

## **Správa**

### **o činnosti DC seniorov za rok 2019**

Denné centrum seniorov v našej obci má v súčasnosti 88 členov. DC seniorov je riadené päťčlennou samosprávou a samotné činnosti sú uskutočňované cez jednotlivé záujmové krúžky. Táto správa bola spracovaná na základe písomného vyhodnotenia činností, 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 v minulom roku od 8.1.2019. Tak, ako predchádzajúci rok cvičenie naďalej prebieha v sobášnej miestnosti KD.

Zástupkyne krúžku relaxačného a rekondičného cvičenia sú Božena Bartošová a Eva Poloncová.

V roku 2019 sa členovia krúžku stretli, na pravidelnom relaxačnom cvičení 65 krát, v priemernom počte 6 členiek. Je to síce menej, ako po iné roky, ale mnohé členky krúžku, trápia nemoci a už sa nemôžu s členmi krúžku pravidelne stretávať.

Činnosť krúžku, okrem cvičenia bola nasledovná :

- Na zimnej pešej túre na altánok sa v minulom roku zapojilo celkom 5 členiek krúžku.
- V priebehu roka 2019 sa členovia krúžku zúčastnili pešieho pochodu na studničku Očianka, ktoré spojili s brigádou a úpravou jej okolia. Celkom sa tejto akcie zúčastnilo 7 členiek krúžku.
- Na Mohylke sa 9 členiek krúžku, zúčastnilo na brigáde a to, vykásaním kríkov a stromčekov.
- Niektoré členky krúžku a členovia DC seniorov, sa zúčastnili aj na medzinárodnej cyklotrase v Poľsku.
- Taktiež sa 12 členiek krúžku zúčastnilo, na letnej pešej túre, spojenej s opekaním v altánku.
- Za aktívnu brigádu na Mohylke, pani starostka darovala členom krúžku, lístky na vystúpenie speváckeho súboru KANTIKA, za čo jej zúčastnení veľmi pekne ďakujú. Celkom sa zúčastnilo 8 členiek krúžku.
- Členky krúžku relaxačného a rekondičného cvičenia sa zúčastnili aj na spoločnom kúpaní v Turčianskych Tepliciach.

**Plán činnosti krúžku relaxačného a rekondičného krúžku na rok 2020 :**

Tak ako v predchádzajúcom roku 2019 aj v tomto roku plánuje krúžok uskutočniť a zapojiť sa do nasledovných podujatí

- 2 -

- 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 roku 2018 a aj v minulom roku dlhšiu dobu chorá. Krúžok sa v roku 2019 stretol celkom 13 – krát a to s priemernou účasťou len 7 členiek. Členky tohto krúžku sú zároveň aj členkami krúžku zbieranie a pestovanie bylín. Na stretnutí si preto pripravujú aj bylenné čaje z nasušených bylín a to z lipového kvetu, medovky a iných bylín.

Členovia krúžku sa stretávajú vždy v pondelok od 15:30 do 17:00 hodiny, v priestoroch hasičskej zbrojnice. Na stretnutiach zhotovujú rôzne ručné práce a to, pletenie, háčkovanie a rôzne vyšívanie. Na stretnutí štrikujú ponožky, rukavice a vesty.

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

Pred sviatkami Vianoc, členky krúžku vyhotovovali ozdobné biele guľky z papiera a korálok. Niektoré guľky boli vyrobené, až do priemeru desať centimetrov.

Krúžok v roku 2020 tak, ako aj 2019 má znovu záujem naučiť sa plietať košíky z rôznych materiálov a hlavne z prútia. Bude však na túto akciu potrebné, osloviť a zaistiť špecialistu, ktorý by ich toto pletenie naučil.

Krúžok sa chce naďalej pravidelne stretávať každý pondelok o 15:30 hod. v priestoroch hasičskej zbrojnice a pokračovať v tých činnostiach, ktoré sa doposiaľ naučili.

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

Uvedený krúžok pracoval podľa plánu pre rok 2019 a podľa akcií obce, ako i návštevy družobnej obce Žabeň.

Ako po iné roky aj rok 2019 otvoril krúžok svoju činnosť a to prácou pri príprave občerstvenia na Výročnú členskú schôdzu, kde sa podávalo hlavné jedlo pečená krkovička, červená kapusta a knedle. Nakoľko sa schôdza konala v období fašiangov, tak boli ku káve a čaju ponúknuté šišky s penou a lekvárom.

Obec každoročne organizuje akciu „ Nie je koláč, ako koláč “ - téma bola „ SLANÝ KOLÁČ „ , kde naše gazdinky zastupovala iba jedna členka pani Oľga Majerová, za čo jej patrí veľké poďakovanie.

- 3 -

DC seniorov v spolupráci s obcou, v roku 2019 už piaty krát organizoval zaužívanú akciu „ Deň otcov “ spojenú s akciou „ Žabokrecké spievanky “ , kde okrem spevokolov z Turca, vystúpili aj spevokoly z družobných obcí, Žabokreky nad Nitrou a Žabne. Je to náročné podujatie, kde naše gazdinky pripravili veľké množstvo koláčikov, pre všetkých účastníkov, ako i obecnstva v hľadisku. Spoločné pečenie bolo v kuchyni KD a financované z plánovaného rozpočtu obce pre DC seniorov, na rok 2019. Mesiac október patril aj zemiakovým dobrôtкам v akcii „ Zemiakový deň „ , ktoré organizuje obecná samospráva. V roku 2019 sa gazdinky podieľali iba na výrobe zemiakových placiiek a pečených zemiakov. Ostatné podávané dobrôtky, boli zabezpečené pracovníkmi MŠ a poslancami obecného zastupiteľstva.

Dňa 22.11.2019 družobná obec Žabeň – ČR, usporiadala „ Adventný koncert „ , na ktorý bol pozvaný aj náš spevokol Žabokrečan. Naše šikovné gazdinky, na toto podujatie napiekli chutné koláčiky, ktoré mali veľký úspech a dostalo sa nám za to, veľmi pekné poďakovanie.

Najkrajšie sviatky v roku sú „ Vianoce „. Redaktor z Turčianskych novín, ktorý naše gazdinky požiadali o recepty vianočných jedál, ešte našich starých mám. Recepty našich gazdiniek, ktoré boli redaktorovi uvedené, boli zobrazené a aj napísané v týchto Turčianskych novinách.

Vedúca krúžku ďakuje všetkým gazdinkám, ktoré v roku 2019 aktívne pracovali v krúžku Tajomstvo šikovných gazdiniek a hlavne za podporu, ktorá patrí pani starostke Ing. Zuzane Valockej.

Plán práce krúžku „ Tajomstvo šikovných gazdiniek „ je nasledovný :

- Pripraviť občerstvenie na Výročnú členskú schôdzu, ktorá sa koná 20.2.2020 to je vlastne dnes
- Napiieť koláčiky na akciu Deň otcov, spojenú so Žabokreckými spievankami, ktorá sa bude konať 20.6.2020
- Podieľať sa pri prácach na akcii „ Zemiakový deň “ , ktorý usporiada Obecná samospráva a bude sa konať v mesiaci október
- Gazdinky z tohto krúžku, v prípade potreby na akciách organizovaných obecnou samosprávou, alebo DC seniorov, budú naďalej nápomocné.

V roku 2020 krúžok „ Tajomstvo šikovných gazdiniiek „ bude viesť Oľga Majerová so zástupkyňou Evkou Poloncovou, a ďalšou zástupkyňou Želmírou Poloncovou.

#### 4. Krúžok sociálna starostlivosť

Krúžok pracuje pod vedením pána Jozefa Rišiana. Krúžok sa v roku 2019 zamerail na starších občanov našej obce. Jednalo sa hlavne o donášanie

- 4 -

liekov, návštevou chorých a osamelých občanov. Dobré slovo, ako aj záujem o život a zdravie v rodine, poteší každého z nás.

Krúžok v minulom roku navštívil celkom 16 dôchodcov našej obce. Z tohto počtu navštívených bolo celkom 7 členov DC seniorov.

Jednotlivé návštevy nemocných, pre ktorých im zabezpečovali dodávky liekov, donášky nákupu z potravín, ako rôzne iné pomoci, vykonávalo aj viac členov DC seniorov. Členovia krúžku taktiež navštívili, dlhodobo chorých členov nášho Denného centra seniorov a to pani Annu Katriňákovú , Oľgu Timkovú, Oľgu Fecíkovú, Želmíru Kral'ovanskú, Jaroslavu Rišianovú, Máriu Štilcovú a Darinku 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. V roku 2020 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 pracoval v roku 2019 pod vedením pani Želmíry Kral'ovanskej, avšak pre značné zaťaženie, úlohami v našom Žabokreckom divadle a zhoršení zdravotných podmienok, bola pre ďalšie obdobie navrhnutá vedúcou krúžku Ľudmila Dudeková. Krúžok 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 strojárí Martin. Krúžok s podporou samosprávy Denného centra seniorov zorganizoval dňa 16.9.2019 kultúrny a spoločenský zájazd, s návštevou stredú Európy na Krahuliach, kde sme si vyrobili aj krásne spoločné fotky.

Následne navštívili členovia zájazdu, banské múzeum a mincovňu v Kremnici a aj múzeum vo Zvolene. Uvedená naša akcia, aj fotografiou, bola uverejnená aj v Turčianskych novinách.

Zúčastnení členovia tohto zájazdu, boli s jeho zabezpečením a programom, nadmieru spokojní.

Najaktívnejšie v tomto krúžku pracuje Spevokol Žabokrečan pri DC seniorov. Stretáva sa pravidelne každú stredu. V roku 2019 vystupoval na rôznych obcou usporiadaných podujatiach a to :

- pri stavaní mája
- na oslave Dňa matiek
- na Štvrtom ročníku Dňa otcov, pod názvom Žabokrecké spievanky

- 5 -

- oslavy SNP v našej obci
- na Zemiakovom dni, ktorý sa konal v nových priestoroch a to, bývalého letného tanečného kola
- na posedení s dôchodcami

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

- oslavy 1.mája na Podstráňach
- v mesiaci júni vystupoval na – VIII. Ročníku prehliadky speváckych súborov Valčianske melódie 2019.
- na podujatí Kláštorový jarmok, ktorý sa konal 31.8.2019
- na oslavách „ Deň mesta “, ktoré sa konali dňa 21.9.2019 v Turanoch
- na oslavách „ Matičné Turany „ konané 19.10.2019
- dňa 10.11.2019 vystupoval spevokol na II.ročníku Vojenských melódií, ktoré sa konali, ako vždy v Sučanoch
- v mesiaci novembri a to 22.11.2019, spevokol vystupoval na Adventnom koncerte, v družobnej obci Žabeň – ČR

Napriek tomu, že spevokol má už len 22 členov a z tohto počtu sú niektorí členovia aj nemocní, náš spevokol ŽABOKREČAN v minulom roku 2019 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 2020, robil dobré meno DC seniorov, ako i samotnej našej obci.

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

Krúžok začal pracovať v roku 2019 pod vedením krúžku pána Vratislava Bartoša, jeho zástupkyne pani Janky Žilinskej, ktorá organizačne zabezpečovala účasť členov, pri zberoch liečivých rastlín. Vierka Štefanidesová, bola druhou zástupkyňou tohto krúžku.

Práca krúžku sa zameriavala na zbery jednotlivých liečivých rastlín. Členovia krúžku zbierali medvedí cesnak, kvet hlochu, jahodové listy, lipový kvet, ako i deväťsil. Pre nepriaznivé počasie musel krúžok, niektoré zbery liečivých rastlín odvolať. Liečivé rastliny členovia krúžku zbierali

v okolí Žabokriek a v Košťanoch. V roku 2019 sa členovia krúžku, zameriavali viac na sušenie liečivých rastlín, z vlastných záhrad. Na spoločných podujatiach si členovia krúžku vymieňali svoje skúsenosti, na prípravu rôznych liečivých čajov.

Na činnosť krúžku, mal vplyv zhoršujúci stav vedúceho krúžku, pána Vratislava Bartoša. V septembri sa celý krúžok, ako i členovia DC seniorov, s hlbokým zármutkom s ním rozlúčili. Pán Bartoš, ako vedúci krúžku, za svojej existencie, členov krúžku veľa naučil, zaviedol ich na

- 6 -

mnohé miesta liečivých rastlín. Na jeho obľúbených miestach, členovia krúžku, robili spoločný zber húb. Za všetku túto jeho činnosť mu v mene krúžku, ako i DC seniorov, veľmi pekne ďakujeme. Bude nám veľmi chýbať a všetci si budeme s úctou, dlho na neho spomínať.

Členovia krúžku pestujú liečivé rastlinky aj vo svojich záhradkách a to: matu priepornú, medovku, nechtík lekársky, slez, yzop lekársky, šalviu, palinu pravú, pamajorán a oregano.

Členovia krúžku boli celkom 4 krát, na zberoch liečivých rastlín, s priemernou účasťou 5 členov. Pri jednotlivých zberoch si prítomní členovia upevnili zdravie, kondíciu a vzájomné kolektívne vzťahy. Liečivými bylinkami upevňujú členovia krúžku aj rodinných príslušníkov. Pravidelne si varia bylinkové čaje aj na stretnutí krúžku šikovných rúk.

Pani Vierka Štefanidesová, z rodinných dôvodov, nemôže pokračovať vo funkcii, ako zástupkyňa krúžku.

Krúžok v roku 2020 plánuje naďalej pokračovať vo svojej činnosti, pod vedením Mgr. Janky Žilinskej a zástupkyňami Anny Maruniakovej a Mgr. Anny Ondříkovej.

V roku 2020 budú sa zameriavať na zbery liečivých rastlín, podľa ich vegetačného obdobia zberu. Taktiež členovia krúžku budú naďalej pestovať doma osvedčené liečivé rastliny a vzájomne si odovzdávať svoje skúsenosti z miešania jednotlivých liečivých rastlín.

Krúžok bude zabezpečovať vychádzky, za liečivými rastlinami a budú ich prispôsobovať zdravotným možnostiam, jednotlivých členov krúžku. Podľa potreby a záujmu, bude krúžok zabezpečovať aj odvoz a dovoz prítomných členov krúžku.

Vedenie krúžku pozýva členov DC seniorov, aby sa zapojili na stretnutia, každý pondelok o 16:00 hodine v Hasičskej zbrojnici, a posedeli si pri bylinnom čaji, spoločne s členkami krúžku šikovných rúk.

V tejto mojej správe o činnosti DC seniorov za rok 2019, by som chcel informovať všetkých členov, že mimo akcií usporiadaných jednotlivými 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 16.9.2019 zorganizovaný, kultúrne – poznávací zájazd. Zájazd bol uskutočnený s návštevou stredu Európy na Krahuliach, kde sme si zároveň, pre historickú pamiatku, urobili aj krásne spoločné fotky. Ďalšia

- 7 -

návšteva bola uskutočnená, s návštevou starobylého banského mesta s mincovňou v Kremnici. Následne sme navštívili aj Zvolenský zámok. O uskutočnenom našom zájazde, bolo písané a uverejnené aj s fotkou, v novinách Života Turca.

Obecný úrad našej obce zorganizoval, ako vždy každoročne, dňa 25.10.2019 posedenie s dôchodcami. Dôsledne pripravené občerstvenie zabezpečili a podávali poslanci a taktiež pracovníci OÚ.

Dňa 7.11.2019 bolo tiež, s finančnou podporou našej obce, pre členov DC seniorov, zabezpečené kúpanie v kúpeľoch Turčianske Teplice, kde zúčastnení členovia si mali možnosť, počas dvoch hodín, zregenerovať svoj organizmus, v teplej liečivej vode.

Záverom mojej správy o činnosti DC seniorov za rok 2019 by som Vás chcel informovať, že naše aktivity sa uskutočňovali hlavne podporou z rozpočtu našej obce pre rok 2019, ktorý sme finančne čerpali tak, ako to bolo uvedené 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, 20.2.2020**

**Správu spracoval: Ing. Ivan Hulej, predseda DC seniorov**