

# ŽIVOT NAPLNO

*Čítanie pre aktívnych seniorov*

## SPOZNALI BIBLICKÚ ZÁHRADU

Senior by sa nemal uzatvárať sám do seba, nemal by zostať medzi štyrmi múrmi svojho bytu či domu a neraz len sedieť len tak za oknom. Mal by mať množstvo zmysluplných aktivít.

Aktívny senior vie ten svoj „dôchodcovský čas“ rozumne rozdeliť. Aj vzhľadom k tomu, že mnohé pracovné činnosti už neurobí tak rýchlo ako kedysi. Aktívny dôchodca má mať vymedzený čas tak pre seba, svoje záujmy a záľuby a čas pre svoju rodinu, pre svoje milované vnúčatá.

Ale má mať aj čas na primerané športové vyžitie, na pohyb, turistiku. Taktiež na bohatý spoločensko-kultúrny život.

Aktívny senior má svoj typický pozdrav: „Ahoj, utekám, nemám čas.“ Nie je to na zasmieť, má to svoju logiku i hlboký obsah.



Vždy v ňom je čas na prácu v záhradke, domáce práce, na stretnutie v klube s priateľmi, či na spoločný rodinný výlet. Preto aj v seniorských organizáciách a organizáciách Slovenského zväzu záhradkárov sa nájdu ľudia, funkcionári, ktorí vedú zorganizovať peknú akciu za poznaním i spoločensko-kultúrnym vyžitím.

Takou akciou do poľského Nawojowa na Agropromocju - agrovýstavu so zastavením sa v neďalekej Muszyne - v Biblickej záhrade - Ogród Biblijny, ktorý spoločne zorganizovali V. MsO JDS Prešov - Staré mesto a ZO SZZ v Luboticiach.

Vystavené exponáty spojené s predajom, ale najmä široký sortiment ovocných stromčekov, drobného ovocia, dekoratívnych stromov, cibuľovín, skalničiek, ruží, izbových kvetov lákali nás pred každým stánkom. A k tomu

ochutnávka domácich i miestnych gurmánskych špecialít, pekárenských výrobkov, domáceho chleba, džusov, ovocných nápojov, i cukrárenských výrobkov, medu atď. lákali nielen zastaviť sa, ale aj ochutnať dobroty a nakúpiť si ich.

Zastavenie v Muszyne zasa naplnilo naše duchovno. Bol čas premýšľať. Kto sme a kde smerujeme. Obidve zastavenia v blízkom poľskom vojvodstve mali svoje čaro, nikto sa neponáhľal domov.

Nielenže sa tu stretli mnohí starí známi, ale nadviazali sa nové priateľstvá. Ich spoločným vyjadrením bolo, že sa budeme stretávať častejšie a zorganizujem ďalšie stretnutia.

**Milan Korkobec**  
V. MsO JDS Prešov a  
ZO SZZ Lubotice

Foto: Marta Maskalíková

# ELEKTRONICKÁ KOMUNIKÁCIA STRPČUJE SENIORM ŽIVOT. SÚ DISKRIMINOVANÍ

Potrebuje ísť k lekárovi? Objednajte sa cez internet. Potrebuje nájsť nejaké informácie z mesta, nájsť na „webke“ žiadosť či formulár? Pre niekoho niekoľko minútová záležitosť, pre iných, zvlášť pre tých starších, hotová pohroma. Práve aj na to poukazuje projekt „Striebro spoločnosti a studňa múdrosti“, ktorý realizuje od apríla 2019 Prešovská rozvojová agentúra a ktorý ponúka seniorom pomocnú ruku práve pri zvládaní „zavádzania elektronizácie a digitalizácie vo verejnej správe pri komunikácii s občanmi“. O čo konkrétne ide a aké sú prvé skúsenosti jeho realizátorov, ponúka rozhovor s Ivetou Stromkovou, generálnou riaditeľkou.

**Začnime otázkou, čo vás vlastne viedlo k vytvoreniu projektu.**

- Odpoveď je jednoduchá. Nejak sa pozabudlo na tie skupiny občanov, a nie je ich málo – sú to občania so zdravotným obmedzením, mentálnym postihom, sociálnou situáciou, vekom, ktorí tempo elektronizácie nezvládnu ani za mesiac a ani za rok. Vekovo starší občania, samozrejme, nie všetci, naozaj v práci nepoužívali výpočtovú techniku a nepotrebovali ju ani teraz k svojmu životu. Preto teda naša spoločnosť začína s ich vylúčením (inklúziou) a diskrimináciou? Za pomerne krátky čas totiž, približne od roku 2015, prechádzajú všetky inštitúcie, s ktorými občania prichádzajú najčastejšie do kontaktu ako pošta, banka, nemocnica, lekár, okresný úrad, samospráva hlavne vo veľkých mestách, sociálna poisťovňa, daňový úrad, zdravotné poisťovne a iné na komunikáciu cez internet. Žiadosti a dokumenty zasielame len elektronicky alebo objednávanie sa na kontakt je tiež len elektronicky, cez web portál alebo mail. Projekt je teda zameraný na diskrimináciu seniorov a senioriek v našej spoločnosti, ktorí celý život vytvárali hodnoty a z ktorých my teraz profitujeme. Vyrábame im bariéry a obmedzujeme ich prístup k službám, zväčša verejným. Meníme doterajšie spôsoby práce a komunikácie s tým, že si neuvedomujeme často ich problémy súvisiace hlavne s vekom, ide o obmedzenia pohybové, zrakové, sluchové. Osobný kontakt zlepšuje informovanosť a porozumenie, zapájanie sa do spoločenských aktivít a odovzdávanie zažitých udalostí cez priamu komunikáciu s využívaním materinského jazyka.

Práve preto je v našom projekte venovaná pozornosť osobnému poradenstvu, zriadili sme tzv. E-Mobilnú poradňu pre seniorov

a seniorky, s ktorou „putujeme“ po celom okrese Prešova, hlavne po obciach, kde dlhodobo evidujeme vysoký počet osamelo žijúcich starších spoluobčanov. Kluby či denné stacionáre tam síce fungujú, ale horeuvedeným okruhom problémov sa v nich nikto nevenuje. Poskytujeme okrem sociálneho poradenstva, ktoré je smerované skôr k finančnému, rodinnému/vzťahovému poradenstvu aj právne a psychologické poradenstvo. Hlavnými okruhmi problémov sú nízke príjmy a vysoké náklady na údržbu domácnosti a svojich základných potrieb, vzťahy s rodinou na diaľku, osamelosť, vysporiadanie majetku, násilie v rodine a dlhodobé zdravotné problémy prechádzajúce často do psychických problémov.

**Máte za sebou už niekoľko zaujímavých stretnutí - prednášok a workshopov. Aké poznanie vám priniesli? Čo najviac seniorov zaujímalo či trápilo?**

- V máji sme zorganizovali úvodný seminár, kde sme ich informovali o spustení projektu, predstavili sme naše tri hlavné aktivity: Poradenstvo, Osvetu a informovanosť a Vzdelávací kurz a možnosti ich zapojenia. Nadviazali sme spoluprácu s vedením pobočky Jednoty dôchodcov Slovenska v Prešove, nakoľko má široké pokrytie v mestských častiach krajského mesta, aby informovali svojich členov. Následne sme sa vybrali do „terénu“ a realizovali skupinové poradenstvá s témami, ktoré sami priniesli na stretnutie. Vždy si prizývame aj odborníkov z inštitúcií a oblastí, ktoré by ich mohli zaujímať. Na stretnutiach sme mali zástupcu Sociálnej poisťovne, vedúceho odboru dôchodkového zabezpečenia - venoval sa téme odchodu do dôchodku, práca počas poberania dôchodku, objednávanie cez informačný sys-



tém ich web stránky, magistru farmácie, ktorá hovorila napríklad o správnom meraní tlaku, kombinácii liekov a výživových preparátov a čajov. Zaujímavé bolo stretnutie s koordinátorom z krajského poradenského centra prevencie proti kriminalite, hovoril o násilí páchané na starších osobách, upozornil na podvodníkov/šmejdog a spôsob ochrany pred nimi.

**Spomínali ste individuálne poradenstvo.**

- Pri týchto stretnutiach sa nám potvrdilo, že sme s naším projektom trafili do čierneho, seniori najviac využívajú individuálne poradenstvo, respektíve v malých skupinách s individuálnym prístupom napríklad pri práci s elektronickými zariadeniami (dotykový mobil, notebook, práca s prenosnými zariadeniami – diskety, USB, práca s internetom, práca s počítačom – písanie, komunikácia cez skype, ukladanie a otváranie súborov a pod.). Okrem toho prichádzajú s rodinnými problémami – nedostatok osobných kontaktov s deťmi, osamelosť, nevýhodné zmluvy hlavne s bankami a mobilnými operátormi, problém v komunikácii s bankou (posielanie výpisov poštou, realizácia prevodov v banke, platenie kartami a pod.).

**Hovorili sme o tom, že mnohé inštitúcie zavádzajú elektronickú komunikáciu...**

- Tu by som chcela poukázať naozaj na problém, ktorý na Slovensku nikto nerieši, ide o banky. Znižujú personálne obsadenie v pobočkách, obmedzujú a spoplatňujú osobné kontakty, využívajú len

elektronickú komunikáciu, nerešpektujú potreby určitej skupiny obyvateľstva, ktorej veľkosť nie je zanedbateľná, veď ide cca o 1/3 obyvateľstva. Zmluvy a formuláre sú písané drobným písmom, nezrozumiteľným bankovým jazykom a nedodržiavaním etického kódexu – úcty ku klientovi-zákazníkovi. V Nemecku napríklad zasiahla vláda, keď zistili, že sa občanom zhoršuje prístup k vlastným peniazom (likvidovanie pobočiek, nedostatok bankomatov v obytných zónach, obmedzovanie osobného kontaktu v banke, zvyšovanie poplatkov za operácie realizované osobným kontaktom, respektíve aj cez bankomaty). U nás sa nevieme dopátrať či máme ešte ombudsmanku alebo iného zástupcu v bankovej asociácii, ktorý by zastupoval práva občanov. Od 1.11.2019 zvyšujú všetky banky na Slovensku poplatky, respektíve zavádzajú nové, ktoré ale ohrozujú vlastné peniaze občana, vložené do banky. Predlžuje sa doba vypovedania, respektíve doba zrealizovania zmeny na základe požiadavky občana. Keď zmeny realizuje banka, tie sú zavedené okamžite. Starší občania boli postupne dotlačení hlavne Sociálnou poisťovňou a Poštou k tomu, že si museli zriadiť účet, na ktorý dostávajú dôchodok. Ten si teraz musia vyberať v banke a budú platiť poplatok za osobný výber hotovosti, nakoľko v mnohých obciach nemajú bankomaty.

**Jednou z ambícií je pomoc seniorom. S akými problémami sa na vás obrátili?**

- Spustili sme, na ich žiadosť, poradenstvo pri práci s elektronic-

kými médiami – majú neskutočnú vôľu naučiť sa používať dotykové mobily, aby mohli aspoň cez tieto média intenzívnejšie komunikovať s deťmi a vnukmi. Títo im chceli urobiť radosť, nakúpili posledné vychytávky, ale čas a trpezlivosť naučiť ich s nimi pracovať im už nezvýšili. Nakúpili sme dlhšie dotykové perá, ktoré sa im lepšie držia v ruke a cez nich lepšie ovládajú obrazovku. Postupne im vysvetľujeme záhadný svet piktogramov, skratiek a symbolov, ktoré sa nachádzajú na obrazovke a v menu. Učia sa porozumieť výrazom a údajom v zmluvách, aby si vedeli odkontrolovať, čo si vlastne platia a aby nemali obavy hlavne z prekročenia dát, ktoré majú na paušál. Sú naozaj stále obozretní čo sa týka finanč-

ných limitov a svojich možností. Možno by mohli zase na oplátku vzdelávať mladších ako sa nezadlžovať.

Majú záujem o prácu na facebooku, nakoľko tam môžu zdieľať so svojimi priateľmi spoločné zážitky a dohadovať aktivity a stretnutia. Potrebujú len vedieť poslať a sťahovať fotky, vyhľadávať zaujímavosti a podujatia vo svojom okolí a ako sa tam dostať.

Pracujeme s nimi aj na počítačových zručnostiach tak, že každý si donesie svoj notebook, aby vedel využívať a používať to, čo má doma. Sú im vysvetľované rôzne „hlášky“, ktoré sa objavujú počas práce s počítačom alebo počas „surfovania“ na internete a tak

isto sa učia pracovať hlavne s USB kľúčom. Učíme ich ako bezpečne pracovať s internetom a ako teda funguje elektronizácia verejnej správy v praxi - objednávanie k špecialistovi, na sociálnu poisťovňu, komunikácia z inštitúciami cez vyhľadávanie kontaktov a písanie mailov.

Každú stredu od 17. -19. hodiny realizujeme poradenstvo pre skupinu 3-4 občanov k týmto zariadeniam, treba sa ale vopred nahlásiť (info@prerag.sk).

#### Kto sa môže na vás obrátiť a ako?

- Projekt je so svojimi aktivitami zameraný na seniorov a seniorky vo veku 60+, ale nejakto nesledujeme, čiže „nelustrujeme“ de-

tailne vekovú hranicu. Nájdu nás v poradenskej kancelárii, ktorá sa nachádza v budove RPIC, mnohí to poznáme ako stará vojenská nemocnica, Raymanova 9 v Prešove, 1. poschodie, č. d. 213. Osobne určite každý pondelok a štvrtok od 9. do 17. hodiny, alebo na základe dohody cez horeuvedenú komunikáciu. Aj to je určitá forma učenia sa.

Na záver musím ale skonštatovať, že máme v Prešove nesmierne aktívnych a zaneprázdnených seniorov a seniorky. Neustále organizujú výlety, kultúrne a športové podujatia alebo si idú len tak poseďovať a podebatovať. Komunikácia cez mobily a mailiky ich nebaví.

Adriena Šmihulová



# CHCETE ZOSTAŤ DUŠEVNE SVIEŽI? LÚŠTITE KRÍŽOVKY, HRAJTE SPOLOČENSKÉ HRY

**V akom veku je človek starý? Hovorí sa, že každý z nás má tolko rokov, na koľko sa cíti. Ako si ale udržať duševnú sviežosť? Dajte na radu tých najpovolanejších lúštite krížovky, hrajte spoločenské hry.**

Podľa jedného amerického výskumu možno mozgovú činnosť a pamäť výrazne zlepšiť zmenou životosprávy, hlavnými časťami ktorej sú zdravé stravovanie, pravidelný pohyb, používanie protistresových techník, respektíve cvičenia na rozvíjanie pamäti. Vedci už dávnejšie zistili, že stravovanie a pravidelný pohyb nezohrávajú úlohu iba pri zachovaní fyzického zdravia, ale rovnako významnú úlohu zohrávajú aj pri zachovaní mentálneho zdravia. Zároveň sledovali účinky pamäťových hier a protistresových techník. Dospeli k tomu názoru, že výrazne zvyšujú činnosť mozgu a kongenitívne funkcie. Začnite sa venovať lúšteniu krížoviek, čítajte knihy a hrajte spoločenské hry.

Počas výskumu po dobu dvoch týždňov sledovali účastníkov dodržiavajúcich zásady správ-

nej životosprávy. S cieľom trénovať mozog museli lúštiť krížovky a hrať iné pamäťové hry pravidelne každý deň. V záujme zachovania fyzického zdravia bola súčasťou programu každodenná prechádzka. Účastníci sa päťkrát denne stravovali, ale prijímali iba malé množstvo potravy, aby zabránili znižovaniu hladiny glukózy v krvi. Na uvoľnenie stresu účastníci pravidelne vykonávali relaxačné cvičenia. Je to dôležité aj preto, lebo účinkom stresu organizmus produkuje kortizóny, ktoré poškodzujú mozgové bunky a pamäť.

Ak chcete predísť Alzheimerovej chorobe, zaspievajte si, alebo si zahrajte šach. Duševná sviežosť znižuje riziko Alzheimerovej choroby až o dve tretiny. Mozgová aktivita oddaluje procesy vedúce k demencii a spomaľuje počiatočné štádium ochorenia. Duševná činnosť je veľmi dôležitá najmä u starých ľudí, kde je riziko Alzheimerovej choroby vysoké. „**My bez spevu si nevieme predstaviť naše stretnutia. Ideme na výlet a máme so sebou aj harmonikára. Súhlasím, spev nám dáva akúsi vnútornú sviežosť,**“ hovorí Mária Jenčová.

## TIPY PRE LEPŠIU PAMÄŤ

### Positívny postoj

Nehovorme: „Ja si to nezapamätám!“, „To nie je pre mňa!“, ale povedzme si: „Ja nie som o nič horší ako iní!“, „Ja to dokážem!“.

### Koncentrácia

Vedome zamerajme pozornosť na podstatu. Čím sme sústredenejší, tým je naša pamäť lepšia. Rozložme si ciele na svoju energiu, nerozptyľujme sa množstvom informácií.

### Asociácie

Všetko so všetkým súvisí. Pýtajme sa: „Čo mi táto situácia pripomína?“, „Kde som sa stretol s podobným človekom?“. Podobné otázky nám pomôžu pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

### Selekcia

Nezafažujme si myseľ a pamäť priemernými, deprimujúcimi a zbytočnými myšlienkami a informáciami. Myslime kriticky a posudzujme, čo skutočne stojí za to pamätať si.

### Intelektuálna zvedavosť

Čím máme viac vedomostí, tým bude ďalšie zapamätávanie si ľahšie a rýchlejšie. Informácie

vzájomne nadväzujú, nové doplnia staré.

### Stres

Úzkosť, strach a depresia pri spievajú k poruchám pamäti. Zameriavajú pozornosť a všetku energiu na množstvo zbytočných detailov, zhoršujú schopnosť koncentrácie.

### Emócie

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnu alebo negatívnu, tým lepšie sa vryje na dlhšiu dobu do pamäti.

### Odpočinok

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú, aby si mozog oddýchol, prebúdzal sa svieži a myseľ sa naplnila energiou.

### Okysličovanie

Fyzická a intelektuálna aktivita zvýši prietok krvi mozgovými cievami, čím si vytvárame optimálne podmienky pre činnosť pamäti.

### Precvičovanie pamäti

Sledujme aktívne vedomostné súťaže, riešme krížovky a Sudoku, hrajme Scrabble a podobné hry.

# POZOR NA TO, S KÝM KOMUNIKUJETE NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH!

V prvom rade si treba uvedomiť, že každá informácia, ktorú uvediete vo svojich profiloch, je prístupná aj pre potenciálnych páchatelov. To znamená, že keď uvediete svoju pravdivú adresu, telefónne číslo alebo iné osobné údaje, je veľmi jednoduché vás vyhľadať a tým sa stávať ľahkou korisťou. Cieľom potenciálnych páchatelov je získať čo najviac informácií o možných obetiach. Na to využívajú najjednoduchšiu cestu, ktorou je práve internet.



Často sa stáva, že vo svojich profiloch mnohí z nás spomíname čo všetko vlastnime, priložíme k tomu fotografie, poprípade spomenieme, kedy nie sme doma. Nemusí ísť hneď o násilníka, ktorý ohrozí náš život a zdravie, ale môže sa stať, že nám vykradnú dom alebo byt.

Keďže nevieme, s kým v skutočnosti komunikujeme, pretože páchatelia často vystupujú pod falošnou identitou, môže sa stať, že sa stretne úplne s niekým iným ako sme očakávali. Preto sa odporúča nestretávať sa na odlahlých miestach, kde sa nesústredujú žiadni iní ľudia. Najmenej rizikové je sa stretnúť na verejnom mieste a neodchádzať s neznámou osobou na ním určené miesto.

Pred stretnutím si uvedomte všetky možné riziká, každá takáto neznáma osoba môže byť to-

tižto od zlodca, cez podvodníka, násilníka až po vraha.

## Preventívne rady:

- Prezývku (nickname) si vytvorte takú, aby z nej nebolo na prvý pohľad jasné, koľko má užívateľ rokov alebo akého je pohlavia
- Nepriďavajte si každého s kým si píšete medzi tzv. „priateľov“ – priatelia majú často krátky prístup ku všetkým informáciám, ktoré máte vo svojom profile
- Nedávajte na internet alebo cez mobil žiadne fotografie, vi-

deá, na ktorých ste v plavkách, v spodnej bielizni, máte odhalené časti tela alebo pôsobíte eroticky

- Nie je bezpečné dávať na internet alebo cez mobil svoje osobné údaje
- Páchatel sa najčastejšie snaží svoju obeť získať spoločnými záujmami, porozumením, pochopením problémov a podobne
- Pri zdieľaní akýchkoľvek súkromných informácií neznámej osobe, s ktorou ste sa zoznámili cez „chat“, buďte veľmi opatrní. Dokonca i zdanlivo nevinné informácie by mohli byť podvodníkmi použité proti vám
- Nevyplňujte svoj internetový profil, pokiaľ ste nútení vložiť do systému údaje, používajte fiktívne informácie
- Buďte opatrní pri čítaní s človekom, ktorý má nový profil. Novou identitou sa môže snažiť zakryť svoje predchádzajúce pôsobenie v čete, pri ktorom mu bol zrušený, zablokovaný účet alebo sa snaží vytvorením viacerých identít znásobiť šance pre získanie nových obetí

Ilustračné foto: www

## EMOTIKONY – ako písať „smajlíky“

Hlavnou funkciou emotikonov je vyjadrenie emócií v texte. Kým predtým sme si museli vystačiť s tým, že naše emotikony zhruba vyzerajú ako tvárové gestá, dnes nám väčšina veľkých online služieb ponúka textové polia, ktoré vpísané emotikony automaticky transformujú v jediný grafický prvok.

### Grafický prvok

Význam	Skratka
Úsmev	:) alebo :-)
Smútok	:(
Smiech	:D
Vyplazený jazyk	:P
Údiv	:O
Žmurknutie	;) )
Plač	:(
Sklamanie	:/
Hnev	>:(
Zdesenie	:!
Nezáujem	--
Nevinnosť	O:)
Nenápadný úsmev	=)
Frustrácia	>_<
Prekvapenie	O_O
Pusa	*_*

## KLÁVESOVÉ SKRATKY VO WINDOWS

Pri správnom používaní môžu klávesové skratky značne urýchliť prácu v prostredí operačného systému Windows. Zoznam najpoužívanejších skratiek na internetové prehliadače, textové editory aj samotný systém Windows:

Skratka	Funkcia	Skratka	Funkcia
Ctrl + C	Kopírovať	Ctrl + šípka vpravo	Presunúť kurzor na začiatok ďalšieho slova
Ctrl + V	Vložiť	Ctrl + šípka dole	Presunúť kurzor na začiatok nasledujúceho odseku
Ctrl + X	Vyňať	Ctrl + šípka hore	Presunúť kurzor na začiatok predchádzajúceho odseku
Ctrl + Z	Vrátiť akciu späť	Ctrl + N	Nový
Ctrl + Y	Odčiniť posledné vrátenie akcie	Ctrl + F	Vyhľadať
Alt + Tab	Prepnúť medzi spustenými aplikáciami	Ctrl + S	Uložiť
Alt + F4	Ukončiť aktívnu aplikáciu	Ctrl + P	Tlačiť
F2	Premenovať	Ctrl + A	Označiť všetko
F3	Vyhľadať v Prieskumníkovi súborov	Alt + Shift	Prepnúť jazyk klávesnice
F5	Aktualizovať okno	Shift + Delete	Zmazať položku bez uloženia do koša
F6	Prechádzať prvky na obrazovke	Win	Otvoriť ponuku Štart
F11	Režim celej obrazovky (pre prehliadače)	Win + L	Uzamknúť počítač
Ctrl + šípka vľavo	Presunúť kurzor na začiatok predchádzajúceho slova	Win + D	Zobraziť či skryté plochu
		Win + E	Otvoriť Tento počítač