Vážení čitatelia, milí priatelia!

Vychádza už tretie číslo nášho časopisu, ktorý je určený hlavne Vám, starším, ale aj Vašim príbuzným a ľuďom v strednom veku. Posielame ho našim členom po celom Slovensku. Sme radi, že sa môžeme aj touto cestou s Vami spojiť a informovať Vás o našej práci, ale budeme radi, ak sa s nami podelíte aj o Vaše skúsenosti, úspechy, či podnety.

V tomto roku vydáme o 3 čísla viac ako po iné roky, pretože sa nám podarilo získať prostriedky na ich tlač. Teší nás, že o časopis prejavujú stále väčší záujem nielen členovia, ale aj rôzne iné organizácie a mnohí starší z rôznych kútov Slovenska. Veríme, že aj toto číslo bude pre Vás zaujímavé a prinesie Vám veľa užitočných rád, ale aj zaujímavé príbehy, ktoré Vás obohatia. Budeme radi, ak v našich časopisoch nájdete to, čo Vás zaujíma, dôležité rady, články a postrehy, ktoré Vás potešia a pomôžu Vám prežiť dni Vašej jesene krajšie, spokojnejšie a urobíme Vám i takýmto spôsobom radosť.

Uskutočnili sme skutočne veľa aktivít, rôzne stretnutia, prednášky, školenia, ktoré sme realizovali po celom Slovensku, čo je náročná, ale veľmi dôležitá práca. Zainteresovali sme do našich aktivít aj dôležité osobnosti a odborníkov, ktorí na týchto vážnych témach spolupracujú. Spracovali sme niekoľko odborných materiálov a správ dôležitých pre riešenie problematiky starších. Spracovali sme aj jeden prieskum, v ktorom sme sa zamerali na problémy Vás, starších, kvality života, príjmov v starobe, kvality a dostupnosti opatrovateľskej a zdravotnej starostlivosti. Tento materiál predložíme aj vláde a poslancom, aby dostali relevantné podklady o tom, ako žijete, aké máte problémy, aké sú Vaše potreby a, samozrejme, aby prijali aj potrebné zákony na zlepšenie, skvalitnenie a dôstojnosť jesene Vášho života, čo si skutočne zaslúžite.

Nepotrebujeme už slová, potrebujeme činy a účinné kroky, potrebujeme dobré zákony. V rámci Senior linky a nášho poradenského centra sme poskytli pomoc a poradenstvo v rizikových životných situáciách mnohým starším z celého Slovenska, čo svedčí o tom, že naša práca je zmysluplná a prináša aj svoje ovocie. Naše poznatky sú dôležité aj ako podklad pre definovanie problémov, s ktorými sa Vy, starší, stretávate i dôležitým podkladom na spracovanie návrhov pre kompetentné inštitúcie. Tieto návrhy na stretnutiach ste pripomienkovali na základe skúseností.

Spolupráca s Vami je najdôležitejšia, aby ste o Vašich problémoch a potrebách hovorili otvorene, čo môže pomôcť k skvalitneniu Vášho života a Vy to môžete významne ovplyvniť. Čo je dôležité, že viac pozornosti problematike starnutia venujú aj medzinárodné inštitúcie a organizácie, preto budeme radi, ak nám pošlete Vaše skúsenosti a pomenujete problémy, ktoré prináša táto ťažká doba. Vnímame to, že zvyšovanie cien potravín, liekov, nákladov na zdravotnú starostlivosť výrazne ovplyvňuje Váš život a Vašu životnú úroveň, ale aj to, že vzťahy sa neustále zhoršujú. Preto budeme vďační, keď nám poviete o tom, v čom by sme Vám mohli aj skutočne pomôcť. Pretože len tak môžeme argumentovať kompetentným o potrebe prijatia zmien v poskytovaní pomoci a starostlivosti o Vás.

A tešíme sa na spoločné chvíle nielen pri čítaní nášho časopisu, ale aj pri osobných stretnutiach.

Ľubica Gálisová
prezidentka Fóra pre pomoc starším

OBSAH:

Editoriál 1

Staroba môže byť krásna, je na nás, ako ju budeme žiť 2

Zlepšujeme kvalitu a odbornosť našej práce.. 5

Mgr. Lucia Drábiková, PhD. 5

Psychologička radí... 6

Verejný ochranca ľudských práv JUDr. Róbert Dobrovodský aktívne pomáha chrániť práva starších 8

Priznanie peňažného príspevku na opatrovanie - aj takto sme pomohlia 9

Nesprávne vyplácaná preddavková výplata starobného dôchodku 9

Život je krásny 11

Tak trochu o konci leta, ale aj o nových výzvach 13

Má byť starnutie strašiakom? 14

Aktivity pre aktívny život 16

Seniori, leto sa dá užiť aj so skvelými aktivitami. Vyskúšajte ich! 18

Ako rozvíjať nové záujmy a hobby počas dôchodku 19

Kvetinová záhrada 21

Elektrobicykle pre seniorov 22

Výlet nielen pre seniorov do kúpeľného mesta Piešťany 24

Melón a jeho účinky 26

Staroba môže byť krásna, je na nás, ako ju budeme žiť

Svätý Otec František vyhlásil Svetový deň starých rodičov, kde uviedol citát z Biblie: „Ešte aj v starobe budú prinášať ovocie“.

Je to úžasný citát a mali by sme si uvedomiť, že záleží aj na nás, či naša staroba bude plná smútku a bolesti, alebo urobíme všetko preto, aby sme boli užitoční a skutočne prinášali ovocie.

Mnohým naháňa staroba strach. Považujú ju za istý druh choroby, ktorej je najlepšie sa vyhýbať. Zo svojej skúsenosti a kontaktov so staršími pociťujem, že starší skôr očakávajú, že sa o nich musia iní starať a že oni už svoj život prežili a teraz je na rade štát, či rodina, ktorí sa o nich musia starať. Žiaľ, aj v spoločnosti často prevláda názor, že starí ľudia – to nie je naša starosť, mali by zostať čo najďalej, možno spoločne v inštitúciách, ktoré sa o nich postarajú a odbremenia nás, aby sme sa nemuseli zaťažovať ich problémami. Ale to je „kultúra vyraďovania“: mentalita, ktorá umožňuje myslieť si, že sme iní ako títo najslabší a že sa nás ich krehkosť netýka. Predstavovať si, že cesty, po ktorých kráčame „my“ a „oni“ sú oddelené. V skutočnosti je však dlhý život požehnaním a starí ľudia nie sú vydedenci, od ktorých sa treba vzdialiť, ale živé znamenia Božej dobroty, ktorá daruje život v hojnosti. Požehnaný dom, v ktorom býva starý človek! Požehnaná rodina, ktorá si ctí svojich starých rodičov!

Staroba však nie je zbytočným časom, v ktorom treba „stiahnuť veslá do člna“, ale je obdobím, v ktorom môžeme prinášať ovocie: čaká nás nové poslanie, ktoré nás pozýva hľadieť do budúcnosti. A to bude zo strany starších ľudí vedomé rozhodnutie z lásky k novým generáciám. To je náš príspevok k revolúcii nežnosti, k tej duchovnej a neozbrojenej revolúcii, ktorej protagonistami sa môžete stať aj Vy, milí starí rodičia a seniori.

Staroba je obdobím života, ktoré nie je ľahké pochopiť ani pre tých, ktorí ho už prežívajú. Hoci prichádza po dlhej ceste, nik z nás sa na ňu nepripravil; zdá sa, že nás takmer zaskočila. S odchodom do dôchodku a osamostatnením sa

detí miznú dôvody, pre ktoré sme dosiaľ museli vynakladať toľko síl. Zistenie, že nám ubúdajú sily či príchod choroby môže otriasť našimi istotami. Zdá sa, že svet so svojím rýchlym tempom, s ktorým len ťažko dokážeme udržať krok, nám nedáva inú možnosť, len vnútorne prijať myšlienku, že sme vyradení. A tak sa k nebu vznáša modlitba žalmu: **„Neodožeň ma v čase staroby, neopusť ma, keď mi sily ochabnú“.** V každej etape nášho života by sme nemali prestali dúfať: aj keď príde staroba a šediny, Boh nám stále dáva život a nedovolí, aby nás premohlo zlo. Dôverujúc v neho nájdeme silu a objavíme, že starnutie nie je len prirodzeným chátraním tela alebo neodvratným plynutím času, ale je darom dlhého života. **Starnutie nie je odsúdením, ale požehnaním!**

Preto sa musíme mať na pozore a naučiť sa aktívne prežívať starobu aj z duchovného hľadiska, pestovať svoj psychický, fyzický i duchovný život. Máme pestovať aj naše vzťahy s druhými: predovšetkým s rodinou, deťmi, vnúčatami – tým,

že im ukážeme svoju náklonnosť a starostlivosť – ale aj s chudobnými a trpiacimi ľuďmi, ktorým máme byť nablízku konkrétnou pomocou, aj modlitbou. Máme dávať lásku, úsmev, pohladenie, pretože v staršom veku lásky máme skutočne veľa. A hovorí sa, kto rozdáva lásku, tak ju aj dostáva. To všetko nám pomôže, aby sme sa necítili len ako diváci v divadle sveta, nesedeli len na verande alebo nepozerali z okna. Nemali by sme bedákať, že si nás nikto nevšíma a zostať v ulite svojho bytu a len čakať na záujem tých druhých, ale aktívne sa zapájať do života, hľadať možnosti komunikácie s ľuďmi, blízkymi, známymi, našimi rovesníkmi a nájsť si možno záľubu, ktorú sme v mladosti nemohli uplatniť, rozvíjať naše zručnosti, talent. Keď vycibríme svoje zmysly, budeme ako „zelené olivy v Božom dome“, budeme môcť byť požehnaním pre tých, ktorí žijú vedľa nás.

Svet prežíva ťažké obdobie, ktoré poznačili veľké krízy a ďalšie rozšírené formy násilia, ktoré ohrozujú ľudskú rodinu a náš spoločný domov a my môžeme prispieť k tomu, že ten život bude krajší, lepší.

Starí rodičia a seniori majú veľkú zodpovednosť: naučiť ženy a mužov našej doby, aby sa na druhých pozerali s rovnakým pochopením a láskavým pohľadom, s akým hľadíme na svoje vnúčatá. My sami sme sa zdokonaľovali v ľudskosti starostlivosťou o druhých a dnes môžeme byť učiteľmi takéhoto pokojného spôsobu života, ktorý je pozorný voči najslabším. Tento postoj môže byť mylne považovaný za slabosť alebo rezignáciu, ale budú to práve tichí, nie agresívni a násilnícki, ktorí budú dedičmi zeme.

Jedným z plodov, ktoré máme prinášať, je starostlivosť o svet. Všetci sme sedeli na kolenách starým rodičom, ktorí nás držali v náručí. Dnes je však čas, aby sme – konkrétnou pomocou alebo len modlitbou – spolu s našimi vnúčatami ich držali na kolenách. Starí rodičia môžu veľmi veľa odovzdať vnúčatkám , skúsenosti, múdrosť, svoje zručnosti, tradície, ktoré sa dnes už vytrácajú ale aj odovzdávať iný pohľad na život, históriu, ako sa kedysi žilo a čo všetko museli prekonať. Mali by si neustále uvedomovať, že sú pre spoločnosť, pre rodinu veľmi dôležití a potrební. Samozrejme, úcta a láska sa vynútiť nedá, ale v prvom rade si starší musia vážiť sami seba, veď každý človek vo svojom živote robí veľa užitočného, nech je to v akejkoľvek pozícii, či je to robotník, učiteľ, lekár, ale aj rodič, ktorý vychoval svoje deti, obetoval sa pre nich a tým si získa úctu aj iných. Čo je mimoriadne dôležité, nedovoliť, aby starších ktokoľvek urážal alebo ponižoval. U starších je zas dôležité, aby sa nesťažovali neustále, nehovorili len o problémoch, pretože okolie to vníma negatívne a potom sa starší cítia závislí na iných. Je to iné, ak je človek vážne chorý a potrebuje pomoc. Ja hovorím o tých, ktorí očakávajú, že ostatní sa im musia venovať a doslova si to vynucujú a potom trpia. Každý musíme pre seba urobiť čo vládzeme, snažiť sa byť čo najdlhšie sebestační.

Moja maminka odišla do večnosti ako 98-ročná, bola imobilná, mala bolesti, ale stále sa snažila niečo robiť, napriek jej imobilite sa snažila o seba postarať a zabezpečiť si aspoň tie základné potreby. Našla si záľubu – maľovala obrazy, robila ručné práce a pritom mala veľké problémy so zrakom. Dodnes mám krásne bábiky, ktorým dala také historické oblečenie, všetko od ponožiek, topánok po krinolínu, či klobúk všetko ručne vyrobila. Až posledný rok teda vo veku 97 rokov už nevládala, tak sa neustále modlila za nás, za celú rodinu, za mnohých. Čo bolo krásne, že mala vždy úsmev na tvári a dokonca keď sme ju prišli navštíviť, hovorila vtipy. Každý deň cvičila na posteli, a tak sa udržiavala v dobrej nálade, napriek skutočne vážnemu zdravotnému stavu sa prakticky nikdy nesťažovala. Možno, mnohí mi poviete , že to každý nedokáže a že sa to nedá. Áno, ak si povieme, že niečo sa nedá, tak nikdy to človek nedokáže, ale ak sa snaží byť aktívny a urobiť sám pre seba niečo, tak verte, že život je prijateľnejší a krajší a človek je aj zdravší.

Mnohí z nás dozreli k múdremu a pokornému poznaniu, ktoré svet tak veľmi potrebuje: že sa nespasíme sami, ale že šťastie je chlieb, ktorý jeme spoločne. Svedčme o tom pred tými, ktorí si namýšľajú, že osobné naplnenie a úspech nájdu v konflikte. Každý, aj ten najslabší, to dokáže: keď dovolíme, aby sa o nás starali – často ľudia pochádzajúci z iných krajín – je to spôsob ako svedčiť o tom, že žiť spolu je nielen možné, ale aj nevyhnutné. Izolácia a samota všetkým len ubližuje

a stávame sa zraniteľnejšími.

Drahé babičky a dedkovia, drahí seniori, v tomto našom svete sme povolaní byť tvorcami revolúcie nežnosti! Robme to tým, že sa naučíme častejšie a lepšie využívať najvzácnejší nástroj, ktorý máme k dispozícii a ktorý je pre náš vek najvhodnejší: **modlitba a šírenie lásky, pokoja a radosti.** „Staňme sa aj my tak trochu básnikmi v modlitbe: s chuťou hľadajme vlastné slová a znovu si osvojme tie, ktoré nás učí Božie slovo.“ Naša dôvery plná modlitba môže urobiť veľa: môže sprevádzať bolestné volanie trpiacich a môže pomôcť zmeniť srdcia. Môže sa stať „neprestajným chorálom veľkej duchovnej svätyne, kde prosebné modlitby a spev chvály podopierajú spoločenstvo, ktoré pracuje a bojuje na poli života“.

Boh nikdy neopúšťa svoje deti. Ani vtedy, keď vek postupuje a sily ubúdajú, keď vlasy belejú a rola v spoločnosti sa stáva menej dôležitou, keď je život menej produktívny a hrozí, že sa bude javiť ako zbytočný. Boh nehľadí na výzor a nebojí sa vybrať si tých, ktorí sa mnohým zdajú nedôležití. Neodhadzuje žiaden kameň, naopak, tie najstaršie sú pre neho bezpečným základom, na ktorom môžu spočinúť tie „nové“, aby spoločne budovali duchovnú stavbu.

Medzigeneračný konflikt je klamstvom a otráveným plodom kultúry konfrontácie. Stavanie mladých proti starým je neprijateľnou manipuláciou: „V hre je jednota vekových období života, čo je skutočným referenčným bodom pre pochopenie a docenenie ľudského života v jeho celistvosti“.

Citovaný žalm – v ktorom človek prosí, aby nebol opustený v starobe – hovorí o akomsi komplote, ktorý je namierený proti životu starých ľudí. Tieto slová sa zdajú prehnané, ale človek ich pochopí, ak uváži, že osamelosť a vyraďovanie starých ľudí nie sú ani náhodné, ani neodvratné, ale sú skôr výsledkom rozhodnutí – politických, ekonomických, sociálnych a osobných – ktoré neuznávajú nekonečnú dôstojnosť, ktorá patrí každému človeku „nech už sa nachádza v akejkoľvek situácii alebo v akomkoľvek stave“ . Stáva sa to vtedy, keď sa stráca hodnota každého jednotlivca a ľudia sa stávajú len finančným nákladom, v niektorých prípadoch príliš veľkým na to, aby bol uhradený. Horšie je, že sa tejto mentalite nakoniec často podriadia aj samotní starí ľudia, ktorí sa začnú považovať za príťaž, a preto by sa najradšej sami niekde stiahli.

Na druhej strane je dnes veľa žien a mužov, ktorí hľadajú svoje osobné naplnenie v čo najviac autonómnom a od druhých nezávislom živote. Pocit príslušnosti k spoločenstvu je v kríze a presadzuje sa individuálnosť; posun od „my“ k „ja“ sa ukazuje ako jeden z najzjavnejších znakov našej doby. Rodina, ktorá ako prvá a najradikálnejšie čelí tejto výzve – že sa môžeme zachrániť sami – je jednou z obetí tejto individualistickej kultúry. S pribúdajúcim vekom, keď človeku ubúdajú sily, sa však táto ilúzia individualizmu, podľa ktorej nikoho nepotrebujeme a dokážeme žiť bez vzťahov, odhaľuje vo svojej podstate. Človek totiž, naopak, zisťuje, že toto všetko potrebuje, no teraz je sám, bez pomoci, bez niekoho, na koho by sa mohol spoľahnúť. Je to smutné zistenie, na ktoré mnohí prídu, až keď je už neskoro. Osamelosť a vyradenie sa v situácii, v ktorej žijeme, stali opakovane sa vyskytujúcimi javmi. Majú viacero koreňov: v niektorých prípadoch sú výsledkom plánovaného vyradenia, istého druhu smutného „spoločenského sprisahania“; v iných prípadoch sú, žiaľ, vlastným rozhodnutím. Alebo sú len trpené a predstiera sa, že ide o slobodnú voľbu. Postupne čoraz väčšmi strácame „chuť bratstva“ a nedokážeme si ani len predstaviť niečo iné. Nás všetkých – závislých od myšlienky, že osamelosť je nevyhnutná, je odpoveď, že na výzvu „Neopúšťaj ma!“ je možné odpovedať „Neopustím ťa!“. Neváha vyvrátiť to, čo sa zdá byť nemennou realitou: osamelý život nemôže byť predsa jedinou alternatívou

Jasné, toto platí vždy a pre každého: ak budeme starým ľuďom nablízku, ak si uvedomíme ich nezastupiteľnú úlohu v rodine, v spoločnosti a v Cirkvi, aj my dostaneme veľa darov, veľa milostí, veľa požehnania! Nezabudnime prejaviť svoju nehu starým rodičom a seniorom v našich rodinách, navštívme tých, ktorí sú skľúčení a už nedúfajú, že je možná iná budúcnosť. Proti sebectvu, ktoré vedie ku skľúčenosti a osamelosti, sa postavme s otvoreným srdcom a radostnou tvárou tých, čo majú odvahu povedať: „Neopustím ťa!“ a odvahu vydať sa inou cestou.

Ľubica Gálisová

Zlepšujeme kvalitu a odbornosť našej práce

Senior linku naša organizácia prevádzkuje už 16 rokov. Za tie roky sme poskytli skutočne - môžeme povedať - tisíckam starších potrebnú pomoc a vyriešili sme množstvo ich problémov a ťažkých životných situácií. Roky sme sa však borili so zabezpečením potrebných prostriedkov na realizáciu, často sme sa s prosbou obracali i na Vás. Napriek tomu sme robili svoju prácu dobre a mali sme záujem na zlepšení a skvalitnení života hlavne tých, ktorí boli v kríze a snažili sme sa aj meniť zákony na ochranu práv staršej generácie, zlepšenie služieb, a aj preto sme predkladali návrhy a podnety vláde, ale aj v rámci našej spolupráce v zahraničí.

Za tie roky sme preukázali, že naša linka je veľmi dôležitá, ale aj vhodná a účinná forma nielen na priamu pomoc, ale aj definovanie problémov a potrieb starších. Máme nezastupiteľnú úlohu v odhaľovaní skrytých nedostatkov zabezpečenia dôstojného a kvalitného života starších, nakoľko sú starší cez túto službu ochotní hovoriť o problémoch, ktoré, žiaľ, nikto nerieši a nevedia si sami pomôcť. Preto o nich často nikto nevie, ani ich nerieši. Často je za tým aj zlá skúsenosť a nedôvera k rôznym inštitúciám, či obava zdôveriť sa.

Chcem však povedať, že po tých dlhých rokoch sa nám podarilo získať podporu na prevádzku tejto potrebnej a veľmi významnej formy pomoci. Od novembra rozširujeme a môžem povedať, že aj skvalitňujeme našu prácu a budeme poskytovať základné, dištančné a špecializované poradenstvo v rámci celého Slovenska. Posilnili sme aj náš odborný tím. Čo mňa veľmi teší, že sa nám podarilo získať vynikajúcu odborníčku, psychologičku, ktorá bude odborným garantom tejto služby pani **Mgr. Luciu Drábikovú, PhD.** a samozrejme, máme záujem, aby sa Vám nielen pri komunikácii v rámci Senior linky, ale aj cez časopis pravidelne prihovárala a odpovedala na Vaše otázky, problémy a vedela poradiť v ťažkých životných situáciách. Aj preto nám môžete posielať otázky pre ňu, prípadne navrhnúť tému, ktorej sa v článkoch môže venovať.

Mgr. Lucia Drábiková, PhD. je psychologička a bývalá poslankyňa Národnej rady SR, ktorá sa zameriava na zlepšovanie duševného zdravia a sociálnych podmienok v Slovenskej republike. Vyrastala u starých rodičov a má dlhoročné skúsenosti s opatrovaním príbuzných, čo ju priviedlo bližšie k problematike ochrany práv seniorov. Počas svojich štúdií a výskumu sa zameriavala na rôzne oblasti psychológie, vrátane psychologického poradenstva a psychológie vzdelávania. Publikovala odborné články a príspevky, robí školenia a workshopy ohľadom odpustenia, psychohygieny, syndrómu vyhorenia, komunikácie, psychopatológie, duševného zdravia, stresu a pohody, psychologických aspektov opatrovania.

Vyštudovala jednoodborovú psychológiu na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, štátnicovala z klinickej a poradenskej psychológie. Obhájila doktorát zo sociálnej a pracovnej psychológie na Trnavskej univerzite, kde vyučovala najmä predmety zamerané na poradenstvo, osobnosť a vývin. Absolvovala výcviky krízovej intervencie a dvojročný poradenský výcvik. Dva roky pôsobila na Linke detskej istoty, neskôr vo viacerých neziskových organizáciách, pracovala so závislými, s ľuďmi bez domova, rodinami i žiadateľmi o azyl. Počas poradenskej praxe sa venovala jednotlivcom i rodinám so širokým spektrom vzťahových, sociálnych i psychiatrických problémov.

V rokoch 2020 - 2023 pôsobila ako poslankyňa NR SR na problematiku sociálnej a rodinnej politiky a duševného zdravia. Od novembra 2024 je odbornou garantkou a špecialistkou dištančného poradenstva pre Senior linku vo Fóre pre pomoc starším, pracuje ako psychologička v Alzheimercentre v Piešťanoch a v Centre pomoci pre rodinu. Žije v Piešťanoch, je vydatá, má tri deti.

Psychologička radí ...

Vážená p. Mgr. Lucia Drábiková, PhD.,

v nasledovných riadkoch Vás chceme požiadať o pomoc a rady pre pani Alžbetu, ktorá býva v spoločnej domácnosti so svojím synom. Syn má 26 rokov, nikde nepracuje, nepomáha v domácnosti, požíva alkoholické nápoje, býva agresívny a keď je pod vplyvom alkoholu, nevhodne a neprimerane sa správa k matke, kričí na ňu, pýta peniaze. Pani Alžbeta nevie, ako zvládať vzniknutú situáciu, nevie, ako pomôcť synovi, snaží sa mu vo všetkom vyhovieť, ale z jej nízkeho dôchodku nedokáže platiť synove nároky. Napriek všetkému je na syna citovo naviazaná, všetko mu odpúšťa a verí, že už to bude lepšie. Matka aj má snahu synovi dohovoriť, napomenúť ho, ale syn v triezvom stave všetko ignoruje a len sľubuje nápravu. Pani Alžbeta má vážne zdravotné problémy a celú domácnosť zabezpečuje len z jej invalidného dôchodku.

Matka sa stará o svojho dospelého syna, alkoholika, ktorého živí a ktorý je k nej navyše agresívny. Žiaľ, takáto situácia nebýva zriedkavá. Matka je spoluzávislá, je závislá na svojom synovi, chce mu pomôcť, preto mu donekonečna vychádza v ústrety, odpúšťa mu všetky útoky, priestupky voči nej i pitie. Takýmto spôsobom však dosahuje pravý opak toho, čo zamýšľa. Synovi nepomáha, naopak, jej staroslivosť a tolerancia jeho správania mu bránia sa zmeniť. Nič ho totižto k zmene nenúti. Má strechu nad hlavou, jedlo, teplú posteľ i peniaze. A nie je od neho za to nič požadované. Systém sa však zrúti, keď sa jeho mame niečo stane. Vtedy narazí a bude musieť svoju situáciu riešiť, možno v ešte horšom stave ako je teraz.

Čím skôr nájde mama vnútornú silu, tým lepšie. Pre ňu i pre jej milovaného syna. On nevyhnutne potrebuje dostať ultimátum. Potrebuje ísť na liečenie a zmeniť svoj život alebo odísť z domu. Sám si pomôcť určite nedokáže. Bez liečenia a svojpomocnej skupiny určite nie, aj keď prevdepodobne každú chvíľu sľubuje, že sa zmení.

Pre milujúcu mamu by som odporúčala čím skôr vyhľadať aj odbornú pomoc. Jej situácia je náročná a sama pomoc potrebuje. Aj preto, aby našla silu prekonať doterajšie spôsoby, ktoré nepomáhali ani jej, ani synovi, a aby prekonala svoje pocity viny a zlyhania z toho, ako jej syn dopadol a ako sa k nej správa. Potrebuje, aby ju niekto v tomto náročnom období života sprevádzal. Mala by vyhľadať psychológa alebo aj svojpomocnú skupinu spoluzávislých AL-ANON. Možno by jej mohol niekto v okolí pomôcť sa na túto skupinu nakontaktovať, pokiaľ nevie pracovať s internetom. V príbehoch iných ľudí, ktorí tiež dlho niesli bremeno alkoholizmu či inej závislosti u blízkej osoby by mohla nájsť značné podobnosti i v tom, ako opakovane dáva druhú, tretiu či tisícu šancu svojmu synovi.

Jednoduché riešenie tu nie je. Pomoc potrebujú obaja. Mama, aby našla potrebnú pevnosť vo vzťahu k synovi, a aj syn, aby sa odhodlal k zmene.

Mgr. Lucia Drábiková

Vážená pani Mgr. Drábiková, PhD.,

v nasledujúcom prípade Vás žiadame o radu pre pani, ktorá nás kontaktovala s úmyslom pomôcť svojej 70-ročnej svokre.

Svokra sa podľa jej slov nachádza v ťažkom manželskom vzťahu. Býva s manželom v spoločnom dome, ich deti už s nimi nebývajú. Manžel svokry má rôzne vážne zdravotné problémy, jedným z nich je aj demencia. Veľakrát dochádza ku konfliktom medzi manželmi, ktoré sú podľa svokry nebezpečné, ale aké nebezpečenstvo mala na mysli, o tom nemáme vedomosť. Svokra sa bojí o niektorých situáciách hovoriť, nechce zaťažovať deti, má dôveru len voči neveste. Preto sa jej s niektorými ťažkosťami zdôverila a nevesta sa následne obrátila na nás so žiadosťou a radu a pomoc.

70-ročná pani žije v ťažkom manželstve s mužom, ktorý trpí demenciou. V dome bývajú sami. Ťažkosti, ktoré prežíva, nehovorí nikomu, povedala ich iba svojej neveste. Vieme, že mávajú spolu konflikty, ktoré sú nebezpečné, presnú povahu nebezpečia, ktoré hrozí, nepoznáme. V tejto situácii, napriek tomu, že pani chce udržať svoje problémy v tajnosti, by bolo určite vzhľadom na ochranu zdravia i života jej svokry potrebné čím skôr urobiť opatrenia.

Z listu nevieme, aký náhľad má svokor na svoj zdravotný stav, nakoľko dodržiava liečbu a užíva lieky. Nepoznáme ani dynamiku vzťahu a povahu ich konfliktov, nevieme ani, či sú dlhodobého rázu alebo bol vzťah zhoršený chorobou svokra, preto môžeme iba všeobecne navrhnúť niekoľko opatrení, ktoré by mohli pomôcť.

Úplne na úvod považujem za nevyhnutné zainteresovať do situácie manžela nevesty, syna spomínanej pani v záujme nájsť pomoc. Medzi manželmi by nemalo byť takéto tajomstvo, ktoré matka manžela zdieľa len so svojou nevestou. Deti by mali vedieť o takýchto problémoch svojich rodičov, nie je dobré, aby ťažkosti a starosti niesla na pleciach iba svokra a jej nevesta.

Ťažkosti, v ktorých sa nachádza, ju pravdepodobne zahanbujú, avšak je potrebné takéto zahanbenie odmietnuť, keďže ona i jej muž potrebujú pomoc. Ideálny by bol rozhovor najskôr s nevestou a synom, mohli by svokru vziať na kávu a spoločne prejsť možnosti riešenia a ako by mohli oni pomôcť. Do toho by sa mohli po jej súhlase zapojiť i ostatné deti podľa povahy vzťahu, aký majú. Pani sa cíti bezmocne a zrejme nechce, podobne ako mnohí rodičia, svoje deti zaťažovať vlastnými starosťami, avšak teraz je čas, kedy by jej mali práve deti, ktoré vychovala, podať pomocnú ruku.

Deťom tejto pani by som navrhla, aby sa čo najlepšie informovali o zdravotnom stave ich otca, o diagnóze i liekoch, ktoré užíva. Tiež by mali zistiť čo najviac o prebiehajúcich konfliktoch a to, či prechádzajú do násilia, aj nakoľko si je ich otec vedomý týchto konfliktov, ich príčin. Pokiaľ prichádza k násiliu, je nevyhnuté zasiahnuť čím skôr, aby ochránili zdravie a život matky. Ako tieto konflikty začínajú, kedy nastávajú, čo ich spúšťa? Dá sa im zabrániť? Je otec orientovaný v realite? Je možné a má zmysel hovoriť s ním o vzniknutej situácii?

Ujasniť si, či netrpí bludmi paranoidnej povahy, ktoré sa niekedy pri demenciách vyskytujú a trýznia chorých obavami, že im ich blízky človek kradne veci, snaží sa ich otráviť, je neverný a podobne. Tieto

obavy môžu viesť aj k fyzickému násiliu a môžu mať fatálne následky, preto je potrebné pristupovať k riešeniu veľmi zodpovedne a nepodceňovať situáciu. Je dôležité, aby deti rodičov pravidelne navštevovali a boli informovaní o tom, čo sa deje.

V takejto situácii je dobré sa obrátiť i na odborníkov, psychológa, psychiatra, organizáciu, ktoré pomáha obetiam násilia. Kľúčová je otázka, či môže svokra bývať s manželom pod jednou strechou, či je to bezpečné. Riešení môže byť viacero a postupne sa môžu meniť v závislosti od situácie.

Určite by som odporúčala zabezpečiť svokre v sprievode nevesty návštevu odborného lekára, ktorý by prípadne upravil manželovu liečbu. Liečba demencie spadá pod neurológa a možno by návšteva neurológa bola spočiatku prijateľnejšia ako návšteva psychiatra. Aj podráždenosť, napätie, agresiu je možné tlmiť farmakologicky, závisí však od individuálneho prípadu.

Zvýšiť pocit bezpečia a taktiež odľahčiť svokru by mohla dočasne aj pomoc opatrovateľky v domácnosti, či už profesionálky alebo pokiaľ je možné aj dočasná prítomnosť niekoho z rodiny, kto by istý čas býval v dome. Takáto zmena by mohla byť odôvodnená tým, že svokra sa necíti dobre, potrebuje načas pomôcť. Toto by mohlo napomôcť pri pozorovaní situácie a porozumení jej závažnosti.

V prípade stupňujúcich sa konfliktov a násilia a pokiaľ by ani medikácia nepomohla upokojiť svokra, bude potrebné uvažovať i o hospitalizácii a aj o pobytovej sociálnej službe. O tejto otázke a konkrétnych možnostiach je možné sa poradiť so sociálnymi pracovníkmi daného mesta či obce.

S pozdravom Mgr. Lucia Drábiková, PhD.

Verejný ochranca ľudských práv

JUDr. Róbert Dobrovodský aktívne pomáha chrániť práva starších

Naša organizácia už niekoľko rokov intenzívne spolupracuje s JUDr. Róbertom Dobrovodským, ešte pred jeho nástupom do funkcie verejného ochrancu práv. Zúčastnil sa viacerých našich akcií, konferencií aj z toho dôvodu, že má veľký záujem o problematiku starších, ochranu ich práv, riešenie ich problémov a potrieb. Spoločne sme na Ministerstve spravodlivosti pripravili návrhy zákonov, ako napríklad reformu opatrovníckeho práva, čo je veľmi dôležité hlavne pri problémoch týrania a násilia, ktoré je vážnym a rastúcim problémom staršej generácie. V riešení a presadzovaní zlepšenia života staršej generácie, čo je špecifickým problémom, je dôležité, aby bola dobrá spolupráca s významnými inštitúciami, ktoré majú právomoci poukázať na problémy a ktoré môžu aj presadiť. Preto sa tešíme, že spolupráca s verejným ochrancom práv je veľmi dobrá a že pán JUDr. Dobrovodský má pochopenie a aj cez našu organizáciu má veľa poznatkov problémov našich starkých, má záujem aj na skvalitnení života, ich dôstojnosti a krajšej starobe. Ďakujeme a tešíme sa na ďalšie spoločné akcie a dôležité riešenia.

Priznanie peňažného príspevku na opatrovanie – aj takto sme pomohli

Obrátil sa na mňa podávateľ namietajúci prieťahy Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny Bratislava v konaní o jeho žiadosti o peňažný príspevok na opatrovanie matky (seniorky). Podávateľ podal žiadosť o príspevok na opatrovanie v máji 2023, no septembri stále nebolo úradom práce vo veci rozhodnuté. V rámci preskúmania podnetu som požiadal úrad práce o stanovisko k jeho postupu vo veci. Na základe mojej intervencie úrad vyhotovil komplexný posudok až v októbri 2023, viac ako 4 mesiace po podaní žiadosti.

Komplexný posudok, ktorý je nevyhnutným podkladom pre rozhodnutie o príspevku na opatrovanie, by mal byť vypracovaný do 60 dní od začiatku konania a samotné rozhodnutie by malo byť vydané do 30 dní od jeho vypracovania. Po vyhotovení komplexného posudku úrad rozhodol o priznaní príspevku s týždňovým omeškaním po zákonom stanovenej 30 dňovej lehote.

Úrad práce svoje prieťahy odôvodňoval nedostatkom pracovníkov. Z ustálenej judikatúry Ústavného súdu SR vyplýva, že nedostatočné personálne obsadenie a nadmerné množstvo agendy môžu ospravedlniť oneskorenie len dočasne, a to iba v prípade, ak sú prijaté včasné a primerané opatrenia, čo sa v podávateľovom prípade nestalo. Nepriaznivá personálna situácia nemôže ísť v takomto prípade na ťarchu občana.

Z uvedeného dôvodu som konštatoval, že v podávateľovom prípade došlo k neodôvodneným prieťahom v konaní, ktoré boli v rozpore s podávateľovým právom na prerokovanie veci bez zbytočných prieťahov, garantovaným článkom 48 ods. 2 Ústavy Slovenskej republiky.

Podávateľovi bol peňažný príspevok priznaný a spätne vyplatený s účinnosťou od mája 2023. Tento prípad poukazuje na dôležitosť dodržiavania zákonných lehôt a aktívneho presadzovania práv občanov, ktoré sú garantované Ústavou Slovenskej republiky.

JUDr. Róbert Dobrovodský

Nesprávne vyplácaná preddavková výplata starobného dôchodku - porušenie práva na primerané hmotné zabezpečenie v starobe

VEREJNÝ OCHRANCA PRÁV

Ešte začiatkom roka sa na mňa obrátil podávateľ, ktorý bol od júna 2023 žiadateľom o starobný dôchodok.

Podávateľ namietal zbytočné prieťahy v konaní o jeho starobnom dôchodku a sumu preddavkovej výplaty starobného dôchodku vo výške 155 Eur, ktorej výplata bola zriadená k augustu 2023. Zároveň podávateľ v podnete uviedol, že podmienky nároku na starobný dôchodok splnil už dva roky pred podaním žiadosti o starobný dôchodok.

Preskúmaním podnetu bolo zistené, že nakoľko podávateľ vykonával v určitom období súbežne činnosť

na území viacerých členských štátov Európskej únie, bolo v jeho prípade potrebné požiadať o určenie uplatniteľnej legislatívy podľa koordinačných nariadení Európskej únie, o čom bol podávateľ informovaný v oznámení o preddavkovej výplate dôchodku.

Zároveň bolo potrebné za určité obdobie vyžiadať si evidenčný list dôchodkového zabezpečenia aj z Českej správy sociálneho zabezpečenia. Práve z dôvodu potreby zisťovania ďalších skutočností bol vyplácaný dôchodok podávateľa preddavkovo.

V odpovedi na moju žiadosť o zaslanie stanoviska ma Sociálna poisťovňa informovala, že pri určení sumy a dátumu začiatku preddavkovej výplaty dôchodku nepostupovala v súlade s koordinačnými nariadeniami Európskej únie a právnymi predpismi Slovenskej republiky. Zároveň som bol zo strany Sociálnej poisťovne ubezpečený, že podávateľovi zašle nové oznámenie o preddavkovej výplate dôchodku. V novom oznámení o preddavkovej výplate dôchodku bola preddavková suma upravená zo 155 Eur na sumu 397 Eur mesačne, pričom podávateľovi boli poukázané na účet aj sumy preddavkovej výplaty dôchodku splatné za predchádzajúce obdobie (odo dňa vzniku nároku na starobný dôchodok, tzn. jún 2021).

V danom prípade som konštatoval porušenie podávateľovho práva na primerané hmotné zabezpečenie garantované v čl. 39 ods. 1 Ústavy Slovenskej republiky, nakoľko počas 8 mesiacov mu bol vyplácaná preddavková výplata dôchodku v nesprávnej sume, ktorá sa výrazne odlišovala od preddavkovej sumy, na ktorú mal podávateľ nárok.

JUDr. Róbert Dobrovodský

Doplatenie 10-tisíc Eur na minimálnom dôchodku -aj v tomto prípade sme pomohli

Dôchodca, ktorý sa na mňa obrátil, namietal, že mu Sociálna poisťovňa nezvýšila jeho dôchodok na sumu minimálneho dôchodku. Na sumu minimálneho dôchodku sa dôchodok zvyšuje za predpokladu, že dôchodca získal aspoň 30 rokov tzv. kvalifikovaného dôchodkového poistenia. V priebehu času sa však definícia kvalifikovaného dôchodkového poistenia menila.

V roku 2020 napríklad platila miernejšia právna úprava, keď sa na účely minimálneho dôchodku započítavalo akékoľvek získané obdobie dôchodkového poistenia bez potreby dosiahnutia určitej hranice vymeriavacieho základu.

Nebolo sporné, že do 31. decembra 2019 podávateľovi nárok na minimálny dôchodok nevznikol. K 1. januáru 2020, keď začala platiť nová (miernejšia) právna úprava, Sociálna poisťovňa posúdila podávateľov nárok, keďže však k tomuto dátumu získal „len“ 29 rokov kvalifikovaného dôchodkového poistenia, Sociálna poisťovňa dôchodok na sumu minimálneho dôchodku nezvýšila.

Nárok na minimálny dôchodok Sociálna poisťovňa podávateľovi znovu posúdila až k 1. januáru 2021, keď už opätovne platila prísnejšia právna úprava, podľa ktorej podávateľovi nárok nevznikol. Sociálna poisťovňa však opomenula, že v priebehu roka 2020 podávateľ dosiahol 30 rokov kvalifikovaného obdobia dôchodkového poistenia podľa miernejšej právnej úpravy.

O minimálnom dôchodku Sociálna poisťovňa rozhoduje z úradnej povinnosti, preto bolo jej povinnosťou zvýšiť sumu podávateľovho dôchodku na sumu minimálneho dôchodku hneď ako dosiahol 30 rokov kvalifikovaného dôchodkového poistenia.

Sociálna poisťovňa počas vybavovania podnetu túto svoju chybu napravila. Keďže podľa prechodných ustanovení platí, že ak osobe vznikol nárok na minimálny dôchodok do konca roka 2020, obdobia dôchodkového poistenia získané do konca roka 2020 sa posudzujú podľa miernejšej právnej úpravy platnej v roku 2020, Sociálna poisťovňa podávateľovi navýšila dôchodok na sumu minimálneho dôchodku spätne od roku 2020 až po súčasnosť, čo predstavovalo doplatok v sume prevyšujúcej 10 tisíc Eur.

JUDr. Róbert Dobrovodský

„Život je krásny“

Dnes som sa stretla s človekom, ktorý vo mne svojou prítomnosťou a postojom k životu zanechal hlboký dojem. Už dlhší čas som si uvedomovala, že ma každodenné maličkosti vyčerpávajú, stres, malé problémy a obavy, ktoré si človek často sám vytvára. No práve toto stretnutie mi otvorilo oči a ukázalo, že život sa dá vnímať aj úplne inak.

Táto osoba, ktorú som stretla, pôsobila neskutočne pokojne a vyrovnane. Na tvári mala vždy úsmev a jej oči svietili radosťou, akoby mala v sebe nekonečný zdroj pozitívnej energie. Rozprávali sme sa o živote, o malých radostiach a o tom, čo robí človeka šťastným. Bolo to pre mňa ako osviežujúci prúd, ktorý ma prebudil z každodenného „riešenia malicherností“ a namiesto toho ma priviedol k uvedomeniu si, čo je skutočne dôležité.

Pre túto osobu sú dôležité veci, ktoré sa často prehliadajú, zdravie, vzťahy, drobné chvíle šťastia, ktoré nás spájajú s ľuďmi, ktorých milujeme. A keď som sa jej pýtala, ako dokáže byť taká pokojná, povedala niečo, čo ma zasiahlo: „Sústreď sa na to, čo ťa napĺňa, nie na to, čo ti energiu berie.“ Pripomenula mi, že život je príliš vzácny na to, aby sme ho premárnili malichernosťami.

Toto stretnutie mi prinieslo nielen radosť, ale aj nádej. Ukázala mi, že aj keď nám život prináša výzvy, je možné sa tešiť z toho, čo máme. A čo je ešte krásnejšie, dokázala ma inšpirovať k tomu, aby som aj ja bola takým človekom pre iných, niekým, kto rozdáva lásku, podporu a nádej.

Cítila som, že stretnúť takúto osobu je veľkým darom. Pri nej som si uvedomila, že človek nemusí žiť vo večnom strese a prežívať len z jedného dňa na druhý. Môžeme sa rozhodnúť žiť plnohodnotne a vedome, vážiť si to, čo máme, a predovšetkým rozdávať dobro.

Od toho dňa som sa rozhodla byť vďačnejšia a už sa nenechať strhnúť malichernosťami. Som vďačná za toto stretnutie a za človeka, ktorý mi pripomenul, aké je dôležité sa tešiť zo života a rozdávať lásku tým, ktorí sú okolo nás.

Prečo Vám, milí seniori, píšem o takomto stretnutí? Preto, aby som Vám dokázala, že v každom období života je dôležité obklopovať sa ľuďmi, ktorí nás povzbudzujú, prinášajú nám úsmev a dávajú nám pocit, že nám skutočne rozumejú. Pre senio-

rov to môže byť ešte dôležitejšie. Život nám prináša rôzne skúsenosti, niektoré krásne a iné náročnejšie. Práve preto sú ľudia, ktorí prinášajú radosť, inšpiráciu a pochopenie, nesmierne cenní.

Ako sa hovorí, šťastie je najväčšie vtedy, keď sa oň môžeme podeliť. Radosť prináša ľahkosť a odvahu pokračovať aj v ťažších chvíľach. Každý z nás pozná situácie, keď sa cítime osamelí alebo unavení. Vtedy dokáže byť prítomnosť radostného a povzbudzujúceho človeka malým zázrakom. Niekedy stačí len krátky rozhovor s priateľom alebo známym, ktorý nám rozumie a urobí nám deň jasnejším.

Ak máme okolo seba ľudí, s ktorými zdieľame smiech, spomienky, ale aj plány do budúcnosti, cítime, že aj starší vek má svoje čaro. Takéto stretnutia nám umožňujú zabudnúť na každodenné starosti a zamerať sa na príjemné veci. Vzťahy plné radosti nám dávajú pocit, že stále máme o čo stáť, pre čo sa tešiť a na čo sa tešiť.

Stretnutie s ľuďmi, ktorí nás inšpirujú, dokáže prebudiť naše vlastné túžby a sny, ktoré sme možno na chvíľu odložili bokom. Často sa hovorí, že starší človek už nemá dôvod snívať. Opak je však pravdou. Inšpirujúci ľudia vedia, čo je to vášeň pre život, a môžu nás povzbudiť k tomu, aby sme našli nové záľuby, cestovali, vyskúšali niečo nové alebo sa len jednoducho začali viac zaujímať o svet okolo nás.

Vek nehrá rolu, keď ide o nadšenie a tvorivosť. Inšpiratívni ľudia nám dávajú odvahu. Ich príbehy a skúsenosti nám ukazujú, že nikdy nie je neskoro skúšať nové veci, byť aktívny, učiť sa a zlepšovať. Táto inšpirácia nám otvára oči pre krásy života, ktoré sme si možno ani nevšimli.

Správni ľudia rozumejú tomu, čo je skutočne dôležité. Sú to často ľudia, ktorí prešli rôznymi životnými situáciami a nesú si vlastnú skúsenosť, ktorá je nenahraditeľná. Dokážu nám ukázať, že nie sme sami a že každá životná etapa má svoj zmysel.

Mať pri sebe niekoho, kto vie počúvať, rozumieť a neodsudzovať, je ako vzácny dar. Takýto človek dokáže podporiť aj v ťažkých chvíľach, keď sa cítime slabí alebo neistí. Pri stretnutí s múdrym a empatickým človekom sa môžeme cítiť prijatí a pochopení.

Možno sa pýtate, ako a kde stretnúť tých správnych ľudí. Priznám sa, aj ja som na začiatku niektorým závidela, a hovorila si, ako je možné, že ten má priateľa, ktorý by ako sa hovorí „aj život za neho položil“. Ale prišla som na to, že možností je určite viac, než by sme si mysleli. Ale pozor, musíme preto urobiť to, že vyjdeme z našej komfortnej zóny.

Napríklad kluby pre seniorov, kde sa zdieľajú spoločné záujmy ľudí často zbližujú a vytvárajú príjemnú atmosféru pre nové priateľstvá.

Kultúrne podujatia, prednášky, literárne večery, tu sa môžete zoznámiť s ľuďmi, ktorí majú podobné záľuby a lásku k umeniu či vzdelaniu.

Dobrovoľníctvo a pomoc v komunite, spoločné aktivity pre dobrú vec spájajú ľudí s veľkým srdcom a životnou skúsenosťou.

Cvičenie a pohybové aktivity, od spoločných prechádzok až po hodiny tanca, fyzická aktivita v príjemnej spoločnosti je skvelý spôsob, ako získať energiu a nových priateľov.

Stretnutia so správnymi ľuďmi môžu byť pre seniorov, ale aj ostatných ľudí hlbokým zdrojom šťastia, pohody a vnútorného pokoja. Vytvárajú pocit spolupatričnosti, ktorý je dôležitý pre každého človeka. Nech sú tie chvíle plné smiechu, úprimných rozhovorov a nezabudnuteľných momentov. Preto si hľadajme ľudí, ktorí nám prinesú radosť, inšpiráciu a porozumenie, aby bol každý deň krajší a bohatší.

Mgr. Iveta Čereyová

Tak trochu o konci leta, ale aj o nových výzvach

O čom chcem písať? Aj končiacom sa lete, ale aj o príjemnom a zaujímavom stretnutí, ktoré môže znamenať nový začiatok. Leto sa pomaly lúči, dni sa skracujú a príroda začína naberať farby jesene. Aj keď sa letné mesiace často spájajú s aktívnym oddychom a dovolenkami, jeseň môže byť pre seniorov obdobím nových zážitkov a spoločenských stretnutí. A preto, milí seniori, využime tento čas i na zlepšenie kvality života a na nadväzovanie nových kontaktov. Že to nejde? Ide, verte mi.

Jedným z kľúčov k aktívnej a spokojnej jeseni života je spoločenský kontakt. Seniori často čelia riziku sociálnej izolácie, ktorá môže negatívne ovplyvniť ich fyzické aj psychické zdravie. Teplé mesiace však prinášajú množstvo možností, ako sa stretávať s ľuďmi, spoznávať nových priateľov a zároveň sa kultúrne obohatiť.

Múzeá, galérie a kultúrne podujatia sú skvelým spôsobom, ako stráviť čas zmysluplne a zároveň sa niečo nové naučiť. Mnohé kultúrne inštitúcie ponúkajú seniorom zvýhodnené vstupné alebo špeciálne akcie, ktoré zahŕňajú komentované prehliadky, workshopy či diskusie. Prechádzka historickou expozíciou alebo návšteva tematickej výstavy môže byť nielen zábavná, ale aj obohacujúca.

V mestách a obciach funguje množstvo klubov a komunitných centier zameraných na seniorov. Organizujú rôznorodé aktivity, od kurzov maľovania a remesiel, cez tanečné večery až po diskusné stretnutia a výlety. Práve tu môžu seniori spoznať ľudí s podobnými záujmami a cítiť sa opäť súčasťou aktívnej komunity. Určite si mnohí z Vás pamätajú tanečné večery z mladosti, tak prečo nie aj teraz?

August je ideálnym časom na prechádzky v prírode, kde môže človek načerpať energiu a pokochať sa nádhernou paletou prírodných farieb. Niektoré mestá a organizácie organizujú skupinové výlety do prírody alebo brigády, kde sa dá spojiť pohyb s pocitom zadosťučinenia z pomoci. Dobrovoľníctvo je ďalším spôsobom, ako nájsť nové zmysluplné aktivity a pomôcť tým, ktorí to potrebujú.

Hoci leto pomaličky končí, stále nám ponúka jedinečnú príležitosť venovať sa veciam, na ktoré počas horúcich dní nebol čas. Seniori môžu využiť tento čas na osobnostný rozvoj, hľadanie nových záľub a najmä na stretávanie s ľuďmi, ktorí ich obohatia a dodajú chuť do života. Nech je to symbolom nových začiatkov a radosti zo života, lebo nikdy nie je neskoro na to, aby sme objavili nové možnosti a spríjemnili si každodenný život. A že to ide, posúďte sami.

V jedno pokojné príjemne teplé popoludnie som sa rozhodla navštíviť miestnu galériu, kde sa konala vernisáž s názvom „Obrazy života“. Hoci som tam išla skôr zo zvedavosti, netušila som, že ma čaká výnimočný zážitok. Počas prehliadky som si všimla ženu, ktorá stála pred jedným z obrazov a odu-

ševnene rozprávala skupinke ľudí. Mala pokojný, no zanietený hlas, ktorý upútal moju pozornosť. Keď skupina odišla, pristúpila som k nej. Zdala sa mi povedomá a áno, vynorila sa mi spomienka. Stretli sme sa dávno, len tak náhodne v cukrárni, keď každá z nás vtedy “mala svoj svet“, keď som netušila, že je to spisovateľka a maliarka. Už vtedy ma upútala, aj výzorom a náš rozhovor ani neviem ako začal, bol o knihách a zákuskoch, keďže sme sa stretli v cukrárni.

Tak som spoznala túto milú ženu, autorku, ktorá zasvätila svoj život písaniu príbehov a práci so seniormi. Po vernisáži opäť šálka kávy a koláčik, dali sme sa do reči a ja som sa jej spýtala, ako vníma dôležitosť umenia a literatúry pre starších ľudí.

„Viete,“ začala Bibiána, „seniorov často trápia

osamelosť a stereotypy. Umenie je spôsob, ako ich vytrhnúť z každodenného kolobehu.“ Vernisáže a galérie nie sú len o obrazoch, sú o ľuďoch, o príbehoch, o spomienkach. Keď seniori prídu na výstavu, cítia sa byť opäť súčasťou niečoho väčšieho. Vidia, že ich životné skúsenosti môžu byť zrkadlom, v ktorom nachádzajú nové perspektívy.

Bibiána mi prezradila, že často sama organizuje literárne večery, ktoré prepája s návštevami galérií alebo výstav. Čítanie úryvkov z kníh v prostredí plnom umeleckých diel má podľa nej liečivý účinok. „Keď čítam pasáže z mojich kníh, snažím sa seniorom ukázať, že každý okamih života má hodnotu, aj ten, ktorý prežívame teraz.“

Spýtala som sa jej, prečo je čítanie kníh pre seniorov také dôležité. Bibiána sa na chvíľu zamyslela. Jej odpoveď ma zaujala, keď povedala: „Knihy sú cestou, ktorou sa dá uniknúť realite, ale zároveň sú mostom k pochopeniu vlastného života. Beletria často ponúka príbehy, s ktorými sa môžu stotožniť. Mnohí z nich mi povedali, že keď čítajú o postavách, ktoré čelia podobným výzvam alebo prežívajú lásky či straty, nájdu v tom útechu a inšpiráciu.“

Prezradila mi, že má skupinu seniorov, ktorým pravidelne číta. Nie každý vidí dobre alebo má trpezlivosť na to, aby si sám čítal. Ale keď počúvajú, akoby sa preniesli do iného sveta. A často sa stáva, že sa rozhovoria o vlastných zážitkoch, ktoré im príbehy pripomenuli.

Rozhovor s Bibiánou už po druhýkrát vo mne zanechal hlboký dojem. Uvedomila som si, aké dôležité je vytvárať pre seniorov príležitosti na kultúrne vyžitie. Vernisáže, čítania či diskusie nie sú len zábavou, sú mostom, ktorý im pomáha zostať prepojenými so svetom a so sebou samými.

Keď sme sa lúčili, Bibiána mi podala malú knižku. Povedala mi, aby som ju skúsila prečítať nahlas niekomu, kto to potrebuje. Možno uvidím, aký zázrak dokáže jedno prečítanie.

Od toho dňa sa snažím viac vnímať, aké dôležité je pomáhať druhým objavovať krásu života, či už prostredníctvom umenia, literatúry alebo obyčajných chvíľ strávených spolu.

Milí seniori, rada by som Vás chcela aj týmto článkom vtiahnuť do oblasti športovej, umeleckej, alebo tej, ktorá Vám je blízka, hlavne preto, aby ste nepustili k sebe samotu a smútok.

IČ

Má byť starnutie strašiakom?

Milí seniori, týmto článkom by sme chceli písať o téme, ktorá je blízka každému z nás, a to o starnutí. Mnohí z nás máme sklon o ňom nehovoriť, možno zo strachu, obáv alebo z presvedčenia, že to jednoducho „patrí k životu“. Ale práve tým, že o starnutí budeme otvorene rozprávať, môžeme mu lepšie rozumieť a pripraviť sa na to, čo nás čaká.

Dnes žijeme v dobe, keď sa veľa hovorí o mladosti a úspechu, ale to neznamená, že starší ľudia nemajú čo ponúknuť. Každý jeden z Vás tu má svoju životnú múdrosť, svoje príbehy a zážitky, ktoré sú pre ostatných obohatením. Otvoreným rozhovorom o starnutí môžeme spoločne prelamovať mýty a predsudky, ktoré nás možno obmedzujú. Môžeme inšpirovať mladších, aby sa na starobu dívali s rešpektom a porozumením.

Preto Vás povzbudzujem, aby ste o tom, čo prežívate, hovorili. Dajte svojim pocitom priestor, vyjadrite svoje potreby. Len tak sa môžeme všetci navzájom lepšie pochopiť a vytvoriť prostredie, kde sa každý cíti prijatý a vypočutý. Buďme hrdí na všetky roky, ktoré máme za sebou, a hľadajme krásu a hodnotu v tých, ktoré máme ešte pred sebou.

Starnutie je prirodzený proces, ktorý prináša nielen fyzické zmeny, ale často aj emocionálne výzvy a zložité situácie, s ktorými sa mnohí seniori môžu cítiť zaskočení. Často sa ocitajú v situáciách, ktoré sú pre nich nové a nepoznané – od zdravotných problémov po prispôsobovanie sa strate blízkych či prehodnocovanie svojej úlohy v spoločnosti. Aj napriek týmto ťažkostiam môžu seniori nájsť spôsoby, ako čeliť týmto výzvam a naplno si užívať aktivity, ktoré prinášajú radosť a pocit zmysluplnosti.

Starnutiu sa nevyhne nikto. Napriek tomu, že sa s ním stretne každý, stále sa okolo neho šíri množstvo strachov a obáv. Mnohí ľudia ho považujú za strašiaka, ktorý im vezme krásu, zdravie a silu. Avšak, starnutie nemusí byť strašiakom, môže byť etapou, ktorá prináša múdrosť, nové príležitosti a hlbšie vnímanie života. Ako teda zmeniť toto ne-

gatívne vnímanie?

Jednou z najdôležitejších výziev pre seniorov je prijať starnutie ako súčasť života a nájsť v ňom nové možnosti. Práve ochota prispôsobiť sa a prijímať nové výzvy môže byť kľúčová. Pre niektorých

seniorov môže byť táto adaptácia náročná, najmä ak čelia pocitom straty fyzickej sily alebo sebestačnosti. Mnohí odborníci odporúčajú začať práve s uvedomením si vlastných limitov, no zároveň si klásť reálne ciele – či už ide o zlepšenie zdravia, získanie nových zručností alebo posilnenie sociálnych väzieb.

Samozrejme, starnutie prechádza zložitými situáciami, napríklad môže to byť strata partnera, odlúčenie od rodiny alebo zdravotné problémy. V takýchto prípadoch je dôležitá nielen podpora od rodiny a priateľov, ale aj odborná pomoc, akou sú psychológovia alebo terapeuti, ktorí sa špecializujú na prácu so seniormi. Existujú aj podporné skupiny, kde si seniori môžu vzájomne vymieňať svoje skúsenosti a nachádzať oporu. Kľúčové je priznať si, že hľadanie pomoci nie je znakom slabosti, ale naopak odvahou čeliť výzvam starnutia.

Častým problémom seniorov je pocit izolácie, najmä keď sú vzdialení od svojich rodín alebo priateľov. Sociálna izolácia môže viesť k depresii a úzkostiam, preto je dôležité udržiavať spoločenské kontakty. Seniori môžu nájsť priateľov v miestnych komunitných centrách, seniorských kluboch alebo dobrovoľníckych organizáciách. Často stačí len prvý krok – prekonať počiatočné obavy a pridať sa do kolektívu, ktorý podporuje aktivity ako tanec, maľovanie, turistika alebo športové cvičenia.

Mnoho seniorov môže považovať účasti na aktivitách za nesmierne obohacujúce. Fyzická aktivita je dôležitá pre zdravie, preto je prospešné hľadať možnosti, ktoré im umožnia byť v pohybe, či už ide o cvičenia prispôsobené veku alebo prechádzky v prírode. Psychickú pohodu zase môžu posilniť kreatívne činnosti ako maľovanie, hra na hudobný nástroj alebo práca v záhrade, ktoré rozvíjajú motorické zručnosti a podporujú sebavyjadrenie.

Nesmieme zabudnúť, že vzdelávanie je prínosné v každom veku. Niektoré univerzity tretieho veku ponúkajú kurzy pre seniorov, ktoré im umožňujú spoznávať nové témy a technológie, čo zároveň prispieva k ich mentálnej pohode. Mnohí seniori sa obávajú moderných technológií, no práve ich zvládnutie môže zlepšiť kontakt s rodinou a zjednodušiť prístup k informáciám.

Podpora rodiny a širšej komunity je pre seniorov nenahraditeľná. Úcta, trpezlivosť a ochota pomáhať im prekonávať zložité momenty sú základom. Na druhej strane, seniori potrebujú cítiť, že sú stále potrební a majú čo ponúknuť, či už ide o pomoc s výchovou vnúčat, zdieľanie životných múdrostí alebo osobný rozvoj, ktorý ich napĺňa.

Starnutie nemusí byť časom stagnácie a obáv, ak sa seniori naučia využívať dostupné zdroje a podnety. Cez aktívne zapojenie sa do rôznych aktivít a prijatie podpory môžu nájsť nové spôsoby, ako si udržať zmysel života a radosť z každodenných maličkostí. Starnutie je tak len ďalšou etapou, kde môžu stále rásť, učiť sa a obohacovať seba aj svojich blízkych.

Pozitívny prístup k starnutiu a prijatie vlastného veku sú kľúčové faktory, ktoré môžu zmeniť vnímanie tohto procesu. Mnohí ľudia sa obávajú starnutia, pretože sa snažia držať minulosti a mladosti, ktorú už nemôžu mať. Ak však človek prijme svoj vek a uvedomí si, že každé obdobie života prináša iné krásy a možnosti, môže si starnutie užívať bez obáv. Napríklad, mnoho seniorov hovorí o tom, ako im starnutie prinieslo slobodu od tlakov a očakávaní, ktoré zažívali v mladosti.

Strach z nepoznaného je prirodzený, no starnutie ponúka aj možnosti rásť, učiť sa a naplniť svoj život radosťou. Záleží len na nás, či sa rozhodneme vnímať starnutie ako strašiaka, alebo ako príležitosť žiť každý deň s vďakou za životné skúsenosti a múdrosť, ktorú nám roky priniesli.

Mgr. Iveta Čereyová

Aktivity pre aktívny život

„Aktívna myseľ a srdce plné lásky nemajú vek. Zapojte sa do života a život sa zapojí do Vás.“

Milí seniori, opäť máme možnosť prihovoriť sa Vám prostredníctvom časopisu a našich článkov. Je nám cťou a radi Vás budeme čítaním sprevádzať. Dnes by som sa opäť vrátila k téme, ktorá mi je blízka, a to je zdravá myseľ a zdravý životný štýl. Nechápte ma zle, nemyslím to tak, že Vám idem radiť ako behať maratóny, aj keď by to bolo úžasné a sú určite medzi nami seniori, ktorí ten maratón behajú. Ale mojím zámerom je skôr zamerať sa na to, ako prežiť toto obdobie seniorského veku radostne, dôstojne a šťastne. Preto pôjdeme našimi radami pomalými krokmi, ktoré Vám, dúfam, pomôžu.

V živote každého z nás prichádzajú obdobia, keď

sa cítime unavení, možno aj trochu skleslí. To je prirodzené, najmä keď sa musíme vyrovnávať s fyzickými obmedzeniami alebo inými ťažkosťami, ktoré so sebou nesie starnutie. Napriek tomu existuje veľa spôsobov, ako si udržať aktívnu myseľ, dobrú náladu a plnohodnotný život. Hoci to môže byť náročné, práve psychická aktivita a zapájanie sa do rôznych činností sú kľúčom k tomu, aby sme si udržali jasnú myseľ, pohodu a chuť do života.

Aj malé kroky, ako denná prechádzka, spoločenské stretnutia, cvičenie, čítanie alebo učenie sa niečoho nového, môžu mať veľký vplyv. Dôležité je tiež ostať v kontakte s blízkymi, priateľmi a byť otvorení novým zážitkom, ktoré nám život prináša. Zmena je súčasťou života a my sami si môžeme vybrať, ako sa k nej postavíme. Skúsme sa sústrediť na pozitíva, nachádzať radosť v každodenných maličkostiach a pamätať na to, že aj v staršom veku je možné žiť naplno a šťastne.

Starnutie je prirodzenou súčasťou života, ale to neznamená, že musíme spomaliť alebo sa uzavrieť do seba. Práve naopak! Byť aktívny aj v staršom veku prináša viaceré výhody pre fyzické, psychické a emocionálne zdravie. Jedným z najlepších spôsobov, ako si udržať kvalitu života aj v pokročilom veku, je udržiavať pevné vzťahy s rodinou, mladšími generáciami a byť sociálne činný. Položme si otázku, prečo je dôležité udržať si aktivitu čo najdlhšie?

Aktivita v staršom veku pomáha predchádzať mnohým zdravotným problémom, ako sú srdcové choroby, cukrovka, vysoký krvný tlak alebo osteoporóza. Pravidelný pohyb, prechádzky, plávanie, či jednoduché cvičenia môžu zlepšiť fyzickú kondíciu, pohyblivosť a celkovú vitalitu. Aj keď človek nie je schopný vykonávať náročnejšie cvičenia, aj ľahké fyzické aktivity majú obrovský význam pre zdravie.

Okrem fyzickej aktivity je dôležité udržiavať aktívny aj svoj mozog. Čítanie, lúštenie krížoviek, učenie sa nových vecí alebo hra na hudobný nástroj pomáhajú udržiavať mentálnu sviežosť a predchádzať kognitívnym poruchám, ako je napríklad demencia. Mozog potrebuje stimuláciu rovnako ako svaly, a preto je dôležité neustále ho zamestnávať.

Väzby s rodinou, najmä s deťmi a vnúčatami, sú pre seniorov veľmi dôležité. Keď starší ľudia udržiavajú úzke vzťahy s mladšími generáciami, cítia sa byť súčasťou rodinného života a komunity. Tieto vzťahy prinášajú pocit lásky, uznania a dôležitosti, ktorý je neoceniteľný pre ich psychickú pohodu. Zdieľanie príbehov, skúseností a rád môže obohatiť mladšiu generáciu, zatiaľ čo starší sa cítia užitoční a ocenení. Pre mladšiu generáciu je to tiež obrovská výhoda. Kontakt so staršími ľuďmi im poskytuje iný pohľad na svet, učí ich rešpektu, empatii

a schopnosti počúvať. Deti a mladí ľudia sa môžu veľa naučiť z múdrosti a skúseností starších, čím sa podporuje kultúra vzájomného rešpektu a súdržnosti v rodine a v spoločnosti.

Sociálna aktivita hrá rozhodujúcu úlohu v udržiavaní duševného zdravia a emocionálnej rovnováhy. Je to cesta ku šťastiu. Ľudia sú prirodzene spoločenské bytosti, a to sa nemení ani vekom. Zapojenie sa do spoločenských aktivít, ako sú kluby, komunitné stretnutia, dobrovoľníctvo alebo záujmové krúžky, pomáhajú seniorom byť súčasťou širšej komunity.

Sociálna izolácia a osamelosť sú v staršom veku časté problémy, ktoré môžu viesť k depresiám, úzkostiam a zhoršeniu celkového zdravotného stavu. Byť obklopený ľuďmi, s ktorými možno zdieľať zážitky, smiať sa a cítiť sa podporený, môže byť pre seniorov skutočným elixírom života. Preto je dôležité, aby si starší ľudia našli čas a priestor na budovanie a udržiavanie sociálnych vzťahov.

V článkoch, ktoré píšeme pre Vás, milí seniori, si dovolíme dať aj niekoľko rád, ktorými Vás chceme posunúť, podporiť a hlavne zlepšiť kvalitu Vášho života. Stále rozmýšľame, ale aj vymýšľame pre Vás nápady ako zvládnuť obyčajný deň a hlavne to, aby ste sa nebáli púšťať do nových vecí. Tak teda ako podporovať aktivitu v staršom veku?

Pohyb je naozaj dôležitý pre starších ľudí, vedie a stimuluje tak aj našu mentálnu kondíciu. Pravidelný pohyb, či už formou prechádzok, cvičení alebo tanca je dokonca aj príjemný. Dôležité je nájsť si takú formu pohybu, takú aktivitu, ktorá Vás baví a je pre Vás vhodná.

Upevnenie a posilňovanie vzťahov je to, čo nás napĺňa láskou, túžbou a pokojom. Udržiavať pravidelný kontakt s rodinou, organizovať rodinné stretnutia, návštevy alebo spoločné aktivity sú také príjemné a navyše aj povzbudivé. Nebojte sa zapojiť do svojho života svoje vnúčatá, veď aj im to prinesie radosť. Žiadne výhovorky ani ospravedlnenia, že majú toho veľa, doba je iná. Áno, to je pravda, je doba iná, ale vzťahy a rodina ostávajú.

Podporovať sociálnu aktivitu je pre seniora jednou z najlepších možností, ako využiť voľný čas, ako si spestriť deň. Napríklad také zapojenie sa

do komunitných aktivít, klubov pre seniorov alebo dobrovoľníctva môže byť skvelým spôsobom, ako zostať spoločensky aktívny. Dôležité je nájsť si také záujmy a aktivity, ktoré Vám prinášajú radosť a pocit spokojnosti.

A čo vzdelávanie? Učenie sa nových vecí, či už ide o kurzy, záujmové aktivity, technológie alebo jazykové kurzy, každá aktivita, ktorá Vás niečo nové naučí, udržiava mozog aktívny. Nezabúdajme, že návštevou krúžkov, škôl a klubov môžeme získať nové priateľstvá, nové známosti, nové vzťahy, ktoré nám pomôžu prežiť veľa krásnych chvíľ, ale pomôžu nám aj ľahšie prekonať, keď prídu chvíle ťažšie. S novými ľuďmi môžeme nájsť veľa spoločných tém, čím si skrášlime aj úplne obyčajný deň.

Byť aktívny aj v staršom veku je nevyhnutné pre udržanie zdravia, spokojnosti a kvality života. Budovanie vzťahov s rodinou, mladšími generáciami a aktívna účasť v spoločenskom živote prinášajú seniorom pocit naplnenia, uznania a radosti. Vzťahy medzi generáciami a sociálna aktivita nielen že zlepšujú Vaše duševné a fyzické zdravie, ale zároveň prispievajú k vytváraniu silnejšej a súdržnejšej spoločnosti, kde sa každý cíti byť dôležitý a ocenený.

Tak čo, milí seniori, skúsite zvýšiť svoje aktivity?

Mgr. Iveta Čereyová

Seniori, leto sa dá užiť aj so skvelými aktivitami. Vyskúšajte ich!

Letné mesiace sa spájajú s dovolenkou a poriadnym oddychom. Akosi sa zabúda, že aj seniori si potrebujú oddýchnuť, a preto si slnečné obdobie radi užívajú a niektorým nevadí ani rozpálené slnko nad hlavou. Vychutnávajú si stráženie prázdninujúcich vnúčat a užívajú si s nimi rôzne aktivity. Preto máme pre Vás tipy, ako si užiť plnohodnotne leto.

Seniori, doprajte si starostlivosť aj pre seba!

Dámam a pánom vo vyššom veku urobia dobre aj služby, ktoré poskytujú starostlivosť o celé telo. Napríklad návšteva kaderníčky, kozmetičky, pedikúra, manikúra alebo relaxačná celotelová masáž. Predstavte si príjemné letné dopoludnie strávené skrášľovaním svojho tela, ktoré sa prejaví aj na povzbudení psychického ducha a má, samozrejme, aj výborné zdravotné benefity. Nezabúdajme, že starostlivosť o seba je dôležitá v každom veku, veď je to bežná súčasť života, aj v prípade starších osôb.

Jednoduché aktivity vhodné pre všetkých seniorov

Práce v záhradke, ako je pestovanie zeleniny, či ovocia a hrabanie sa v zemi pôsobia vo vyššom veku skutočne povzbudzujúco a nebojíme sa povedať, že dokážu vyplaviť poriadnu dávku hormónov šťastia. Pre seniorov je to naozaj skutočná radosť, keď môžu vlastnou úrodou potešiť svojich blízkych. Rovnako dobre účinkuje aj hubárčenie alebo bylinkárčenie. Nazbierať, nasušiť, urobiť dobrý čaj pre rodinu, odvar, tinktúru, alebo zdravotnú mastičku, to prináša pocit užitočnosti a spokojnosti.

Letných aktivít je však oveľa viac. Niektorí sa vyžívajú vo výpredajoch v obchodných centrách, iní zase s partičkou šachu v tieni pod stromom, so zmrzlinou v ruke s vnúčatami, či v kine pod holým nebom. Dôležité je vybrať si to svoje a tráviť čas tak, aby bolo aj vo vyššom veku dostatok príjemných chvíľ.

Chôdza a turistika

Chôdza je jednoduchá a nevyžaduje si žiadne špeciálne vybavenie. Turistika v prírode navyše prináša výhody pobytu na čerstvom vzduchu. Začnite s kratšími prechádzkami po rovnom teréne a postupne zvyšujte náročnosť podľa toho ako Vám sily stačia.

Tanečné kurzy pre seniorov

Tanec môžeme považovať za zábavnú formu pohybu, ktorá zlepšuje kardiovaskulárne zdravie, rovnováhu a koordináciu u starších osôb. Rôzne tanečné kurzy pre seniorov často zahŕňajú jemné formy tanca, ako je spoločenský a pod.

Plávanie a vodné cvičenia

Voda znižuje zaťaženie kĺbov, čo je ideálne pre ľudí s artritídou alebo veľkými bolesťami kĺbov. Mnohé bazény ponúkajú špeciálne kurzy pre seniorov, ako sú vodná gymnastika alebo špeciálne plávanie.

Spravte si piknik

Piknik si nerobíme každý deň, či áno? A pritom stačí naozaj tak málo. Seniori, zoberte si veľkú deku, pripravte si niečo dobré do košíka a vyberte sa na piknik spojený s raňajkami, kedy nie je až tak veľmi horúco. Ak máte neďaleko rozľahlú lúku alebo park, piknik si môžete užiť aj na vlastnej záhrade a spojiť ju s príjemnou letnou grilovačkou.

RP

Ako rozvíjať nové záujmy a hobby počas dôchodku: jednoduché tipy na nové koníčky

Dôchodok je skvelou príležitosťou objaviť nové aktivity, na ktoré počas pracovného života nebol čas. Nejde o nič komplikované – maľovanie, záhradkárčenie, písanie alebo fotografovanie môžu byť nielen zábavné, ale aj prospešné pre myseľ a telo. Tu je niekoľko jednoduchých a praktických návodov, ako začať s novým koníčkom.

Maľovanie: vyjadrite svoje vnútro farbami

Maľovanie je úžasný spôsob relaxácie a sebavyjadrenia. Nepotrebujete byť profesionálnym umelcom – stačí chuť tvoriť.

Ako začať:

●Kúpte si základné potreby: papier na akvarel, akrylové farby alebo pastelky a niekoľko štetcov.

●Začnite jednoduchými vzormi: Namaľujte západ slnka, kvety alebo krajinku, ktorú máte radi.

●Pozrite si on-line návody alebo kurzy pre začiatočníkov na YouTube (sú aj v slovenčine).

●Tip: Ak nemáte stabilnú ruku, skúste maľovanky pre dospelých – sú dostupné vo väčšine kníhkupectiev.

Záhradkárčenie: harmónia prírody vo Vašich rukách

Pestovanie kvetov, byliniek alebo zeleniny je nielen užitočné, ale aj terapeutické. Starostlivosť o rastliny prináša pocit zadosťučinenia a spojenie s prírodou.

Ako začať:

●Vyberte si, čo chcete pestovať: kvetináče s bylinkami (bazalka, petržlen, mäta) sú skvelé na začiatok.

●Ak máte záhradu, zasaďte sezónne kvety, ako sú tulipány alebo petúnie.

●Nemáte záhradu? Začnite s pestovaním izbových rastlín, ktoré nepotrebujú veľa starostlivosti (napr. svokrin jazyk alebo aloe vera).

●Tip: Navštívte miestne záhradníctvo – ochotne Vám poradia a pomôžu vybrať rastliny vhodné pre začiatočníkov.

Písanie: oživenie spomienok a tvorenie príbehov

Písanie je krásnym spôsobom, ako zaznamenať svoje zážitky, pocity alebo dokonca vymyslieť nové príbehy. Je to koníček, ktorý môžete robiť kdekoľvek a kedykoľvek.

Ako začať:

●Vytvorte si denník: píšte si každý deň pár viet o tom, čo ste zažili, čo Vás potešilo alebo čo ste sa naučili.

●Skúste napísať poviedku alebo báseň. Začnite jednoduchým príbehom zo života.

●Používajte písanie ako terapiu: ak Vás niečo trápi, vypíšte sa z toho.

●Tip: Existujú aj kurzy kreatívneho písania pre seniorov – niektoré aj online.

Fotografovanie: zachyťte krásu okolo seba

Fotografovanie môže byť jednoduché a zábavné – nepotrebujete drahý fotoaparát, dnešné smartfóny majú výborné fotoaparáty.

Ako začať:

●Vezmite si telefón na prechádzku a skúste zachytiť detaily: kvety, oblaky, zvieratá v parku.

●Experimentujte s rôznymi uhlami a svetlom.

●Inšpirujte sa online fotografiami – pozrite si galérie a skúste napodobniť ich štýl.

●Tip: Naučte sa upravovať fotografie pomocou jednoduchých aplikácií ako Snapseed (dostupná v slovenčine).

Ďalšie jednoduché nápady na hobby

●**Ručné práce:** Naučte sa háčkovať, pliesť alebo vyrábať šperky.

●**Hudba:** Skúste sa naučiť hrať na jednoduchý nástroj, napríklad na ukulele.

●**Cestovanie:** Objavujte nové miesta vo svojom okolí, ako sú múzeá, galérie alebo historické pamiatky.

●**Kulinarika:** Naučte sa piecť nové koláče alebo variť zdravé jedlá.

Ako si vybrať správny koníček?

1.Spýtajte sa sami seba: Čo Vás vždy lákalo, ale nemali ste čas?

2.Začnite v malom: Vyskúšajte niekoľko rôznych aktivít a uvidíte, čo Vás najviac baví.

3.Nájdite si komunitu: Kurzy, kluby alebo online skupiny Vás povzbudia a pomôžu Vám napredovať.

4.Buďte trpezliví: Každý začiatok je náročný, ale s časom sa zlepšujete a začnete si hobby užívať.

Nové záujmy a hobby prinášajú nielen radosť, ale aj nové priateľstvá a pocit naplnenia. Nezáleží na tom, s čím začnete – dôležité je, že si urobíte čas pre seba a budete si užívať každý moment.

Mgr. Jana Krajčíková

Kvetinová záhrada

V jednom pokojnom mestečku stálo zariadenie pre seniorov, ktoré bolo domovom mnohých starších ľudí. Budova bola obklopená krásnymi záhradami, kde sa starí ľudia radi prechádzali, spomínali na minulosť a spoznávali nových priateľov. Zariadenie sa volalo Kvetinová záhrada – názov, ktorý symbolizoval nádej a rast aj v neskoršom veku.

V tomto domove bývalo niekoľko obyvateľov, ale dvaja z nich boli výnimoční. Prvá bola pani Anna, ktorá mala 85 rokov. Bola bývalou učiteľkou a celý život venovala vzdelávaniu detí. Vždy si našla čas na druhých a aj v zariadení bola známou tým, že pomáhala iným s drobnými úlohami – či už to bolo čítanie novín pre slabozrakých priateľov alebo pomoc pri lúštení krížoviek. Napriek tomu, že jej zdravie už nebolo také ako kedysi, nikdy sa nesťažovala.

Druhým bol pán Milan, bývalý vojak, ktorý mal 90 rokov. Vždy bol tichý a samotár, málokedy sa zapájal do aktivít, ktoré sa v zariadení organizovali. Jeho tvár neskrývala smútok, ktorý si so sebou niesol po tom, čo v mladosti stratil rodinu. Cítil sa osamelý a izolovaný, pretože veril, že jeho najlepšie dni už dávno skončili.

Jedného dňa, keď Anna sedela na lavičke v záhrade a čítala knihu, všimla si, že pán Milan len tak nečinne stojí opodiaľ a pozerá do diaľky. Rozhodla sa ho osloviť. „Pán Milan, nechceli by ste si ku mne prisadnúť?“ usmiala sa naňho srdečne.

Milan bol prekvapený, ale po chvíli váhania súhlasil. Sadol si vedľa nej, stále mlčiac.

Anna začala hovoriť o kvietkoch v záhrade, o tom, ako ich pestuje záhradník a ako každá rastlina potrebuje starostlivosť, aby rozkvitla. „Kvety sú ako my, seniori,“ povedala. „Niekedy sa cítime, že sme už odkvitli, ale pravda je, že každý deň môžeme rásť, aj keď pomalšie. Potrebujeme len niekoho, kto nám pomôže nájsť zmysel a krásu života.“

Tieto slová Milana zasiahli. Začal rozmýšľať o tom, ako strávil posledné roky s pocitom zbytočnosti. Anna mu však otvorila oči. V ich rozhovore pokračovali a Milan sa postupne začal zapájať do rozhovoru. Povedal jej o svojich stratených snoch, o vojnových spomienkach, o bolesti, ktorú nosil v srdci. Anna ho pozorne počúvala a ukázala mu, že jeho príbehy majú stále hodnotu.

Čas plynul a z Milana sa stal aktívny člen komunity. Vďaka Anne zistil, že aj v zariadení pre seniorov môže nájsť nový cieľ. Začal pomáhať s organizovaním aktivít pre ostatných obyvateľov – učil ich hrať šach, delil sa o svoje vojenské zážitky a stal sa vzorom pre mladších zamestnancov zariadenia. Jeho tvár už nebola taká smutná a jeho kroky sa stali istejšími.

Anna a Milan sa stali blízkymi priateľmi. Spoločne prežívali každodenné radosti, vymieňali si príbehy a podporovali jeden druhého. Kvetinová záhrada bola pre nich miestom, kde objavili, že aj na sklonku života sa môžu zrodiť nové priateľstvá, nádej a zmysel.

Starnutie nemusí znamenať koniec aktívneho života. Každý človek má hodnotu a aj v pokročilom veku môže nájsť nové príležitosti, priateľstvá a radosť. Pomocou láskavých slov a podpory od druhých môžeme zmeniť životy ľudí, ktorí možno stratili zmysel alebo radosť. A ako kvety v záhrade, aj seniori môžu „rozkvitnúť“, ak dostanú dostatok starostlivosti, pozornosti a lásky.

MT

Elektrobicykle pre seniorov: pohodlný a ekologický spôsob dopravy

S pribúdajúcimi rokmi je pre mnohých seniorov dôležité udržiavať aktívny životný štýl, ktorý prispieva k fyzickému aj psychickému zdraviu. Jazda na bicykli je jedným z najlepších spôsobov, ako si udržiavať pohyb, avšak s pribúdajúcimi rokmi sa môže táto aktivita stať náročnejšou. Elektrobicykle (e-bicykle) ponúkajú ideálne riešenie pre seniorov, ktorí hľadajú spôsob, ako zostať aktívni, no potrebujú pomoc pri zvládaní dlhších trás alebo kopcov. E-bicykle prinášajú kombináciu fyzického pohybu a asistenčnej pomoci, čo z nich robí perfektný dopravný prostriedok pre starších ľudí.

Čo je to elektrobicykel?

Elektrobicykel je tradičný bicykel, ktorý je vybavený elektrickým motorom, ktorý pomáha jazdcovi šliapať do pedálov. Tento motor môže byť poháňaný rôznymi typmi batérií a zapína sa, keď používateľ začne šliapať, čím zmierňuje úsilie potrebné na pohyb. Existujú aj modely s možnosťou plne elektrického režimu, kde nie je potrebné šliapanie vôbec, ale väčšina e-bicyklov kombinuje šliapanie s elektrickou pomocou.

Elektrobicykle sú vynikajúcou voľbou pre seniorov, pretože umožňujú prispôsobiť úroveň fyzickej námahy ich kondícii a potrebám. Jazda na elektrobicykli je menej náročná na kĺby a svaly, čo je dôležité najmä pre starších ľudí, ktorí môžu mať problémy s mobilitou alebo trpieť bolesťami kĺbov.

Výhody elektrobicyklov pre seniorov

Elektrobicykle majú množstvo výhod pre seniorov, ktoré zlepšujú ich zdravie, mobilitu a kvalitu života:

1. Zníženie fyzickej námahy: Hlavnou výhodou elektrobicyklov je pomoc elektrického motora, ktorá znižuje fyzickú námahu. To znamená, že seniori môžu prejsť dlhšie trasy bez toho, aby sa rýchlo unavili, a zvládnuť aj náročnejší terén, ako sú kopce alebo protivietor.

2. Zlepšenie kardiovaskulárneho zdravia: Napriek tomu, že motor pomáha pri jazde, seniori stále musia šliapať do pedálov, čo prispieva k zlepšeniu kardiovaskulárneho zdravia. Pravidelný pohyb pomáha udržiavať zdravé srdce a cievy, čo je obzvlášť dôležité v staršom veku.

3. Ochrana kĺbov: Elektrobicykel znižuje záťaž na kĺby, najmä kolená a boky, ktoré sú pri šliapaní na tradičnom bicykli často preťažované. Toto je veľkou výhodou pre seniorov, ktorí môžu trpieť artritídou alebo inými ochoreniami pohybového aparátu.

4. Podpora aktívneho životného štýlu: Elektrobicykel poskytuje seniorom možnosť zostať aktívni a mobilní aj v pokročilejšom veku. To prispieva nielen k fyzickej kondícii, ale aj k psychickej pohode. Pravidelná jazda na bicykli podporuje nezávislosť a dáva seniorom slobodu pohybovať sa bez potreby inej dopravy.

5. Ekologický dopravný prostriedok: Elektrobicykle sú šetrné k životnému prostrediu. Pre seniorov, ktorí sa chcú pohybovať po meste alebo na vidieku, ponúkajú ekologickú a ekonomickú alternatívu k autu.

6. Možnosť sociálnej interakcie: Jazda na elektrobicykli môže byť spoločenskou aktivitou, ktorú môžu seniori vykonávať so svojimi priateľmi alebo rodinou. Spoločné výlety na bicykli sú príležitosťou na stretnutia a zábavu.

Typy elektrobicyklov vhodné pre seniorov

Na trhu existuje niekoľko rôznych typov elektrobicyklov, ktoré môžu byť vhodné pre seniorov v závislosti od ich potrieb a preferencií:

1. Mestské elektrobicykle: Tieto bicykle sú navrhnuté na jazdu v mestskom prostredí. Majú pohodlné sedadlo, nízky rám (pre ľahšie nasadanie a zosadanie) a široké pneumatiky, ktoré poskytujú dobrú stabilitu. Mestské e-bicykle sú ideálne na kratšie výlety, nákupy alebo návštevy rodiny a priateľov.

2. Skladacie elektrobicykle: Pre seniorov, ktorí potrebujú bicykel skladovať v menšom priestore alebo ho prevážať autom či verejnou dopravou, sú skladacie e-bicykle praktickou voľbou. Tieto bicykle sa dajú jednoducho zložiť a uskladniť, pričom sú ľahké a ľahko ovládateľné.

3. Trekingové elektrobicykle: Tento typ bicyklov je vhodný pre tých seniorov, ktorí majú radi dlhšie výlety v prírode alebo na cyklistických trasách. Trekingové e-bicykle sú vybavené silnejším motorom, väčšou batériou na dlhšiu výdrž a kvalitnejšími komponentmi na zvládnutie rôznych typov terénu.
4. Horské elektrobicykle: Aj keď tento typ bicykla nie je bežne spájaný so staršími ľuďmi, pre aktívnych seniorov, ktorí sa chcú venovať horskej cyklistike, môže byť horský e-bicykel skvelou voľbou. Ponúka robustnú konštrukciu, kvalitné odpruženie a silný motor na zdolávanie náročných terénov.

Dôležité faktory pri výbere elektrobicykla pre seniorov
Pri výbere elektrobicykla je dôležité zvážiť niekoľko kľúčových faktorov, aby zariadenie vyhovovalo potrebám starších jazdcov:
1. Hmotnosť bicykla: Elektrobicykle môžu byť ťažšie ako tradičné bicykle kvôli motoru a batérii. Pre seniorov je dôležité, aby bicykel nebol príliš ťažký na manipuláciu, najmä pri skladaní alebo prenášaní.
2. Typ rámu: Pre seniorov sú najvhodnejšie bicykle s nízkym rámom, ktoré umožňujú jednoduché nasadanie a zosadanie. To je dôležité najmä pre tých, ktorí majú problémy s flexibilitou alebo rovnováhou.
3. Pohodlie a ergonómia: Sedadlo by malo byť pohodlné a prispôsobiteľné, aby sa predišlo bolesti chrbta alebo krížov pri dlhších jazdách. Ergonomické riadidlá a nastaviteľná výška sedla tiež prispievajú k väčšiemu komfortu pri jazde.
4. Dojazd batérie: Seniori by mali zvážiť, akú vzdialenosť plánujú prejsť na jedno nabitie. Niektoré elektrobicykle majú dojazd až 100 km, čo je ideálne na dlhšie výlety. Batéria by mala byť jednoducho vymeniteľná a nabíjateľná.
5. Bezpečnostné prvky: Bezpečnosť je pre seniorov kľúčovým faktorom. Elektrobicykel by mal byť vybavený kvalitnými brzdami (ideálne hydraulické kotúčové brzdy), osvetlením a reflektormi pre lepšiu viditeľnosť v noci alebo za zhoršených svetelných podmienok.
6. Jednoduchosť ovládania: Elektrobicykle pre seniorov by mali mať jednoduché a intuitívne ovládanie. Displej by mal byť jasný a prehľadný, aby seniori ľahko videli stav batérie, rýchlosť a úroveň asistencie motora.

Výhody pre fyzické a duševné zdravie
Okrem praktických výhod má jazda na elektrobicykli aj množstvo pozitívnych účinkov na fyzické a duševné zdravie seniorov:
● **Zlepšenie kondície:** Pravidelná jazda na bicykli zlepšuje celkovú fyzickú kondíciu, vrátane sily svalov a vytrvalosti. Elektrická asistencia umožňuje seniorom vykonávať fyzickú aktivitu bez nadmernej záťaže na telo.
● **Podpora rovnováhy a koordinácie:** Jazda na bicykli vyžaduje udržiavanie rovnováhy, čo podporuje koordináciu a stabilitu, čím sa znižuje riziko pádov pri bežnej chôdzi.
● **Psychická pohoda:** Jazda na bicykli v prírode alebo mestskom prostredí môže byť osviežujúca a uvoľňujúca. Fyzická aktivita podporuje produkciu endorfínov, čo zlepšuje náladu a znižuje stres.

Najznámejší výrobcovia elektrobicyklov pre seniorov
Na trhu je veľa značiek, ktoré ponúkajú elektrobicykle vhodné pre seniorov. Medzi najznámejšie patria:
● **Bosch eBike Systems:** Bosch je známy výrobca komponentov pre e-bicykle, vrátane motorov a batérií. Ich systémy sú spoľahlivé a výkonné.
● **Trek:** Trek ponúka širokú škálu elektrobicyklov, od mestských až po horské, s dôrazom na kvalitu a ergonómiu.
● **Giant:** Giant je jednou z najväčších značiek bicyklov na svete a ponúka modely s elektrickou asistenciou pre rôzne vekové kategórie, vrátane seniorov.

Elektrobicykle pre seniorov predstavujú vynikajúce riešenie pre tých, ktorí chcú zostať aktívni a mobilní, no potrebujú pomoc pri zvládaní náročnejších trás alebo terénu. S ich pomocou môžu seniori získať nové možnosti pohybu, zlepšiť svoje fyzické zdravie a užívať si slobodu a radosť z jazdy. Pri výbere správneho modelu je dôležité zohľadniť individuálne potreby, aby bol bicykel pohodlný, bezpečný a ľahko ovládateľný.

MT

Výlet nielen pre seniorov do kúpeľného mesta Piešťany

Piešťany sú jedno z najznámejších kúpeľných miest na Slovensku, obľúbené pre svoje liečivé pramene, krásnu prírodu a pokojné prostredie. Tento výlet je ideálny pre seniorov, ktorí hľadajú oddych, relaxačné procedúry a nenáročné aktivity. Ponúka kombináciu kultúrnych, prírodných a zdravotných zážitkov.

Prechádzka po Kúpeľnom ostrove

● **Kúpeľný ostrov** je srdcom Piešťan. Je to oáza pokoja a zelene, obklopená riekou Váh. Prechádzky po tomto ostrove sú obľúbené pre jeho liečivú atmosféru. Chodníky sú upravené, vhodné aj pre starších návštevníkov alebo osoby so zníženou pohyblivosťou. Na ostrove môžete vidieť historické kúpeľné domy, fontány a krásne upravené záhrady.

● **Napoleonské kúpele:** zastávka pri týchto historických kúpeľoch ponúka náhľad do histórie kúpeľníctva, keďže tu liečivé pramene využívali už v 19. storočí.

Relaxácia v kúpeľoch – termálne kúpele a procedúry

● Piešťany sú známe predovšetkým pre svoje **termálne pramene a bahenné zábaly.** Seniori môžu využiť rôzne druhy liečebných procedúr, ktoré pomáhajú pri problémoch s pohybovým aparátom, reumatickými ochoreniami a celkovou regeneráciou tela.

● **Liečivé bahno:** piešťanské bahno je svetoznáme pre svoje protizápalové a regeneračné účinky. Procedúry sú prispôsobené individuálnym potrebám a sú šetrné k starším ľuďom.

● **Wellness a masáže:** k dispozícii sú aj relaxačné procedúry, ako masáže, hydroterapia či perličkové kúpele, ktoré podporujú relaxáciu a regeneráciu.

Návšteva Balneologického múzea

● Múzeum ponúka zaujímavý pohľad na históriu kúpeľníctva v Piešťanoch a na archeologické nálezy z regiónu. Pre seniorov je to vhodná príležitosť dozvedieť sa viac o tradíciách liečby v tejto oblasti a o vývoji samotného mesta. Expozícia je nenáročná a pútavo spracovaná, takže prehliadka je príjemná a nie príliš únavná.

Obed v kúpeľnej reštaurácii

●Po relaxačnom dopoludní si môžete dopriať obed v jednej z miestnych reštaurácií. V Piešťanoch je množstvo miest, ktoré ponúkajú tradičnú slovenskú kuchyňu, ako aj ľahšie jedlá vhodné pre seniorov. Odporúčaný je **reštauračný komplex na Kúpeľnom ostrove**, ktorý ponúka výhľady na rieku a park a zároveň zdravé a chutné jedlá z čerstvých surovín.

●Môžete si vychutnať jedlá, ako napríklad **čerstvé ryby**, šaláty, alebo tradičné slovenské pokrmy prispôsobené starším návštevníkom.

Prechádzka po mestskom parku

● Mestský park v Piešťanoch je ideálnym miestom na pokojnú popoludňajšiu prechádzku. Tento rozľahlý park ponúka dostatok lavičiek na odpočinok a krásne zákutia s fontánami a kvetmi. Prechádzky v tomto parku sú jednoduché a príjemné, vhodné pre tých, ktorí si chcú užiť čerstvý vzduch bez námahy.

● **Hudobný pavilón:** občas sa tu konajú koncerty dychových orchestrov alebo iné kultúrne podujatia, ktoré môžu spríjemniť čas strávený v parku.

Plavba loďou po Váhu

● Pre tých, ktorí by chceli zažiť niečo netradičné, Piešťany ponúkajú **plavby loďou po rieke Váh.** Loď je pohodlná a jazda trvá približne hodinu. Počas plavby sa môžete pokochať krásnym výhľadom na rieku a okolitú prírodu. Plavba je nenáročná a vhodná pre seniorov, ktorí si chcú užiť príjemné popoludnie na vode bez námahy.

● Počas plavby je možné vidieť aj časť Sĺňavy, rekreačného jazera, ktoré je obľúbené pre pokojné prostredie a možnosť pozorovať vtáctvo.

Kaviareň a oddych pri Váhu

● Po plavbe si môžete oddýchnuť v jednej z kaviarní pri Váhu. Mnohé kaviarne a cukrárne v Piešťanoch ponúkajú tradičné dezerty, ako sú koláče a zmrzlina, ktoré si môžete vychutnať na terase s výhľadom na rieku. Je to príjemné zakončenie dňa plného relaxu a pohody.

Doplnkové aktivity – krátke výlety po okolí

● Ak by ste chceli predĺžiť výlet na viac dní, môžete navštíviť aj okolie Piešťan. Krátky výlet môže viesť napríklad na neďaleký Čachtický hrad, ktorý je známy legendou o Alžbete Bátoriovej. Cesta na hrad je mierna a výhľad z vrcholu stojí za to.

● Ďalšou možnosťou je návšteva Kostola svätého Michala v Drahovciach, ktorý je zaujímavý pre svoju jedinečnú architektúru a pokojné prostredie.

Praktické tipy pre seniorov:

● **Prístupnosť:** Piešťany sú dobre prispôsobené pre starších ľudí. Všetky hlavné turistické atrakcie sú ľahko dostupné a mnohé z nich ponúkajú bezbariérový prístup.

● **Možnosti dopravy:** v Piešťanoch sú k dispozícii taxíky a autobusy, ale väčšina miest je v pešej vzdialenosti, čo uľahčuje presun.

● **Lekárska starostlivosť:** ak by seniori potrebovali lekársku pomoc, v Piešťanoch sa nachádzajú kúpeľné kliniky a nemocnica, ktoré poskytujú špecializovanú starostlivosť.

● **Relax a pohoda:** výlet je koncipovaný ako pokojný a nenáročný, takže seniori môžu oddychovať podľa svojich potrieb a zdravotného stavu.

Takýto výlet do Piešťan ponúka kombináciu relaxácie, kultúry a pohody v jednom z najkrajších kúpeľných miest Slovenska. Je ideálny pre tých, ktorí chcú stráviť deň alebo víkend v príjemnom prostredí, kde sa môžu starať o svoje zdravie a zároveň si užívať krásy mesta.

MT

Melón a jeho účinky

♥Melón je zdrojom vitamínov, minerálov. Obsahuje veľké množstvo vitamínu C, ktorý potrebujeme pre povzbudenie lepšej imunity a prospieva celkovej fyzickej a psychickej kondícii.

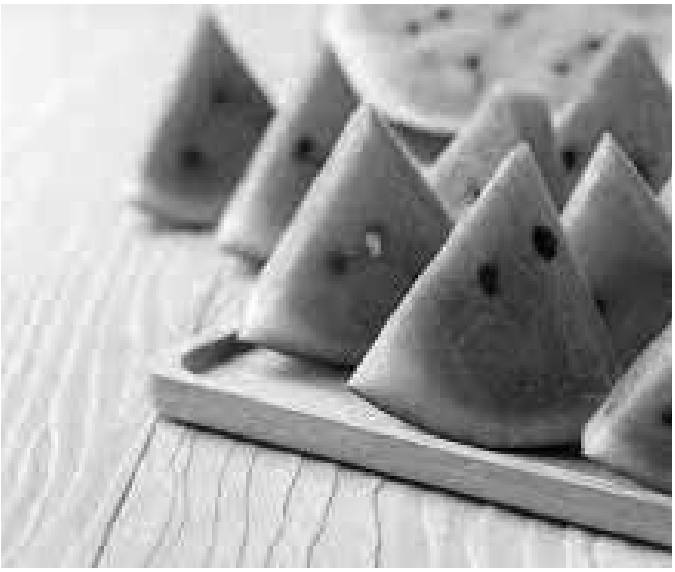
♥Obsahuje 90 až 95 % vody a iba 3 - 5 % cukrov. Je teda veľmi nízkokalorický. Dietológovia odporúčajú jeho konzumáciu pri redukcii hmotnosti. Okrem toho je bohatý na vitamíny skupiny B.

♥Melón je ovocie, ktoré sa nám jednoznačne najviac spája s letom. Hoci už to naše je pomaly v závere, práve teraz je tá správna sezóna pre lokálne dopestované melóny.

Prinášame zopár spôsobov, ktorými dokážete vyriešiť aj svoje rôzne zdravotné ťažkosti.

Prečistenie obličiek

Pre vyčistenie obličiek sa odporúča urobiť si jednodennú melónovú kúru. Robí sa tak, že si nakrájate melón na malé kúsky a pojedáte ich zopár, každých 15 minút počas celého dňa.



Obličkové infekcie

K zápalom obličiek dochádza, keď sa baktérie z močových ciest rozšíria až do obličiek. Keďže toto ochorenie môže mať vážne komplikácie, odporúča sa vždy riadiť radami lekára. Liečbu však môžete aj sami podporiť vhodnou stravou. Pite veľa tekutín a jedzte potraviny s vysokým obsahom vody, akými sú napríklad červený melón, uhorky či jablká.

Obličkové kamene

Na obličkové kamene je najlepší čaj z melónových jadierok. Urobíte si ho tak, že vriacou vodou zalejete 1 polievkovú lyžicu rozdrvených melónových jadierok a necháte chvíľu vylúhovať. Po vychladnutí čaj sceďte. Pite tri poháre (3 x 2 dcl) čaju denne.

Prečistenie pečene

Pite 3 poháre šťavy z červeného melóna každý deň. Čerstvý melónový džús pomáha pečeni spracovať amoniak (odpadová látka trávenia bielkovín) tak, že ju pretvára na močovinu – zložku moču.

Prečistenie hrubého čreva

Častým problémom u ľudí so znečisteným hrubým črevom je dehydratácia. Tekutiny, ktoré poskytuje

melón sú kľúčové pre jeho vyčistenie. Voda a vláknina z melóna umožňujú lepšie trávenie a prechod jedla hrubým črevom.

Zápcha

Stačí zjesť jeden krajec červeného melóna a obnoví sa Vám správny pohyb čriev. Všetko je to vďaka vysokému obsahu vody a vlákniny. Avšak nekonzumujte melón v príliš veľkom množstve, mohlo by to viesť dokonca až k opaku.

Opuchy

Melón má diuretické vlastnosti a teda odvádza vodu, ktorá sa pri opuchoch hromadí v tele. Pre dosiahnutie želaného účinku vypite aspoň 3 poháre melónovej šťavy denne.

Vysoký krvný tlak a problémy s cievami

Jedna malá štúdia Floridskej štátnej univerzity zistila, že červený melón je plný aminokyseliny L-citrulínu. Táto látka zlepšuje cirkuláciu, uvoľňuje cievy a znižuje systolický krvný tlak až o 9 bodov.

Koľko si ho denne dopriať?

Melón je síce veľmi prospešný pre zdravie, no aj tu platí, že všetko s mierou. Odborníci na výživu zatiaľ nedefinovali nebezpečnú hranicu príjmu tohto ovocia, ale spravidla sa odporúča neprekročiť príjem cca 300 gramov melónu za deň (približne dve šálky), ak to je jediné ovocie, ktoré v daný deň konzumujete.

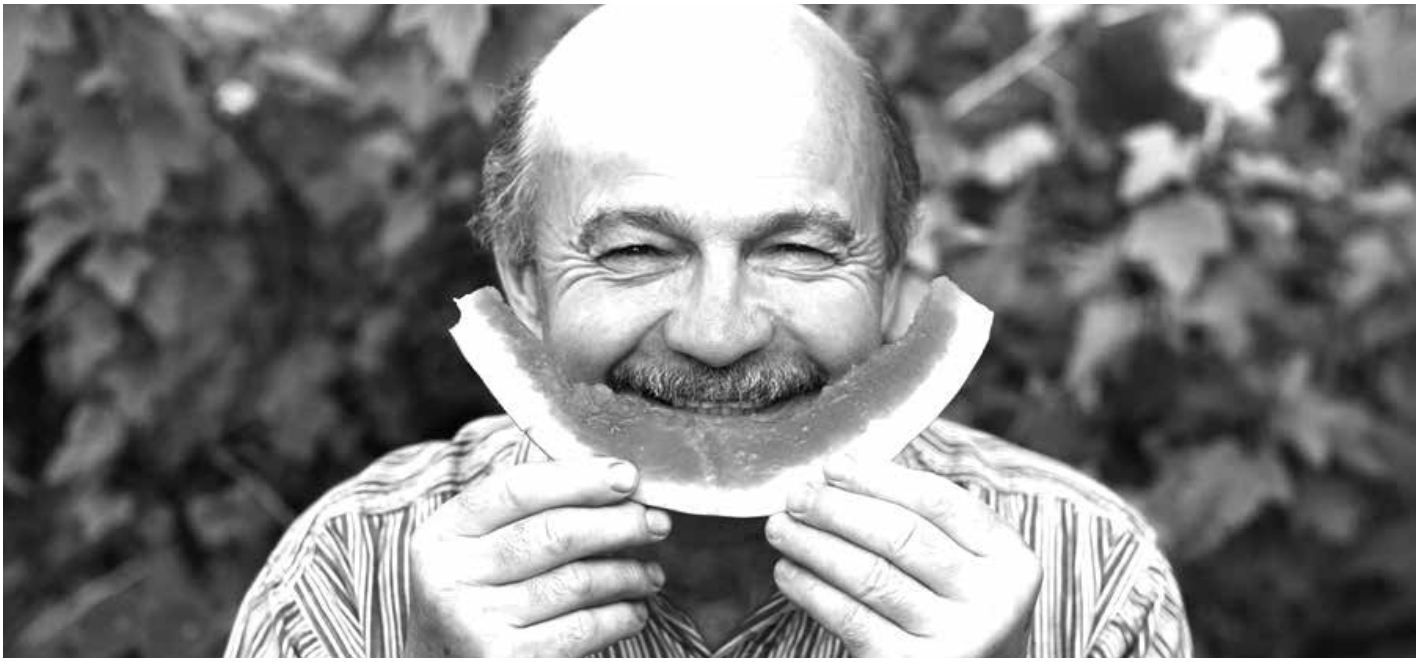
Ako melón nakupovať?

Melóny sú v predaji najmä v lete. Vyberte si melóny s pevnou, hladkou pokožkou, ktorá je bez hlbokých jaziev alebo mäkkých škvŕn a musí byť ťažký. Ak by ste naň poklepali, mali by ste počuť dutý zvuk.

Ako melón pestovať?

Melóny sú najobľúbenejším ovocím na pestovanie a takisto aj na konzumáciu. Existuje veľa lahodných odrôd, ktoré si všetky vyžadujú podobné podmienky na pestovanie. Melóny najlepšie rastú v teplom počasí, s dostatkom slnečného svetla a bohato zavlažovanou pôdou.

RP



Titulná strana: prednáška o problematike starších v Hlohovci

© FÓRUM SENIOROV – Časopis pre strednú a staršiu generáciu
Vychádza s podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Vydalo: Občianske združenie Fórum pre pomoc starším so sídlom v Prievidzi
Redakčné práce: Fórum pre pomoc starším
Materiály posúdila redakčná rada v zložení: Ľubica Gálisová – predsedníčka, členovia: Mgr. Július Gális, Mgr. Iveta Čereyová, Mgr. Jana Krajčíková, Michal Tatranský
Adresa redakcie: Fórum pre pomoc starším, Záhradnícka 24, 971 01 Prievidza, IČO: 36 117 102
Tel: 046/542 03 49, 0915 950 772, e-mail: forumlubica@gmail.com; www.forumseniorov.sk
Tlač: MAGNUS COMPANY, s.r.o.
Náklad: 2 000 kusov
Periodicita vydávania: (2 až 6 x ročne)
Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu rukopisov.
Registračné číslo: EV 5047/14
ISSN 1336-9571