

## **Správa o činnosti DC seniorov za rok 2018**

Denné centrum seniorov v našej obci má v súčasnosti 82 členov. DC seniorov je riadené päťčlennou samosprávou a samotné činnosti sú uskutočňované cez jednotlivé záujmové krúžky. Táto správa bola spracovaná na základe písomného vyhodnotenia činnosti, ktoré predložili predsedovia jednotlivých záujmových krúžkov.

### **1./ Krúžok relaxačného a rekondičného cvičenia**

Krúžok relaxačného cvičenia pracuje pod vedením Anny Sumkovej číslo domu 254. Krúžok sa začal pravidelne schádzať od 9.1.2018. Tak, ako predchádzajúci rok cvičenie prebieha v sobášnej miestnosti KD. Obecné zastupiteľstvo zakúpilo pre krúžok nový CD prehrávač, za čo patrí poďakovanie pani starostke naše obce.

Na rozšírenom zasadnutí samosprávy DC seniorov, bolo navrhnuté nové zloženie a aj vedenie krúžku.

Vedúcou krúžku bude Anna Sumková č. d. 254. Zástupkyne krúžku budú Božena Bartošová a Eva Poloncová.

V roku 2018 sa členovia krúžku stretli, na pravidelnom relaxačnom cvičení 46 krát, v priemernom počte 5 členiek. Je to síce menej, ako po iné roky, ale mnohé členky krúžku, trápia nemoci a už sa nemôžu v krúžku stretávať.

V priebehu roka 2018 sa členovia krúžku 3 krát zúčastnili pešieho pochodu na studničku Očianka. Taktiež upravili okolie, vyhrabali staré lístie a za pomoci ďalších členov DC seniorov, bol urobený aj nový stôl.

Niektoré členky krúžku sa zúčastnili aj na medzinárodnej cyklotrase v Poľsku.

Taktiež bolo 13 členiek krúžku na opekačke v altánku, z toho sedem členiek peši a šesť členiek na bicykloch.

Členky krúžku relaxačného a rekondičného cvičenia sa zúčastnili aj na spoločnom kúpaní v Turčianskych Tepliciach.

### **Plán činnosti krúžku relaxačného a rekondičného krúžku na rok 2019 :**

Tak ako v predchádzajúcom roku 2018 aj v tomto roku plánuje krúžok uskutočniť a zapojiť sa do nasledovných podujatí :

- Peší pochod k studničke Očianka, spojený s vyčistením jej okolia
- Absolvovať cyklotrasy do okolia
- Peší pochod na altánok spojený s opekaním
- Zúčastniť sa naplánovaného kúpania v Turčianskych Tepliciach
- Realizovať pravidelné dvakrát týždenne relaxačné cvičenia

## 2./ Krúžok šikovných rúk - ručné práce a vyšívanie

Krúžok pracuje pod vedením pani Dariny Hatarovej, ktorá bola v minulom roku dlhšiu dobu chorá. Krúžok sa v roku 2018 stretol celkom už len 11 – krát a to s priemernou účasťou len 5 členiek. Vedúca krúžku je už dlhšiu dobu nemocná a z týchto dôvodov zabezpečuje stretávanie krúžku, jej zástupkyňa pani Anna Maruniaková.

Členky tohto krúžku sú zároveň aj členkami krúžku zbieranie a pestovanie bylín. Na stretnutí si preto pripravujú aj bylinné čaje a týmto zároveň pozývajú do činnosti aj ďalšie členky tohto krúžku – ručné práce a vyšívanie.

Členovia krúžku sa stretávajú každý pondelok o 16:00 hod. v priestoroch hasičskej zbrojnice. Na stretnutiach zhotovujú rôzne ručné práce a to, pletenie, háčkovanie a rôzne vyšívanie.

Počas týchto prác na stretnutí, členky krúžku spoločne spolupracujú, vzájomne si rozdávajú rady a rôzne nové nápady.

Na poslednom stretnutí členky krúžku vyhotovovali ozdobné guľky z papiera a korálok. Niektoré guľky boli vyrobené až do priemeru desať centimetrov.

Krúžok v roku 2019, má záujem naučiť sa pliesť košíky z rôznych materiálov a hlavne z prútia.

Krúžok sa chce naďalej pravidelne stretávať každý pondelok o 16:00 hod. v priestoroch hasičskej zbrojnice a pokračovať v tých činnostiach, ktoré sa doposiaľ naučili.

## 3./ Krúžok „ Tajomstvo šikovných gazdiniek “ – varenie, pečenie

Krúžok pracuje pod vedením pani Anny Hulejovej. Krúžok v roku 2018 pracoval počas celého roka, podľa svojho plánu a podľa akcií našej obce, ako i samotného krúžku.

Prvá práca v krúžku bola, príprava a podávanie občerstvenia na Výročnej členskej schôdze DC seniorov, ktorá sa konala 23.2.2018. Členky krúžku podávali hlavné jedlo, zákusky, kávu a čaj.

Dňa 21- marca minulého roku naša obec organizovala akciu „ Nie je koláč, ako koláč “ - téma TORTA. Členky krúžku a to: Evka Poloncová, Želmíra Poloncová, Oľga Majerová, Janka Žilinská, Ľudmila Dudeková a vedúca krúžku Anna Hulejová, aktívne prispeli na uvedenú akciu.

Dňa 16 júna 2018, bola v obci už zaužívaná akcia „ Deň otcov “ spojená s akciou „ Žabokrecké spievanky “ . Krúžok šikovných gazdiniek pripravil na toto podujatie napečenie zákuskov, ktoré boli ponúkané všetkým účinkujúcim, ako aj obecnstvu v hľadisku. Náklady na materiál, pre

napečenie týchto zákuskov, boli zahrnuté do plánovaného rozpočtu DC seniorov, na rok 2018.

Rok 2018 bol aj stretnutím „Žaboobcí“, ktoré sa uskutočnilo v dňoch 24 – 25.8.2018 v našej obci. Na uvedenú akciu pripravili naše šikovné gazdinky slané tyčinky, štrudle, škvarkovníky, moravské koláče, jablčniky, slivkový kysnutý koláč a aj zemiakové placky.

Ďalšou krásnou akciou obce bol zemiakový deň, ktorý organizuje obecná samospráva. Na uvedenú akciu šikovné gazdinky, pripravili zemiakové dobrôtky, ktoré sa podávali v tento uvedený deň. Najväčší úspech, ako aj po iné roky, mali zemiakové placky a hranolky.

Na Zemiakovom dni vystupoval aj náš spevokol a tak účinkujúce opustili práce v kuchyni. Na pečenie placiek zostali len štyri členky krúžku a to:

Z rodinných dôvodov pani Poloncová Želka, Sumková Hanka, Poloncová Evka a Bartošová Boženka, za čo im patrí veľké poďakovanie.

V družobnej obci Žabokreky nad Nitrou, dňa 21.10.2018 oslavovali seniori, 15-ste výročie založenia klubu dôchodcov, na ktoré pozvali aj náš spevokol. Členky krúžku šikovné gazdinky, pripravili pre nich makovú a orechovú štrúdlu, medové rezy a princesky, ktoré sme im darovali.

Družobná obec Žabeň – ČR, usporiadala dňa 21.10.2018 „Adventný koncert“, na ktorý bol pozvaný aj náš spevokol Žabokrečan. Aby sme tam nešli holou rukou, tak naše šikovné gazdinky pripravili makovú, orechovú a tvarohovú štrúdlu, ako aj ružomerský perník. Za tieto koláčiky sme dostali pri vianočnom pozdrave aj poďakovanie.

Za prácu nášho krúžku „Tajomstvo šikovných gazdiniek“ v roku 2018, patrí veľké ďakujem našej pani starostke a všetkým členkám krúžku, ktoré sa aktívne zapájali do jeho činnosti.

V roku 2019 má krúžok nasledovný plán :

- Pripraviť občerstvenie na Výročnú členskú schôdzu, ktorá sa koná vlastne dnes 28.2.2019
- Napieť koláčiky na akciu Deň otcov, spojenú so Žabokreckými spievankami, ktorá sa bude konať 16.6.2019
- Podieľať sa pri prácach na akcii „Zemiakový deň“, ktorý usporiada Obecná samospráva a bude sa konať 12.10. 2019

Gazdinky z tohto krúžku, v prípade potreby na akciách organizovaných obecnou samosprávou, alebo DC seniorov, budú naďalej nápomocné.

Krúžok vedie naďalej pani Anna Hulejová, so zástupkyňou Evkou Poloncovou a zo zdravotných dôvodov pani Uhliarikovej, bola navrhnutá nová zástupkyňa Oľga Majerová.

#### 4. Krúžok sociálna starostlivosť

Krúžok pracuje pod vedením pána Jozefa Rišiana. Krúžok sa v roku 2018 zameril na starších občanov našej obce. Jednalo sa hlavne o donášanie liekov, návštevou chorých a osamelých občanov. Dobré slovo, ako aj záujem o živote a zdraví v rodine, poteší každého z nás.

Krúžok v minulom roku navštívil pani Malinová, pani Tabačkovú a pána Trojáka, ktorí žiaľ nie sú už medzi nami.

Jednotlivé návštevy nemocných, pre ktorých zabezpečovali dodávky liekov, donášky nákupu z potravín, ako rôzne iné pomoci, vykonávalo celkom deväť členov DC seniorov. Takto bolo navštívených v minulom roku, celkom šesť dôchodcov našej obce.

Členovia krúžku taktiež navštívili, dlhodobu chorých členov nášho Denného centra seniorov a to pani Annu Uhliarikovú, pána Jozefa Rišiana a pani Darinu Hatarovú.

Krúžok nezabudol ani na okrúhle jubileá 70, 80 a 90 ročných občanov našej obce a pri návšteve im poprial hlavne pevné zdravie, šťastie a veľa lásky. Celkom bolo navštívených osem takýchto jubilantov.

V roku 2019 by zrejme mohol krúžok naďalej pokračovať vo svojej činnosti. Podľa potreby pomáhať nemocným, ako aj starším občanom, nakoľko roky rýchlo pribúdajú a sily ubúdajú. Zabezpečovať pre niektorých nemocných dodávku liekov, donášku nákupu. Týmto kolobehom prichádzajú i choroby a preto je aj nutná, zvýšená starostlivosť o seniorov.

#### 5./ Krúžok kultúrne a spoločenské akcie

Krúžok pracuje pod vedením pani Želmíry Kral'ovanskej. Krúžok taktiež v úzkej spolupráci s vedením obce, zabezpečuje pre členov DC seniorov, ako aj ostatných dôchodcov v našej obci, kultúrne vyžitie na podujatiach súťaže Turčianskej Šlágerbomby, ktoré sú usporiadané, tri krát ročne, v kine Strojár Martin. Predaj vstupeniek na toto podujatie pre členov DC, ako i ostatných záujemcov z obce, aktívne zabezpečuje vedúca krúžku pani Želmíra Kral'ovanská.

Krúžok s podporou samosprávy Denného centra seniorov zorganizoval dňa 13.9.2018, kultúrny a spoločenský zájazd do Banskej Štiavnice a to za účelom spoznania krásneho objektu, ktorý nám pripomínal kultúrne pamiatky, ako i históriu nášho Slovenska. Zúčastnení členovia tohto

zájazdu, boli s jeho organizačným zabezpečením a programom, nadmieru spokojní. Za účelom zapojenia sa do činnosti tohto krúžku aj

- 5 -

mužov, bol na rozšírenom zasadnutí navrhnutý nový zástupca tohto krúžku, Ing. Milan Ďurana.

Najaktívnejšie v tomto krúžku pracuje Spevokol Žabokrečan pri DC seniorov. Stretáva sa pravidelne každú stredu. V roku 2018 vystupoval na rôznych obcou usporiadaných podujatiach a to:

- pri stavaní mája
- na oslave Dňa matiek
- na Treťom ročníku Dňa otcov, pod názvom Žabokrecké spievanky
- na Jánových ohňoch – mohylka ( spievanie za stolom )
- stretnutie ŽAB – obcí
- na posedení s dôchodcami
- na Zemiakovom dni, ktorý sa konal v nových priestoroch a to, bývalého letného tanečného kola

Spevokol však vystupoval na podujatiach aj mimo našej obce a to:

- v mesiaci júni vystupoval na – VII. Ročníku prehliadky speváckych súborov Valčianske melódie 2018, konané 9.6.2018 vo Valči
- v mesiaci septembri, na podnet starostky našej obce, vystupoval spevokol aj na podujatí Kláštorský jarmok, ktorý sa konal 1.9.2018 v Kláštore pod Znievom
- taktiež v septembri vystupoval na oslavách „ Deň mesta “, ktoré sa konali dňa 8.9.2018 v Turanoch
- vystupoval 21.10.2018 z príležitosti osláv 15. výročia založenia Jednoty dôchodcov v Žabokrekoch nad Nitrou
- dňa 11.11.2018 vystupoval spevokol na Vojenských melódiách, ktoré sa konali, ako vždy v Sučanoch
- v mesiaci novembri a to 23.11.2018, spevokol vystupoval na Adventnom koncerte, v družobnej obci Žabeň – ČR

Napriek tomu, že spevokol má už len 24 členov a z tohto počtu sú niektorí členovia aj trvale nemocní, náš spevokol ŽABOKREČAN v minulom roku 2018 mal najviac vystúpení, počas celej jeho existencie a činnosti.

Veríme, že sa krúžku, kultúrne a spoločenské akcie a zvlášť spevokolu Žabokrečan, bude i naďalej tak dariť, aby svojou činnosťou i v tomto roku 2019, robil dobré meno DC seniorov, ako i samotnej našej obci.

## 6./ Krúžok liečivé bylinky a ich využitie v domácnosti

Krúžok pracoval v roku 2018 pod vedením krúžku pána Vratislava Bartoša, jeho zástupkyne pani Janky Žilinskej, ktorá organizačne zabezpečovala, spoločne s Vierkou Štefanidesovou, účasť členov pri zberoch liečivých rastlín. Členovia krúžku zbierali medvedí cesnak, kvet

- 6 -

hlochu, jahodové listy, kvety agátu a bazy čiernej, lipový kvet, pamajorán, materinú dúšku, očianku a aj plody hlochu.

Liečivé rastliny členovia krúžku zbierali v okolí Žabokriek, Koštian a v Necpálskej doline. Členovia krúžku touto cestou chcú poďakovať vedúcemu krúžku pána Bartošovi a pani Kozákovej Anne, ktorí zabezpečili prepravu členov na jednotlivé zbery rastlín.

Po ukončení jednotlivých zberov, zúčastnení členovia sa dvakrát zastavili na zmrzline v Žabokrekoch, dvakrát na kofole v Košťanoch, dvakrát na káve v Belej a taktiež dvakrát opekali na Válovoch a strávili aj krásne popoludnie s rodinnými príslušníkmi, pri grilovaní na Kobel'ach. Na týchto podujatiach, si členovia krúžku vymieňali svoje skúsenosti na prípravu rôznych liečivých čajov. Veľmi ochotne členom tohto krúžku, odovzdávali svoje skúsenosti pani Maruniaková, pani Štefániková a vedúci krúžku pán Bartoš. V závere sezóny členovia krúžku, boli spoločne na zbieraní húb. Členovia krúžku pestujú liečivé rastliny aj vo svojich záhradkách, napr. matu piepornú, medovku, nechtík lekársky, slez, yzop lekársky, šalviu, palinu pravú, majoránok a oregano.

Členovia krúžku boli celkove v minulom roku 11 krát na zberoch liečivých rastlín, s priemernou účasťou 7 členov na akciu.

Pri jednotlivých zberoch si členovia krúžku upevnili zdravie, kondíciu a hlavne kolektívne vzťahy. Liečivými bylinkami však upevňujú zdravie aj rodinných príslušníkov. Pravidelne varia bylinkové čaje aj na krúžku šikovných rúk, pripravili aj čaj na rozšírené zasadnutie samosprávy DC seniorov a aj na minuloročnú výročnú schôdzu.

Krúžok v roku 2019 plánuje naďalej pokračovať vo svojej činnosti. Budú sa zameriavať na zbery liečivých rastlín, podľa ich vegetačného obdobia zberu. Taktiež členovia krúžku budú naďalej pestovať doma osvedčené liečivé rastliny.

Skúsené bylinkárky pani Maruniaková, Štefániková, Žilinská a vedúci krúžku pán Bartoš, budú odovzdávať členom svoje skúsenosti, z miešania jednotlivých liečivých rastlín a to zvlášť, na vzniknuté zdravotné problémy. Touto informáciou o príprave rôznych liečiv, vlastne zdokonalia a rozšíria vedomosti celého krúžku. Taktiež sa v krúžku naučia, pripraviť si doma liečivú masť na boľavé kĺby.

Krúžok bude i v tomto roku, zabezpečovať vychádzky za liečivými rastlinami a budú ich prispôsobovať zdravotným možnostiam, jednotlivých členov krúžku.

V tejto mojej správe o činnosti DC seniorov za rok 2018, by som chcel informovať všetkých členov, že mimo akcií usporiadaných jednotlivými

- 7 -

záujmovými krúžkami DC seniorov, sme zabezpečovali s podporou OÚ našej obce, aj ďalšie kultúrne a iné akcie.

Presne pred rokom, tiež v druhom mesiaci bola dôstojne pripravená Výročná členská schôdza, spojená aj s podaním kvalitného a dobrého občerstvenia.

Ako bolo už v tejto správe uvedené, že s finančnou podporou našej obce, bol dňa 13.9.2018 zorganizovaný, kultúrne – poznávací zájazd do Banskej Štiavnice.

Dňa 8.11.2018 bolo tiež, s finančnou podporou našej obce, pre členov DC seniorov, zabezpečené kúpanie v kúpeľoch Turčianske Teplice, kde zúčastnení členovia si mali možnosť zregenerovať svoj organizmus, v teplej liečivej vode.

Obecný úrad našej obce zorganizoval, ako vždy každoročne, dňa 5.10.2018 posedenie s dôchodcami. Dôsledne pripravené občerstvenie zabezpečili a podávali poslanci a pracovníci OÚ.

Záverom mojej správy o činnosti DC seniorov za rok 2018 by som Vás chcel informovať, že naše aktivity sa uskutočňovali hlavne podporou z rozpočtu našej obce pre rok 2018, ktorý sme finančne čerpali tak, ako to bolo uvedené pani Rišianovou, v správe o hospodárení.

Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým členom Denného centra seniorov, za aktívnu účasť na usporiadaných akciách našim Denným centrom a verím, že i v tomto roku sa budeme svojou účasťou, naďalej zapájať do týchto podujatí..

A úplne na záver, v mene všetkých členov Denného centra seniorov v našej obci, chcem poďakovať poslancom obce a hlavne pani starostke OÚ Ing. Valockej, za vytváranie dobrých podmienok, pre dôstojné prežitie dôchodkového veku, občanov našej obce. Toto všetko nás vlastne, ako dôchodcov zaväzuje, aktívne sa podieľať na činnostiach usporiadaných našou obcou.

V Žabokrekoč, 28.2.2019

Správu spracoval: Ing. Ivan Hulej, predseda DC seniorov

