schopnosťami vidieť súvislosti a do hĺbky, ustúpili oveľa praktickejšiemu, väčšinou krátkodobým ekonomickým požiadavkám. Kto sa bude trápiť vzdelávaním sa, štúdiom, prenikaním k podstate vecí, ak sa dá zarobiť alebo získať postavenie aj rýchlejšie a bez toho? Namiesto múdreho muža, či ženy, sa celebritami stávajú ľudia, ktorí dokážu zaujať v médiách. Často pletkami a veľmi povrchnými rečami



iba príprava. Museli sme prijímať rozhodnutia. Ideály, s ktorými som do toho vstupoval už od prvých dní, čo som tam zažil, narážali na realitu obrovského rozmachu partikulárnych záujmov. Niektoré boli otvorené a dalo sa hľadať riešenie tak, aby to nebolo na škodu druhých. Iné, asi väčšina iných, sa ukrývali za ušľachtilé zámery, ako chcú pomôcť spoločnému dielu, národom Československa, ale v skutočnosti sa za nimi ukrývali celkom obyčajné zámery pomôcť sebe. Nebolo ľahké odlíšiť komu o čo naozaj ide.

Ale to nebolo zďaleka iba v parlamente. Politická sloboda priniesla nesmierne

nedokážeme vysporiadať, je absolútna strata zmyslu pre spoločné dobro. Pre niečo, čo by malo byť záujmom naozaj nás všetkých. Vo chvíli, keď sa toto z vedomia ľudí vytráca, štát i spoločnosť sa rozkladajú.

VULGARIZÁCIA

Viem, že dôležitejší je vždy obsah ako forma. Ale i forma nás môže kultivovať. Alebo naopak, môžeme ňou zhrubnúť. Stratiť citlivosť pre to, čo je pekné, a napokon i dobré. Keď som bol chlapec za škaredé a vulgárne slová nás trestali. Hovorili nimi i niektorí dospelí, ale vnímali sme ich ako primitívov. Dnes sa takýto slovník derie všade. Čím hrubšie sa

a skutkami. Potom sa nečudujeme, že školstvo a výchova sú na chvoste pozornosti politiky, ak si vzdelaných a múdrych ľudí v spoločnosti v podstate nevážime.

NEPOCTIVOSŤ

Nepoctivosť, ktorú zdanlivo priniesla sloboda, má svoje korene už v minulom režime. A možno i v oveľa dávnejšej histórii národa, ktorý potreboval skôr vybabrať s drábmi na panskom, než poctivo pracovať. Pamätám sa, že už v škole, najväčší frajeri boli moji spolužiaci, ktorí dokázali oklamať učiteľku. Priznať sa, že som sa učil, znamenalo strápiť sa pred kolektívom. Po roku 1968 som niekoľko mesiacov chodil do školy v Amerike. Tam to tak nebolo. Najväčší mačovia boli spolužiaci, čo sa najtvrdšie učili. A boli na to hrdí. No z takéhoto základu potom vyrastá iná generácia.

Preto sa nečudujeme, priatelia, že nikoho netrápi, ak remeselníkovi dáme na ruku, aby nemusel zaplatiť daň. Ani ak nedodržiavame predpísanú rýchlosť ako šoféri. Na poctivého človeka u nás ešte stále platí české porekadlo (lebo to rovnako platí aj u našich bratov Čechov), že „říká se dobrák, myslí se trůba.“

PRAKTICKÝ MATERIALIZMUS

Za komunizmu do nás vtíkali poučky vedeckého materializmu o prvotnosti hmoty, o vývoji ľudskej spoločnosti na základe materiálnych vzťahov, ktoré boli pre ňu vždy určujúce a všelijaké tie propagandistické idey totalitného režimu. Ale až v slobodných podmienkach sa ukázalo, akými materialistami sme sa naozaj stali. Zdá sa, že drvivej väčšine ľudí o nič iné nejde, len o to, aby viac vlastnili, aby viac mali. Ideály, ktoré privodili revolúciu, a ktoré sa občas tu i tam objavajú, sú často na smiech. Tých, čo upozorňujú, že toto nie je ľudsky dôstojná cesta, je akoby stále menej.

KORUPČNÁ MENTALITA

Za najväčší problém súčasnej politiky považuje veľká časť ľudí korupciu. A je to naozaj vážny problém, pretože ona deformuje slobodnú spoločnosť a vytvára skryté závislosti. Ešte väčším problémom než jestvujúci systém úplatkárstva je však korupčná mentalita, hlboko zažraná do spôsobu, ako sa v našej spoločnosti žije. I toto je dedičstvo komunistickej minulosti, osobitne obdobia tzv. normalizácie. Ono vytvorilo stereotyp odvádzania čohosi, čo je pre človeka cenné, pretože to ten, kto mal moc požadoval a sľuboval za to bezstarostný život

Táto mentalita v slobodných podmienkach zmenila formy, ale skôr sa rozvinula, než by sa nám dalo s ňou účinnejšie bojovať. Obávam sa, že jej najhlbšou príčinou je už spomínaný praktický materializmus. Ak je najväčším dobrom pre nás materiálny prospech, tak korupcii nedokážeme zabrániť, ani keby sme za ňu ľudí vešali tak, ako to robia Číňania. Mentalita sa totiž represiou zmeniť nedá.

NEDOSTATOK ODVAHY

Ešte tu mám medzi zlyhaniami uplynulého tridsaťročného obdobia slobody aj nedostatok odvahy. Alebo



a zvyšovanie životnej úrovne. To cenné boli rozličné aspekty ľudskej, a hlavne politickej slobody. Ak sme sa jej nedožadovali, ak sme odviekli ideologický úplatok vo forme rozličných, hoci aj drobných, ale nedôstojných aktivít, ako boli prvomájové sprievody, brigády, rôzne hlúpe dotazníky, previerky, ale aj voľby, v ktorých sa o ničom nerozhodovalo, tak sme nemali problémy. Ten režim skorumpoval celé naše národy, lebo vytvoril mentalitu, „však daj, veď čo ti to urobí, aj keď je to nehoráznosť, ale ty získaš, čo potrebuješ“.

priam triumf zbabelosti, ak chcete. I to je dedičstvom totalitného režimu. Dnes prakticky nenájdete nikoho, kto si to uzná. Ale napríklad vo voľbách do Slovenskej národnej rady v roku 1964, teda v čase, keď sa režim tak trochu uvoľňoval, bola volebná účasť 99,42% oprávnených voličov a z nich za jednotnú kandidátnu listinu Národného frontu (teda v podstate komunistov) hlasovalo 99,94% voličov. Tých 6 stotín percenta, to bolo 1605 konkrétnych ľudí, ktorí mali odvahu ísť za plentu a škrtnúť kandidátov, ktorých voliť nechceli. 1605 ľudí z celkového počtu 2 647 448 hlasujúcich voličov!

A takto to bolo prakticky vo všetkých parlamentných voľbách za onoho režimu. Bolo ich celkom osem. Ale počet tých odvážnych predsa len postupne stúpala. A samozrejme nielen pri hlasovaniach, v ktorých v podstate už ani o nič nešlo. V kultúre, v hospodárskom živote, ale v roku 1968 aj v politike, a samozrejme v ilegálnej cirkvi, či v ďalších aktivitách, ktoré režim považoval za nepriateľské, sa formoval vzdor a odboj odvážnych ľudí, ktorí napokon privodili prevrat vo roku 1989.

Nuž ale v demokracii rozhoduje väčšina. A preto sa nemôžeme čudovať, ak potom vo voľbách práve tá väčšina, čo sa ukrývala a kolaborovala, tá väčšina, ktorá bola zbabelá, volila takých, akými boli práve oni. A rovnako sa nesmieme diviť, že takíto ľudia vyhlasujú za odvahu silné reči, ale vtedy, keď im nič nehrozí. Odvaha súčasných bojovníkov sa spravidla končí tam, kde sa zjaví riziko, že prídu o nejaké príležitosti. A tak dnešní politici majú tvrdé, zdanlivo odvážne slová voči demokratickým politickým protivníkom, od ktorých im nič nehrozí, ale často nedôstojne sa podlizujú rozličným i poklesnutým chůtkam voličov, namiesto toho, aby našli odvahu ich viesť. A podporujú rozvoj práve týchto zlyhaní, o ktorých hovorím.

NIET SKUTOČNEJ SPOLOČENSKEJ DISKUSIE

Za najväčšiu premárnenú politickú príležitosť týchto tridsiatich rokov od Novembra však považujem to, že za celé toto obdobie sme nedokázali vyjsť zo svojich zákonov a začať v čo najširšom formáte v spoločnosti poctivo diskutovať. Len sa bojuje a strieľa. Zatiaľ teda, Pán Boh zaplať, len slovami. Ale to nie je diskusia. Naša spoločnosť je vnútorne rozorvaná, do špiku kostí rozdelená a niet ani náznaku, že by hľadala aspoň v niečom aj spoločnú reč. Okamih novembrových

dní 1989 naznačoval, akoby sa začali spolu rozprávať tak trochu všetci. Dokonca i utláčaní zo svojimi utláčateľmi. I vďaka tomu netiekla krv. I vďaka tomu bola československá revolúcia zamatová. Ale to trvalo krátko. A dnes to mnohí dokonca považujú za chybu a matku všetkých problémov súčasnosti.

Hlboko s tým nesúhlasím. Práve to bola veľká šanca, ktorú sme žiaľ vtedy nevyužili. Politická prax, ktorá sa však potom na tomto krehkom, skoro konsenzuálnom základe začala budovať už vychádzala zo stratégie, ktorej cieľom bolo protivníka čo možno najviac diskreditovať, najlepšie úplne zničiť. Ja samozrejme nevolám po nejakej umelej jednote spoločnosti. Tú nám chceli vnútiť komunisti a predtým fašisti. Pravda, až po tom, čo zlikvidujú svojich nepriateľov. V pluralitnej spoločnosti prebieha prirodzená súťaž. I demokratická politika je zápas. Ale i ten, by mohol mať inú podobu, než sme mu dali v uplynulých troch desaťročiach. Jedna z najväčších autorít umenia boja, čínsky učenec Majster Sun pred dva a pol tisíc rokmi napísal, že „nepriateľa zabiť je iba akt zúrivosti. Pravým ziskom je zbaviť ho výhody.“ (Mistr Sun: „O válečnom umení“, VOTOBIA, Olomouc 1995, str.23) Myslím si, že spoločnosť sa pohne naozaj dopredu vtedy, keď vyjdeme zo zákopov a naše zápasy sa stanú skutočnou a poctivou spoločenskou diskusiou. S argumentami a úctou i voči tým, s ktorými nesúhlasíme. Som presvedčený, že sa to dá, ale aj že sme od toho dosť ďaleko.

DOŠŤ BOLO NEGATIVIZMU!

Zámerom tohto môjho vystúpenia ale nie je príspevok do mora dnešného negativizmu. Proroci skazy sú lacnými propagandistami. Miešajú pravdu s nepravdou a ich pochmúrne charakteristiky našej spoločnosti sú iba vodou na mlyn pre nepriateľov slobody.

Zlyhania, ktoré sme za 30 rokov demokracie zažili, majú svoje hlboké korene práve v dobách neslobody. Ibaže vtedy sa o tom nesmeli verejne hovoriť. Sebeckto, nepoctivosť tu však boli, len mali inú podobu. Materializmus bol oficiálnou doktrínou. Jednota a oslavy kolektivismu boli nanútené a neprirodzené. Po revolúcii sme zistili, že toto všetko v nás je a spomínam to preto, lebo iba ak budeme s týmito zlyhaniami každý, a aj spoločne zápasíť, tak ich azda bude menej. Ale zároveň zistíme, že tento výpočet našich premárnených príležitostí a hriechov nie je celá pravda o nás.

Žijeme totiž v pluralitnej spoločnosti. Niektorí zlyhali, iní zas odolali. Aj u nás nájdeme ľudí, ktorým ide nesebecky aj o druhých a o spoločné dobro. Sú tu aj ľudia poctiví, nepodkupní, smelí a schopní viesť skutočný dialóg. Dobrou správou je, že pozitívne hodnoty sú efektívne. Nepotrebnú väčšinu, aby uzdravovali. Prísnemu starozákonnému Hospodinovi by bolo bývalo stačilo, keby sa našlo len desať spravodlivých, a ušetril by Sodomu a Gomoru. Som presvedčený, že ako celok, slovenská spoločnosť je stále zdravá. Uchovala si po celé toto obdobie politickú slobodu. S reálnym jej ohrozením sme sa dokázali vlastnými silami vysporiadať. Stihli sme vlak do Európy v situácii, ktorá už vyzerala beznádejne. Podarilo sa nám spoločnými silami transformovať Slovensko tak, že je dnes súčasťou západnej civilizácie. Samozrejme nielen s jej výhodami, ale aj s rizikami a výzvami. Máme problémy, ale kto ich nemá? A pri tých najbrutálnejších sa ukazuje, že v našom ľude jestvuje zdravý inštinkt a volanie po spravodlivosti, ktoré prevláda nad hlasmi, čo chcú siahnuť na slobodu. Toho, na čo za posledných tridsať rokov môžeme byť hrdí je, podľa mňa, stále viac, ako toho, čo sme nezvládli. A to ma, napriek všetkému, naplňa do budúcnosti nádejou.

ZMYSLUPLNOSŤ STARNUTIA

V roku 1995, v čase vzniku ZKS, vyšla v „Dobrej knihe“ kniha Alfonza Deekena *V jeseni života - zmysluplnosť starnutia*. Hovorí o starobe ako o veku plnosti a šťastia.



Recenzenti ju odporúčajú čítať skôr, než sa staneme starými. Dáva odpoveď na otázky, ktoré trápia starecký vek a podnecuje mladých, aby sa pripravovali na starobu, ktorá čaká aj na nich. Táto kniha je mojim spoločníkom dve desaťročia. Podelím sa s čitateľmi Generácií s niektorými postrehmi jej autora.

Ľudia dnes žijú dlhšie a s poklesom pôrodov rastie percento starších ľudí. Ani blahobyť, sociálna starostlivosť a programy zdravotníckej ochrany nie sú liekom na problémy v starnutí. Ukazuje sa, že popri glorifikovaní nezávislosti a autonómie jednotlivca v spoločnosti sa zanedbávajú hodnoty spoločného života, solidarity a citu spoločenstva. Dôsledkom toho je izolácia a samota, ktoré predstavujú bremeno najmä pre starších ľudí. Staroba sa stáva čímśi, za čo sa človek hanbí, alebo ho uvádza do rozpakov.

ZMENIŤ POSTOJ SPOLOČNOSTI

V našej civilizácii sa musí zmeniť postoj spoločnosti ku starobe vytvorením podmienok pre ľudskejší život starých. K riešeniu budú musieť prispieť aj starí ľudia, ak budú chcieť svoju starobu v moderných podmienkach zvládnuť. Účelom je dokázať, že aj staroba je príležitosťou pre ľudský rast, pre plnosť a ľudské šťastie a preukázať, že „byť aj starým je pekné“.

V popise starnutia autor poukazuje, že ľudská povaha sa vzpiera detronizácii človeka, mnohí bojujú s touto neúprosnou skutočnosťou a tento zápas mnohokrát končí zatrpknutou rezignáciou. Ľudia s takýmto postojom k starobe nechápu, že starnutie poskytuje človeku výzvu k dozrievaniu.

Prechod z aktívneho stredného veku k starému veku prináša so sebou mnohokrát krízu. Väčšina ľudí si nechce priznať, že starnú, myslia si, že musia

zostať mladými, aspoň na výzor. Badáme to nielen u žien, aj u mužov. U každého je životná sila pomaly premáhaná únavou, stratou sebadôvery a sebaistoty.

Súčasná gerontológia formuluje zásadu, že každý človek v starobe žije naraz tri veku - chronologický vek, ktorý je určený počtom rokov, ktoré prežil, biologický vek, ktorý je určený kondíciou a stavom jeho tela a psychologický vek, ktorý sa mení podľa toho, na koľko sa kto cíti starým a ako pracuje. Odporúča sa príliš nerešpektovať chronologický vek a viac rešpektovať biologický vek a bez ohľadu na pribúdajúce roky dávať prednosť pocitom o našej „pretrvávajúcej mladosti a výkonnosti“. Autor uvádza, že tak pristupovali k starobe napríklad anglický básnik Milton, ktorý bol na básnickom vrchole ako starý a slepý, alebo Beethoven, ktorý tvoril svoje najväčšie hudobné diela na konci života v stave hluchosti. Obaja umelci nedovolili, aby im ich fyzické nedostatky predpisovali ich psychologický vek.

Deeken podrobne rozoberá vzpieranie sa človeka voči starobe, neuznávanie staroby, rozmrzenosť a závisť starnúcich ľudí voči mladým, ich prílišný návrat v myšlienkach do šťastných detských rokov a k bývalým pracovným úspechom a egocentrizmu stareckého veku. Takéto podoby vzpierania sa starobe sú problémom nielen pre ich nositeľov, ale aj pre ich partnerov, širšiu rodinu a ostatných ľudí.

Autor uvádza aj návody ako starnúť pokojne: napr. potrebu zmierenia sa so starobou, učenie odpútať sa, vysporiadanie sa so samotou, kráčanie za nesprávnym cieľom, zlyhanie voči spoločenstvu a rodine, priznanie sebeckta, nedostatku lásky a súcitu voči blízkym. Nepriznanie nedokonalostí z minulosti spôsobuje v starobe ťažkosti a stavy úzkosti. Treba priznať vlastné viny z uplynulých rokov, oľutovať ich a tým sa ich zbaviť. Neosožný by bol aj opačný extrém prežívania svojich posledných rokov len zhrýzaním svedomia.

NIKDY NIE JE NESKORO

Za cieľ staroby autor stanovuje dosiahnutie ľudskej celosti, nahradenie stratenej fyzickej sily a schopností vnútornou silou z hĺbky svojho ducha a duše. Aj v starobe môže poznanie vlastných nedostatkov znamenať podnet, aby človek zaktivizoval vnútorné sily a zmenil porážku na víťazstvo. Staroba poskytuje príležitosť objaviť a ešte viac rozvinúť hlbšiu rovinu seba samého. Zaoberanie sa intelektuálnymi záujmami, umením, hudbou, literatúrou a náboženstvom. Veda konštatuje, že človek žije a pracuje len s polovicou svojich duševných schopností, druhá polovica zostáva nevyužitá. V procese starnutia by človek mal využiť svoj skrytý potenciál a nevyčerpávať sa nudou a vnútornou prázdnotou. Nikdy nie je neskoro, aby človek začal využívať nepreskúmané oblasti svojej osobnosti a dosiahol jej plnosť.

Starí Gréci poznali, že starnutím klesajú túžby a schopnosti, ale v oblasti duchovnej sa otvárajú nové horizonty. Skutočnosť, že je niekto starý, by nemala byť dôvodom, aby upustil od plánov na aktivitu. Príklad mnohých významných ľudí to dokazuje: Sofokles, Michelangelo, Verdi, Haydn, Rembrant, Monet, ale aj Churchill, Gandhí, De Gaulle, Adenauer. Všetci títo mali vrchol svojho pôsobenia vo vysokom veku.

Strach a úzkosť sú hrozbou, ale mnohokrát aj výzvou pre mužov a ženy pred vstupom do staršieho veku. Ich obava sa viaže napríklad na chorobu. Úzkosť je neurčitá a trápi mnohých viac ako strach. Strach môže človek prekonať len tak, že sa zdôverí Božej prozreteľnosti. Strach z viny sa dá prekonať jedine zmierením v ľútosti. Starí ľudia si robia starosti z minulosti, prítomnosti a najmä z budúcnosti. Kristus si však praje, aby sme boli radostní kresťania a nie sklúčení a plní problémov a starostí. Staroba dáva človekovi príležitosť mať účasť na Kristovom utrpení. Starí muži aj ženy

s ťažkým srdcom prijímajú skutočnosť, že už nemôžu ísť kam by chceli a že musia ísť tam, kam by nechceli ísť. Ak človek prijme utrpenie dobrovoľne, stane sa vykupiteľskou silou aj pre iných ľudí. Utrpenie v starobe dostáva svoj najhlbší význam, ak ho človek prijme ako spoluúčasť na Kristovej agónii v Getsemanskej záhrade a na križovej ceste. Staroba nie je záverom, ale začiatkom a po zániku, ktorý prináša smrť, prichádza pre človeka úsvit života, ktorý neprestáva nikdy.

AJ STAROBA PRINÁŠA RADOSTI

Pre starého človeka by bolo nešťastím snívať len o takých formách radosti, ktoré už nie sú mu dostupné. Mnohí starí ľudia sú akoby slepí voči darom ktoré im poskytuje Boh v priebehu ich života a nevedia sa z nich tešiť. Aj staroba prináša radosti, napr. literatúra a hudba. Mnoho radostí môže človek získať z úsilia stať sa láskavým voči iným a byť im k dispozícii, keď ho potrebujú.

Keď človek dozrieva do staroby, zisťuje, že mnohé veci, ktoré pokladal za bezpečné, začínajú byť pre neho otáznne, napríklad zdravie, práca a ekonomická istota. Viera sa stáva podstatnou súčasťou jeho života. Je to posledná príležitosť, ktorú nám dáva Boh aby naše pochybnosti prerástli smerom k zrelšej viere.

Najmä úspešní ľudia žijúci aktívnym životom môžu pri vstupe do staroby pociťovať strach a stratu zmyslu života. Potom prežívajú neurózy a psychologické nevyváženosti. V týchto situáciách môžu byť pomocou mladšie generácie a aj spoločnosť. Mnohí starci omladnú, ak ich nasledovatelia alebo spoločnosť požiada o radu.

Staroba sa môže stať aj dobrodružstvom, ak ju trávime v usporiadanej rodine. Ak však do staroby vstupujeme v neusporiadanom spoluzití, môžeme zažívať frustráciu, nudu a nespokojnosť. Naša civilizácia dáva veľa podnetov k nezávislosti a autonómii jednotlivca v spoločnosti a zanedbáva hodnotu rodiny v spoločnosti. Práve v starobe je príležitosť čeliť rozpadu rodiny potieraním vlastnej atomizácie.

Ako človek starne, postupne rozvíja svoje vedomie o večnosti, získava novú vieru vo večný život, ktorý bude prežívať s Bohom. Starnutie preto znamená pre človeka triumfálny pochod cez púšť do zasľúbenej zeme v nebeskej vlasti.

Anton Pristaš

Klub ZKS Bratislava - Nové Mesto



ZRANITEĽNÍ V DIGITÁLNOH VEHU

Za približne päťnásť rokov svojej činnosti sa OZ Bagar v duchu svojich stanov a zásad, medzi ktorými na poprednom mieste patria hodnoty vzájomného porozumenia, solidarity a spolupráce, venuje najmä znevýhodneným skupinám občanov.



Například rómskym komunitám a celkom konkrétnej a pomerne početnej komunite z Myjavy. Zorganizovali sme pre ich deti viacero letných táborov, zorganizovali nejedno vystúpenie súboru Khamoro, čo znamená Slniečko. Spolu sme si pripomínali pamiatku rómskeho holokaustu. Neobchádzame ani problematiku národnostných menšín a ich kultúrnych prejavov, spolupráce národnostných a etnických menším navzájom aj s majoritou. Ale v popredí pozornosti OZ Bagar zostávajú seniory a občania so zdravotným znevýhodnením.

SÚVISLOSTI STARNUTIA POPULÁCIE

Prejavuje sa to veľmi výrazne v dvoch dlhodobých projektoch. Slovensko bez bariér je nepochybne jedným z najstarších a najznámejších vôbec,

má práve dvadsať rokov. Za ten čas nielen rozvíjal svoju pôvodnú myšlienku, odstraňovať materiálne bariéry, ktoré bránia zdravotne postihnutým v plnohodnotnom živote, ale súčasne ju rozšíril na všetky znevýhodnené skupiny a akékoľvek formy bariér, brániace dôstojnému uplatneniu v spoločnosti. Projekt Senior Friendly vstúpi zhruba do piateho ročníka a reaguje predovšetkým na mimoriadne dôležitý fenomén starnutia populácie a význam medzigeneračnej spolupráce. Okrem toho OZ Bagar každoročne realizuje viacero ďalších krátkodobých projektov a aktivít.

Projekt Zraniteľní v digitálnom veku, realizovaný s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv

a slobôd, reaguje predovšetkým na dva zásadné megatrendy súčasnosti a budúcnosti – už spomínané starnutie populácie a razantný vplyv nových technológií. Týka sa to celej spoločnosti, oboch cieľových skupín však v špecifických podobách. Dodajme, že aj z kvantitatívneho hľadiska sú to pre celú spoločnosť kľúčové výzvy. Veď seniorov je už dnes výrazne viac než milión a ich podiel prudko rastie, počet osôb so zdravotným znevýhodnením sa pohybuje okolo pol milióna. Hovoríme teda o minimálne tretine občanov tejto krajiny.

Ide však aj o kvalitatívny rozmer. Starnutie populácie, demografické zmeny si vyžadujú nové prístupy k dôchodkovému systému, zdravotnej starostlivosti, sociálnym službám a vôbec celkovému nastaveniu a mentalite spoločnosti. Je potešiteľné, že priemerný vek u nás pomerne rýchlo rastie. Oveľa menej môžeme byť spokojní s tým, že patríme na chvost Európy v zdravotnom stave staršej generácie. A starnutie populácie prináša najmä prudký nárast neurodegeneratívnych chorôb, demencie, Alzheimeru, Parkinsona. To si vyžiada veľké zmeny v starostlivosti o seniory a osôb so zdravotným znevýhodnením a komplexné prepojenie zdravotníctva a sociálnych služieb.

V mnohom nám môžu pomôcť nové technológie, tie však majú aj svoju odvrátenú tvár. Naše ankety, ktoré sa až pozoruhodne presne zhodujú s prieskumom Asociácie IT spoločností Slovenska, hovoria, že približne polovica seniorov nepracuje s modernými informačnými a komunikačnými technológiami. Tie sú čoraz viac prítomné v našom živote – nesmieme však dopustiť, aby vznikali nové bariéry, ktoré znemožnia nemalej časti seniorov,

zdravotne postihnutých občanov a ďalším príslušníkom znevýhodnených skupín plnohodnotné zapájanie do života spoločnosti. Aj tomu sa venuje projekt Zraniteľní v digitálnom veku.

PO CELOM SLOVENSKU

Po dôkladnej príprave sme ho rozbehli júnovou otváracou konferenciou, ktorá svojim obsahom aj zložením predoslala podobu ďalšieho pokračovania aktivít projektu. Spojila kľúčových aktérov tejto problematiky: štát, reprezentovaný najmä Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny, samosprávy na regionálnej aj miestnej rovine, organizácie seniorov a občanov so zdravotným znevýhodnením, poskytovatelia sociálnych služieb. Najmä tieto zložky majú rozhodujúci vplyv na to, ako členovia týchto cieľových skupín žijú dnes a ako sa bude uberať ďalší vývoj. Obdobné zloženie mali neskôr regionálne semináre v Prešove, Trenčianskych Tepliciach a Banskej Bystrici aj záverečná konferencia opäť v Bratislave.

Hoci regionálne rozdiely sú nezanedbateľné a ak zoberieme povedzme Bratislavu a Prešovský kraj, štatistiky hovoria priam o dvoch krajných bodoch, väčšina problémov, skúseností a oprávnených požiadaviek je v podstate zhodná. Aj pri rešpektovaní reálnych možností je skutočnosťou, že podmienky pre život seniorov a osôb so zdravotným znevýhodnením sa síce zlepšili a zlepšujú, v mnohom však nespĺňajú očakávania. Zdokumentovali sme aj štatisticky z rešpektovaných medzinárodných zdrojov, že v prepočte na percento hrubého domáceho produktu vo výdavkoch na sociálnu oblasť zaostávame nielen za vyspelými európskymi krajinami, ale tiež za ostatnými členmi V4.

Nejde iba o kvantitatívne ukazovatele, ale často aj o systémové nedostatky. V dôchodkovom zabezpečení sa pozitívne opatrenia dostávajú do

konfrontácie s populistickými krokmi. V sociálnych službách pokračuje nerovnosť medzi verejnými a neverejnými poskytovateľmi a hoci sa deklaruje prioritou opatrovania v domácom či komunitnom prostredí, skutočnosť je doslova opačná. O nedostatkoch v zdravotníctve by sa dalo hovoriť veľmi veľa a stále s nedarí nájsť model dlhodobej starostlivosti, ktorý by spojil potreby zdravotnej aj sociálnej opatery. Tieto a ďalšie výhrady zaznievali pri aktivitách projektu po celom Slovensku.

RUB A LÍC NOVÝCH TECHNOLOGIÍ

Samozrejme sme neobišli špecifiká digitálneho veku, rub aj líc nových technológií. Veľmi konkrétne sa zaoberáme rozvojom vzdelávania v digitálnych zručnostiach a pre nemalú skupinu najmä seniorov, ktorí z rôznych dôvodov nepracujú a zrejme ani nebudú využívať informačné a komunikačné technológie, sa do strategických dokumentov podarilo presadiť myšlienku vytvárania „centier prvej digitálnej pomoci“. Súčasne spoločnosti, ktoré sa zaoberajú zvýšením bezpečnosti pre seniorov či pomôckami a zariadeniami pre osoby so zdravotným postihnutím, ukázali pozitívne možnosti technologického napredovania.

V Prešove aj Bratislave sa predstavila košická spoločnosť Antik Telecom, ktorá má aj bohaté medzinárodné skúsenosti. Ukázala, ako za pomoci najmodernejšej, ale súčasne na ovládanie veľmi jednoduchej technológie možno monitorovať určité situácie, v ktorých sa ocitá či už osamelo žijúci senior alebo klient zariadenia sociálnych služieb. Na odvrátenú stranu digitálneho veku poukázala prešovská regionálna agentúra. Pripomenula, že nemálo



starších nepracuje s IKT, tento stav však neberie pasívne, ale snaží sa čo najviac z nich vziať do ovládania týchto technológií.

V Banskej Bystrici zasa tamojšia spoločnosť Velcon ukázala, ako môžu nástroje súčasnej techniky pomáhať občanom so zdravotným znevýhodnením prekonávať bariéry a plnohodnotnejšie sa zapájať do života.

Pri všetkom, čomu sa venuje projekt Zraniteľní v digitálnom veku, je mimoriadne dôležitá občianska participácia a aktivity organizácií, zastupujúcich seniorov a osôb so zdravotným znevýhodnením. Jednoznačne zaznieva, že je veľmi dôležité, aby táto časť tretieho sektora rozširovala svoju členskú základňu aj organizačné a odborné kapacity, intenzívnejšie spolupracovala a aby bolo výraznejšie počuť jej hlas na prospech nielen týchto významných a početných skupín občanov, ale celej spoločnosti.

Juraj Púchlo, manažér publicity projektu

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Občianske združenie Bagar.

STRIEBORNÁ REŤAZ NAPRIEČ SLOVENSKOM

Strieborná reťaz je projekt, ktorý už viac rokov realizuje Občianske združenie Bagar po celom Slovensku. Opiera sa o bohatstvo nášho ľudového umenia, hudby, spevu a tanca s osobitným dôrazom na seniorské folklórne súbory a tiež podčiarknutie medzigeneračného rozmeru, odovzdávania tradícií a skúseností najmladším.



seniorské súbory Starišan a Karpaťanin, ale prvý raz sa v rámci projektu predstavili Hnojňane z Mihaľovec. Skvelí a autentickí speváci a tanečníci napriek veku svojou energiou zdvíhali publikum zo sedadiel. A ani tu nezostali bokom mladí. Karpaťanin predstavil svoju novú, mládežnícku kapelu – a z Michaloviec prišla tiež spevácka skupina a ľudová hudba žiakov tamjšej Základnej umeleckej školy.

Prešov je jasným dôkazom, že sa snažíme nenosiť drevo do lesa – konkrétne povedané, prezentovať najmä miestne a regionálne súbory. V Trenčíne sa vo výbornej forme a silnej zostave predstavil jeden z najznámejších seniorských súborov vôbec a popredný predstaviteľ ľudového umenia Stredného Považia, folklórny súbor Senior Vršatec z Dubnice. A v Detve ako by to bolo bez tradičného vystupujúceho, domácej folklórnej skupiny Detvani. Keďže sme už vstupovali do adventu a predsviatočného času, kto by jeho čaro vedel navodiť pri oboch programoch lepšie ako chlapi z Hájička. Ich prastaré koledy a medzi nimi najmä nezabudnuteľná s najkrajším želaním pre všetkých: Daj Boh šťastia tejto zemi...

Úvodný program roku 2019 v Bratislave mal dosť osobitný a aj slávnostný charakter. Medzi divákmi boli účastníci regionálnej konferencie Európskej únie seniorov, ktorí do nášho hlavného mesta prišli z viacerých krajín kontinentu. Chceli sme im ukázať aj niečo, čo len tak ľahko inde nestretnú. Krásnym príkladom je známa folklórna skupina Hájiček z Chrenovca – Brusna so svojimi trombitami, pastierskymi signálnymi trúbami. Našu jedinečnú fujaru, ale aj rôzne píšťalky zase predstavil spolu so svojim spevom Ľuboš Straka. Najmladšiu generáciu reprezentoval detský folklórny súbor Dolina z Bratislavy.

Do Prešova sa vždy veľmi tešíme a na opačnom konci republiky nás aj teraz čakalo vrelé prijatie. Pokračujúca výborná spolupráca s mestom a pozvánky priamo seniorským organizáciám a denným centráм priniesli opäť do posledného miesta zaplnené Kino Scala a vynikajúcu atmosféru. Pričinili sa o to nielen už tradiční vystupujúci tu na východe,

Nezabudnime, že pri príprave a realizácii programov Striebornej reťaze 2019 odviezol pozoruhodný kus práce nadšený organizátor seniorského folklóru Alino Špaček – a aktívne sa predstavil aj na javiskách. A všetci, vystupujúci aj diváci, sa jednoznačne všade zhodli, že Strieborná reťaz by mala pokračovať aj v ďalších rokoch...

MN



Realizované
s finančnou podporou
Ministerstva kultúry
Slovenskej republiky



KULTÚRA, KTORÁ SPÁJA

Slovo inklúzia má viacero významov, najčastejšie sa však chápe ako akceptovanie rôznorodosti, vzájomný rešpekt, spájanie bez ohľadu na rozdiely. Práve takto ho vo svojich projektoch a kultúrnych aktivitách podčiarkuje OZ Bagar.

organizácie Slovenského zväzu telesne postihnutých v bratislavskej Petržalke. Veselými pesničkami v slovenčine aj rusínčine za sprievodu harmonikára ukázali, ako sa vedú popasovať so znevýhodnením. Z ich generácie boli aj skvelé speváčky zo skupiny Kytica, mladost' priniesol súbor Dolina...

Projekt Slovensko bez bariér má už dvadsať rokov a zameriava sa prioritne na zdravotne postihnutých občanov, postupne však čoraz viac aj na ďalšie znevýhodnené skupiny aj medzigeneračné vzťahy. Inkluzívny kultúrny program Koncert porozumenia sa pôvodne odohrával iba ako súčasť slávnostného večera pri vyhlasovaní ocenení v súťaži Slovensko bez bariér. V ostatných rokoch však s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR sa Koncerty porozumenia pre Slovensko bez bariér odohrávajú aj ako samostatný kultúrny projekt.

Verejnosť sa s ním mohla v roku 2019 stretnúť dva razy. V Trenčianskych Tepliciach spojil predstaviteľov troch skupín, ktoré sú označované za znevýhodnené. Právom najväčší obdiv a uznanie patril Krúžku Slnčnice z Novej Dubnice – klientom so zdravotným postihnutím a špeciálnymi potrebami. Vystúpili na tomto Koncerte porozumenia už po tretí raz. Najskôr s rozprávkou a pesničkami, potom s latinskoamerickým tancom – a teraz si v Centre voľného času trúfli nacvičiť s mentálne postihnutými mladíkmi



a slečnami rockový tanec zo slávnej Pomády. Publikum doslova strhla energia, s akou prekonávajú svoje znevýhodnenie... Program doplnila rómska kapela z Partizánskeho a domáci seniorský folklórny súbor Machnáč.

Inkluzívnymi v zmysle medzigeneračnosti sú kultúrne programy v rámci projektu Senior Friendly. Pri príležitosti slávnostného večera a odovzdávania ocenení dve generácie na poli šansónu a džezu reprezentovala Adriana Bartošová so svojou dcérou Andreou Bučko. A súčasťou programu Senior Friendly bol aj v tomto roku perfektný klavirista, 76-ročný profesor Ivana Chodák, uznávaný vedec – chemik. Tomu sa hovorí aktívne starnutie...

MN

Realizované s finančnou podporou
Ministerstva kultúry Slovenskej republiky



MINISTERSTVO KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



V Bratislave zdravotne znevýhodnených občanov zastupovali Zdenka Kmeťová a Henrich Slaušek naozaj reprezentatívne. Pani Zdenka je predsedníčkou a pán Henrich podpredsedom

VÁŠEŇ NA CELÝ ŽIVOT

Nitriansky seniorský Klub priateľov letectva na letisku Janíkovce združuje bývalých letcov, leteckých mechanikov, rádiooperátorov a modelárov z okolia Nitry a z iných miest.



Ladislav Učňay

Schádzajú sa každý prvý pondelok v mesiaci v aeroklubovej zasadačke, kde spomínajú na zlaté roky mladosti, na päťdesiate až osemdesiate roky minulého storočia. Aj keď to bolo s nútenou politickou angažovanosťou vtedajšieho režimu, Zväzarm tieto činnosti finančne podporoval, letecká a modelárska činnosť bola bezplatná. Na terajších stretnutiach si premietame filmy z minulosti a videá zo súčasného letectva. Usporiadame aj zájazdy na letecké akcie doma a v zahraničí, napríklad Budapešť, Viedeň, Gbely u Prahy, kde je dnes letecké vojenské múzeum. (V Gbeloch som slúžil vojenčinu v rokoch 1961-3 ako radista – meteorológ).

Na besedy pozývame aj vzácne návštevy – napr. bývalých dopravných pilotov zo zahraničia, ktorí pred komunizmom emigrovali

a zostali lietať v zahraničných leteckých spoločnostiach v USA, Holandsku, Francúzsku. Z Nitranov z Kalvárie tu bol napr. ppl. Miro Hudec, ktorý ako vojenský pilot slúžil v Čechách. Rumanovský bol dopravný pilot na TU104, neskôršie na Boeingu v ČSA. Niektoré ich príbehy sú veľmi zaujímavé, hlavne o únosoch lietadiel, ktorých bolo za komunizmu veľa, ale vtedajšia tlač ich nesmela zverejňovať. Niektoré úlety do slobodného sveta sa podarili. Napr. pri Bratislave v noci s balónom uletela rodina s 2 deťmi, aj úlet s motorovým rogalom, ktorý mal motor z Trabanta, sa podaril. Dnes je tento stroj v leteckom múzeu v Nemecku. Bývalý akrobat na športovom lietadle, majster sveta Ing. Bezák, uletel s rodinou a 2 deťmi do Nemecka, kde slúžil ako dopravný pilot.

Zaujímavý je aj dramatický let pilota Petra Priečinského z ČSA na dopravnom lietadle IL-18, s ktorým sa počas letu do Káhiry dostal do cyklónu so silnou turbulenciou. Musel tam pristáť, ale veža ho upozornila, že pre počasie je letisko uzavreté. Odklonili ho na iné, ale nakoľko už nemal palivo, zapálili mu pristávacie svetlá, zabezpečili hasičov, sanitky – malo to byť núdzové pristanie. Peter sa začal modliť Otčenáš, ako ho kedysi naučila mama. Počas modlenia sa obloha utíšila, v mraku sa otvorila diera a zbadal polohové svetlá letiska. Dostal sa do stredu cyklónu, kde býva kľud. Po pristátí mu cestujúci volali na slávu. Na druhý deň sa šťastne vrátili domov.

Voľakedy na nitrianskom letisku pracoval aj šéf nitrianskych parašutistov Emil Tencer, šéf modelárov Zväzarmu Ján Paliatka, šéf letecko-modelárskeho krúžku Vincent Grék. V rokoch 1956-78 bol náčelníkom modelárov Ladislav Šaško. Potom bol inštruktorom modelárov Juraj Burčiar, ktorý začal v Nitre stavať a propagovať aj sieňové modely. V roku 1964 v okrese Nitra pracovalo 35 modelárskych krúžkov, napr. nitriansky klub mal 50 členov. Úvodné modely boli jednoduché - Sojka, klzák Tulák, vetroň Poštoľka alebo Jastrab. Neskôr sa vytvárali zložitejšie modely - vetrone, samokridla, upútané modely, aj rádiom riadené motoráky.

ÚSPEŠNÍ MODELÁRI

V r. 2019 si náš senior klub pripomenul výročia M.R. Štefánika preletom aeroklubových lietadiel, aj vojenských, nad Mohylou v Košariskách. Besedy klubu navštívil aj bývalý meteorológ SHMU Eugen Lexmann, bývalý pilot vládneho vrtuľníka MI-8 Milan Frišo, ktorý lietal s Jánom Pavlom II. a aj s predsedom parlamentu Františkom Mikloškom, bola beseda s Jozefom



Ladislav Klein

Mikloškom, ktorý prišiel so synom Danom a vnukmi. Ukázali sme im hangár s historickými klzákmi, vetroňmi a motorovými aj súčasnými lietadlami. Videli aj leteckú záchrannú službu, vrtuľník a posádku, pri zásahu. Navštívili autora lietajúceho automobilu Ing. Vladimíra Kleina a v dielni pozorovali jeho prácu. Na tomto stretnutí boli aj bývalí piloti Otto Dolejš, Ivan Priečinský, Milan Frišo, Vincent Grék a Jozef Ott. Predseda klubu je Marián Szabo, Dušan Konkuš bol letecký mechanik všetkých typov lietadiel, prelietal s nimi celý svet. Jozef Ott bol bývalý výkonný plachtár, ktorý lietal aj na historickom klzáku Gleiter SG-38. Ten neskôr na letisku zrekonštruoval Ladislav Šaško.

Chlapci z Kalvárie v 50. rokoch často chodili na letisko, najmä ako modelári. Takými boli Jozef Steszkal, Jozef Sokup, Ladislav Učnay, Ladislav Šaško, bratia Jozef a Marián Mikloškovci, bratia Ruislovci. Letecké modelárstvo ich dlho bavilo. Najprv stavali voľné vetrone, potom samokrídla. Zalietavali ich na Kalvárii, chodili s nimi na preteky. Neskôr robili aj sieňové modely,

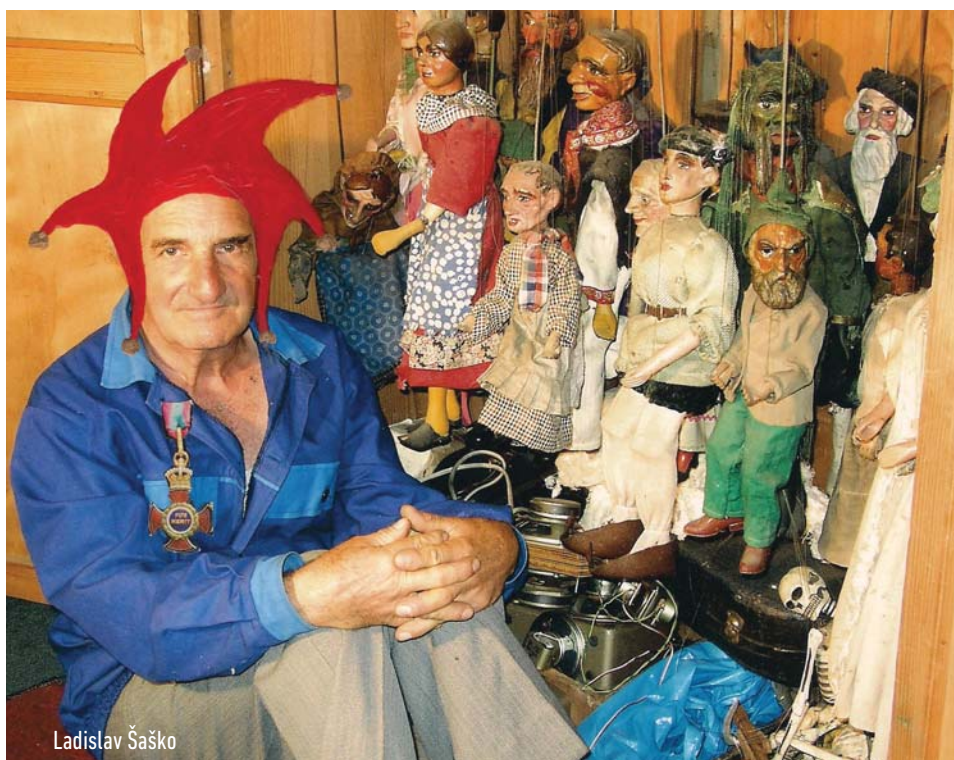
2-3 gramové lietadlá, ktoré lietal iba vo veľkých sieňach. Trup bol zo slamy, vrtuľa a krídla z balzy. Boli potiahnuté mikrofílmom zo zmesi, acetónu, zapónu a ricínového oleja. Za náprstok sa vylial na pekáč s vodou a mikrofílm bol hotový. Mali aj samokrídla a vrtuľníky. Vrtuľu točila guma natočená vrtáčkou, najlepšia bola Dunlopka. Krúžok viedol Juraj Burčiar, chodilo sa

pretekať na Memoriál Igora Maňku do bratislavskej Reduty. V električke nosili kufre, v ktorých boli „zakufrované“ lietadlá.

Ako mi veselo povedal Jozef Mikloško: „So Sakym Steszkalom sme sa vtedy dohodli, že si sami postavíme glajter. Jeho otec mal aj za komunistov na Párovciach súkromné stolárstvo. Saky tvrdil, že majú kvalitné lipové drevo. Urobíme plán, zoženieme glej, vypílíme profily, urobíme poťah. Budeme na ňom lietať na Kalvárii a pristávať glizádou pred kostolom. Projekt sa neuskutočnil – raz chýbalo drevo, potom glej, aj píłka na profily krídiel a výškovky...“

Najďalej to dotiahol Laco Učnay. Stal sa majstrom Európy v rádiom riadených motorových lietadiel. Jožo Steszkal bol dlho úspešný modelár, sám si urobil rogalo a paragliding, na ktorých lietal. A ja, Laco Šaško, stále vediem modelársky krúžok v Nitre na Kalvárii. Sú to záujmy a vášne na celý život.

Ladislav Šaško



Ladislav Šaško

PRAVIDELNÝ POHYB A ZMYSLUPLNÁ VÝŽIVA PROTI BOLESTIVÝM KÍLBOM, PÁDOM, ZLOMENINÁM A OSTEOPORÓZE



Čím skôr začneme s pravidelným pohybom a stravou zameranou na regeneráciu pohybového aparátu, tým je väčšia šanca, že budeme patriť k tej skupine seniorov, ktorá je napriek veku pohyblivá a nepocíti negatíva bolesti z pohybu.

Vo veku 65 rokov už každý tretí človek pozná, čo sú bolesti kĺbov, najmä v oblasti bedier, kolien a rúk. Príčinou týchto bolestí je zvyčajne osteoartritída, ale v zriedkavých prípadoch to môže byť aj reumatoidná artritída (RA). Ľudovo sa obidve ochorenia kĺbov často označujú ako „reumatizmus“.

Pre seniorov sú nepríjemné následky oboch ochorení, a to okrem zníženej mobility aj zvýšené riziko vzniku osteoporózy s následným zvýšeným výskytom pádov vedúcich k zlomeninám.

Preventívne so stúpajúcim vekom,

ale najmä u ľudí s artrózou alebo reumatoidnou artritídou, odporúčame tri jednoduché opatrenia na podporu zdravia kostí a svalov, a tým na predchádzanie bolestiam, pádom a zlomeninám kostí:

1. bielkoviny a vápnik
2. vitamín D 800 IU denne
3. pohyb

Výživa bohatá na vysokohodnotné bielkoviny a vápnik:

Bielkoviny a peptidy (enzymaticky poštiepané bielkoviny) sú dôležitými stavebnými kameňmi našich svalov a kostí. Dostatočný príjem vápnika a kvalitných bielkovín s vysokou biologickou hodnotou sa dá dosiahnuť odborne zloženou stravou. Podľa dnešných odporúčaní pre dobré zdravie kostí a svalov by starší ľudia mali konzumovať 1 g proteínu na kilogram telesnej hmotnosti denne, plus 1000 mg

vápnika denne. Napríklad mliečne výrobky poskytujú vápnik a vysoko kvalitné bielkoviny. Z AONE Orthocare výrobkov odporúčame pre výživu kostí a zubov **Calcipep**, v ktorom je zdrojom bielkoviny enzýmami predtrávená srvátková bielkovina s extrémne rýchlou vstrebateľnosťou a zdrojom vápnika sú práškové vaječné škrupiny obsahujúce aj dôležitý fosfor (odporúčame vždy brať spolu s **D3K2 Ortho Vitamins**). **Orthocollagen**, ktorý obsahuje kolagénne peptidy, dôležité mikronutrienty a vitamíny je určený na regeneráciu šliach a kĺbov. **Joint Flex**, účinná dodatočná výživa pre kĺby zložená z klinicky testovaných komponentov (glukozamín, MSM, chondroitínsulfát, kolagén, vitamín C, E atď).

Vitamín D: Vitamín D podporuje vstrebávanie vápnika z čreva, čím šetrí vápnik a má tiež priamy posilňujúci účinok na svaly. Pri užívaní odporúčanej dávky 800 IU / deň dochádza k preukázanému zníženiu pádov a zlomenín bedier o 30 percent. Na rozdiel od vápnika je ťažké zabezpečiť primerané dopĺňovanie vitamínu D bez doplnkov výživy, pretože produkcia vitamínu D v pokožke prostredníctvom slnečného žiarenia závisí od ročného obdobia, opaľovania a veku (klesá s vekom asi 4-násobne). Zdroje vitamínu D v strave sú vzácné (museli by sme jesť dve porcie tuk obsahujúcich rýb alebo dvadsať vajec denne, aby sme dosiahli 800 IU). To sa odráža v rozšírenom nedostatku vitamínu D

v populácii. Odhaduje sa, že dnes je okolo 50 percent ľudí všetkých vekových skupín, a najmä ľudí vo veku 65 a viac rokov, ktorí trpia na nedostatok vitamínu D.

Z AONE Orthocare výrobkov odporúčame **D3K2 Ortho Vitamins**, kde vitamín D3 je rozpustený v MCT oleji a inkorporovaný do polysacharidového matríxu. Vitamín K2 zabezpečuje správne uloženie aktivovaného vápnika do kostí a zubov. Formulácia sa vyznačuje vysokou dostupnosťou vitamínov pre organizmus.

Pohyb ako centrálna stimulácia štruktúry kostí.

Ten, kto sa nepohybuje a nezaťažuje svoj pohybový aparát, ho nevedomo odbúrava. Pohyb je navyše cenný pre udržanie celkového zdravia a pre podporu svalovej sily. Rovnako ako vitamín D, aj pohyb a cvičenie má pozitívny vplyv na zdravie kostí a svalov. Je to efektívny tím v prevencii zlomenín kostí. Tí, ktorí sa pohybovali viac,

majú lepšiu hustotu kostí, silnejšie svalstvo, menej padajú, a preto majú aj nižšie riziko zlomenín kostí.

Obzvlášť odporúčaná je chôdza, plávanie alebo jazda na bicykli. Vo veľkej skupinovej štúdii mali ženy, ktoré chodili asi štyri hodiny týždenne (svižná chôdza), 40-percentné zníženie rizika zlomenín bedier. Poozitívny vplyv tréningu sily a rovnováhy u starších ľudí bol dokázaný v mnohých klinických štúdiách. Tieto štúdie naznačujú zlepšenie hustoty a funkcie kostí ako aj zníženie rizika pádu o 25 až 50 percent. Za týmto účelom môžu byť pohybové návody na posilnenie kostí a svalov ľahko integrované do každodenného života, napríklad použitie schodov namiesto výťahu, čistením zubov na jednej nohe (držte sa jednou rukou!) atď.

Začať nikdy nie je neskoro!
Odporúčané tri jednoduché preventívne opatrenia budú prínosom pre zdravie Vašich kostí, kĺbov a svalov.

Essentia, s.r.o. sa takmer 20 rokov zaoberá výživou pohybového aparátu u vrcholových športovcov. Skúsenosti z vrcholového športu, kde je pohybový aparát extrémne namáhaný, boli premietnuté do radu vysokohodnotných AONE Orthocare produktov, ktoré sú cieleňé na staršie generácie, kde vysoká funkčnosť výrobkov, založená na adekvátnom obsahu kvalitných regeneračných a zápalu zmierňujúcich látok je nevyhnutná.

Viac informácií, údaje o všetkých produktoch a eshop nájdete na <https://aonenutrition.com>. Produkty si môžete objednať všetkými spôsobmi. Písomne na adrese ESSENTIA, s.r.o., Veľký Grob 480, 925 27 Veľký Grob. Telefonicky na +421 908 797 567, email: essentia@essentia.sk.

Keď pri objednávke uvediete zľavový kód **GENERACIE**, získate zľavu 10%.

Dr. Ján Čullý

RADOŠŤ Z POHYBU





POZERAŤ SA STÁLE DOPREDU

Tento mladý muž je Pezinčan, ale narodil sa pred zhruba tridsiatimi rokmi v Albánsku a jeho otec je Makedóнець, preto to meno. Bekim Aziri.

Ako chlapec bol predovšetkým nadšený športovec, vyskúšal všeličo, učarovala mu jazda na bicykli v teréne. Darilo sa mu v bikrose, až prišiel pred pätnástimi rokmi krkolomný pád na jednom z pretekov. V tomto prípade slovo krkolomný nie je len metafora. Štvrtý krčný stavec mal zlomený a piaty rozdrvený, prudko tlačili na miechu. Hrozilo mu ochrnutie celého tela od krku dolu. Náročná operácia v Olomouci bola úspešná, odvrátila najhoršie, ale verdikt lekárov je jednoznačný. Na nohy sa už nikdy nepostaví.

Už na rehabilitácii v Kováčovej robil všetko pre to, aby sa čo najviac vrátil do aktívneho života, cvičí, posilňuje a hlavne sa nevzdáva a nestráca pozitívny vzťah k životu. Patrí do skupiny vozíčkarov, ktorí dokazujú, že aj toto znevýhodnenie možno prekonať. Väčšinou sa presadzujú na poli športu, Bekim v inej sfére. Najviac je známy z reklamy telekomunikačného operátora, kde nahradil Petra Sagana. Presadzuje sa ako raper a stand-up komik. Aj tu však uplatňuje seba vlastný humor a sebaironiu. Stand up je vystúpenie postojáčky, čo on veru nemôže. A tak hovorí, že to nie je stand-up comedy ale skôr sit-down tragedy...

Stretol som sa s ním na koncoročnom večierku spoločnosti Podotech v Senci. O Podotechu sme už niekoľko razy v Generáciách písali. Celkom právom. Viac než polovica klientov sú seniori, ktorí tu nájdu kvalitnú, na

mieru individuálne spracovanú ortopedickú obuv. Celkom zaslúžene za rok 2019 získali najvyššie ocenenie v rámci projektu a súťaže Senior Friendly. Rok predtým šéf firmy Róbert Ondrejkoovič na slávnostnom večere v Primaciálnom paláci preberal ocenenie v súťaži Slovensko bez bariér. Popri ortopedickej obuvi pre seniorov, ale často aj pre deti, je totiž Podotech známy protézami a pomôckami pre zdravotne postihnutých občanov. A pri nedávnom stretnutí mi pán Ondrejkoovič so zánietením rozprával o tom, ako Podotech rastie a najmä čo chystá, aby ešte lepšie vychádzal z ústrety svojim klientom.

Že na svoj večierok pozvali práve Bekima nie je vôbec náhoda. Patria k sebe. Mladý muž na vozíčku sa nevzdáva a šíri okolo seba dobrú náladu svojším, niekedy trochu drsným, ale optimistickým



humorom. Napriek jednoznačnej diagnóze lekárov, že už nebude chodiť, stále skúša rozhybať svoje nohy a verí, že sa mu to podarí. Okolo päťdesiatky pracovníkov Podotechu a spolu s nimi špičkoví lekári, najmä z oblasti ortopédie, zasa robia všetko pre to, aby ľuďom pomohli, keď majú problémy s pohybom. Bekim má jednu z kľúčových zásad, ktorá jednoznačne parí aj Podotechu: Pozerať sa stále dopredu...

Miloš Nemeček



SLOVENSKÁ LIPA RASTIE VO VATIKÁNSKÝCH ZÁHRADÁCH UŽ 25 ROKOV

17. decembra 1994 na námestí Svätého Petra ticho stál 35-metrový smrek zo Zázrivej, dar Slovenska Jánovi Pavlovi II. Spomedzi 30 kandidátov Slovensko dostalo ako prvé z postsocialistických krajín privilegium darovať vianočný strom.

Okrem 130-ročného smreka Slováci darovali Vatikánu aj 40 borovic. Ku každej Oravčania pridali list s balíkom ozdôb. Poslali aj tri lipky na zasadenie: do Vatikánskych záhrad, kardinálovi Tomkovi a do Slovenského ústavu sv. Cyrila a Metoda.

Prvá lipka bola vtedy metrová, vybrali jej miesto chránené vysokým múrom a píniami. Prvú lopatu hodil na korene prezident Michal Kováč, tiež som jednu pridal. Dnes je z lipky veľká lipa a slovanskou vôňou teší vatikánske záhrady. Fotografia z nej je z júna 2019.

V audienčnej sále bol 17. 12. 1994 Slovenský deň. Spieval Zbor SĽUK-u aj súbory zo Zázrivej, Hladovky a skupina Sklo. Zaznela aj pápežova obľúbená: „Daj Boh šťastia tejto zemi.“ Prezident Kováč povedal: „Vnúťorná obnova by nás mala viesť k úcte k životu práve počatého dieťaťa... Ústredný symbol Vianoc... vyrástol v slovenskej zemi... Deti piatich generácií jednej rodiny sa hrávali okolo neho, netušiac, aké poslanie ho čaká... Žiadna búrka ho nezničila, blesk nezlomil, ticho rástol a pripravoval sa na svoju nevšednú úlohu.“

Pri odovzdaní ruže, symbolu lásky Slovákov k pápežovi Wojtyłovi, sa prezident s pápežom objali. Pápež po slovensky odpovedal: „Darovaný strom vyjadruje hlboký význam radosti a pokoja... Zo srdca želám pokoj a rozvoj vašej krajine... Nech vtelené slovo prinesie túžené dary spokojnosti a radosti každej rodine milovaného slovenského národa... Nech

Božia matka ochraňuje a podporuje všetkých.“

Arcibiskup Ján Sokol odovzdal pápežovi duchovnú kyticu 6 miliónov ružencov, modlitieb a obetí najmä chorých Rodiny Nepoškvmenej. V kultúrnom programe excelovali operní speváci Ľubica Rybárska, Martin Babjak a Jozef Kundlák, aj vtedy 7-ročný huslista Dalibor Karvaj.

Po omši v bazilike sv. Petra sa ľudia

ponáhľali von. Stmievalo sa, nad Berniniho kolonádou svietil veľký mesiac, temný strom nemo stál. Marek Bilek, vnuk majiteľa stromu Jana Grengubjaka zo Zázrivej, slávnostne zapálil 2000 svetiel na strome. Nastala spontánna veselica, naši pútnici aj bez medzinárodných potravinových certifikátov, o ktorých sa doma dlho diskutovalo, rozdávali medovníky a vinšovali všetkým šťastné Vianoce. Cudzinci onemeli srdečnosťou, ktorú by si Slováci mali prejavovať viac aj doma.

Tento deň bol veľkým úspechom najmladšieho štátu na svete, ktorý ukázal, že keď sa ľudia dobrej vôle spoja, tí druhí nemajú šancu.

Jozef Mikloško



AJ V KDH PLATÍ, ŽE MLADÍ RÝCHLO BEŽIA, ALE STARÍ POZNAJÚ SKRATKY

Združenie kresťanských seniorov Slovenska (ZKS) má 2.6.2020 25. výročie svojho založenia a bohatej činnosti. Zdôrazňujeme dôležitosť medzigeneračnej spolupráce a solidarity, ktorú v posledných 12 rokoch prezentujeme heslom Mladí rýchlo bežia, ale starí poznajú skratky.



Mladí majú odvahu, poznajú reči, vedia pracovať na počítačoch, ale chýbajú im skúsenosti, historická pamäť a trpezlivosť. Seniori boli vždy najspoľahlivejšími voličmi KDH. Parlamentné voľby na Slovensku, ktoré budú 29. 2. 2020, sú dobrou príležitosťou pre stranu č. 15, **KDH**, aby myšlienku spolupráce generácií uviedli do

praxe. Príležitosť k tomu dávajú aj dvaja kandidáti KDH: **č. 100 Martin Lauko (69-ročný)** a **č. 89 Daniel Mikloško (43-ročný)**. Oboch poznáme ako čestných a odborne zdatných ľudí. Oboch odporúčame vo voľbách krúžkovať. Sme presvedčení, že budú dobrými reprezentantami medzigeneračnej spolupráce a solidarity.

JUDr. Martin Lauko je kandidátom ZKS na poslanca s č. **100**. Je predsedom klubu ZKS Bratislava – Vajnory. Predstavili sme ho v predchádzajúcom čísle Generácií, zopakujme najdôležitejšie. Počas totality bol činný v disente. V rokoch 1982-85 bol redaktor ilegálneho časopisu Náboženstvo a súčasnosť, v r. 1988-89 vydával Hlas Slovenska. Po novembri 1989 bol v KDH zodpovedný za tlač a informácie, od r. 1989 vydával Spravodajcu KDH. V r. 1992 bol Generálnym prokurátorom (GP) ČSFR. Neskôr bol takmer 8 rokov 1. námestníkom GP SR. Zúčastnil sa na ustanovujúcom sneme KDH, dva roky bol člen Predsedníctva (1993-94) a v r. 1994-98 predseda Politického konzília KDH. Počas pôsobenia na GP SR politickú činnosť prerušil, po odchode do dôchodku v júni 2019 sa do KDH vrátil. Je ženatý, má 2 detí a 5 vnukov.

Jeho činnosť v samizdate približuje publikácia Hlas Slovenska v kontexte slovenského samizdatu. V úvode Martin Lauko píše o dôvodoch a súvislostiach, prečo sa ako mladý človek pustil do takejto neľahkej a v čase totality nebezpečnej aktivity. Spomína na také osobnosti disentu ako boli Ján Chryzostom Korec, Ján Čarnogurský, František Mikloško, Silvester Krčméry, Vladimír Jukl a ďalší. Martin Lauko bol pri zrode slovenskej kresťanskej demokracie a tak aj demokracie a novej éry pre celú krajinu. Potom ako právnik a prokurátor sa významne zapojil do nekončiaceho sa zápasu o spravodlivosť a právny štát na Slovensku. To všetko a mnoho ďalšieho jasne hovorí, že si zaslúži dôveru a hlas vo voľbách.

Mgr. Daniela Mikloška, PhD. navrhlo OC Senec, KC KDH ho za kraj Bratislava schválil na 2. mieste, Rada KDH ho odsúdila v pedagogickom blogu na č. 89. Od r. 2012 je



riaditeľ Domovského vzdelávacieho centra (DVC) v Dunajskej Lužnej. S manželkou Alexandrou, učiteľkou, majú tri deti. Je absolventom Trnavskej univerzity (TU), odbor sociálna práca, aj operného spevu v Bratislave a na Konzervatóriu Santa Cecilia v Ríme. V rokoch 2007-2010 absolvoval doktorandské

štúdium na TU, v r. 2010-2012 bol manažér v Spoločnosti priateľov detí z detských domovov (SPDD) – Úsmev ako dar. Má rád sociálnu a charitatívnu prácu, hudbu a šport. Vystupuje v zbore Madony Žitného Ostrova a v iných zboroch, doma a v zahraničí (Taliansko, Nemecko, USA, Čína), aj ako sólista. DVC vybudovala pred 17 rokmi Nadácia DEDO z Košíc v spolupráci s SPDD. Stalo sa zárodkom siete centier DORKA pre rodiny v kríze (Košice, Prešov, Zvolen, Ružomberok). DVC podporuje zaradenie mladých dospelých do

plnohodnotného života po odchode z detského domova, od r. 2012 prešlo centrom vyše 90 mladých. D. Mikloško je miestnym poslancom za KDH, člen skupiny Fungujúca Lužná. Päť rokov je členom Komisie školstva, kultúry, mládeže a športu. Okrem sociálnej oblasti sa zapája do práce v školstve, s mládežou, v kultúre a športe. Je zvyknutý vystupovať v medzinárodných stykoch. Ovláda nemecký, taliansky, anglický a ruský jazyk.

Jeho vyjadrenie ku kandidatúre:

„Členovia mojej rodiny od r. 1990 boli v KDH, aj vo vysokých funkciách. Mám rád ľudí, stretám sa s nimi a hľadáme riešenia problémov. Som počítačovo zdatný, zdravý, pripravený plniť náročné úlohy. Som veriaci katolík, páči sa mi výrok pápeža Františka: „Kto je nepolitický, ten je nekresťanský.“ Základom budúcnosti Slovenska je fungujúca rodina. Budem presadzovať všetko, čo slúži jej podpore a sociálnej spravodlivosti. Budem presadzovať, aby vzdelanie, zdravotníctvo, kultúra a šport bolo právom občanov. Chcem podporovať medzigeneračnú spoluprácu a solidaritu mladších so seniormi. V tridsiatom roku slobody a demokracie vidno, že bez morálky to nefunguje. Budem transparentne konať podľa svojho svedomia a ako prípadný poslanec NR SR sa nikdy nedopustím niečoho nečestného.“



IT VNÚČIKOVIA MOJI

Detné deti, pradeti, vnuci, vnučky – čas letí...

Vďaka Bože, veľká láska
veľmi často ma poláska.
Ľúbi dedko svoju vnučku,
s úsmevom aj potichúčku.

Starký, starká, ak sú zdraví,
na ústupky sú tí praví...
Empatia, skúsenosť,
vrások, šedin, bežná cnosť.

Bujarého veselia,
kriku, smiechu, šantenia.
Veľa detskej slobody,
na ihrisku, u vody.

Starosť a strach dobre skrytý,
čulá babka, dedko zbitý.
Vnúčikovia moji,
starnem a akosi sa bojím.

Vady tela nie to hlavné.
Dedo, pod' sem, s **tabletom**
sa hraje!
Ruka - laba od medveďa,
nevie rýchlo odpovedať.

Trafiť správne do **touch**
screenu,
upadám do zlého spleenu.
Mobil plný hier a randy,
nerozumiem, som už vadný?

Ako prstom ladiť dej,
keď nevidím na **displej**?
Čo to asi za sveta div,
computer má taký vplyv?

ROMky, CD, bity, bajty,
čože je to, z akej fajty?
Vedci honia elektróny,
Giga, nano teraz trôni.

Po **optovláknach** numerá,
tá **Boolova algebra**,

jednotky aj nuly,
riadi pohyb čulý.

Natlačia sa v takom **čipe**,
asi v celku, teda v **ZIPPe**.
Z toho zmätku, chaosu
a výsledok máš z Laosu.

Všetko pípa, všetko bliká,
v hlavách dedkov bomba
tiká?
Spievam, básnim samé ódy,
na žiarivky, **LED diódy**.

Drž už hubu, starý vlku,
nechytáš sa na **Facebooku**.
Čože je to, tie **sociálne siete**,
dôchodok je malý, veď to
viete.

Telefón, čo obraz v hlase,
poskajpuješ, si happy zase.
Všetky správy na adrese,
maily, spamy, jak v pralese.

Všetko, čo chceš nájdeš
v lete,
na tom skvelom **internet**e.
Čo je pravda, čo je lož,
sám si, vnúčik, sám si zlož!

Slovo **robot** od pána Čapka,
dáš mu mozog, na ňom
čiapka.
Podobu má, ľudský vid,
je to **software, android**.

Súbor chráni **password, kód**,
hacker nájde taký **mód**,
chaos, svinčík v počítači,
hekerovi sa to páči.

Zvláštny **program** zvaný **vír**,
špatný o ňom beží chýr.
Či chcel si a či nechcel,
stláčaš **World** aj **Excel**.

Život to je veľká zmena,
my sme žili za Lenina.
Teraz v úcte iné mená,
buď im, mládež, buď im
verná?!

Bill Gates, akože Bill Brány,
vliezol k nám on nepozvaný.
Microsoft či **Mc Intosh**
nauč sa ich, môj loptoš...

Samsungy a **Nokie**,
prelietavé harpie.
Kedy's v cestách s mapou
v zbroji,
dnes **GPS** ťa za nos vodí.

Ak máš veľa **pixelov**,
často málo priateľov,
nebude to navždy,
že fotku spraví každý.

Sám seba a pre teba nazýva
sa **selfy**,
tejto doby, tejto éry Delfy.
Aj **vertikálne video**,
všetkým by sa zachcelo.

D je znak pre diameter,
dneska máme iný meter.
Čo to je za **3D tlač**,
vytlačí aj zo slz plač?

Nad hlavou ti lieta **dron**,
zdá sa ti, že letíš v ňom.
Kamera čo sníma zhora,
na displeji vidíš zdola.

Vnúčik milý, som bez viny,
nemám slov a som už iný.

Vieš, para vládla bez paniky,
stroje, vlaky aj parníky...
Potom tiekla z elektriny sila,
siete z drôtov Zem povila.
A palivá fosílna,
zamorili Zem silne.

Zem odfúkla do plynu uhlík,
bez ozónu smogu balík.
K tomu ešte výbuch jadra,
prežiaril sa nielen Jadran.
Teraz máme tepla more,
bez ľadovcov väčšie more?
Svetla šum a hluku boom,
a ty, človek, iba čum!
Ten, čo povstal z hlíny,
z prachu,
lopotí sa v mestách prachu.
Lopotí sa v hustom smogu,
fajčí, pije, berie drogu...
Cigarety, fet a alkohol,
komu kedy pomohol?

**A tak v tomto ľudstva
súžení,
s kým sa počítač, s kým sa
ožení?**

Aký princíp čas nám zrodí,
by mal človek zasa hody.
Kto dokáže riadiť svet,
by bol strom a kvitol kvet?

**Vnúcci moji milí, krásni,
dobré sa mi s vami básni.**
Žeravé sú klapky, **keypad**,
zajtra prejdem na ten **iPad**.
V minulosti romantika teplej
pary,
tlačidlám a klapkám dnes sa
darí.

Stláčaj klapky nádeje,
zázrak sa snáď udeje!

**A ja budem v spomienkach,
drukovať vám
v myšlienkach.**

dedo Pejo z Holíča
(doc. Ing. Štefan Vidlár, CSc.)





Pobyť Wellness Senior

VO WELLNESS HOTELI PATINCE ★★★★★

Zregenerujte svoj organizmus a načerpajte novú energiu vďaka blahodarným účinkom TERMÁLNEJ VODY a ponuke wellness procedúr, ktoré Vám pribúdajú každý deň v rámci ceny pobytu.

Pobyť je určený pre klientov vo veku od 60+.



TERMÁLNA VODA
FAMILY FRIENDLY
WELLNESS & SPA
PROCEDÚRY

