

INFORMÁCIE.RADY.PROGRAM.ZAUJÍMAVOSTI

# ZRAZU

“**HUMOR** je boj s ľudskou hlúposťou.

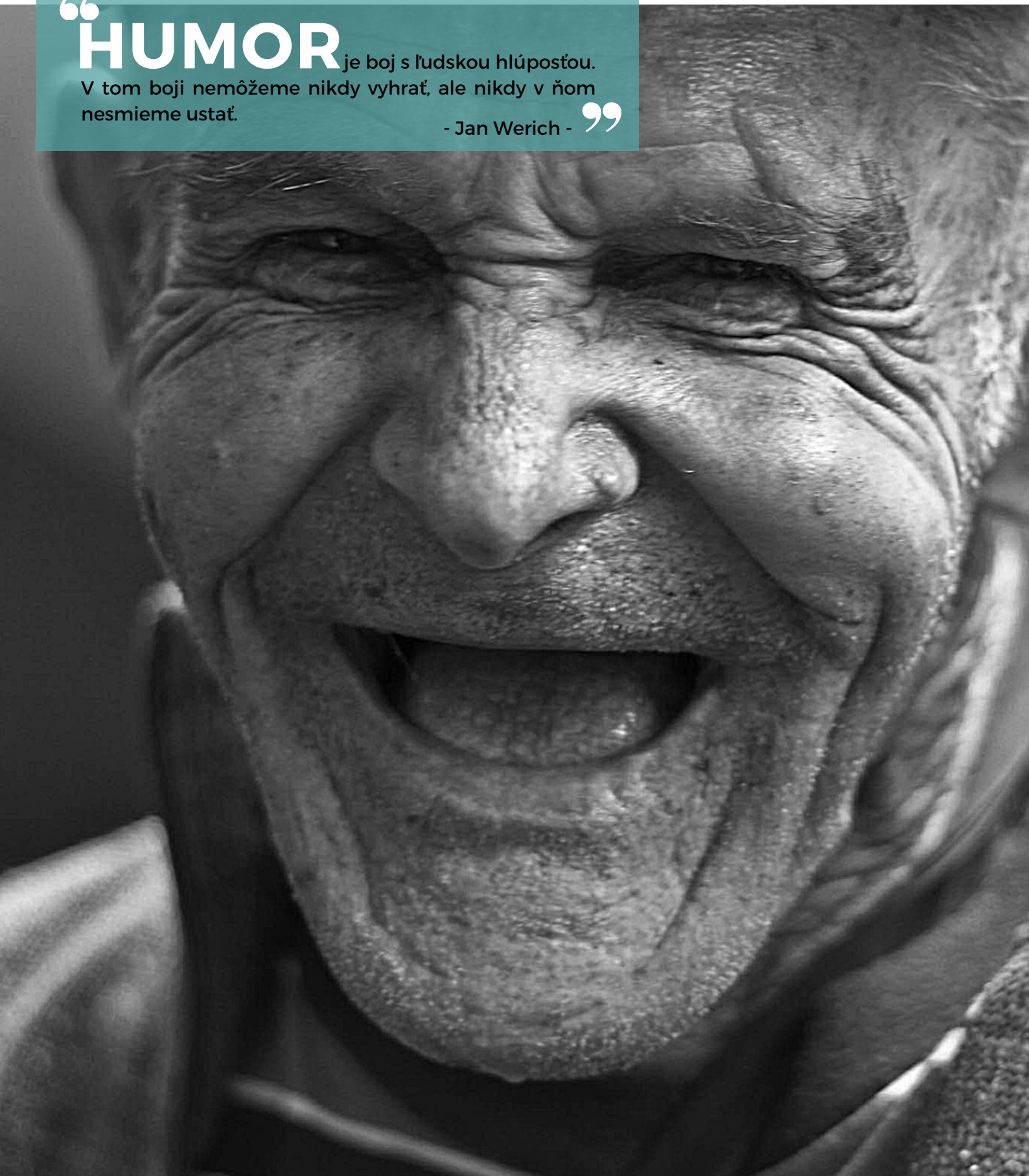
V tom boji nemôžeme nikdy vyhrať, ale nikdy v ňom nesmieme ustať.

- Jan Werich - ”



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

ČÍSLO 4  
APRÍL  
2021






Pred pár dňami sme sa vybrali do prírody. Opatrenia Bratislavčanom dovolili navštíviť prírodu v celom kraji a tak sa môžeme rozptýliť aj po Záhorí. Prechádzame Záhorskou Bystricou. Červená, zastavujeme na križovatke. Oproti je na rohu domu označená ulica „Čsl. tankistov“. Môjmu mužovi napadne, že by to mohlo byť aj Česko-slovenských srandistov. To by bola hlavná ulica. Z nej by sa rozvetvovali bočné uličky Satinského a Lasicu, Skoumalova, Vlasty Buriana, Cimrmanova, Hujerova a možno aj Tuček-Šlajsova. Aprílové číslo je venované humoru a nájdete v ňom:



 zapojte sa  
**Vy ste (ďalšie) číslo**

 písanky pána Jozefa  
**Ako turista k manželke prišiel**

 písanky pána Jozefa  
**Robinson**

 úvaha pani Anny  
**Platonická láska s trvalými následkami II.**

 téma HUMOR  
**Príspevky čitateľov**

 rozhovor  
**ZREJME S PRÍBEHOM**

 program: strana  
**Kultúra nikdy nespí**

 informácie  
**COVID-19**

 kontakty



VY STE  
(ĎALŠIE)  
ČÍSLO!

TENTO MAGAZÍN JE HLAVNE PRE VÁS A O VÁS. PRETO BUDE NAJLEPŠIE, KEĎ SA BUDETE PODIELAŤ NA JEHO TVORENÍ. NAPIŠTE NÁM NA ADRESU: [magazin@stare mesto.sk](mailto:magazin@stare mesto.sk) MY Z VAŠICH PRÍBEHOV ZOSTAVÍME ĎALŠIE ČÍSLO.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa odvážili zdieľať s nami svoje texty.

Do ďalšieho čísla pripravujeme tému **LÁSKA**. Áno, máj je lásky čas. Milujeme parterov, deti, mačiatka, sviatky, slobodu, čokoládu. Ja milujem náš domov, rozprávky, mrholenie a psie oči nášho psa. Milujem veľa vecí, aj ľudí a milujem niektoré činnosti. Spánok.

A vy? Pošlite nám vaše lásky. Ja napríklad milujem aj zoznamy. Pošlite nám zoznam vašich lások - najlepších jedál, filmov, oblečenia, najobľúbenejších miest... alebo si predstavte, ktorú z milovaných vecí urobíte, keď sa opatrenia uvoľnia.

A napíšte nám o tom. Príspevky budeme zbierať do **konca marca 2021**. Na pomoc a inšpiráciu prikladáme niekoľko otázok:

- 1** Máte obľúbenú hru? Aká to je?
- 2** Je pre vás hra dôležitá? Čo vám hra dáva?
- 3** Spomínate si na obľúbené hry z vášho detstva? Aké boli? Myslíte, že ich poznajú aj dnešné deti?





## JOZEF ROZBORA AKO TURISTA K MANŽELKE PRIŠIEL

„Vy teda chcete vedieť, ako som sa zoznámila s mojim manželom?“, spýtala sa pani Janka, manželka úspešného účastníka mnohých turistických pochodov.

„Bolo to pred tridsiatimi rokmi a o svete a živote som toho veľa nevedela. Mala som malé skúsenosti s láskou, bozkávala som sa sem-tam s chlapcami, ale boli to samopašné bozky. Snívala som o princovi, ktorý na bielom koni preskočí cez bariéru všedných dní a bude ochotný pre mňa riskovať aj vlastný život. Vtedy vstúpil do môjho života on, Jozef. Nie na bielom koni, ale vo vyleštených vibramkách počas gulášovej slávnosti, ktorú organizovali poľovníci s turistami.

Sprvu som si ho nevšímala, bol akýsi tichý a nenápadný. Asi ako väčšina turistov, ktorí radšej držia pusku zatvorenú, aby sa počas diaľkových pochodov vyhli konzumácii mušiek. Keď ma požiadal o tanec, nebola som tomu rada. Radšej by som tancovala s fúzatým poľovníkom, ktorý mi už niekedy dvoril. Prijala som jeho vyzvanie do tanca po tom, čo fúzač vliadol do seba vodku s pivom a ani brvou nemihol. Pri tanci nehovoril, ale po jeho skončení ma odvedol k lavičke v parku a nesmelo sa rozrozprával. Ani do očí sa mi nepozrel, len stále pozeral na neďaleké Karpaty a poťahoval nosom akoby plakal. Keď som sa konečne ozvala, že mi je zima, poprosil ma o vreckovku, pre šťastie pri turistike. Súhlasila som pod podmienkou, že ma raz zoberie do lesa aby som skúsila to, o čom tak pútavo dokázal hovoriť. V noci som nespala a spomínala na neho.

Čoskoro sme sa vzali a sme veľmi šťastní“.

„Ste zvedaví, ako som spoznal svoju ženu?“ spýtal sa trochu udivene Jozef.

„To je celkom obyčajná historika. Bol som na gulášovej partii a deň pred tým som na turistickom maratóne prechladol tak, že som ledva hovoril. Navyše som aj vreckovku nechal doma. Tak som poprosil prvé dievča, či by mi nedarovala tú svoju. Ale prosím vás, mojej žene to nehovorte. Je trochu romantická a jej verzia príbehu nášho zoznámenia ju robí šťastnou“.





## JOZEF ROZBORA ROBINSON

Zaslúžilý užívateľ výpočtovej techniky, senior Miro, dospel k rozhodnutiu. Pôjde s prenosným počítačom na miesta, kde bude sám, aby si oddýchol od mestského zhonu.

Pochopil, že preč sú tie časy, keď sa mohol izolovať, vyhľadať si svoje miestečko, aby sa v pokoji oddával krásam tohto džentlmenskému súboju s technikou. Neustále sa rozširujúce rady ľudí pred monitormi majú za následok vytváranie akéhosi kolektívneho surfovania.

Jedno tiché miestečko si našiel pod Devínskou kobyľou. Spolu s neudržiavaným lesíkom nemalo ešte svojho súdom určitého majiteľa na výstavbu panelových opách. Vyštvrel sa na strmý breh a z narezaných konárov si vytvoril úkryt, v ktorom hodlal vydržať čo najdlhšie. V tichu, ktoré rušili iba spievajúce vtáky a občasné trúbenia lodí na Dunaji, si spomenul na život románového hrdinu Robinsona.

Ticho však po krátkom čase prerušil rev silnej motorky so štyrmi kolesami. Dohrmel na nej človek s taškou prevesenou cez

prsia a cez rachot túrujúcej mašiny zreve: „Tak čo, ako sa surfuje?“ Odstaví motorku a začne sa aj on pripravovať na svoje surfujúce predstavenie. Chodí v okovaných čizmách a ťažkými krokmi hľadá najvhodnejšie miesto. Konečne vytiahne počítač a hneď to začne.

Zistí, že zabudol doma dobiť batériu. Vytiahne náhradný zdroj, kým ten bez „šťavy“ trepane do kríkov medzi nič netušiacich vtáčikov. Neskôr nefunguje ani bezdrôtová myška, tak krikom volá na Mira či nemá náhradnú.

Ako inak?! Ako túruje na plný plyn svoju Hondu, pustí na doraz aj zvuk svojej obľúbenej hry Modern Warfare 2 a slintá nad hrdinstvami kapitána MacTavischa.

Ešte horšia bola však skupina veselých virtuálnych surfistov, ktorí prišli už v nálade a ešte aj vlečú batériu fliaš s alkoholom.

Na upozornenie správať sa ticho si to odnášajú tí bez nálady. Zosype sa na nich búrka nadávok a aj prázdne fľašky lietajú okolo nich.

Najviac však nášho Robinsona vytočila päťčlenná rodinka. Dvaja chlapci do veku asi osem rokov si ako roduverní indiáni začali s ujúkaním a lámaním kríkov vymedzovať svoje územie. Najmladšie batola matka prebalila a prebaľ plný nevábneho obsahu šuchla nenápadne medzi stromy. Otec predtým než spustil počítač, začal robiť poriadok v plecniaku. Kúsky nepoužiteľných káblikov a handričiek na čistenie monitorov skončili v okolitých kríkoch.

Dielo skazy dokonali spoločne. Po ohľadaní kuracích stehienok, kostičky končia pod hladinou vody v neďalekej studničke.

Miro, alias Robinson, začal mať sledovania tohto nechutného divadla plné zuby. Nečakal ani na príchod Piatka, zbalil laptop, vyzbieral nečistotu okolo seba a odišiel do svojho panelákového príbytku.

Tam si možno, s pevne zatlačenými slúchadlami v ušiach a zatiahnutými žalúziami, lepšie vychutná počínanie obľúbených hrdinov Robinsona, Švejka či Jánošíka. A ešte aj viackrát, pretože si môže dôležité scény vrátiť späť a opačne, tie nudnejšie preskočiť. Nie ako v reálnom živote, ktorý nemá k dispozícii takéto múdre zariadenie.





## ANNA PERĎOCHOVÁ PLATONICKÁ LÁSKA S TRVALÝMI NÁSLEDKAMI

### ÚVAHA NA POKRAČOVANIE - II.ČASŤ

#### Život seniora

Je potrebné mať mnoho motivačných momentov, ktoré spestrujú život a vnášajú do neho radosť a pokoj. Teoreticky to poznáme. No niekedy na nás padne nostalgia. Strach, že už nič nezažijeme, nikam do sveta nepôjdeme a so žiadnou láskou a radosťou sa nestretieme.

Väčšinou žijeme finančne skromne. Začíname byť fyzicky menej atraktívni, niekedy dokonca až odpudiví. Akoby nadbytoční. To sú neradosné stavy duše. Sme náchylní na smútok a depresiu. Komu je načo taký starý mrzutý človek?


Čoraz častejšie počúvam, že psychológovia pripisujú liečivé účinky modleniu, ak je sprevádzané vierou. Mať silnú vieru ako psychický liek je vlastne dar!

Starnutie je mnohospektrálne. Pripravujeme si ho po celý produktívny vek už tým, ako sa staráme o svoje telo, náš chrám, náš pracovný nástroj. Aj o svoju dušu. Po celý život nás sprevádza naša životná filozofia, postoje, vzdelanie, emócie, zmysel

pre humor. Dedičstvo v podobe génov, výchova v podobe vzorov.

Človek, tvor spoločenský, túži po obyčajných ľudských kontaktoch. Bolo tomu tak v dobách, keď si udržiaval ohník v jaskyni. A je to tak až do tejto doby virtuálneho pokroku až šialenstva. Do rýchleho, informačne presýteného života dneška.

Nikdy sme to necítili viac ako v súčasnej pandemickej kríze a sústavnej karanténnej izolácii s dramatickým koncom stoviek ľudí. Táto doba neistoty v nás prebúda nostalgiu. Objavujú sa spomienky na idyllické časy nedávnej minulosti, v ktorej sme si to vôbec neuvedomovali. Na sociálnych sieťach sa objavujú spomienky na prázdniny u babičky na dedine. Ako sme chodili pást husi s krajcom omasteného chleba s cibuľou. Ako sme prežívali udalosti dedinského života spolu s babkou a dedkom. Ten ročný kolobeh podľa kresťanského kalendára a ročného obdobia!



Spomínam si, ako ešte pred dvoma rokmi do našej dediny kúsok od Bratislavy prúdili exkluzívne autobusy. A v nich turisti z anglosaských krajín – Amerika, Nový Zéland, Austrália, Anglicko... Prichádzali do obyčajných, vopred dohodnutých rodín, stráviť jedno poobedie. Volalo sa to strieborná turistika. Naozaj boli všetci striebrovlasí. Penzisti rôzneho veku, aj 80-roční. Niektorí precestovali tých 20 tisíc kilometrov na invalidnom vozíku. Mali opatrovateľku, ktorá nad nimi rozprestierala dáždnik, aby ich neprehrialo slnko. Mali aj guráž cestovať po svete. Chceli vidieť Európu. Plaviť sa po Dunaji. Zastávku v Bratislave využili na spoznávanie slovenskej dediny, nášho postsocialistického života. Hostiteľkou som bývala aj ja. Stálo ma to dosť stresu. Na dohodnutú hodinu bol perfektne prestretý stôl. Najčastejšie na dvore v tieni stromov. S dobrými oškvarkovými pagáčikmi, jablkovo-škoricovou štrúdlou, kávou, čajom, domácim vínom a malinovkami z bazy, mäty, medovky a citróna. Stoly dekorované sezónnym ovocím, hroznom, čerešňami, broskyňami, marhuľami. Fantázii a kreativite sa medze nekladú. Veď sa nemám za čo hanbiť!

Obdivovali všetko. Interiér aj exteriér.

*„Ó, aké záclonky! Vy máte chladničku aj mrazničku? A tehlový dom zateplený? To by v Austrálii stálo!...“*

Vplyv dávnej propagandy a skreslených predstáv. Zostávali v úžase, keď sa s nimi na slovenskej dedine niekto dokázal dohovoriť po anglicky, španielsky, poľsky, rusky. Niektorí boli potomkami poľských alebo ruských židovských emigrantov.

My sme mohli cez našich hostí spoznať čo znamená pojem iná mentalita a ako sa prejavuje. Boli náchylní všetko chváliť. Uzanliví, obdivujúci, na nič nefrľali. Nešetrili veselou vravou, ba niektorí si aj spoločne zaspievali. Nikde žiadne zadumané smutné tváre. Po dvoch – troch hodinách odchádzali a tešili sa na večerný program. Vyzerali spokojní v duši. Chválili svoj sociálny systém a dobré dôchodky. Také, ktoré ich nenúti kontrolovať si v Tesco pod schodmi účet riadok za riadkom, či v ňom náhodou nie je naučtovaný nejaký cent navyše. Dôstojná staroba!

Škoda, že my sa nemôžeme vybrať na celý mesiac do Austrálie. Nabiť sa zážitkami. Spoznať jej zvláštnosti, prírodné krásy, gastronómiu, históriu. Všetko, čo krajine nadelil Boh a zvel'adili pracovité ruky jej obyvateľov.



## Ach, tá pamäť

A čo som vlastne chcela povedať nadpisom nad touto úvahou?

Nie, nezabudla som ako na ranné lieky. Čo sme zažili pred štyridsiatimi, päťdesiatimi rokmi, to si pamätáme jasne. Ja si spomínam, ako sa v najväčšej sále našej Strednej ekonomickej školy na Palisádach povinne zišli všetci študenti a naši hostia, zahraniční študenti z Kuby. V šesťdesiatych rokoch bolo súčasťou výchovného programu mládeže víťanie sovietskych delegácií, dopisovanie si s pioniermi z iných krajín a besedy so zahraničnými študentmi. Kubánski chlapci boli pekní, osmahlí, urastení. Boli to vynikajúci matematici a hovorili po španielsky. Celé stretnutie tlmočil náš starší spolužiak Ivan V.

Ten chlapec sa mi veľmi páčil! Možno ma

niekedy pozdravil, ale inak nič. Bol pekný aj múdry. Španielčina v jeho podaní mi znela ako božská hudba. Keď sa bolo treba rozhodnúť o štúdiu na vysokej škole, zvolila som si, pravdaže, slovenčinu a španielčinu. Tieto jazyky ma sprevádzajú po celý život. Vďaka španielčine môžem pozerať španielsku televíziu, čítať španielsku literatúru a časopisy, debatovať so svojimi španielskymi priateľmi. O Ivanovi neviem nič, no určite je z neho pohľadný starší pán. Vzdelaný a hovoriaci viacerými cudzími jazykmi. Aj fascinujúcou španielčinou. Je to totiž láska na celý život. Nezabúda sa na ňu od mladosti až do neskorého dôchodcovského veku.

To je platonická láska s trvalými následkami...



## ZREJME S PRÍBEHOM

AK CHCEME NADVIAZAŤ DIALÓG, JE DÔLEŽITÉ TO, S ČÍM PRICHÁDZAME, ČO PONÚKAME. **DUŠAN MARTINČOK** PONÚKOL KÁVU (OKREM INÉHO). V ROZHOVORE S NÍM SA DOČÍTATE O JEHO DIALÓGU NAPRIEČ GENERÁCIAMI. ZAČAL SA S KÁVOVAROM ŤAŽKÝM AKO HROCH A POKRAČUJE S PUTOVNÝM KULTÚRNYM CENTROM **STANICA ZÁHREB**. JE AJ O TOM, AKO *"NEHL'ADAŤ LEN ROZDIELY, ALE NAJMÄ SPOJITOSTI, KTORÉ SÚ OBOHATENÍM NAPRIEČ GENERÁCIAMI"*. NA TEJTO MYŠLIENKE VZNIKLO A FUNGUJE OBČIANSKE ZDRUŽENIE **ZREJME**. MOŽNO V JEHO PROGRAME NÁJDE AJ MIESTO PRE SEBA.

**Akú úlohu zohráva kávovar v tom, že sa venujete téme medzigeneračného dialógu?** Býval som vo vnútrobluku, ktorého súčasťou bol stacionár pre seniorov. Volal sa Stacionár Záhrebská. Lákalo ma tam ísť, ale roky som odolával a myslel som si, že to nie je vhodné, lebo by som tých starších ľudí rušil. Po nejakom čase sme tam ale s partiou susedov začali chodiť a s ľuďmi zo stacionára sme sa spriatelili. Vznikli pravidelné pondelkové stretnutia, na ktoré som ja prinášal svoj ťažký kávovar a moja suseda Máša čerstvo upečený koláč. Kávovar je teda symbolom kontaktu. Chcel som novým priateľom niečo mimoriadne ponúknuť, a keďže som vždy túžil byť baristom, ponúkal som im kvalitné espresso a kapučíno.



KÁVOVAR JE SYMBOLOM KONTAKTU, CHCEL SOM NOVÝM PRIATEĽOM PONÚKNUŤ NIEČO MIMORIADNE.

Káva v (už neexistujúcom) stacionári pre seniorov Záhrebská

## Predstavte nám trocha o.z. ZREJME. Ako a prečo vzniklo, čo robí? A ako ste prišli k názvu „Zrejme“?

„Zrejme“ sa voláme preto, že starnutie, zrenie vnímame ako hodnotu. A ak zrejme medzigeneračne, vo vzájomnom prepojení a dialógu, je to obohacujúce pre všetkých. Naše združenie vzniklo na troskách zmieneného Stacionára Záhrebská. Zariadenie bolo za predchádzajúceho starostu Starého Mesta zrušené, zostalo však po ňom množstvo vzťahov a príbehov, ktoré sa dlho rozvíjali a vyvrcholili pri zápase o jeho záchranu. Uvedomili sme si, aká dôležitá je téma medzigeneračnosti a rozhodli sme sa ju prinášať prostredníctvom komunitných a kultúrnych podujatí, ktoré organizujeme už takmer štyri roky.

Každoročne sa v Pistoriho paláci koná festival Old's cool, plný hudby, divadla, kníh, kvízov a rozhovorov pri štrikovaní ponožiek alebo vlastivedných prechádzok napríklad pri vilách pod Slavínom. Záleží nám na prepojení ľudí rôzneho veku, a tak ste v minulosti na festivale mohli stretnúť Božidaru Turzonovovú, ale aj Janu Kirschner. Okrem toho organizujeme každý mesiac komunitné stretnutia Stanica Záhreb, na ktorých diskutujeme v rámci knižného klubu v knižnici na Záhrebskej, rozprávame príbehy metódou storytellingu (rozprávačstva) alebo tancujeme na hudbu 5 rytmov.

## Ako to, čo robíte, ovplyvnila pandémia? Ktoré z aktivít robíte aj teraz, prípadne čo máte nové, čo ste začali robiť vďaka tejto situácii?

Stretnutia Stanice Záhreb sa posledné mesiace plynulo presunuli do online priestoru. Knižný klub napríklad pred pár týždňami diskutoval o knižke Olive Kitteridge, storytellingová (rozprávačská)

skupina si zas rozprávala príbehy na tému priateľstvo. Každú sobotu ponúkame online tancovanie s DJ Mišou Trizuljakovou. Väčšina našich starších priateľiek a priateľov prechod na online stretávanie zvládla, sú však aj takí, pre ktorých je digitálna komunikácia veľkou prekážkou. Myslím, že téma digitálnej nerovnosti je pre nás aj pre spoločnosť veľká výzva, ktorú pandémia zvýraznila.

## A na čo sa môžeme tešiť na najbližšie obdobie a je možné zapojiť sa, ako?

Zapojiť sa môže ktokoľvek, náš program nájdete na stránke [www.zrejme.sk](http://www.zrejme.sk) alebo sa na nás opýtajte v knižnici na Záhrebskej ulici.



FESTIVAL OLD'S COOL PLNÝ HUDBY, DIVADLA, KNÍH, KVÍZOV A ROZHOVOROV PRI ŠTRIKOVANÍ PONOŽIEK

Festival Old's cool: vystúpenie seniorského zboru Elpida

**Téma seniorov a starnutia nie je atraktívna. Prečo to tak je, aké máme predsudky?**

Ako som už povedal, sám som bol presvedčený, že starších ľudí netreba rušiť, že chcú mať svoj režim, v ktorom nie je priestor pre ľudí mladších o niekoľko dekád. Bol to nesprávny predpoklad, ktorý pramenil v mojom vlastnom strachu zo starnutia. Strachov sa ale treba dotýkať a skúmať ich, a potom nás neparalyzujú. Pravdou je, že sa navzájom potrebujeme. Bez dotyku a kontaktu chradneme všetci bez ohľadu na vek, veď to počas lockdownu precitujeme každý deň.

**V jednom Vašom rozhovore zaznela myšlienka, že problémom je to, ako sa**

**ako spoločnosť pozeráme na seniorov. Nevnímame ich ako aktérov, ale ako objekt starostlivosti. Čo sú malé kroky, ktoré môže robiť každý z nás, aby pomohol zmeniť tento pohľad k lepšiemu?**

Ľudia mojej generácie v sebe majú vštepenú úctu k starším, ktorá sa prejavuje napríklad uvoľnením miesta v električke. Musíme však robiť viac, takýto rešpekt je len formálny. Ak napríklad máme na chodbe bytovky domovú schôdzu, je fajn, ak prinesieme 80 ročnej pani z vlastného bytu stoličku, ale ešte lepšie by bolo, keby sme nechali na tej schôdzi zaznieť aj jej hlas, vytvorili jej priestor a zaujímali sa o jej názor.



STRACHOV SA TREBA  
DOTÝKAŤ A SKÚMAŤ ICH.  
POTOM NÁS NEPARALYZUJÚ.

Rozprávačský krúžok (storytelling), Pistoriho palác

**Vďaka aktivitám o.z. ZREJME ste mali možnosť zoznámiť a spriatelíť sa s mnohými ľuďmi staršej generácie, spoznať ich príbehy, zažiť s nimi niečo. Je niekto, kto vám obzvlášť utkvel v pamäti?**

V poslednom čase ma nesmierne teší kamarátsvo s Mišou Trizuljakovou. Miša pochádza zo známej umeleckej rodiny, sama je tiež umelkyňa. Teraz sa však venuje najmä dídžejovaniu, čo mnohých zarazí, keďže má 70 rokov. Raz som váhavo prijal pozvanie na jednu z jej tancovačiek, a úplne to zmenilo môj vzťah k pohybu a k vlastnému telu. Najprv som mal dosť veľké zábrany, no postupne sa rozpustili. Miša totiž hrá hudbu 5 rytmov a počas dvoch hodín mixuje skladby tak, aby tanečník prešiel 5 rôznymi náladami. Je to vlastne tanečná meditácia a ja sa veľmi teším, že Miša ju teraz ponúka aj online v spolupráci s našou Stanicou Záhreb. Veľa zážitkov a príbehov sa viaže so stacionárom Záhrebská a jeho klientami a klientkami. S Táňou Sedlákovou sme o nich napísali knihu. Volá sa, neprekvapivo, Záhrebská.

**Čo ste sa Vy sám naučili tým, čo robíte?**

Príbeh Stacionára Záhrebská a práca pre Zrejme ma profesionálne vychýlili úplne iným smerom. Dlho som ako právnik prekladateľ pracoval na Súdnom dvore v Luxembursku. Práca v Zrejme bola jedným z dôvodov, pre ktoré som sa vrátil na Slovensko. Zistil som teda, že môžem ísť za tým, čo ma naplňuje a teší, a že finančné zabezpečenie nemusí byť prioritou.

RAZ SOM VÁHAVO PRIJAL POZVANIE NA JEDNU Z TANCOVAČIEK MIŠY TRIZULJAKOVEJ. ÚPLNE TO ZMENILO MÔJ VZŤAH K POHYBU A K VLASTNÉMU TELU.



Táňa Sedláková a Dušan Martinčok



Medzigeneračný kvíz



PRIJATIE „TÝCH DRUHÝCH“, ČI SÚ TO CUDZINCI, STARÍ ĽUDIA ALEBO PÁRY ROVNAKÉHO POHLAVIA, NÁM EŠTE VEĽMI NEJDE, ALE UČÍME SA. V ISTOM MOMENTE VŠETCI ZISTÍME, ŽE TÝMI DRUHÝMI SME VLASTNE MY SAMI.

Stanica Záhreb - knižný klub

**Dlhší čas ste žili ste v Luxemburgu. Keď porovnáte život tam a na Slovensku, v čom sú z Vášho pohľadu najväčšie rozdiely?**

Luxemburg má vo svojej podstate zakorenenu radosť z inakosti. Krajina je sídlom medzinárodných inštitúcií, takmer polovica jej obyvateľov sú cudzinci, hovorí sa v nej troma oficiálnymi jazykmi, jej premiér má manžela. V tomto máme ešte na Slovensku pred sebou dlhú cestu. Prijatie „tých druhých“, či sú to cudzinci, starí ľudia alebo páry rovnakého pohlavia, nám ešte veľmi nejde, ale učíme sa. V istom momente všetci zistíme, že tými druhými sme vlastne my sami. Raz zostarneme, alebo sa môžeme ocitnúť v inej krajine, kam sme šli za prácou, alebo zistíme, že naša dcéra je zalúbená do spolužiačky. Takéto príbehy sú všade okolo nás, stačí pozorne počúvať.

**Teraz žijete v Bratislave. Je priateľská pre staršiu generáciu? Čo ponúka a na čom by mala zapracovať?**

Je to stále lepšie. Pred začatím pandémie, boli možnosti pre starších naozaj bohaté. Verím, že sa to čoskoro vráti. Existujú široké možnosti podujatí špeciálne pre seniorov a seniorky a to je fajn. Rozumiem tomu, že niekto sa môže cítiť v skupine svojich rovesníkov istejšie. Som ale rád, že už je aj mnoho podujatí medzigeneračnej povahy, aké robíme my. Existuje samozrejme aj veľa príležitostí na zlepšenie. Dobrým príkladom môže byť odstránenie bariér. Na náš knižný klub v knižnici na Záhrebskej už nemôže chodiť jedna z jeho členiek, pretože do knižnice vedú schody a chýba tam napríklad stoličkový výťah pre ľudí, ktorí majú obmedzenú možnosť pohybu.

V jednom z rozhovorov, ktoré ste mali, sa objavila pekná formulácia, že obdobie staroby je vrchol života. Ako si Vy predstavujete svoju starobu, svoj vrchol života a na čo sa v tomto období tešíte?

Teším sa na pestrosť vzťahov, verím, že ju nestratím. Chcel by som bývať vo viacgeneračnej bytovke, ktorá bude mať svoj komunitný priestor, kde budú môcť obyvatelia spolu variť, hrať scrabble, spoznávať sa. Bol by som rád, ak by moje vlastné zrenie bolo cestou k pokoju mysle a radosti z toho, čo je.

CHCEL BY SOM BÝVAŤ VO VIACGENERAČNEJ BYTOVKE, KTORÁ BUDE MAŤ SVOJ KOMUNITNÝ PRIESTOR, KDE BUDÚ MÔCŤ OBYVATELIA SPOLU VARIŤ, HRAŤ SCRABBLE, SPOZNÁVAŤ SA.



Rozlúčka so stacionárom Záhrebská

CENTRUM  
AKTÍVNEHO  
STARNUTIA

PONÚKA  
**DOMÁCI  
POHYBOVÝ  
PROGRAM**  
PRE VŠETKÝCH  
NAD 60 ROKOV



UDRŽANIE A ZLEPŠENIE FYZICKEJ **KONDÍCIE**

PROFIT Z ÚČINKOV PRAVIDELÉHO  
POHYBU **AJ V ČASE PANDÉMIE**

TRVANIE TRÉNINGU JE **3 MESIACE**

OBSAHUJE **SILOVÝ, VYTRVALOSTNÝ  
KOORDINAČNÝ TRÉNING**

**PRISPÔSOBENÝ** DOMÁCIM PODMIENKAM

INDIVIDUÁLNE **VYHODNOTENIE** NA ZÁVER



V prípade záujmu sa registrujte:  
**[active-ageing.eu/ponuka/](https://active-ageing.eu/ponuka/)**  
Na základe registrácie Vám budú  
emailom zaslané ďalšie inštrukcie.

Kontakt:  
Veronika Tirpáková  
Centrum aktívneho starnutia UK  
**[bratislava@active-ageing.eu](mailto:bratislava@active-ageing.eu)**





## KULTÚRA NIKDY NESPÍ

KULTÚRA MÁ MNOHO PODÔB. ZA UPLYNULÝ ROK SA NAJSKÔR ZÚŽILA NA KNIHY, FILMY Z OBRAZOVKY A HUDBU Z RÁDIA. NO POSTUPNE SA Z NAŠICH OBÝVAČIEK STALI DIVADLÁ, KINOSÁLY, KONCERTNÉ HALY, FILHARMÓNIE, KLUBY A VÝSTAVNÉ SIENE. KNIHY SÚ VŠAK NAŠA STÁLICA A TAK VÁM PONÚKAME ZOPÁR KNIŽNÝCH TIPOV PÍSANÝCH O HUMORE AJ S HUMOROM.



### ANTON HERETIK HUMOR

"Dávno predtým, ako som sa dozvedel o existencii Freuda, som začal chápať moc vtipu ako ventilu tabuizovaných tém," píše A. Heretik a prevádza

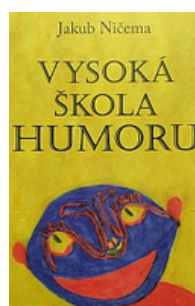
čitateľa históriou a teóriami humoru, rozpráva o vzťahu humoru a zdravia aj o humore v psychoterapii.



### JÁN L. KALINA TISÍC A JEDEN VTIP

Kniha Tisíc a jeden vtíp (s podtitulom Učebnica vtipológie a žartizmu) sa na 20 rokov stala najžiadanejšou medzi zakázanými knihami a dodnes patrí medzi najlepšie knihy o humore, aké u nás vznikli.

Devätnásť kapitol knihy sa venuje rôznym podobám vtipov - od antiky až po súčasnosť, anekdotám zo sveta i zo Slovenska, erotickým aj politickým vtipom či čiernemu a absurdnému humoru. Nové vydanie dopĺňa kapitola s protikomunistickými vtipmi z čias normalizácie, ktoré autor publikoval nemeckom exile. Príbeh vzniku knihy a následnú perzekúciu jej autora komunistickým režimom približuje obsiahly doslov. Text dopĺňajú pôvodné karikatúry publikované v slovenskej tlači v 60. rokoch a na začiatku 70. rokov.



### JAKUB NIČEMA VYSOKÁ ŠKOLA HUMORU

Vysoká škola humoru je najslávnejšia škola na svete, založená praotcom Čechom. Najskôr boli všetci nadšení, až

kým si študenti nezačali ťahať zo spoluobčanov. Po krvavých nepokojoch sa na škole prestalo učiť a humor bol zatlačený do zabudnutia. Škola bola znovu otvorená v roku 1945, ale už v roku 1952 ju komunisti zavreli. Opäť sa na nej začalo učiť až v roku 1990. Po revolúcii podporovala humor dokonca aj širšia verejnosť. Ale s novým tisícročím ale prišli aj nové problémy. Prvýkrát bol na školu prijatý žiak bez zmyslu pre humor. O vtipy sa zaujímala polícia. Hrozilo, že riaditeľ bude odvolaný a že ho nahradí provládna bábka. Schyľovalo sa k najväčšej katastrofe...

Kniha pána Ničemu ponúka čitateľovi inteligentný humor, pri ktorom si ani na minútu neodpočinie od myslenia. Prináša tiež najviac slovných hračiek od čias praotca Čecha.

*„Pojmout humor jako vědu chce velkou odvahu, protože aby nešlo o humor prvoplánový, infantilní a otrěpaný, chce to hodně znalostí a slovní vybavenosti. Autor má obojího dost, proto se mu podařilo napsat knihu, která nebude masově čteným literárním dílem, neb lidé se spíše chtějí smát nebo přemýšlet, ale ne obojí naráz...“*

(z recenzie: [dailycoffee.cz/recenze-vysoka-skola-humoru](http://dailycoffee.cz/recenze-vysoka-skola-humoru)).



# INFORMÁCIE

COVID-19



**RÚŠKA  
POVINNÉ  
VO VŠETKÝCH  
EXTERIÉROCH**

**R**

**NOŠENIE  
RÚŠKA  
RESPIRÁTORA**

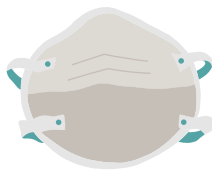
**O**

**DODRŽIAVANIE  
ODSTUPU**

**R**

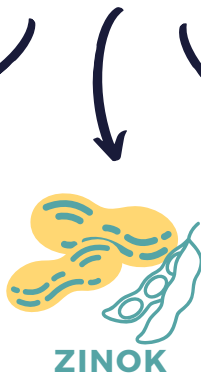
**UMÝVANIE  
RÚK**

**RESPIRÁTORY FFP2  
POVINNÉ  
VO VŠETKÝCH  
INTERIÉROCH  
VRÁTANE MHD  
(OKREM DOMÁCNOSTÍ)**



**POUŽÍVAJTE  
RESPIRÁTOR**

**VKUSNÝ DOPLNOK PRE  
DÁMY I PÁNOV KAŽDÉHO  
VEKU A VEĽKOSTI!**



## OČKOVANIE - INFORMÁCIE

[korona.gov.sk/nova-registracia-ockovanie-cakaren/](https://korona.gov.sk/nova-registracia-ockovanie-cakaren/)

## OČKOVANIE - REGISTRÁCIA DO ČAKÁRNE

[vakcinacia.nczisk.sk/registracia](https://vakcinacia.nczisk.sk/registracia)

## AKTUÁLNE OPATRENIA

[uvzsr.sk](https://uvzsr.sk)

[korona.gov.sk](https://korona.gov.sk)

[staremesto.sk/sk/content/covid-19](https://staremesto.sk/sk/content/covid-19)

[bratislavskykraj.sk/koronavirus](https://bratislavskykraj.sk/koronavirus)

## INFORMÁCIE A PORADENSTVO

**Staromestská linka:**

**02/59 246 288**

pracovné dni  
8:00 - 12:00

[magazin@staremesto.sk](mailto:magazin@staremesto.sk)



KONTAKTY

magazin@staremesto.sk

Alžbeta Marendiaková

Dana Sládeková

+421 (2) 52 49 68 68

alebo 0911 665 273

Staromestské centrum  
kultúry a vzdelávania **Školská 14**

811 07 Bratislava

Staromestské centrá **Zichyho palác**  
kultúry a vzdelávania:

Ventúrska 9  
811 01 Bratislava

informácie: +421 (2) 54 43 16 81

Martina Mišíková, 0903 650 701  
martina.misikova@staremesto.sk

**Pistoriho palác**

Štefánikova 25  
811 05 Bratislava

Informácie: +421 (2) 52 49 18 28  
Monika Spišiaková, 0918 430 980  
alebo +421 (2) 52 49 18 28  
monika.spisiakova@staremesto.sk

**Galéria F7**

Františkánske námestie 7  
811 01 Bratislava

Borivoj Medelský, +421 (2) 54 43 33 35  
alebo 0911 238 710  
borivoj.medelsky@staremesto.sk

**Gaštanová 19**

811 04 Bratislava

Eva Košťálová, +421 (2) 54 77 73 66  
eva.kostalova@staremesto.sk

**Propeller**

Matej Šálek  
matej.salek@staremesto.sk

zdroj fotografií: canva.com  
o.z. Zrejme  
Barbra Jančárová