

V Petržalskej klubovni aktívnych seniorov sú dvere otvorené pre každého

Keď sa chce, tak sa dá. A keď sa spoja dve inštitúcie, ktoré chcú urobiť prospešnú vec pre seniorov, tak vznikne **KLUBOVŇA AKTÍVNYCH SENIOROV**. V tomto prípade sa spojili **EKONOMICKÁ UNIVERZITA** v Bratislave a **MESTSKÁ ČASŤ BRATISLAVA – PETRŽALKA** a nás zaujal príbeh tejto Klubovne, ktorá v októbri oslávi svoje prvé narodeniny.



Zľava Janka Chládecká, Alicka Kalužová, Magduška Danišová, Alicka Gbúrová

Spolupráca medzi Ekonomickou univerzitou v Bratislave a Mestskou časťou Bratislava - Petržalka sa začala rozvíjať podpísaním Memoranda o spolupráci rektorom našej univerzity **FERDINANDOM DAŇOM** a starostom Petržalky **JÁNOM HRČKOM**,“ vysvetľuje **JANKA CHLÁDECKÁ**, manažérka Univerzity tretieho veku pri Ekonomickej univerzite v Bratislave a zároveň aj manažérka tejto **KLUBOVNE**. „Spolupráca je širokospektrálna, ale najväčšou aktivitou sú podujatia pre seniorov. V októbri minulého roku prišiel pán starosta Petržalky s veľmi zaujímavým nápadom - založiť **PETRŽALSKÚ KLUBOVŇU AKTÍVNYCH SENIOROV**. Myšlienka sa stala skutočnosťou a o mesiac bude Klubovňa oslavovať prvé narodeniny. Keď sa povie **PETRŽALSKÁ KLUBOVŇA AKTÍVNYCH**

SENIOROV, tak tým myslíme súčasne aj Univerzitu tretieho veku Ekonomickej univerzity v Bratislave a jej U3V Klub Ekonóm, ktorý si naši seniori-študenti UTV sami vytvorili. U nás nerozlišujeme medzi členmi klubu, študentmi UTV, či „iným seniorom“, lebo u nás si môže oddýchnuť a aktívne sa zabaviť každý jeden senior bez ohľadu na to, odkiaľ prichádza. Jednoducho – každý, kto má záujem, je u nás vítaný!

Klubovňu sme otvárali v období pandémie, čo bolo veľmi ťažké, a veríme, že od tejto jesene už pôjdeme v bežnom režime. To znamená, že v pondelok budú v Klubovni športové podujatia, utorok budú vyhradené prednáškam, v stredu to budú opäť pohybové a športové aktivity, vo štvrtok tvorivé dielne a piatky budú také typické predvíkendové - Klubovňa bude patriť hudbe, spevu a tancu. Máme tu aj krásnu veľkú záhradu, v ktorej sme

mali už niekoľko vydarených podujatí. Spojenie Univerzity tretieho veku s miestnou samosprávou je výnimočné a ojedinelé. Samospráva aj **UTV** totiž vedia to najdôležitejšie – aby sa seniori socializovali, stretávali, aby nikto nebol sám a toto je aj úloha našej Klubovne. U nás spájame duševnú aj fyzickú aktivitu, lebo medzi nimi musí byť vyváženosť a súlad. Ak je človek aktívny, každý deň života má preňho zmysel, či už má tridsať, päťdesiat alebo sedemdesiat rokov. Sme radi, že mnoho seniorov sa v našej Klubovni cíti ako doma a to je pre nás to najväčšie ocenenie. Musím oceniť prácu pána starostu Petržalky - nielenže bezodplatne poskytol seniorom priestor, ale ho ešte aj zariadil. Klubovňa je v pohybe a žije. Vďaka starostovi sa rekonštruujú ďalšie priestory v budove a naša Klubovňa sa tak zväčšuje. Vždy, keď za ním prideme s nejakou požiadavkou, ktorá sa týka seniorov, nám vyhovie. Dokonca medzi nás kedykoľvek príde, zahrá si stolný tenis, chodí na podujatia a v dobrom nás aj kontroluje – keď ide okolo na bicykli, vždy nakukne aspoň cez plot, čo sa tu deje.“ (úsmev)

Hlavnou „dušou“ Klubovne je **MAGDALÉNA DANIŠOVÁ**, ktorá je študentkou UTV Ekonomickej univerzity v Bratislave a predsedníčkou Klubu U3V Ekonóm. „Jednou z prvých aktivít v našej klubovni boli pohybové cvičenia,“ objasňuje činnosť Klubovne pani Magduška. „Predcvičujú ich odborné lektorky a musím povedať, že nás veľmi milo prekvapili páni, ktorí sa nehanbia a chodia k nám cvičiť spolu s našimi dámami. Seniori si u nás môžu zahráť šípky, stolný tenis, stolný futbal, biliard, petang a iné hry. Môžu

si posediť pri kávičke, prečítať knihy a časopisy z našej knižnice. Ak je pekné počasie, radi sedávame aj vonku vo veľkej záhrade. O tú sa starajú naše členky, ale do starostlivosti sme zapojili aj petržalskú eko komunitu mladých ľudí, ktorí nám pomáhajú s ťažšou manuálnou prácou a oni môžu na oplátku využívať naše priestory. Z veľkých podujatí sme tu mali Majáles, na ktorom sa zúčastnilo až 150 ľudí. Vystúpili seniorské spevácke súbory Petržalčanka a Melódia, spolu sme si zaspievali, zabavili sa a prišiel medzi nás aj pán starosta. Chodí medzi nás veľmi často a vždy sa zaujíma, čo nové sme pre seniorov pripravili. V júni sme usporiadali Športový deň, seniori súťažili v niekoľkých športových disciplínach v záhrade aj vnútorných priestoroch, ktorý mal veľký úspech. V septembri plánujeme Deň otvorených dverí, ktorým zahájime činnosť **KLUBOVNE** v novom období.

V našej Klubovni nerozlišujeme, odkiaľ k nám senior prišiel, dôležité je len to, aby si u nás oddýchol, zabavil sa a zrelaxoval. Veľmi sa tešíme, že postupne k nám chodí stále viac ľudí. Za jeden deň Klubovňu navštívi okolo šesťdesiat a za mesiac priemerne tristo seniorov.

Seniori nás nájdu na Osuského ulici číslo 8, otvorené máme cez pracovné dni od desiatej do šesťnásťtej, ale ak je záujem, samozrejme ostávame aj dlhšie.“

Vyspovedali sme aj dve aktívne členky Klubovne, **ALICKU GBÚROVÚ** a **ALICKU KALUŽOVÚ**. Obe sa o Klubovni dozvedeli z pútača na plote.

„Trikrát do týždňa navštevujem pohybové aktivity - kondično-zdravotné cvičenie a zumbu,“ vraví **ALICKA GBÚROVÁ**. „Cvičenie s lektorom je oveľa lepšie, ako keď cvičí človek sám. Okrem toho som tu nadviazala kontakty s novými ľuďmi a dozvedela som sa viac aj o Univerzite tretieho veku, kde som sa prihlásila na študijný odbor, ktorý sa venuje práci s počítačom a internetom.“

„Chodím sem dva-tri krát do týždňa, páči sa mi napríklad zumba, ale aj paličkovanie, s ktorým so začala práve tu a veľmi ma to chytilo,“ hovorí **ALICKA KALUŽOVÁ**. „Sú tu príjemní ľudia a vždy sa teším, keď sem idem. Našla som si tu aj nové kamarátky, dokonca susedu, ktorá býva vo vedľajšom vchode - až tu sme zistili, že sme susedky!“

Opýtali sme sa aj pána starostu Petržalky **JÁNA HRČKU**, čo ho inšpirovalo

k vytvoreniu Petržalskej klubovne aktívnych seniorov. „Seniori tvoria asi 13 % z celkového obyvateľstva našej Petržalky, kde síce dlhodobo funguje šesť denných centier združujúcich petržalských seniorov, no tie majú vo väčšine prípadov prevádzku v bytových domoch. Často tak neposkytujú dostatok priestoru ani súkromia na aktivity alebo podujatia väčšieho charakteru, ktoré naši seniori veľmi obľubujú. Nielen mojou dlhodobou prioritou tak bolo vytvoriť im pôdu na pravidelné spoločné stretnutia, diskusie, vystúpenia, kreatívne aj športové vyžitie. Od otvorenia Petržalskej klubovne aktívnych seniorov sa nám práve v nej podarilo zorganizovať hneď niekoľko prospešných kultúrno-spoločenských podujatí so skvelou atmosférou. Verím, že v tomto trende budeme spoločne pokračovať ďalej a návštevníkov klubovne bude čoraz viac.“

A tu je jeho odkaz nielen petržalským seniorom, ale seniorom na celom Slovensku: „Naši aktívni petržalskí seniori sú dôkazom, že vek nie je prekážkou v tom, aby si každý deň užívali plnými dúškami aj vo vyššom veku. Preto prajem všetkým z nich, pokiaľ im to zdravotný stav dovolí, aby žili naozaj aktívne, trávili čas v kruhu svojich najbližších, rozširovali si neustále obzory vzdelávaním, cestovaním a zapájaním sa do spoločenského diania. Je dôležité, aby sme ich neodsúvali na okraj spoločnosti, ale naopak, vnímali ich ako jej dôležitý článok, bez ktorého by ďalšie generácie nemohli fungovať. Dúfam tiež, že ich potešila aj ďalšia novinka. Je ňou náš nový samosprávny autobus, ktorý budeme čoraz viac využívať aj na rôzne spoločenské výlety petržalských seniorov za hranice nášho katastra. Prvou lastovičkou bol vydarený výlet do Detvy na folklórne slávnosti a aj na tomto mieste ďakujem všetkým za účasť i našim kolegom a partnerom za organizáciu. Želám všetkým krásny koniec leta!“

A ešte vám prezradíme jednu pikošku. Do Klubovne chodia aj dvaja páni, ktorí na **UTV** navštevujú študijný program včelárstvo a ktorí sa podujali na to, že na jar tu založia dva včelie úle a budú stáčať „medík petržalských seniorov“! Keď sa takýto pohárik dostane do vašich rúk, budete teraz už vedieť, odkiaľ je!



Starosta Petržalky Ján Hrčka je medzi seniormi veľmi často.

