



# HUMANITA

číslo 1

ročník XXXIII.

Vyšlo: september 2024



Seniori sa vrátili do škôl



Aktívne  
a asistované bývanie



Seniori v pohybe

Príloha: Závislosti

# Slovensko starne rýchlo – a čo ďalej?

Proces populačného starnutia sa zvyčajne definuje ako posun zloženia obyvateľstva podľa veku smerom k starším vekovým skupinám. Na Slovensku súvisí zvyšovanie počtu starších osôb v populácii s poklesom plodnosti v posledných rokoch a nárastom dĺžky života. Na druhej strane je to tiež dôsledok predchádzajúceho vývoja, silných populačných ročníkov v minulosti.

Slovensko v európskom priestore patrí dnes síce ku krajinám s relatívne mladou populáciou, no zmeny vo vekovej štruktúre v posledných dvoch dekádach ukazujú, že proces starnutia nabera na rýchlosti a intenzite a Slovensko sa môže veľmi rýchlo stať krajinou s pomerne starou populáciou. Seniori tvoria aktuálne na Slovensku 18 % populácie, o 10 rokov sa odhaduje nárast tejto vekovej skupiny až na 30 %.

A aké problémy dnes seniori riešia? Opýtali sme sa vybraných seniorských organizácií, odpovede nájdete na ďalších stranách.

Ako vníma problémy seniorov verejnosť? Výrazná väčšina opýtaných pokladá za kľúčové dva okruhy problémov starších ľudí. Prvým je nízka životná úroveň, slabé sociálne a dôchodkové zabezpečenie, rastúce životné náklady a ohrozenie chudobou (86 % respondentov). Druhým je problém oslabeného zdravia seniorov a nedostatočnej zdravotnej starostlivosti (78 %). Tiež sú to témy ako osamelosť, pocit neužitočnosti, podceňovanie, nedostatok empatie a úcty a iné (zdroj: Inštitút pre verejné otázky).

Ekonomovia VÚB banky odhadujú, že s rastom počtu dôchodcov sa do roku 2030 celkové verejné náklady na starnutie u nás zvýšia o takmer 3 percentuálne body HDP v porovnaní s rokom 2022. V žiadnej inej krajine Európskej únie neporastú náklady na starnutie v najbližších rokoch rýchlejšie ako práve na Slovensku (Z. Štefanides a M. Lehuta, VÚB).

Otázkou tak nie je, či populácia Slovenska, jeho obcí a miest bude starnúť, ale čo ešte môžeme a sme schopní ako štát urobiť, aby sme sa na tento proces, pokiaľ možno čo najlepšie, pripravili. Pretože už včera bolo neskoro.

Redakcia

## Bratislavskí seniori sa vrátili do materských škôl

**Bratislavské dobrovoľnícke centrum koordinuje projekty zamerané na pomoc ľuďom, zvieratám a prírode v Bratislavskom kraji už 12 rokov. Väčšinou sa snažia projekty cieľiť na konkrétne skupiny znevýhodnených ľudí, ako napríklad doučovaním detí v krízových centrách našimi dobrovoľníkmi. Na opačnej strane sú však dobrovoľníci, ktorí sa tiež stretávajú s rôznymi formami znevýhodnenia, keď sa dostávajú po dlhodobej PN opäť do pracovného „kolotoča“ a chcú začať vo vlastnom tempe alebo keď sú na zaslúženom odpočinku, ale chcú sa socializovať.**

Početnú skupinu dobrovoľníkov tvoria seniori, ktorí sú oproti tradičným predstavám „ubolených“ babičiek a deduškov neštandardne aktívni, pohybovo aj mentálne zdatní, ale najmä ešte stále chcú byť užitoční a odovzdať svoje cenné životné skúsenosti ďalším generáciám. Medzigeneračný projekt Čítankovo sme odštartovali v roku 2019, teda rok pred pandemiou, počas ktorej sme boli nútení ho prerušiť kvôli vysokému riziku ohrozenia dobrovoľníčok aj detí. Na atraktivite mu však roky nič neubrali, pretože tento rok sme ho rozbehli v plnej sile a zatiaľ čo pred pandemiou projekt vyhľadávali iba dámy – seniorky, tento rok čítajú rozprávky v materských školách aj páni. V októbri 2024 sa zapája do čítania rozprávok deťom v 9 materských školách v Bratislave 22 seniorov a senioriek.

### Na začiatku každého projektu je nábor

Ak rozbiehame akýkoľvek projekt zameraný na pomoc alebo prepájanie, určíme si cieľovú skupinu, ktorej chceme pomôcť, a dobrovoľníkov, ktorých chceme projektom osloviť. Je dôležité jasne a stručne pomenovať, čo od dobrovoľníkov očakávame, ako často a keďže pre každého je čas



najdôležitejšou premenou, uvedieme aj celkový počet hodín, ktorý strávia dobrovoľníctvom mesačne. Rovnako dôležité sú aj benefity, ktoré dobrovoľníctvom získajú. Pri náboře seniorov v Bratislave ide vždy o príjemné stretnutia sčítaných ľudí, kto-

rí majú vzťah ku knihám a deťom. Seniori, ktorí sa po spustení kampane prihlásia, dostanú základné informácie o tom, ako program funguje a zároveň aj o benefitoch dobrovoľníctva – spoločných interviách (stretávanie sa navzájom v menších





skupinkách) a supervíziách (stretávanie sa so psychológom). Supervíziami a intervíziami podporujeme odbornú časť projektu, keď sa seniori pravidelne socializujú a zdieľajú si skúsenosti, prispievajú svojimi vlastnými postrehmi a nápadmi do zlepšenia projektu a pri supervíziách sa radia o správnosti svojich postupov so psychológom.

#### Ako a kde sa číta

Medzigeneračný projekt Čítankovo realizujeme v materských školách mestských častí, ktoré prejavili záujem o spoluprácu. Sú to škôlky v Starom Meste, Petržalke, Vrakuňi a v príprave je Karlova Ves. Nie každá škôlka je konceptu čítania rozprávok seniormi naklonená, preto akceptujeme každú spätnú väzbu. Doterajší ohlas na Čítankovo od väč-



šiny riaditeľov je fantastický. Riaditelia vnímajú benefity prepájania detí a seniorov, ako aj pridanú hodnotu čítania s porozumením. Tituly na čítanie, ako aj spôsob a čas čítania rozprávok seniormi vyberajú spolu s koordinátorom projektu v materskej škole a po prečítaní ich môžu, tiež po dohode s koordinátorom, ešte zvlášť s deťmi prediskutovať. Pre deti, ktoré majú vlastných starých rodičov vzdialených stovky kilometrov, sú seniormi v Čítankove „babka“ a „dedko“ – až tak veľmi im chýba pravidelný kontakt so staršou generáciou.

Deti sa aj počas čítania aktívne zapájajú do diania v príbehu, majú ukázať, ako si „zajko obliekol kabát“ alebo „ako trháme paradajky a ako hrušky“. Výsledkom je vzájomné spoznávanie generácií, prepojenie seniorskej múdrosti a detskej zvedavosti. Veríme, že koordináciou projektu docielime, aby sme seniorov prestali vnímať ako stereotypných ľudí, ktorí dožívajú nepochopení



a zatrpknutí. Práve naopak, snažíme sa ich ukázať ako láskavých starkých, ktorí majú kapacitu a vôľu rozpovedať svoje životné skúsenosti cez krátke rozprávkové príbehy.



#### Čítanie s podporou hlavného mesta Bratislava

Často sa v dobrovoľníckom centre stretávame s predstavou, že na koordináciu dobrovoľníkov, ktorí pomáhajú zadarmo, financie nepotrebujeme. Áno, náklady na dobrovoľníkov naozaj nemáme. Máme však koordinátorov projektov, ktorí komuni-



kujú a vyhľadávajú dobrovoľníkov, dohadujú spoluprácu s materskými školami, organizujú supervízie, intervízie, pripravujú podľa zákona dobrovoľnícke zmluvy, neskôr aj potvrdzenia o dobrovoľníckej činnosti a toto všetko je často agenda minimálne na jeden štandardný úväzok. Preto je aj pozícia koordinátora dobrovoľníkov priamo v zákone o dobrovoľníctve vymedzená ako platená pozícia. Projekt Čítankovo momentálne re-

alizujeme s finančnou podporou Hlavného mesta SR Bratislavy a Nadácie Henkel. Momentálne máme stav dobrovoľníkov v rámci projektu v Bratislavskom kraji naplnený.

#### Budúcnosť čítania na Slovensku

Podľa medzinárodného testovania PISA v roku 2022 až tretina slovenských študentov nemá základné čitateľské zručnosti. Ak nerozumejú tomu, čo čítajú, majú zlé výsledky aj v iných predmetoch. Čítanie je základ, preto ho podporujeme už na úrovni materských škôl. Krátkymi a pútavými rozprávkovými príbehmi dosahujeme v malých skupinách predškolákov výborné výsledky. Dobrovoľníci si čítaný text vo-

pred pripravujú, zvýraznenou intonáciou sa snažia upozorniť na dôležité časti príbehu a po prečítaní zisťujú, čo deti najviac zaujalo, či text vnímali ako celok, alebo iba čiastkovo. Cez doplňujúce otázky sa vedú opakovane pýtať na situáciu v príbehu a vyhodnocovať ju spolu s nimi ako správnu alebo nesprávnu. Najčastejšie deti komentujú správanie sa hlavných hrdinov aj situácií, v ktorých sa ocitli.

Bratislavské dobrovoľnícke centrum spolupracuje na národnej úrovni s Platformou dobrovoľníckych centier a organizácií, ako aj s krajskými dobrovoľníckymi centrami. Spoločne sme súčasťou Týždňa dobrovoľníctva aj oceňovania dobrovoľníkov Srdce na dlani. V ideálnom prípade budeme radi, ak sa stane Čítankovo súčasťou dobrovoľníckych projektov vo všetkých krajských mestách. Podľa výsledkov testovania študentov spred 2 rokov k nejakej forme podpory čítania na národnej úrovni skôr či neskôr musí prísť.

**Mgr. Michaela BAGALOVÁ, riaditeľka**

**Kontakt:**  
**Bratislavské dobrovoľnícke centrum**  
**Stará tržnica, Nám. SNP 25**  
**811 01 Bratislava – Staré Mesto**  
**telefón: 0918 569 781**  
**e-mail: ahoj@dobrovolnictvoba.sk**  
**web: www.dobrovolnictvoba.sk**

# Aktívne a asistované bývanie pre seniorov

V Európe bude do roku 2050 podiel ľudí starších ako 65 rokov približne 30 % z celkového počtu obyvateľov. Pre porovnanie, dnes je to 20 %. Kým štáty západnej Európy intenzívne hľadajú riešenia už dlhé roky, my na Slovensku sa tvárimo, že nás sa tento fenomén netýka.

Väčšina slovenských seniorov zostáva bývať v domoch a bytoch, v ktorých vychovávali ešte svoje deti a ktoré sú často náročné na údržbu a prevádzku. Ak sa im zdravotný stav zhorší, buď sú odkázaní na intenzívnu starostlivosť rodinných príslušníkov, alebo sú nútení odísť do zariadenia pre seniorov, kde sa musia do značnej miery vzdať svojej slobody, komfortu aj súkromia.



## Bývanie so sociálnym zámerom v západnej Európe

Popritom, v takmer celej západnej Európe poznáme koncepty asistovaného bývania pre seniorov, ktoré sú pre nich vyhladávanou a dôstojnejšou formou života. Dokonca pre rezidenčný typ seniorského bývania sa seniори rozhodujú ešte v aktívnej starobe, pretože v ňom nájdu optimálny bytový priestor, energetickú a ekonomickú úsporu, služby, ktoré im pomáhajú zostať samostatnými a predchádzajú osamelosti.

Na Slovensku, tak ako aj v celej Európe, sme mali v medzivojnovom aj povojnovom období éru výstavby malometrážnych bytov so sociálnym zámerom. Využívali ich rôzne cieľové skupiny a jednou z nich boli aj seniiori. Po transformácii vlastníctva bytového fondu sa veľká časť týchto bytov roztrčila



a nová výstavba nepokračovala v takom obeme ako do roku 1989. Dokonca sme tento model udržateľného bývania pre seniorov vynechali z plánov výstavby a nepokračovali sme s jeho rozvojom.

V krajinách západnej Európy sa už v 90. rokoch začalo rezidenčné bývanie pre seniorov transformovať na oveľa komplexnejšie a viac komunitne orientované modely. Dôraz sa začal klást nielen na fyzické pohodlie a starostlivosť, ale aj na sociálnu interakciu, duševné zdravie a zlepšenie kvality života seniorov. Tento vývoj pokračuje dodnes, s využívaním nových technológií a inovatívnych prístupov, ktoré podporujú nezávislosť a aktívny život seniorov.

## Modely aktívneho bývania

V Inštitúte aktívneho bývania študujeme úspešné modely asistovaného bývania vo svete a hľadáme ich uplatnenie v kultúrnych a ekonomických podmienkach Slovenska. Zameriavame sa na rozvoj bývania ľudí ohrozených sociálnym vylúčením a v súčasnosti pracujeme spolu s partnerskými organizáciami na projekte asistovaného bývania pre seniorov, ktorí tvoria najväčšiu cieľovú skupinu. Sietujeme seniorov a partnerov, s ktorými pripravujeme také koncepty bývania, ktoré najlepšie odpovedajú na potreby našich seniorov a ich rodín.

Sme nezisková organizácia združujúca ľudí a odborníkov, ktorých spája spoločná myšlienka „aktívneho bývania“.

**Aktívne bývanie** chápeme a pre našu prácu definujeme ako **bývanie, ktoré vytvára harmóniu medzi technickým riešením obydľia, citlivým, ekologickým a architektonickým umiestnením do prostredia, tolerantným spoložitím ľudí a dôstojným a nezávislým životom človeka.**

Naším primárnym cieľom je podpora bývania seniorov v ich pôvodnej domácnosti, kde prežili väčšiu časť života, kde majú svoju rodinu, priateľov, susedov a komunitu – tam, kde sa cítia doma. Podporujeme aj neformálne opatrovanie príbuznými, lebo môcť zostať dôstojne doma, medzi blízkymi, je najprirodzenejšie. Pre tých, ktorí z rôznych dôvodov už nemôžu alebo nechcú zostať bývať vo svojej doterajšej domácnosti, vytvárame rozličné modely bývania pre seniorov.

Čím viac bude dobrých projektov bývania, tým bližšie ich budú mať seniiori k miestu, kde prežili väčšinu času svojho života a budú pre nich aj dostupnejšie.

## Aktívne asistované bývanie seniorov

Aktívne bývanie ponúka súlad technického, funkčného a estetického riešenia, **asistované bývanie dopĺňa aktívne bývanie o potrebné služby.**

Náš model asistovaného bývania, ktorý rozvíjame s našimi partnermi, môžeme definovať ako **aktívne asistované bývanie seniorov**. K novým, kompletne bezbariérovým bytom ponúkame podporné služby tak, aby sme nenarušali prirodzený život seniorov a komunity, ale zároveň, aby sme boli vždy tam, kde senior potrebuje našu pomoc. Okrem bežných služieb ako údržba bytu ponúkame aj odborné služby ako opatrovateľská a ošetrovateľská starostlivosť, sprevádzanie k lekárovi a pod. Nenúteným spôsobom organizujeme spoločné aktivity a vytvárame príležitosti na spoznávanie ľudí



z okolia s našimi obyvateľmi. Naším cieľom je, aby si každý náš obyvateľ našiel aktivity, ktoré ho baví, a aby si naďalej plnil svoje sny. Seniorom a ich rodinným príslušníkom pomáhamo s manažmentom sociálnych a ďalších služieb a ak sa stav nášho obyvateľa zhorší natoľko, že potrebuje intenzívnu starostlivosť, môže mu pred umiestnením v pobytovom zariadení pomôcť ešte domáca hospicová starostlivosť.

Nové, kompletne bezbariérové byty v zmysle univerzálneho navrhovania a dizajnu, vybavené asistenčnými technológiami, si seniori môžu zariadiť podľa svojho vkusu. Seniori, ktorí sa pre takúto zmenu bývania rozhodnú sami a v čase, keď sú ešte schopní vytvárať si nové vzťahy a priateľstvá, naberú druhý dych, stanú sa aktívnejšími a plnia si sny, ktoré už odložili. V asistovanom bývaní vidia, že aj keď sa ich stav zhorší, dostanú podporu, ktorú budú potrebovať, a väčšina z nich sa už nebude musieť sťahovať do zariadenia pre seniorov.

### Prvé reálne projekty výstavby na Slovensku

Aktuálne, vďaka spolupráci so spoločnosťou Silvers, realizujeme prvé projekty výstavby rezidencií pre seniorov vo Hviezdoslavove, Košiciach, Hubiciach, Skalici, Prievidzi a pripravujeme ďalšie. Spoločnosť Silvers spolupracuje aj s mestami a obcami, ktoré plánujú výstavbu bytov pre seniorov, a rovnako aj s developerami, ktorí v rámci svojich projektov plánujú bývanie pre seniorov.

Pre nás ako Inštitút je to príležitosť skúmať potreby a preferencie seniorov, ich záujem o asistované bývanie, vnímať život seniorov v tomto bývaní a pripravovať aj odporúčania pre kompetentné orgány na to, aby sa vytvárali ďalšie nástroje na podporu asistovaného bývania na Slovensku. Keď sme v roku 2017 robili prieskum vo vybraných zariadeniach pre seniorov, zistili sme, že približne 65 % obyvateľov by mohlo ďalej žiť samostatne v dobre nastavenom asistovanom bývaní.

### Strieborná ekonomika

Nedá nám nespomenúť aj pojem striebor-

ná ekonomika, ktorý je u nás pomerne málo známy. Názov je odvodený od šedivých – strieborných vlasov seniorov. **Je to ekonomické odvetvie zamerané na starnutie našich spoločností, nazývané tiež demografická transformácia.** Tento koncept sa začal používať najmä v súvislosti s potrebou prispôbiť ekonomické a sociálne štruktúry na rastúci počet starších ľudí. Strieborná ekonomika vytvára nové príležitosti pre trhy, podniky a vlády v oblasti produktov, služieb a technológií zameraných na staršiu generáciu. Ako sme už spomínali, je to ekosystém, ktorého súčasťou je seniorské bývanie, ale aj napríklad sociálne a zdravotnícke služby, informačné a asistenčné technológie, výroba zdravotníckych pomôcok, voľný čas a služby cestovného ruchu, doprava a ďalšie odvetvia hospodárstva.

Strieborná ekonomika je v niektorých štátoch dlhodobo rozvíjané odvetvie, systémový nástroj podpory starších ľudí a zároveň spôsob, ako využiť ich ekonomický spotrebiteľský potenciál. V týchto štátoch tak môžeme badať dynamický rozvoj produktov a služieb, ktoré seniorom uľahčujú a skvalitňujú život, podporujú samostatnosť a nezávislosť, čoho výsledkom je aj dôstojnejšie starnutie. Strieborná ekonomika je aj účinným nástrojom na zvládnutie situácie, ktorú prinášajú demografické zmeny v štátoch po celom svete.

Náš Inštitút je jedným zo zakladateľov siete partnerov striebornej ekonomiky a vidíme v nej obrovskú príležitosť aj pre Slovensko. Čím viac výrobných podnikov, poskytovateľov služieb, štátnych a verejných inštitúcií, organizácií občianskeho sektora a ďalších partnerov sa bude aktívne zamýšľať nad rozvojom kvalitných produktov a služieb

pre seniorov, tým je väčšia šanca, že naši seniori budú mať hodnotnejší a dôstojnejší život.

### Výzvy a príležitosti pre Slovensko

Slovensko má pred sebou jeden z najdramatickejších scenárov starnutia populácie z krajín Európskej únie a jedinou možnosťou, ako tento scenár zvládnuť, je pripraviť odbornú, dlhodobú a politicky kompromisnú medzirezortnú stratégiu, ktorej kontinuitu budú držať jednotlivé vlády. Práve strieborná ekonomika vytvára možnosť jednotného, inovatívneho a koncepčného prístupu k tejto téme a zároveň môže vytvoriť širokú platformu existujúcich aktérov v tomto sektore. Táto platforma môže byť garantom odborného a kontinuálneho prístupu k téme starnutia populácie na Slovensku.

Rovnako vidíme príležitosť aj v rozvoji asistovaného bývania pre seniorov. Nároky na kvalitu služieb nastávajúcej generácie



seniorov môžu z rôznych foriem asistovaného bývania vytvoriť ekvivalentnú službu k pobytovej sociálnej službe, ktorá však bude prirodzenejšou a pri dobrom nastavení financovania sociálnych služieb aj lacnejšou. Budovanie kvalitného a dôstojného bývania pre seniorov nie je len o stavbe domov, bytov a poskytovaní služieb. Je to o vytváraní pocitu domova, spoločenstva a miesta, kde sa každý môže cítiť slobodne, bezpečne a užitočne. Veríme, že s láskou, rešpektom a správnym prístupom môžeme spoločne zlepšiť život seniorov na Slovensku a pripraviť sa tak aj na vlastné starnutie.

PhDr. Marián BAČA, riaditeľ



Inštitút  
Aktívneho  
Bývania

Kontakt:

Inštitút aktívneho bývania, n.o.  
Záhradnícka 15767/70  
821 08 Bratislava – Ružinov  
telefón: 0952 100 955  
e-mail: iab@institutab.sk  
web: www.institutab.sk

## Obsah:

Slovensko starne rýchlo – a čo ďalej? .....	2
Bratislavskí seniori sa vrátili do materských škôl .....	2 – 3
Aktívne a asistované bývanie pre seniorov .....	4 – 5
Jednota dôchodcov na Slovensku a jej miesto v spoločnosti .....	6 – 7
Bohaté aktivity Združenia kresťanských seniorov Slovenska .....	8 – 9
Seniori takmer denne v pohybe .....	10 – 11

Príloha: Závislosti

**Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) ako občianske združenie existuje na Slovensku od roku 1990, teda svoju činnosť vykonáva už viac ako 30 rokov. Združuje občanov staršieho veku – dôchodcov bez rozdielu národnosti, politickej príslušnosti, náboženstva a sociálneho pôvodu. Je nezávislá, samostatná právnická osoba. Do jej postavenia a činnosti môžu štátne orgány zasahovať len v medziach zákona.**

Štruktúra JDS je štvorstupňová. Na najnižšej úrovni pôsobia základne organizácie (ZO JDS), na úrovni okresu a kraja okresné a krajské organizácie (OO JDS a KO JDS). Na najvyššej úrovni je predsedníctvo JDS



## Jednota dôchodcov na Slovensku

na čele s predsedom a podpredsedami. V zmysle stanov združenia sa prirodzene líšia aj právomoci a aktivity týchto orgánov a organizácií.

Podľa údajov Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR z konca roka 2022 mala organizácia vyše 95 000 členov. Vlastné údaje JDS sú zo štatistiky, ktorá je postavená na počte reálne zaplatených členských príspevkov. Vyplýva z nich, že organizácia má teraz, v roku 2024, 105 000 členov, 1 300 ZO JDS, 79 OO JDS a 8 KO JDS.

zok a problémov, ktoré sa dotýkajú života a životnej úrovne seniorov na Slovensku v snahe prispieť k ich riešeniu aj vlastným pričinením.

Prirodzene, prioritou združenia sú otázky týkajúce sa ekonomickej, zdravotnej a sociálnej problematiky. Toto má JDS napísané na svojom „štíte“. Ale ako sa hovorí, nie len chlebom je človek sýty. Preto venujeme pozornosť aj témam, ktoré sa všeobecne týkajú každého občana, nie iba ľudí v seniorskom veku. Sú to témy ako dostupnosť športového a kultúrneho vyžitia, ochrana

stredníctvom spolupráce so samosprávami, z grantov, fondov a sponzorských darov.

### Prirodzené rozdiely v realizovaných aktivitách

Na úrovni ZO JDS (podmienka na vznik ZO je minimálne 10 dôchodcov) sú aktivity ovplyvnené predovšetkým záujmami členov, ich obsah je preto pomerne pestrý. Základnou povinnosťou člena je zaplatiť si členský príspevok 3 eurá na rok, mal by dodržiavať stanovy a zapájať sa do činnosti vlastnej organizácie. Môže predkladať návrhy na činnosť, čo sa v praxi premieňa na tú rôznorodosť činnosti v jednotlivých organizáciách. Závisí tiež od veľkosti organizácie a podmienok, v ktorých funguje. Spravidla sú to aktivity kultúrneho, vzdelávacieho, športového, spoločenského charakteru. V jednej organizácii môžu byť členovia zapojení napríklad vo folklórnych súboroch, literárnych krúžkoch, turistických aktivitách a podobne. Zapájajú sa aj do činnosti samosprávy účasťou na brigádach pri skrášľovaní okolia a do spoločenského života v obci.

Okresné a krajské organizácie sú sprostredkujúcim prvkom prenosu informácií zdola nahor až po Ústredie – predsedníctvo JDS a naopak, koordinujú a organizujú krajské a okresné aktivity. Je to tak aj preto, lebo sa na celoslovenskej úrovni každoročne organizujú:

1. Celoslovenské športové hry,
2. Celoslovenská prehliadka speváckych a folklórnych súborov seniorov,
3. Celoslovenská prehliadka v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby,
4. Celoslovenská prehliadka ručných prác *Zlaté ruky našich seniorov*.

Na tieto celoslovenské aktivity prichádzajú členovia ZO JDS, ktorí prešli sítom súťaží alebo výberom cez okresné a krajské prehliadky.

Ústredie je v tejto časti vnútorného života JDS koordinátorom celoslovenských aktivít. V základnom sa však upriamuje na realizáciu programových cieľov a hlavných úloh, ktoré sú dané Stanovami, Snemom a sú rozpracované do ročných plánov činnosti JDS.



### Najdôležitejšie témy života seniorov v agende JDS

K prioritám JDS nadalej patrí úsilie o vytvorenie dlhodobého systému spravodlivého dôchodkového zabezpečenia seniorov formou nového modelu pre výpočet jeho valorizácie. V oblasti zdravotnej starostlivosti docieľiť nulové doplatky na všetky lieky pre seniorov a v opatrovateľskej starostlivosti o seniorov posilniť nielen počet a dostupnosť príslušných služieb a zariadení, ale aj utváranie podmienok na prežívanie „jesene života“ v prirodzenom rodinnom prostredí. JDS sa zameriava na široké spektrum otáz-

práv, podpora rodín a vzťahov medzi generáciami a podobne.

Tie najdôležitejšie sa snažíme riešiť sprostredníctvom komunikácie s relevantnými štátnymi orgánmi, ktoré na to majú kompetencie aj finančné zdroje, najmä vláda, ministerstvo financií a ministerstvo zdravotníctva.

Otázky vnútorného života organizácie, kultúrneho, športového a spoločenského života seniorov nepovažujeme za menej dôležité, ale pri ich riešení narážame na problém finančného zabezpečenia. Zdroje na tieto aktivity získavame len veľmi ťažko pro-

## Vedenie JDS obhajuje záujmy seniorov na úrovni štátu

JDS je reprezentantom a jedným z hovorcov občanov Slovenskej republiky v dôchodkovom veku. Obhajuje však záujmy všetkých seniorov, nie len členov JDS. Pre vedenie JDS zo stanov vyplýva oprávnenie a zároveň povinnosť obhajovať a presadzovať záujmy seniorov:

1. vo vzťahu k Národnej rade SR pri príprave, pripomienkovaní a schvaľovaní návrhov zákonov a poslaneckých návrhov zákonov,
2. vo vzťahu k vláde SR a ústredným orgánom štátnej správy pri príprave a pripomienkovaní návrhov právnych predpisov a ďalších dokumentov, najmä pri

1. vo vzťahu k orgánom miestnych samospráv pri príprave a pripomienkovaní návrhov VZN a ďalších dokumentov viazúcich sa k dôchodcovskej, ale aj inej agende,
2. vo vzťahu k ostatným spoločenským organizáciám.

Deje sa to aj vďaka tomu, že mnohí členovia ZO JDS sú zapojení do činnosti samosprávy na svojom území ako poslanci obecných zastupiteľstiev alebo členovia záujmových a spoločenských organizácií. Členovia JDS sú spravidla tou najaktívnejšou časťou komunity, ktorá sa nielen dožaduje toho, na čo majú právo a čo potrebujú, ale aktívne sa podieľa na ekonomickom, kultúrnom a spoločenskom živote v obciach a mestách, v ktorých rozvíjajú svoju činnosť.

a športovým výborom. Tieto memorandá pomôžu v rozvoji ďalšej činnosti JDS v oblasti športu, ochrany práv seniorov a prispievajú k spolupráci JDS so samosprávou.

## JDS je dobrá organizácia pre každého seniora

Za obdobie svojej existencie si JDS získala uznanie a je akceptovaná orgánmi na úrovni štátu, samosprávy aj širokej verejnosti. Pozývame seniorov, aby vo svojom okolí zistili, či tam existuje nejaká miestna ZO JDS a popremýšľali, či by sa do jej činnosti nemohli zapojiť.

Japonci volajú seniorské obdobie Druhý jar. U nás hovoríme o Treťom veku a presne tak sa volá aj náš časopis, ktorý JDS vydáva v štvrtročnej periodicite. K tomuto informačnému zdroju patrí aj internetová stránka združenia, oficiálna FB stránka a FB diskusná skupina. Tam sa môže každý o Jednote dôchodcov na Slovensku dozvedieť viac.

František JEDINÁK

## a jej miesto v spoločnosti

príprave politikov zdravotného a sociálneho charakteru,

3. vo vzťahu k ostatným orgánom a spoločenským organizáciám na celoštátnej úrovni.

Vedenie JDS v minulosti, ale aj to súčasné, ktoré bolo zvolené na XXIII. Sneme JDS v júni 2022, preto komunikuje vyššie popísaným smerom. Z toho prirodzene vyplýva, že komunikuje aj s relevantnými politickými stranami, ktoré môžu byť nápomocné pri presadzovaní záujmov dôchodcov v politike štátu.

Odborové hnutie pracujúcich je súčasťou tripartity. JDS nemá možnosť takéhoto vplyvu, priameho rokovania s vládou, preto

## Spolupracujeme s každým, komu nie sú problémy seniorov ľahostajné

JDS je nestraničnou organizáciou (\*), to ale neznamená, že nebude obhajovať dôležité politiky, ktoré sa týkajú života seniorov. Preto sme išli do komunikácie s politickými stranami, ktoré toto mali v programe. V minulosti boli podpísané memorandá s viacerými politickými stranami, ktoré deklarovali ochotu podporovať potreby a záujmy seniorov. V daných memorandách sa JDS nezaviazala k propagácii ani podpore politických strán, s ktorými memorandá podpísala. Zanedbávanie seniorov sa v uplynulom období dostalo na takú úroveň, že finančné a zdravotné otázky ich života treba

(\* *Poznámka redakcie: Pred parlamentnými voľbami v roku 2023 podpísala JDS memorandá so stranami SMER-SS, HLAS-SD, SNS, Republika a Sloboda a Solidarita. Pred referendumom v januári 2023 JDS poskytla vyhlásenie po podporu referenda „ako dôkaz priamej formy demokracie pre občanov Slovenska“ a súčasne zorganizovala spoločnú tlačovú konferenciu k referendu, za účasti členov strany SMER-SD, lebo „referendum je sviatkom demokracie“. Na druhej strane, pri príprave iného*



môžeme použiť aj termín, že lobuje v parlamente a medzi poslancami NR SR, ktorí sú členmi jednotlivých politických strán, demokraticky zvolených do nášho najvyššieho zákonodarného orgánu.

## Základné organizácie sa snažia riešiť konkrétne problémy

ZO JDS nepôsobia len do vnútra pre naplnenie osobných záujmov jednotlivých členov, ale zo stanov im vyplýva aj právo spolupracovať a obracať sa na území svojho pôsobenia na príslušné územné orgány a organizácie. Toto právo je predovšetkým:

riešiť neodkladne. Preto sa vedenie JDS sústredilo na relevantné subjekty, ktoré majú kompetenciu to riešiť.

Niektorí politici a médiá sa snažia verejnosti nahovoriť, že všetko ostatné okrem dôchodkov a zdravotnej starostlivosti je pre JDS nepodstatné. Nie je to pravda, svedčí o tom to všetko, čo je napísané vyššie.

JDS spolupracuje s množstvom rôznych subjektov. Je to predovšetkým samospráva, ale aj športové organizácie či orgány prokuratúry. Najnovšie boli podpísané memorandá so ZMOS-om, s generálnym prokurátorom ako aj so Slovenským olympijským

*referenda stranou Demokrati v roku 2024 JDS zatiaľ nevyvíja žiadne podobné aktivity. V marci 2023 pred prezidentskými voľbami podporila JDS kandidatúru Petra Pellegriniho za prezidenta, „z vďačnosti za starostlivosť o dôchodcov“.*

**Kontakt:**  
**Jednota dôchodcov na Slovensku**  
**Odborárske námestie 2618/3**  
**811 07 Bratislava-Staré Mesto**  
**telefón: 0911 885 475**  
**e-mail: jds@jds.sk**  
**web: www.jds.sk**

# Bohaté aktivity

## Združenia kresťanských seniorov Slovenska

Medzi organizáciami staršej generácie na Slovensku má v celoštátnom aj medzinárodnom kontexte popredné miesto Združenie kresťanských seniorov Slovenska (ZKS), ktoré v marci 2025 oslávi už tridsiate výročie svojho vzniku. Jeho činnosť sa opiera o širokú členskú základňu, keď združuje približne 5 tisíc členov vo viac než päťdesiatich základných organizáciách – kluboch, ktoré pôsobia vo všetkých krajoch Slovenska.

Na medzinárodnej rovine je kľúčové, že ZKS je zakladajúcim členom Európskej únie seniorov (ESU), ktorá s viac než miliónovou základňou v takmer všetkých krajinách Európskej únie je vôbec najsilnejšou medzinárodnou organizáciou staršej generácie. Kým si o aktuálnej činnosti ZKS povieme niečo viac, zhrňme princípy, ktorými sa na základe svojich kľúčových dokumentov organizácia riadi.

### Programové zásady ZKS

Združenie má za cieľ duchovné a hmotné dobro staršej generácie a aktivitou svojich členov chce pozitívne ovplyvňovať aj celú spoločnosť. Chce rozvíjať občianske, národné a kresťanské povedomie členov bez ohľadu na ich národnú a náboženskú príslušnosť a plne pri tom rešpektovať práva ostatných skupín občanov.

Dôstojnosť človeka si vyžaduje, aby v staršom veku, najmä v dôchodku, životná úroveň seniora bola úmerná životným potrebám, vrátane jeho duchovnej a kultúrnej dimenzie.

Pre vytváranie podmienok a presadzovanie oprávnených požiadaviek seniorov sa Združenie zúčastňuje pri tvorbe a pripomienkovaní právnych predpisov v tejto oblasti. Robí tak v spolupráci s príslušnými orgánmi štátnej správy a samosprávy, ako aj s občianskymi združeniami s podobným zameraním.

Združenie spolupracuje aj s organizáciami v iných štátoch, najmä v Európskej únii, získava od nich poznatky a skúsenosti o riešení problémov ich seniorov a odovzdáva im svoje poznatky. Je členom ESU a pri činnosti sa riadi jej Magnou chartou politiky seniorov z júna 2002.

### Aktuálne problémy a dlhodobé riešenia

V duchu týchto princípov rozvíja ZKS svoje rozsiahle aktivity, ktoré plne zodpovedajú známej zásade – myslí globálne, konaj lokálne – a súčasne pri dodržiavaní svojho hodnotového nastavenia pružne reaguje na najnaliehavejšie problémy a oprávnené záujmy nielen svojich členov, ale staršej generácie v najširšom zábere. Pri tom vychádza zo stratégie aktívneho starnutia a medzigeneračnej spolupráce – to zna-



mená zdôrazňuje dôležitosť aktívnej participácie starších ľudí na veciach verejných, čo sa však nemôže odohrávať izolovane, ale v spolupráci všetkých generácií a s podčiarknutím toho, že ide o celospoločenský záujem. To sa dvojnásobne dostáva do popredia v súvislosti s čoraz naliehavejšou témou prudkého starnutia populácie.

Viacere prieskumy aj osobné skúsenosti väčšiny seniorov hovoria o tom, že staršiu generáciu ťažia početné vážne problémy - nízka životná úroveň, slabé sociálne a dôchodkové zabezpečenie, rastúce životné náklady, zlý zdravotný stav, ešte podčiarknutý nedostatočnou zdravotnou starostlivosťou, ale aj osamelosť, pocit vyradenia z aktívne-

ho života a neúčinnosti, nedostatok porozumenia a úcty a podobne. Mnohé z toho potvrdzujú skúsenosti ZKS, keď aj členovia do popredia kladú túto trojicu problémov: nedostatočná zdravotná starostlivosť, nízka úroveň dôchodkov, zlé fungovanie sociálnych služieb.

Nie je to nič nové, trpí tým nielen staršia generácia, ale celá naša spoločnosť už dlhodobo. Rovnako tak dlhodobo politické elity na to nenachádzajú adekvátnu odpoveď, skôr pokusy o krátkodobé plátanie najvypuklejších ťažkostí, navyše spôsobom, ktorý môže priniesť nárast voličských preferencií, ale nie trvalé riešenia. Samozrejme ani ZKS nemá zaručené zázračné recepty,





snaží sa však prispievať najmä ku koncepčným prístupom napríklad svojim aktívnym podielom na tvorbe a realizácii základnej stratégie štátu v tejto oblasti – v poradí už druhého Národného programu aktívneho starnutia, tento raz na roky 2021 – 2030.

### Participatívny prístup a inšpirácia najvyspelejšími

ZKS pri tom podčiarkuje zásadný význam participatívneho prístupu, vychádzajúceho z úspešných skúseností partnerských organizácií z ESU, predovšetkým najvyspelejších krajín západnej Európy a Škandinávie. Čo to znamená v praxi?

Zoberme si oblasť zdravia. Nedostatočná zdravotná starostlivosť je už priam chronickou chorobou a riešenie iste nie je jednoduché. Popri hasení najakútnejších problémov však nevidno koncepčný a dlhodobý program výrazného posilnenia prevencie a podpory zdravého životného štýlu. Viaceré vyspelé krajiny, osobitne škandinávske, sú v tomto skvelým príkladom. Spomeňme zdanlivo okrajovú, v mnohom však príznačnú epizódu. Zástupcovia ZKS sa na pôde ESU často stretávali s Leenou Jääskeläinen z Fínska, podpredsedníčkou tamojšej organizácie kresťanských seniorov. Skromná a milá staršia dáma je v skutočnosti svetovou celebritou. Je zakladateľkou celosvetového hnutia Nordic Walking, poznajú ju všade, kde šíri tento zdravý spôsob pohybu, mimoriadne osočný pre seniorov. Pár rokov po osemdesiatke už na tohtoročnom kongrese ESU nekandidovala na oficiálne pozície v medzinárodnom seniorskom hnutí, ale myšlienky zdravého životného štýlu šíri ďalej. Takýmto spôsobom predchádzať chorobám je určite lepšie aj lacnejšie ako ich liečiť...

Nízke dôchodky, či vôbec dôchodkový systém, je často spomínaný ako najväčšia hrozba pri starnutí populácie. Práve vo Fínsku v súvislosti s tým už pred viac než tridsiatimi rokmi vyvinuli model vekového manažmentu – teda komplex opatrení, aby ľudia mohli a chceli pracovať aj vo vyššom veku. Prináša to benefity pre spoločnosť a jednotlivca, nielen ekonomické, ale podľa výskumov zachovanie sociálnych kontaktov predlžuje život. Väčšina vyspelých štátov, ba aj susedné Česko, zásady vekového manažmentu uplatňujú. U nás v ostatnom čase vidíme opak, doslova hromadný útek



do predčasného dôchodku, čo už aj tak labilný dôchodkový systém ešte viac oslabuje. V oblasti sociálnych služieb ZKS dlhodobo presadzuje ako prioritu domácu starostlivosť, pokiaľ možno zotrvanie v prirodzenom rodinnom prostredí, čo nielen zodpovedá kresťanským prioritám, ale je aj humánnejšie a efektívnejšie. Avizovaná reforma sociálnych služieb naznačuje, že aspoň v tejto téme sa konečne niečo pohne pozitívnym smerom...

### Mysli globálne, konaj lokálne

ZKS sa k týmto otázkam nevyjadruje iba na najvyššej úrovni, ale snaží sa čo najviac z myšlienok aktívneho starnutia a medzigeneračnej spolupráce uplatňovať v praxi. Viaceré kluby kresťanských seniorov napríklad organizujú aktivity, ktoré sú na prospech



zdravého životného štýlu – nenáročné seniorské športovanie či pravidelnú turistiku. Veľmi dôležité je, aby aj ľudia vo vyššom veku držali krok s dobou, osvojovali si digitálne zručnosti či finančnú gramotnosť. V tom je ZKS skutočným príkladom, je členom Digitálnej koalície a na lokálnej aj regionálnej úrovni organizuje prípravu v tomto smere. Podobne na poli finančného vzdelávania, kde spolupracuje s partnerom najpopulárnejším, Národnou bankou Slovenska. Nezanedbáva ani informačnú gramotnosť a boj s dezinformáciám, tu má viacero veľmi kompetentných partnerov. Je medzi nimi tiež OZ Bagar, s ktorým spolupracuje najmä v oblasti kultúry, ale aj pri vydávaní vlastného časopisu Generácie. Ten je veľmi dôležitým informačným zdrojom a jeho obsah plne zodpovedá tomu, čím sa ZKS riadi. Dáva priestor zásadným otázkam staršej generácie a celej spoločnosti – ale aj množstvu príkladov bohatých aktivít klubov kresťanských seniorov z celého Slovenska.

Miloš NEMEČEK

**Kontakt:**  
Združenie kresťanských seniorov Slovenska  
Šafárikovo námestie 77/4  
811 02 Bratislava-Staré Mesto  
e-mail: seniorizks@gmail.com  
web: www.seniorizks.sk

# SENIORI TAKMER DENNE V POHYBE

Seniori v pohybe je občianske združenie, ktoré vzniklo v roku 2018. Časom sa personálne kapacity v organizácii menili, na základe priorit a samozrejme voľného času ich členov. Aktívny a kvalitný program sa im darilo organizovať štyri roky bezplatne, aj na základe dobrovoľnej práce zakladateľky Evy Soldánovej, dnes aj PR manažérky a fundraiserky združenia. Požiadali sme ju o krátke predstavenie združenia a jeho aktivít.

## Ako vznikala myšlienka novej organizácie pre seniorov?

Počas môjho štúdia manažmentu sociálnej pomoci na Univerzite Komenského a v zahraničí som si povedala, že je potrebné priniesť niečo nové a nadčasové k téme aktívneho starnutia na Slovensku. Myšlienka na vznik organizácie Seniori v pohybe skrsla ešte v roku 2018 v komunitnom centre v Bratislave. Pri jej zrode bola aj externá kolegyňa, trénerka pamäti. Za seba môžem povedať, že som mala víziu meniť svet seniorov k lepšiemu. Myslím, že sa mi to spolu s novým tímom aj darí.

## Aké problémy v živote seniorov považujete v združení za najdôležitejšie?

V našom občianskom združení, ako vyplýva aj z jeho názvu, považujeme za kľúčovú tému aktívneho starnutia. Pohyb je základným pilierom, aby ľudia bez ohľadu na vek posilňovali svoju fyzickú aj mentálnu stránku. Aj mottom nášho združenia je „Pohyb je život“.

Našou snahou je pre seniorov a seniorky vo veku nad 60 rokov vytvárať zmysluplný a zaujímavý program s pridanou hodnotou,



cestou neformálneho vzdelávania v praxi. Dôležité je si tiež uvedomiť, že keď sa povie „vek je len číslo“, tak toto aj naozaj platí. Predsudky a stereotypy, ktoré sprevádzajú starších ľudí na dôchodku, im iba ubližujú. V komunite „Seniori v pohybe“ dámy tento rok dokonca boli behať minimaratón. Nie je výnimkou ani to, že veľa senioriek a seniorov používa elektrobicykle alebo inak aktívne športuje.

## Aké zmeny prinášate do života seniorov?

Za 6 rokov práce s komunitou „Seniori v pohybe“ môžem povedať, že aktívne starnutie z môjho pohľadu prináša do života seniorov a senioriek novodobý smer, prináša socializáciu v skupine. Počas cvičenia si seniorky okrem svalovej hmoty a úsmevu na tvári častokrát nájdu aj kamarátku, s ktorou

môžu ísť neskôr na kávu alebo na nordic walking prechádzku. Práve samota je trend, ktorý seniorov ubíja. Najdôležitejšie je, aby seniori a seniorky neostávali sami, izolovaní od okolitého sveta. Kontakt s rodinou, známymi, susedmi alebo v komunite seniorov dokáže robiť „zázraky“.

Seniorky a seniorov tiež nabádame, aby sa nebáli vzdelávania a nových kurzov. Cesta k učeniu sa aj v staršom veku pomáha k precvičeniu kognitívnych schopností a trénovaniu pravej a ľavej hemisféry mozgu.

## Aký program ponúkate vašim seniorom?

V tíme organizácie je nás päť dám (Ivka, Evka, Katka, Jarka, Dáša), každá má svoju zodpovednú úlohu. Programová ponuka je vždy tvorená z noviniek a pravidelných aktivít. Sú to krokové výzvy – prechádzky do prírody, maľovanie akvarelu, kurz cvičenia s fitnes trénerom či dokonca medzigeneračné splavovanie kratšieho úseku Malého Dunaja. Tento rok sme na základe inšpirácie zo zahraničia zaradili aj kurz žonglovania. Jedna zo senioriek kurz opísala jednoducho, no výstižne slovami „pozitívna nálada, trpezlivosť a hravosť“. Snažíme sa prinášať kvalitné pohybové kurzy. Za posledný polrok sme zorganizovali napríklad cvičenie na stoličkách alebo cvičenie SM systém. September sa niesol v znamení prevencie seniorov proti podvodníkom a v boji proti závislostiam. Do programu sme zaradili premietanie náučných filmov a po ich skončení nasledovali prednášky odborníkov na tieto aktuálne témy.

V minulosti sme cvičili tai chi, organizovali digitálne vzdelávanie, mali prednášky



## HUMANITA

Časopis  
dobrovoľníckeho  
sektora  
Slovenskej republiky

Vydáva Slovenská humanitná rada, IČO: 17316014, s podporou grantu MPSVR SR. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208. evč.: EV 384/08. Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciam. Uverejnené príspevky nehonorujeme. Šéfredaktor: Ing. Maroš Silný. Adresa redakcie: Budyšínska 75/1, 831 03 Bratislava, telefón: 02 5020 0500, 0948 016 123, e-mail: redakcia.humanita@gmail.com, web: www.shr.sk. Snímky: archív organizácií a redakcia. Grafická úprava a tlač: RAX, s.r.o., Bratislavská 10, 841 06 Bratislava. Distribúcia: Slovenská humanitná rada, Budyšínska 75/1, 831 03 Bratislava. Časopis vychádza 2-krát v roku. Náklad 3 300 kusov. © SHR



na témy duševného zdravia a zdravej stravy a viedli sme nordic walking prechádzky v prírode.

#### **Využívate vlastné priestory alebo kde vaše programy realizujete?**

Priestory, v ktorých pôsobíme, si prenájomame. Naším obľúbeným miestom je

o programe sa seniorky a seniori dozvedia z našej webovej stránky, prípadne môžu dostávať pravidelný newsletter do e-mailovej schránky, stačí nám poslať e-mail. Registrácia na aktivity je rôzna, podľa popisu v udalosti, buď formou online registračného formulára, SMS správy alebo prostredníctvom e-mailu. Pre mňa je neuveriteľné, že za po-

#### **Vaše aktivity realizujete v Bratislave. Máte ambíciu ich posunúť aj do iných obcí a miest, prípadne si tam nájsť partnerov na spoluprácu?**

Naše aktivity organizujeme v Bratislave a okolí. Ambícia tvoriť program pre seniorov na celom Slovensku v našom tíme ešte nebola. Osobne si viem predstaviť rozšírenie kurzov a aktivít do ďalších regiónov, no veľmi by záležalo najmä od pravidelnej finančnej podpory a personálnych kapacít. Som zástankyňou myšlienky, že pro-seniorské organizácie by mali hľadať prienik a spoluprácu medzi sebou, pretože jedine tak dokážeme prinášať adresnejšie dobro aj pre ďalších seniorov a seniorky.

Ďalšou otázkou je, ako som už uviedla vyššie, personálna stránka zabezpečenia kvalifikovaných pracovníkov. Dôležitou iniciatívou by malo byť vzdelávanie osôb, ktoré sa chcú venovať práci so seniormi a seniorkami, s cieľom zabezpečiť, aby ich činnosť mala odborný základ a bola vykonávaná na profesionálnej, ale najmä ľudskej úrovni.

#### **Ďakujeme za rozhovor**

**Občianske združenie Seniori v pohybe prináša neformálne vzdelávanie v pra-**



komunitné centrum Stará jedáleň v Krasňanoch. Tento rok sa nám podarilo cvičiť SM systém v Ružinove, žonglovali sme v Novej Cvernovke. Našou snahou je tvoriť program aj v exteriéri, napríklad v roku 2021 sme organizovali krokové výzvy spojené s nordic walkingom v jednotlivých mestských častiach Bratislavy. Prešli sme vtedy každá viac ako 90 000 krokov.

Do komunity a aktivít združenia Seniori v pohybe sa môžu prihlásiť seniori a seniorky vo veku 60+ z rôznych mestských častí Bratislavy a okolia. Verili by ste, že máme aj veľmi dobrú priateľku z Galanty, ktorá s nami na jar odbehla minimaratón v dĺžke 4,2 km?

sledné dva roky (za roky 2022 a 2023, pozn. redakcie) sa aktivít združenia zúčastnilo viac ako 1 300 senioriek a seniorov z Bratislavy a okolia.

#### **Ako financujete svoje aktivity pre seniorov?**

Financovanie zabezpečujeme z dotácií, grantov, z 2 % asignácie dane a z priamych darov. Snažíme sa rozbehnúť aj fundraising individuálnych darcov cez kampaň pod názvom „Pomôžte seniorom prežiť aktívnu starobu“ na našej webovej stránke a na darcovskom portáli Darujme.sk. Ceníme si každý dar, ktorý podporí aktívne starnutie.

**xi, učí seniorov k zvedavosti, následne ku kreativite a najmä spája pro-seniorskú komunitu v Bratislave. Tvorí bezpečný priestor a ponúka zmysluplný voľnočasový program pre seniorky a seniorov, čo má veľkú pridanú hodnotu pre celú spoločnosť.**

#### **Kontakt:**

**Seniori v pohybe**

**Korešpondenčná adresa:**

**Budyšínska 3170/10A**

**831 03 Bratislava-Nové Mesto**

**telefón: 0944 577 573**

**e-mail: [info@seniorivpohybe.sk](mailto:info@seniorivpohybe.sk)**

**web: [www.seniorivpohybe.sk](http://www.seniorivpohybe.sk)**

# ZBIERKA

V PROSPECH ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH  
A SOCIÁLNE ODKÁZANÝCH

REGISTROVANÁ POD ČÍSLOM: 000-2023-047273

SLOVENSKÁ HUMANITNÁ RADA

6. - 19. DECEMBRA 2024

**TESCO**  **HUMANITA**



POMÔŽTE SPOLU S NAMI.