

Správa **o činnosti DC seniorov za rok 2022**

Denné centrum seniorov v našej obci má v súčasnosti 62 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 15.3.2022 v sobášnej miestnosti KD. Stretli sa až po dlhšom období a to kvôli koronovej pauze, avšak v čase keď necvičili pre túto karanténu, chodili na obedňajšie prechádzky v okolí našej obce.

V jarnom období sa pravidelných cvičení zišli 27 krát až do 30.6.2022. V lete, keď sú horúce dni členovia krúžku necvičia a začínajú cvičiť až po zbere zemiakov a ukončení jesenných prác v záhradkách.

Po letnej pauze členovia krúžku znovu začali cvičiť 11.10.2022 a do konca minulého roku sa stretli celkom 18 krát.

Potom, ale prišla energetická kríza, takže v rámci šetrenia energie si členovia krúžku urobili prestávku. V tomto období sa znovu preorientovali na prechádzky a to z dôvodov udržania kondície.

Cvičenie krúžok začal v tomto roku a to od 1.3.2023. Počet členiek pravidelného cvičenia je v súčasnosti len 10 a veľmi radi by privítali na tomto cvičení aj ďalšie členky DC seniorov.

V roku 2023 tak, ako v minulom roku, plánujeme uskutočniť a to:

- Peší pochod k studničke Očianka, spojený s vyčistením jej okolia
- Cyklotúry do okolia našej obce
- Peší pochod na stánok, spojený s opekaním
- Pravidelné cvičenie dvakrát do týždňa

2./ Krúžok šikovných rúk - ručné práce a vyšívanie

Krúžok pracuje pod vedením pani Ľudmily Dudekovej, ktorá túto činnosť začala v máji minulého roku. Členky sa stretli celkom 5 – krát, vždy v pondelok a to v Požiarnej zbrojnici. Stretávalo sa v priemere osem žien. Na týchto stretnutiach členky krúžku štrikovali, vyšívali, hrali aj spoločenské hry. Taktiež si prítomné členky vymieňali skúsenosti v pečení, varení, ale aj v pestovaní zeleniny a kvetov.

Na týchto spoločných posedeniach, si prítomné členky krúžku vždy uvarili dobrý bylinkový čaj z bylínok vlastnoručne nazbieraných a aj doma vypestovaných. V budúcnosti sa členky tohto krúžku majú záujem stretávať pravidelne vždy v pondelok o 16 hodine, pokiaľ toto stretávanie dovoľí zložitá energetická situácia.

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

Krúžok pracoval v zložení a to: vedúca krúžku Majerová Oľga a členky vedenia krúžku Poloncová Eva a Poloncová Želmíra.

Krúžok po dvojročnej pauze z dôsledku pandémie korona – vírusu sa v roku 2022 pomaly rozbíhal. Občerstvenie na Výročnej členskej schôdzi DC seniorov konanej dňa 7.4.2022 v KD zabezpečovala obecná samospráva.

Krúžok pracoval len pri príprave podujatia Dňa otcov – Žabokrecké spievanky a to pri čistení zemiakov na varenie guláša, varenie kávy a zabezpečenie krémešov ku káve pre všetkých účinkujúcich na tomto podujatí. Taktiež krúžok spolupracoval na zabezpečení cien do tomboly a predaj lístkov na túto tombolu.

Plán práce krúžku pre rok 2023 je nasledovný :

- Pripraviť občerstvenie na Výročnú členskú schôdzu, ktorá sa bude konať 20.4.2023 v sále KD.
- Príprava a pomoc pri zabezpečovaní podujatia Dňa otcov – Žabokrecké spievanky, ktoré by sa malo konať 17.6.2023 v KD-
- Krúžok má záujem podieľať sa na akciách Obcej samosprávy našej obce, podľa potreby zo strany Starostky obce a poslancov zastupiteľstva našej obce.

4. Krúžok sociálna starostlivosť

Krúžok pracuje pod vedením pána Jozefa Rišiana. Krúžok sa v minulom roku 2022 zamerával na starších občanov našej obce. Jednalo sa hlavne o donášanie liekov, návštevou chorých a osamelých občanov. Dobré slovo, ako aj záujem o život a zdravie v rodine, poteší každého z nás.

V roku 2023 by zrejme mohol krúžok pokračovať vo svojej činnosti. Podľa potreby pomáhať nemocným, ako aj starším občanom, nakoľko roky rýchlo pribúdajú a sily ubúdajú. Týmto kolobehom prichádzajú i choroby a preto je aj nutná zvýšená starostlivosť o seniorov.

5./ Krúžok kultúrne a spoločenské akcie

Krúžok v súčasnosti pracuje pod vedením pani Ľudmily Dudekovej. V roku 2022 boli uskutočnené dva poznávacie zájazdy a to 21.4.2022 do Trenčína na výstavu kvetov, stromov a okrasných drevín. Účastníci zájazdu si pozreli

túto krásnu výstavu a vypočuli si aj prednášku pána profesora Hričovského a to o nových odrodách ovocných stromov a ich ošetrovaní. Každý účastník si mal možnosť zakúpiť rôzne druhy priesad a okrasných kvetov. Tohto zájazdu sa zúčastnilo celkom 40 členov DC seniorov.

Druhý zájazd sa uskutočnil dňa 22.9.2022 a to s návštevou kaštieľa z 13. až 16. storočia v Topolčanoch. Po prehliadke tohto kaštieľa, všetci zúčastnení odišli na spoločný obed, do reštaurácie u Starej mamy. Po tomto obede zúčastnení odišli autobusom do Hronského Beňadika a to na návštevu kláštora z 11. storočia, kedy bola vystavená aj bazilika. Na základoch tejto baziliky bola v 14. storočí vystavená gotická Bazilika svätého Egídia.

Po tejto prehliadke, si zúčastnení členovia zájazdu, posedeli v čajovni tohto kláštora, kde nám tam ponúkli bylinný čaj.

Zájazdu sa zúčastnilo celkom 40 členov DC seniorov a po absolvovaní tohto zájazdu, sme sa šťastne vrátili domov, do našej obce.

V mesiaci decembri minulého roku sa 10 členiek DC seniorov zúčastnilo divadelného predstavenia v Košiciach na opere Jána Štrausa - Netopier

V tomto roku 2023 uvedený krúžok má záujem urobiť znovu zájazd do Trenčína, na výstavu kvetov a návštevu hradu v Trenčíne. Taktiež má záujem navštíviť Bojnický zámok a návštevu ZOO a tiež návštevu Košariskú Mohyly Miroslava Rastislava Štefánika.

6./ Krúžok liečivé bylinky a ich využitie v domácnosti

Krúžok v roku 2022 pracoval pod vedením pani Mgr. Janky Žilinskej, ktorá organizačne zabezpečovala účasť členov, pri zberoch liečivých rastlín. Podpredsedami krúžku boli Mgr. Anna Ondříková a Anna Maruniaková.

V jarných mesiacoch minulého roku ešte pretrvávali pandemické opatrenia, čo ovplyvnilo činnosť krúžku. Liečivé rastliny členovia krúžku zbierali v menších skupinách. Členovia krúžku boli vedúcou tohto krúžku telefonicky informovaní. Zbierali medvedí cesnak, kvet hlohu, jahodové listy, lipový kvet, ako i devaťsil. Po skončení zberu, prítomní na válovoch opekali špekáčiky.

Liečivé rastliny členovia krúžku zbierali v okolí Žabokriek a v Košťanoch. V roku 2022 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 a vymieňali si sadenice liečivých rastlín.

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

Členovia tohto krúžku boli celkom 4 krát na zberoch liečivých rastlín s priemernou účasťou len 5 členov na usporiadanej akcii.

Pri jednotlivých zberoch si prítomní účastníci upevnili zdravie, kondíciu a kolektívne vzťahy. Liečivými bylinkami zároveň upevňujú aj zdravie rodinných príslušníkov. Pravidelne varia bylinkové čaje aj na krúžku šikovných rúk.

Dňa 12.5.2022 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 2022 by som Vás chcel informovať, že naše aktivity sa uskutočňovali hlavne podporou z rozpočtu našej obce pre rok 2022, 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 pod novým vedením Denného centra seniorov, 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 Žabokrekochoch, 20.4.2023

Správu spracoval: Ing. Ivan Hulej, predseda DC seniorov