

INFORMÁCIE, RADY, PROGRAM, ZAUJÍMAVOSTI

# ZRAZU

„Urobte to ako ja, vydajte sa za archeológa.  
To je jediný človek, ktorý sa bude na vás  
pozerať s o to väčším záujmom,  
o čo budete staršie.“

Agatha Christie



BRATISLAVA - STARÉ MESTO  
ČÍSLO 10  
OKT. 2021



## HOVORÍME O ČLOVEKU

Október je mesiac úcty k starším, duševného zdravia a zdravých zubov.

O starobe sa hovorí veľa, o starých ľuďoch už menej. Viete si napríklad predstaviť reklamu, ktorá by nás mala motivovať, aby sme sa tešili na starobu?

Skúsme to: kamera pomaly prechádza po zariadení domácnosti, dajme tomu, že po kuchynskej linke.

V dreze je zopár neumytých riadov. Na linke hrnček s čajom. Tanierik s jedným rohlíkom. Vtom vchádza starenka. Má 90 rokov, je útla, kožu má vráskavú a sivastú. Ledva sa vlečie. Možno má ťažkosti s pohybom, možno je len zmätená, lebo nevie, prečo vlastne vošla do kuchyne. Otvorí skrinku a vyberie z nej študentskú pečat'. Povzdych, úsmev. Slogan: „Študentská... pre každý vek.“ Klapka, koniec.

Rovnako sa v našej spoločnosti nevenuje patričnú pozornosť duševnému zdraviu či jeho opaku, ochoreniu.

Situácia je asi lepšia ako bola pred 50-timi rokmi, ale stačí to?

Duševné ochorenia sú choroby ako ktorékoľvek iné.

Významný rozdiel je v tom, ako o nich hovoríme. Mám kolegyňu, ktorá má silnú cukrovku. Ale pre nás je to Monika. O Zuzke viem, že mám astmu a o Alenke, že je imunokompromitovaná. Ja má intoleranciu na laktózu a k ostatnej (nielen) potrave sa snažím byť tolerantná.

Ľudia, ktorí majú skúsenosť s duševným ochorením sú schizofrenik, psychotik, neurotik, závislák, alkoholik a bulimička. Pritom je to Michal, Tomáš, Katarína, Jozef a Zuzka (zdravím vás!). Áno, sú to skutočne mená skutočných ľudí.

Spôsob, akým hovoríme, formuje aj náš pohľad na veci samotné. Ak sa o ľuďoch s duševným ochorením už nevyjadrujeme ako o bláznoch, ale ako o psychotikoch, neurotikoch a schizofrenikoch, tak sme za uplynulých 50 rokov pokročili len k vyššej odbornosti. Ale stigmatizujúca nálepka zostala. Ved' v čom je lepšie byť psychotik než blázon?

So seniormi je to podobné. V určitom veku sa z Jozefíny stala babka. Nielen pre jej vlastné vnúcatá, ale aj pre pani v obchode a pre ses-

tričku u lekára: „No pod'te, babka, ste na rade.“ S vekom stratila identitu a scvrkla sa na babku. Akoby prišla o meno, priezvisko, profesiu a možno aj záľuby. Zo všetkého, čo formovalo jej osobnosť, sa do popredia dostal a všetko ostatné zatienil jej pokročilý vek.

Či je človek starý alebo mladý, zdravý či chorý, chuť na čokoládu nás spája naprieč generáciami, od východu na západ a od severu na juh. A čo na to čokoláda? Tá si nevyberá. Nechá kohokoľvek, aby sa do nej zamiloval a stojí pri nás v dobrom aj v zlom. Od prvej narodeninovej torty po zákusok na kare.

A tu začínam chápať, prečo je október aj mesiacom zdravých zubov.

Keď sme hľadali človeka na rozhovor do októbrového vydania, vyberali sme podľa jednoduchých kritérií - starší s dušou. A pointou rozhovoru malo byť odhaliť svoju dušu, ktorá môže i nemusí byť stará. Ved' čo vlastne vieme o duši a jej premenách v čase?

## OBSAH

úvodník / 2

písačky pána Jozefa  
MÔJ POSLEDNÝ POČÍTAČ / 4  
SENIORI PRI OBRAZOVKE / 5

príspevky čitateľov  
ÚVAHA O KNEDLE / 6  
SÚRODENCI NA IHRISKU / 7

KNIŽNÉ TIPY STAROMESTSKEJ  
KNIŽNICE (NIELEN) PRE SENIOROV / 8

rozhovor  
MAGDALÉNA THIEROVÁ, I. časť / 10

program  
DIVADLO / 18  
FESTIVALY / 19  
KONCERTY / 20  
VÝSTAVY / 21  
KURZY / 23  
CVIČENIA / 25  
PRECHÁDZKY / 28  
STAROMESTSKÁ KNIŽNICA / 23

informácie / 30  
kontakty / 31

Máte tip na článok, zaujímavý rozhovor  
alebo sa k nám chcete pridať s vlastným  
textom alebo fotkou?  
Napíšte nám na email:  
[magazin@staremesto.sk](mailto:magazin@staremesto.sk)  
Vopred ďakujeme!

## MÔJ POSLEDNÝ POČÍTAČ

Každý z nás si určite pamätá na svoj prvý počítač. Ja som sa zamyslel nad tým, ako sa vyrovnám s faktom, že mám už skutočne posledný počítač. Možno to bude aj takto: Svitol krásny deň. Skorý ranný dáždik nahradilo hrejúce a usmievavé slniečko. Napriek tomu, že ma od chladu po mnoho-ročných pobytoch pri otvorenom obluku a studenej obrazovke bolia kĺby, nevzdávam sa. Robím niekoľko hlbokých nádychov a výdychov spojených s natiahnutím končatín (kde sú tie časy, keď som po prebudení robil kľuky). Ľavou nohou šmátram z postele po papuči a funiac sa zdvíham z postele. Ďalej to má rýchlejší priebeh – svižne dopadám do objatia mäkkého kresla a spúšťam elektronickú mašinku.

Nič sa nedá robiť, ani moje posledné posedenie pri PC nezostalo bez problémov. Bezdrôtová myš sa rozhodla že bude štrajkovať. Aj klávesnica začala strácať dych a jej písmená skákali ako poslanci z vlastného košičara do cezpoľného. Nelením, prelúskam internetové ponuky a kupujem nové, ešte neunavené komponenty.

Konečne nastáva ten vysoko pohodový čas! Spokojne sa usadiť pred obrazovkou, potúžiť sa povoleným tekutým dopingom a vyberať si z množstva informácií. Pritom

premýšľať nad tým, čo budeme robiť vo voľnom čase, po poslednom kliknutí:

Niektorí si možno zriadia záhradku a pohľadom na dopestovanú zeleň si budú liečiť od obrazovky unavené oči. Ďalší sa dajú do spolku tichých lovcov rýb a v čase i nečase môžu sedieť pri vode a čakať. Čakať, kým sa niektorá lenivá ryba neodhodlá dobrovoľne ukončiť svoj život z dôvodu totálneho znečistenia vody.

Nájdu sa aj takí, čo sa oddajú slastiam posilňovania vlastnej telesnej schránky, ktorá od sedenia pri počítači zoslabla ako vírusmi zamorený pevný disk. Tí majetnejší dôchodcovia budú zrejme cestovať do vzdialených končín našej matičky Zeme. Možno budú dúfať, že, stretnú domorodých obyvateľov, ktorým stačí k životu iba počítač z kamienkov postačujúce na to, aby spočítalo všetky dôsledky civilizácie. Nežnejšie členky našej počítačovej komunity určite uprednostnia dlhé sedenia pri počítači za ešte dlhšie sedenia v spoločnosti iných, rovnako postihnutých manželiek, ktorých muži sústredene klikajú a od ktorých sa dozvedia nové recepty a finty ako predchádzať rodinným krízam.

Keby počítače neboli, bolo by ich treba vymyslieť.



## SENIORI PRI OBRAZOVKE

Vysoká štíhla postava, šedivé vlasy začesané na cestičku, plátenný klobúčik vyblednutej farby. Ostré črty vždy oholenej tváre, výrazný rímsky nos. Oblečenie ako na divadelné predstavenie. To je on, Profesor. Takto prezývaný všetkými členmi cechu majstrov počítačového remesla. Navyiac mu od počítačových pirátov prischla prezývka „Stíhač“. To preto, že ich dokáže pristihnúť pri nedovolených vniknutiach do databázy poctivých užívateľov PC rýchlou blesku.

Akurát nemohol prísť na chuť teplákovkej uniforme, ktorú jeho kolegovia preferovali. Preto zásadne nosil oblečené šatstvo, ktoré vydržalo búrky, nájazdy hôrd žiakov a najmä mladých študentiek, ktoré chceli zapísať skúšku za ponúknuté prednosti telesného rázu. A obuv? Galoše mal natiahnuté nepretržite. A pri stole vždy opretý neodmysliteľný čierny dáždňik.

Svoj život zasvätil otrockej práci nalievania vedomostí do hláv detského poteru. Ani životnú partnerku si nenašiel. On, znalec vzorcov, ktorými možno pohnúť vesmír! Výsledky nadľudskej lopoty sa prejavili na jeho zdraví. Najskôr začali tikať viečka ako natáhovacie hodinky, neskôr prišla nespavosť a zažívacie problémy.

Túžbu z detstva, byť neustále informovaný o dianí vo svete, mu pomohla splniť kúpa prvého počítača. Skôr ako ho kúpil, dôklad-



ne prelúskal jeho technické vlastnosti, výhody aj nevýhody.

Postupne prišiel na chuť aj kolektívnym posedeniam v internetovej kaviarni. Zo začiatku býval skúpy na slovo. Iba sa pozdravil a jeho okuliare boli už nalepené na skle obrazovky počítača. Neskôr, ako sa prestávky pre odpočinok očí predlžovali, bol zhovorčivejší. Svoje poznatky z učenia mladých odovzdával ostatným a tí najviac oceňovali jeho vedomosti o technických vymoženostiach a vynálezoch. Dokonca zabezpečil exkurziu do ústavu, v ktorom vedátori na nekonečne bajtových počítačoch skúmajú aj život okolo našej modrej planéty.

Bola to pre nich, možno povedať, Univerzita výpočtovej techniky pokročilého veku. Jej absolventi sa už inak pozerali na svet okolo. Tešilo ho, že niekto bez vyrušovania počúva jeho prednášky. Ale jedna vec mu vadila. Že nedokázal cez počítač rýchlo a bezchybne komunikovať s inými. Škrela ho to. Tak začal, po nociach, i on absolvovať svoju vlastnú Univerzitu. Znova prelúskal teóriu elektronickej pošty a techniku práce s Facebookom. Nepomohlo. Úspechy boli sporadické, počet bezchybných spojení klesal. Rozhodol sa, že skúsi radu od bývalého hackera, teraz už poctivého užívateľa počítača, Kamila. Tak začalo ich skutočné, nie virtuálne priateľstvo. Vzájomne si vymieňali svoje vedomosti až došlo k obratu. Už dokázal vytvoriť čulý elektronický most aj s kolegom na druhom konci sveta. Dokonca začal v odborných časopisoch publikovať svoje skúsenosti z práce s technikou, ktorá počas jeho mladosti existovala iba ak v knihách odvážnych spisovateľov.

Profesori seniori, takúto hrdú a čestnú prezývku im navždy prisúdili kamaráti z internetovej kaviarne. A kde ich možno stretnúť? No predsa pri obrazovkách počítačov.

## ÚVAHA O KNEDLE

Dnes som sa rozhodla, že niečo napíšem do Zrazu. Neprišiel mi kominár, lebo prší a tak mám nejaký čas nazvyš. Nuž ale v Zrazu tentoraz nevyhlásili žiadnu tému. Tak som si to overila v redakcii, kde mi potvrdili, že môžem písať o čomkoľvek. Preto vám ponúkam túto krátku úvahu na tému knedľa.

V dnešnej dobe zdravej výživy sa knedľa asi nepovažuje za potravinu tejto kategórie. Ale keď som o nej premýšľala, koľko chuti vie preniesť na mlsný jazyk, je úžasná. Je veľa receptov: knedľa varená, parená, s kúskami žemle, kysnutá vo vode, varená v hrnčeku, z celozrnnej múky, zo špaldovej múky... Používa sa aj na pejoratívne označenie objemnej ženy, čo je zaujímavé, lebo knedľa je väčšinou dlhý valček. No mohla by byť aj okrúhla, keby ju niekto takú chcel. V niektorých krajinách sa robí ako guľa, čo môže byť zaujímavé, keď je na tanieri a chceme ju napichnúť. Prenesene by sa mohla použiť práveže na označenie fyzickej krásy. Ako kompliment pre ženu s hodvábnou hebkou pokožkou,

mäkkou na dotyk. Alebo označenie človeka s hodvábnou hebkou povahou, prekypujúcou vlídnosťou, ktorý je zároveň vo vnútri pevný, no rozmanito pórovitý, pripravený nasť okolie. Ako knedľa. Nasaje kôprovú, hubovú, paradajkovú, sviečkovú omáčku, segedínsky guláš, dusenú červenú kapustu so šťavou z pečenej kačky alebo husi. Môže byť opečená s dusenou zeleninou, pokrájaná na kocky a upražená s vajíčkom, namočená v mlieku a opečená vo vajíčku ako francúzsky toast. Takto sa knedľa stáva tou správnu potravou, ktorá sprevádza prísun iných výživných látok do nášho organizmu veľmi príjemnou formou. Je takým synonymom dokonalosti! Ja mám knedľu veľmi rada. Budem ju v sobotu podávať na obed s kôprovkou.

Prajem všetkým čitateľom dobrú chuť!

Mária



## SÚRODENCI NA IHRISKU



Mária, Viera a Helena a Ján



## KNIŽNÉ TIPY

JESENNÉ POČASIE JE IDEÁLNE NA ČÍTANIE. PRI PRÍLEŽITOSTI MESIACA ÚCTY K STARŠÍM SME PRE VÁS VYBRALI NIEKOĽKO KNIŽNÝCH TIPOV ZO STAROMESTSKEJ KNIŽNICE (NIELEN) PRE SENIOROV. ZAČÍTAJTE SA S NAMI.



**S. J. BENNETT:**  
**WINDORSKÝ UZOL** Lindeni 2021

Prvá kniha detektívnej série, v ktorej kráľovná Alžbeta II. sama vyrieši zločin. Na jar roku 2013 sa kráľovná Alžbeta II. pripravuje na oslavu svojich narodenín. Prípravu oslavy naruší objavenie mŕtveho tela mladého ruského klaviristu, ktorý sa obesil v jednej z hradných izieb. Prípado začne vyšetrovať bezpečnostná služba, na ktorú sa kráľovná spolieha. Keď však zistí, že vyšetrovanie sa uberá nesprávnym smerom, vezme veci do vlastných rúk.

S pomocou asistentky svojho tajomníka Rozie začne kráľovná potajomky vyšetrovať prípad na vlastnú päsť. Keďže svoje kráľovské povinnosti si plní ako vždy, nik netuší, že kráľovná rieši aj niečo nezvyčajné...



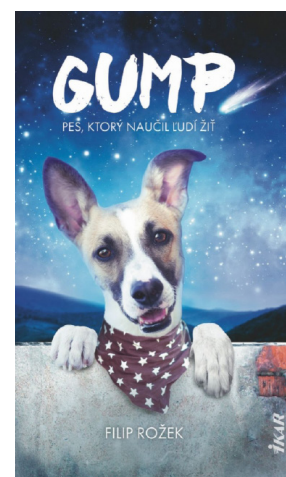
**JUDY LEIGH**  
**BABSÁ JAZDA**  
Metafora 2020

Príbeh piatich priateľiek vo vyššom veku čitateľa presvedčí, že život po sedemdesiatke sa zďaleka nekončí... Sedemdesiatročná Jen sa spoznala s Eddiem na pláži a hneď po pár mesiacoch sa rozhodla

zaňho vydat'. Jej priateľky z akvaerobiku sú z toho šokované. Po zistení, že ženích sa chystá urobiť rozlúčku so slobodou v Las Vegas, sa Jen rozhodne odísť na vlastnú rozlúčku do Paríža. Samozrejme nie sama, ale s partiou najlepších priateľiek. Spoločne prežijú nádherný týždeň. Obdivujú všetky krásy Paríža od pamiatok až po gastronómiu. Počas tohto týždňa si však každá z nich uvedomí, čo vlastne od života chce. Dokážu si ešte splniť svoje túžby a sny a súčasne sa vymaň z zaužívaných pravidiel?

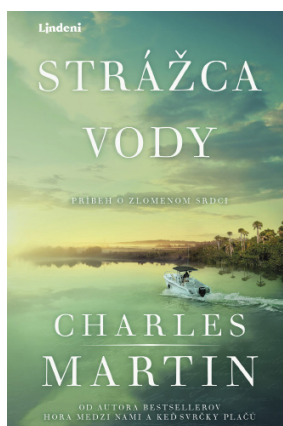
**FILIP ROŽEK:**  
**GUMP: PES, KTORÝ NAUČIL ĽUDÍ ŽIŤ**  
Ikar 2020

Nádherný príbeh rozpráva kedysi roztlávaný pes Gump. Je to príbeh o hľadaní psieho šťastia, o prekonávaní pre-



kážok na ceste k správne mu človeku. Je aj o sile a nezlomnosti každého psa, či malej čivavy, silného buldoga alebo nebojácneho pitbulteriéra. Je o nesmiernej obetavosti a láske psa k človeku. Gumpovo rozprávanie je aj o nádeji, ktorú nespúta žiadna reťaz. Z textu autora cítiť jeho celoživotnú lásku ku psom. Je potrebné spomenúť, že vydavateľstvo Ikar venuje časť výtťažku z predaja knihy organizáciám OZ Pes v núdzi a Útulok Levice – OZ Šťastný domov.





**CHARLES MARTIN:  
STRÁŽCA VODY**

Lindeni 2021

Slová láska, túžba, odvaha, hrdinstvo, priateľstvo, ale aj žiaľ a utrpenie charakterizujú nový autorov román.

Hlavnou postavou románu je samotár Murphy Shepherd, ktorý žije na ostrove v blízkosti pobrežia Floridy. Stará sa o kostol bez farníkov. Celý svoj život sa rozhodol venovať pomoci druhým. Strata blízkeho priateľa však poznačí jeho ďalší život. Jedného dňa sa mu podarí zachrániť pred utopením krásnu ženu Summer. Po vypočutí jej neľahkého životného príbehu sa rozhodne jej pomôcť

v hľadaní zmiznutej dcéry Anjel, ktorá sa stala jednou z obetí jestvujúceho obchodovania s ľuďmi. Noví priatelia sú mu nápomocní, no čas hrá proti nemu. Jeho verným spoločníkom je pes Gunner. Podarí sa Murphymu zachrániť dcéru Summer a aj iné dievčatá, ktoré sa tiež dostali do rúk súčasných otrokárov? Odpovede hľadajte v štrnástom románe autora bestsellerov Charlesa Martina.

Tipy na čítanie pre vás vybrala Eva Hurajová z pobočky Staromestskej knižnice na Karadžičovej.



# MAGDALÉNA THIEROVÁ

PREDSTAVUJEME VÁM TANEČNICU A TANEČNÚ PEDAGOGIČKU **MAGDALÉNU THIEROVÚ**. V ROKU 1983 ZALOŽILA DETSKÉ BALETNÉ ŠTÚDIO, KTORÉ OD ROKU 1999 FUNGUJE V STAROMESTSKOM CENTRE KULTÚRY A VZDELÁVANIA NA ŠKOLSKEJ 14. LEN PRED TROMI ROKMI HO PANI THIEROVÁ ODOVZDALA BARBORE BREZINOVEJ A ODIŠLA DO DÔCHODKU. MAGAZÍNU ZRAZU PREZRADILA NIEČO O SVOJOM SÚČASNOM ŽIVOTE, PREČO SA OPIERA O STROMY A ŽE SMIECH JE TO NAJLEPŠIE, ČO SA NÁM MÔŽE STAŤ.

## V PODSTATE „HODENÁ DO VODY“

**Po odchode z Detského baletného štúdia do dôchodku ste začali pracovať so seniormi. Aká je to práca?**

Teraz mám veľmi peknú prácu. Robím arteterapiu so seniormi v zariadení pre seniorov Senecio v Devínskej Novej Vsi. Senecio je veľmi pekné centrum s fontánou, so záhradou a s krásnymi terapeutickými miestnosťami. Má aj nádherný interiér plný denného svetla, s výhľadom na stromy a kvety. Takže po tejto stránke pracujem v prostredí, ktoré je pre mňa zdrojom energie a v ktorom sa dobre cítim.

**Ako ste sa dostali k arteterapii?**

K arteterapii som sa dostala takou úplnou náhodou, podobne ako skoro ku všetkému v živote. Pani riaditeľka potrebovala výpomoc k sociálnym pracovníčkam. Ja mám vyštudovanú pedagogiku klasického tanca na Vysokej škole múzických umení, vtedajšej hudobnej fakulte (*dnes Katedra tanečnej tvorby*) a týmto vzdelaním som na to spĺňala predpoklady. Tak začala moja práca, ktorá sa oficiálne volá muzikoterapia a je súčasťou arteterapie (*pozn. redakcie v širšom*

*zmysle liečba, ktorá využíva prvky umenia, napr. hudby a tanca na zlepšenie zdravotného stavu vo fyzickej aj psychickej oblasti, napr. zlepšenie motoriky, vnímania, vyjadrenia a porozumenie emóciám...).*

Pani riaditeľka ma vzala na skúšku a, čuduj sa svete, ja sama som bola prekvapená, ako ma táto práca nadchla, ako mi ide a ako ma baví.

Obyvatelia Senecia sú vo vekovej kategórii 65 až takmer 100 rokov a je ich asi 40. Sú rozdelení na dve skupiny – jedna skupina je na tom tak lepšie a druhá skupina je na tom slabšie.

Asi po týždni som bola v podstate „hodená do vody“. Jedna moja kolegyňa vypadla a odrazu som sa ocitla s celou jednou skupinou sama. Veľmi rýchlo sme prišli na to, že ja to dokážem, že túto skupinu viem celú potiahnuť a to v rôznych oblastiach.

## ZAČÍNAME DIALÓGMÍ

### Ako tá práca prebieha, ako vyzerá váš pracovný deň?

Ráno, keď prídem, poviem, aký je dnes deň, dátum a kto má meniny alebo narodeniny. Keď má niekto narodeniny, zablahoželáme mu. Je dôležité niečím začať, napríklad, že dnes je Matúša, a ľudia na to zareagujú. Niektorí majú napríklad vnúčika Matúša a tým sa nám rozvíjajú dialógy, už sa v hlavičkách zjavujú nejaké spomienky. Tento začiatok je dôležitý, aby som skupinu uviedla do chodu bežného dňa. A ak odpovede nejdú ľahko, tak mám nachystané rôzne pomocné otázky. Napríklad, že je nejaký zaujímavý medzinárodný deň. Dnes (21.9.) je me-

dzinársky deň mieru aj vďačnosti, tak sa môžeme rozprávať napríklad o tom, za čo sme vďační.

### Takže podstata spočíva v rozhovore. Je však medzi vami pätnásť alebo tridsať-ročný vekový rozdiel a spoznali ste sa, ako sama hovoríte tak, že vás „hodili do vody“ - nech sa páči, toto je skupina, pracujte. O čom sa rozprávate? Máte spoločné témy?

Deň vždy začíname spomínanými štartovacími dialógmi. Ďalej sa rozprávame napríklad aj o tom, čo sme pozerali v televízii alebo počúvali v rádiu. Sme asi viac zameraní na rádio a hlavne na stanicu Slovensko, to je naše najobľúbenejšie.

Obyvatelkou Senecia je aj jedna 98-ročná pani, ku ktorej som si hneď našla cestu, pretože aj ona počúva Nočnú pyramídu. No ona o 11-tej večer berie lieky a potom už druhú časť nemôže dopyčuovať. Keď sa dozvedela, že ja tiež počúvam Nočnú pyramídu, bola šťastná a vždy sa ma pýta, o čom bol rozhovor v druhej časti. Ja sa teraz musím oveľa viac snažiť, aby som nezaspala. Lebo niekedy aj ja po jedenástej zaspím. Táto pani ma často prekvapí zaujímavými otázkami a má naozaj fantastickú pamäť. Ja som preto v noci „naštelovaná“ v posteli, aby mi nič neušlo a aby som si čo najviac zapamätala a vedela sa na ďalší deň o tom

„V NOCI SOM  
NAŠTELOVANÁ  
V POSTELI, ABY  
MI NIČ NEUŠLO.“

s ňou rozprávať.

Takže seniori v mojej práci sú dosť zameraní na rozhlasové relácie. A často aj na také ušľachtilé o umení alebo o vede. Rozprávame si napríklad, aký hosť bol v sobotu ráno o ôsmej, čo bolo v zábavníkoch, ktoré chodia v nedeľu doobeda.

## KULTÚRA STÁLE STOJÍ PRI MNE

**Váš profesný život ste prežili ako tanečnica a tanečná pedagogička. Založili ste Detské baletné štúdio a pracovali ste s deťmi. Navonok sa to zdá ako veľmi odlišná profesia v porovnaní s tým, čo robíte teraz. Ako to je?**

Štyridsať rokov som pracovala v umení a veľmi veľa som zažila v rôznych žánroch, nielen v tanci. Stretávala som sa aj s činohercami, s opernými spevákmi a vždy ma zaujímalo aj výtvarné umenie. Doteraz som ponorená v umeleckom svete a kultúra stojí pri mne. Moji seniori to rýchlo odhalili a veľmi radi si vypočujú príbehy z umeleckého sveta. Keď spomenieme nejaké meno, je veľmi príjemné, že viem o tom človeku porozprávať. Na začiatku, keď som tam pracovala len pár mesiacov, povedali mi: „Ale čo vy, moja zlatá, môžete vedieť o Františkovi Krištofovi Veselom?“ No ja som spustila „Dedinka v údolí“ a porozprávala o Františkovi Krištofovi Veselom. A vravela som im, že veď ja si pamätám ešte aj Melániu Oláriovú „Lístoček z brezy“ a „Úsmev na tvári“, a poďme si zaspievať... a už to išlo. Veľmi som si ich tým získala.

**Váš kultúrny záber siaha naozaj až do mladosti ľudí, s ktorými teraz pracujete.**

Možno si mysleli, že ja ešte nie som takáto veková kategória. Ale aj ja som už 65+. Vôbec sa tým netajím. Skôr som na to hrdá a teším sa, že som v tomto veku sebestačná, vitálna a že môžem robiť všetky aktivity, o ktorých vám poviem... tie mi tak okrášľujú život! Večer mám vďaka nim dobrý pocit zdravej únavy. Cítim vďačnosť, že som počas dňa niečo odovzdala druhým ľuďom a niečo urobila aj pre seba.

**Vaša súčasná práca spočíva najmä v rozhovoroch a komunikácii. Ale predsa - ste tanečnica a základ vašej profesie je pohyb. Je aj pohyb či tanec súčasťou vašej práce?**

Keď sa so seniormi ráno porozprávame, ideme cvičiť. Cvičíme na stoličkách hlavne rôzne koordinačné cvičenia. Ja do toho zapájam aj rôzne pohybovo-pamäťové a rytmické cviky. Také, pri ktorých treba aj rozmýšľať. Máme to veľmi radi, lebo je to veľmi zábavné.

## KEĎ JE ROZHÝBANÉ TELO, JE ROZHÝBANÝ AJ MOZOG

**Keď počúvame o starnutí a o starobe, tak je s nimi často spojené zabúdanie a potreba pamäť trénovať.**

Áno, pamäťový tréning je aj u nás dôležitý. Pohybové cvičenie a pamäťové testy musíme absolvovať každý deň, sú úplná priorita. Po pohybovej chvíľke máme teda pamäťový test. Keď je rozhybané telo, je rozhybaný aj mozog a to je vhodný čas na pamäťové testy. Tieto pamäťové testy si vymýšľam. Niekedy sú ústne, niekedy písomné. Pomáhajú mi prednášky v Pistoriho paláci, na ktoré chodím. (pozn. red. – *Besedy u Pistoriho na tému pamäť*). Tým, že mám veľkú fantáziu, môžem si všeličo povymýšľať. Myslím, že sa vždy tešia na to, čo vymyslím. Niekedy trénujeme pamäť cez slová, niekedy cez čísla, príbehy alebo nedávno som dokonca vymyslela básničku. Bola o čučoriedkach a slniečku. A spolu sme ju dokončovali, hľadali rýmy. Ešte aj nejaká sliedka tam bola zaangažovaná, ktorá vyšla do lesa... Bolo to veľmi smiešne, úplne od veci (smiech)!

Nasmiali sme sa aj pri najdlhšom slove. Prvé dve najdlhšie slová, ktoré v slovenči-

ne máme, nemajú veľkú logiku a majú asi 35 písmen. Ale to tretie najdlhšie slovenské slovo je najnerozkrasokorčuľovateľnejšieho. Má 33 písmen. V skupine mám aj dámy, ktoré boli profesorkami slovenčiny a ony ma poprosili, nech im to slovo napíšem, aby si ho mohli prečítať. Takto, jednoduchými cvičeniami a udržiavaním rozhovoru, mozog a pamäť stále pracujú.

## TEŠÍME SA AKO DETI

**Ako do tohto celého vstupuje hudba, okrem toho, že si spolu zaspievate?**

Po pamäťových testoch nasleduje desiata, ku ktorej si pustíme nejakú príjemnú hudbu. Spomeniem Olinku Szabovú, Marcelu Laiferovú, Darinku Laščiakovú, Dušana Grúňa... Raz som od Dušana Grúňa púšťala cédečko a pýtala sa jedného pána: „Čo myslíte, ktorého speváka teraz počúvame?“ a on na to: „Mne to je jedno, ja neviem, aký spevák to je, ja mám rád len Dušana Grúňa“ (smiech). Takže zažívam veľmi milé príhody, aj takéto humorné. Napríklad aj s pani Margitkou, s ktorou mám krásny vzťah. Je neuveriteľne vtipná. Ak má človek skoro 90 rokov a stále má zmysel pre humor, tak to už je niečo! Raz sme robili nejaké zábavné aktivity a jej sa to tak páčilo, že mi povedala: „Ty si taký betár, ktovie kom to máš, asi aj po mne!“

Tým, že ja som s hudbou blízky priateľ, púšťame si zaujímavú hudbu. A to aj vďaka môjmu bývalému klaviristovi Jankovi Matusovi (ktorý prišiel do Detského baletného štúdia zaskakovať asi na dva týždne a zostal pri mne vyše dvadsať rokov) sa mi podarilo na-

hrať niekoľko cédečiek, medzi iným aj sériu klavírnych ľudoviek. Keď si ich púšťame, tak môžeme hádať názov, alebo slová. Poznáte ten pocit: „...jeeej, už to mám na jazyku... ako to len je...“ a potom: „áno, toto je ono!“ Z toho sa vieme tešiť ako deti.

**Mali sme tu spev aj hudbu, rozhovory aj pohyb. Ja o vás ale viem, že aj rada čítate aj výtvarne tvoríte, napríklad rada háčkujete. Čítanie a ručné práce môžu byť tiež niečo, čo máte spoločné so ľuďmi vo vašej práci.**

Zvykneme si aj čítať. Vlastne ja im čítam. Teraz sme na životopise Karola Duchoňa, ktorý nás veľmi baví. Už som prečítala životopisnú knihu Štefana Nosála, aj Karla Gotta. A viete, keď prídeme k určitým pasážam, tak sa nám otvárajú možnosti k dialógom. Nieкто si niečo pamätá: „...býval som na tej ulici..., pracovala som v Slovkoncerte...“ Je veľmi dôležité, aby sme

spolu komunikovali.

A keď skončíme čítanie, maľujeme. Obyčajne sú to také vyfarbovačky. Občas aj niečo kreatívne, ale jednoduché – nakreslite kruh a urobte z neho, čo chcete.

**AJ KEĎ JE NÁROČNÁ, JE VEĽMI NAPŔŇAJÚCA**

**Každá aktivita je základom pre rozhovory. Je veľmi dôležité, aby sme spolu komunikovali prostredníctvom toho, čo máme spoločné. Pôsobíte tak, že všetko, čo robíte, robíte veselo a s nadšením. No prácu v zariadení seniorov by sme skôr pomenovali ako náročnú, dôle-**

„AK MÁ ČLOVEK  
DEVÄTDESIAT  
ROKOV A STÁLE  
MÁ ZMYSEL  
PRE HUMOR,  
TAK TO UŽ  
JE NIEČO!“

**žitú, ťažkú a nie ako „kopa srandy“. Ako to, že ste stále taká veselá?**

Chodím do tejto práce len na tri hodiny a len trikrát do týždňa. Keď odtiaľ odchádzam, mám veľmi pekný pocit.

Pracujem takto už tri roky. Za ten čas sa niektorí ľudia aj pobrali z tohto sveta a ja mám na nich krásne spomienky. Samozrejme potom prichádzajú noví. Nie je to vôbec stereotypná práca. Veľa narábame s emóciami, musíme sa vcítiť do pocitov druhého človeka... Je to taká ľudská práca. Aj keď je náročná, je veľmi naplňajúca. Mňa to baví a nevymenila by som to za nič na svete.

**Ak máte rada svoju prácu, tak je ľahké byť v nej spokojná a pracovať s radosťou. Potom asi aj smiech a pocit spokojnosti prichádza prirodzene.**

Mám rada, keď sa mi podarí ľudí rozosmiať. To je fantastické! Hlavne, keď je ten smiech spontánny. Smiech je to najlepšie, čo sa nám môže stať.

Na mojej práci sa mi páči aj to, že i ja musím stále napredovať a vzdelávať sa. Keď pripravujem pamäťové testy, aj mňa to poháňa dopredu, musím si všeličo pozisťovať. Keď je test napríklad zo zemepisu, tak si musím nejaké hlavné mestá pozrieť. Je vynikajúce, že aj ja tým napredujem, je to také dvojitstranné, vzájomné.



**Október je mesiacom úcty k starším. O senioroch sme už hovorili. A je to aj mesiac duševného zdravia. Čo vám pomáha udržať sa aj duševne fit?**

### JEDLO

Prvoradá je jedálny lístok.

Nedávno ma navštívila moja bývalá žiačka, ktorá dnes žije vo Francúzsku. Pripomenula mi, že vždy keď sme niekam s Detským baletným štúdiom išli, vopred som tam zavolala, aby som zistila, ako nám zabezpečia jedlo. A keď mi povedali, že dostaneme teplý obed, zisťovala som čo presne – aby sme nemali len párky alebo „hemendex“.

Takže keď bol na výlete ohlásený teplý obed, deti a rodičia vedeli, že dostanú polievku a hlavné jedlo. Dodnes je pre mňa prvoradá čo a kedy budem jesť. Na stravovanie som vždy dbala.

### PROGRAM

Druhá vec je program dňa – čo budem robiť, kam pôjdem, čo spravím doma, čo nakúpim, či mám nejakú aktivitu... To platí, aj keď je môj program ležérnejší, napríklad v nedeľu. V nedeľu doobeda si vždy niečo navarím, potom chodím plávať. A po plávaní sa rozhodnem, či ešte niekam pôjdem, stretnem sa s nejakou kamarátkou alebo pôjdem do prírody a kedy sa budem učiť (lebo aj pripraviť sa mi treba do jazykovej školy).

Veľmi rada počúvam rozhlasové relácie a na niektoré som až taká citlivá, že si ich nenechám ujsť – napríklad nedeľné zábavníky. Tie chodia v nedeľu doobeda a ja ich počúvam v kuchyni pri varení. Mať naozaj zmysluplnú činnosť na každý deň, to vás naplní!

### RADOŠŤ

V jednej relácii som počula – a to sa mi zdá dôležité hlavne počas pandémie – aby sme sa večer vždy poďakovali za tri veci, ktoré sa nám cez deň podarili. Tak ja ďakujem a „vydá mi to“ na päť aj šesť vecí (smiech). Pridala som si k tomu ešte také svoje motto – skús každý deň stráviť tak, aby si niekomu urobila radosť. Pre mňa nie je problém urobiť radosť samej sebe, k šťastiu mi stačí veľmi málo. Mne urobí radosť aj dobrý obed alebo veverička v Horskom parku. Včera som išla z jazykovej školy, bolo pol ôsmej večer a fontána pred Prezidentským palácom farebne svietila. Prechádzala

„SMIECH JE TO  
NAJLEPŠIE? ČO  
SA NÁM MÔŽE  
STAŤ.“

som sa tam a bolo mi fantasticky! Hovorila som samej sebe: „Vidíš, ako ti je dobre?!“

Takže ja sama sebe urobím radosť veľmi rýchlo. Ale snažím sa o to, aby som aj niekomu druhému urobila radosť. Napríklad možno som aj teraz urobila radosť vám týmto rozhovorom. Asi to vyplýva aj z mojej súčasnej práce, že si všímam (najmä starších) ľudí a to, či im môžem pomôcť – niečo podať, podržať dvere, alebo sa aspoň pekne pozrieť, usmiať sa.

Ja som aj vtipálek a rada sa zasmejem. Kreslím zaujímavé a vtipné obrázky, ktoré niekde vidím. Raz som videla také slniečko a keď som ho nakreslila, pridala som mu ruku a do nej som mu dala vejár – akože slnko sa ovieva v letnej horúčave.

### FANTÁZIA

Funguje mi aj terapia stromov - objímam stromy. To ma naučila jedna profesionálna herečka, s ktorou som sa stretávala v kúpeľoch v Piešťanoch. Rada sa o ne aj opieram. To je tiež vynikajúca terapia, príjemná na kríže. V Medickej záhrade sú 4 „moje“ stro-

my. Sú tam, kde sú detské preliezačky a stationárny bicykel. Dala som im mená Albín, Alfi, Cyril a Metod. Albín je prvý, toho mám asi najradšej. Opriem sa oňho, je to príjemné pre celé telo a ja si poviem, že aký pekný deň som mala a aký krásny deň ma zajtra čaká.

### **PESTROŠŤ**

Mám veľmi pestrý život a každý deň prináša nové vnemy a zážitky. Nevieť si ani len predstaviť žiť v stereotype.

Je pre mňa úplne vylúčené nevedieť čo s časom. Vymyslieť sa dá všeličo.

Možno to teraz tak vyzerá, že ja som veľmi komunikatívna a aktívna a preto je to pre mňa ľahké. Ale ľahké to vždy nie je. Pred piatimi rokmi som mala zlomenú nohu. Podarilo sa mi to na baletnej sále, dva týždne pred odchodom na letné prázdniny. Stalo sa to pri tanci, na poslednú hudobnú dobu a všetky deti padli na zem, lebo si mysleli, že to tak má byť. A to sa mne vyvrtla noha. Šesť alebo sedem týždňov som mala barle, z čoho som bola dosť nešťastná. Ale aj keď som nemohla poriadne chodiť, stále som bola aktívna. Viac som sa vtedy učila, čítala a viac som háčkovala.

### **SLOBODA**

Najmä teraz, keď robím v zariadení pre seniorov, tak si ešte viac vážim moju slobodu a sebestačnosť – uvarím si kedy chcem, zjem si to kedy chcem, idem si kam chcem.

Pokračovanie rozhovoru nájdete v ďalšom čísle.





## PROGRAM

Jednofázové kvasenie, koncert v TĪCHO a spol., 8.10.

OKTÓBER V STAROM MESTE PRINESIE NA MNOHÝCH MIESTACH KONCERTY, VÝSTAVY A DIVADELNÉ PREDSTAVENIA. OKREM PADAJÚCICH LISTOV A PRÍZEMNÝCH MRAZÍKOV UPOZORŇUJEME NA FESTIVAL AKTÍVNEHO STARNUTIA, KTORÝ MÔŽETE V PLNEJ SILE OČAKÁVAŤ 23. OKTÓBRA.

PRVÁ POLOVICA MESIACA PRINESIE PRECHÁDZKY, NA VIACERÝCH MIESTACH NÁUČNÉ. OD GAŠTANOVEJ VIDÍME PRICHÁDZAŤ PONUKU KURZOV A OJEDINELÉ STAROMESTSKÉ HRAVÉ POPOLUDNIE PRE DETI. NAD PISTORIHO PALÁCOM ZAVLÁDNE FESTIVALOVÁ SMRŠŤ A MÔŽEME OČAKÁVAŤ NOVOTVAR, BE2CAN A DOKONCA EKOTOPFILM. DENNÉ TEPLoty SA BUDÚ DRŽAŤ JESENNÉHO PRIEMERU, ALE NÁLADA VYSTÚPI NAD DLHODOBÝ PANDEMICKÝ PRIEMER.

FOLKOVÝ VIETOR BUDE VIAŤ V CENTRE NA ŠKOLSKEJ A 8. OKTÓBRA DOSIAHNE SILU JEDNOFÁZOVÉHO KVASENIA.

NEZABUDNITE SI VZIAŤ ŠÁL A RÚŠKO A AK VÁM TO DOVOĽUJE VÁŠ ZDRAVOTNÝ STAV, NECHAJTE SA OČKOVAŤ. MÁME VÁS RADI, NECHCEME O VÁS PRÍSŤ!