



Zápis

z 11. zasadnutia Rady seniorov mesta Nitry
dňa 15.10.2025

Program zasadnutia:

- 1/ Otvorenie zasadnutia a privítanie prítomných (predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD.);
- 2/SILVERGON, s.r.o. – CareBox (praktická podpora pri starostlivosti o seniorov) a informácie o neformálnej starostlivosti o blízkych seniorov v rodinách a komunitách;
- 3/ Kontrola plnenia uznesení z 10. zasadnutia Rady seniorov mesta Nitry RS (predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD.);
- 4/ Mesiac duševného zdravia - informácie (predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD.);
- 5/Október – mesiac úcty k starším (predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD.).
- 6/ Rôzne – diskusia;
- 7/ Ukončenie zasadnutia.

Zasadnutia Rady seniorov (ďalej len „RS“) sa zúčastnili členovia podľa prezenčnej listiny.

Prítomní: predsedníčka Rady seniorov mesta Nitry p. prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD., vedúca odboru sociálnych služieb PhDr. Naďa Šimová, p. Edita Kopčeková, p. Anna Hindická (za p. Mgr. Martu Kočajdovú), p. Pavel Luspaj, p. Emília Uharčeková (za p. Máriu Všelkovú), p. Anton Chudík, p. Judita Teplanová (za p. Máriu Molnárovú), p. Jarmila Mankovecká, PaedDr. Oľga Bédiová, p. Ján Divinec, p. Behuslava Belisová, p. Iveta Kakašová, p. Miroslav Kakaš.

Prizvaní: p. Miroslav Kakaš, p. Iveta Kakašová.

Bod 1/Otvorenie zasadnutia a privítanie prítomných

Predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD., otvorila 11.riadne zasadnutie RS.

Ospravedlnila zo zasadnutia primátora mesta Nitry Mareka Hattasa, ktorý sa z dôvodu pracovnej cesty v zahraničí, v Bruseli, nemohol zasadnutia zúčastniť.

Ďalej privítala vedúcu odboru sociálnych služieb PhDr. Nad'u Šimovú, tajomníčku RS Mgr. Marcelu Brezinovú, ako aj všetkých prítomných členov RS.

Predsedačka RS oboznámila prítomných členov s programom zasadnutia, ktorý všetci členovia jednomyselne schválili.

Uznesenie č.8/2025-RS : Rada seniorov mesta Nitry prerokovala program 11. Zasadnutia RS a schválila program 11. Zasadnutia RS.

Hlasovanie: za – 6, proti – 0, zdržal sa – 0.

Uznesenie č.9/2025-RS : RS mesta Nitry jednomyselne odsúhlasila prítomnosť p. Miroslava Kakaša a p. Ivety Kakašovej na 11. zasadnutí RS mesta Nitry.

Hlasovanie: za – 6, proti – 0, zdržal sa – 0.

Bod 2/ SILVERGON, s.r.o. – CareBox (praktická podpora pri starostlivosti o seniorov a informácie o neformálnej starostlivosti o blízkych seniorov v rodinách a komunitách;

Zasadnutia sa zúčastnil p. Miroslav Kakaš a p. Iveta Kakašová zo spoločnosti SILVERGON, a.r.o..

Konateľ p.Kakaš na úvod uviedol, že zámerom založenia spoločnosti SILVERGON, s.r.o je pomáhať tým, čo pomáhajú seniorom, teda rodinám a neformálnym opatrovateľom, ktorí často popri zamestnaní pomáhajú seniorom pri spokojnom starnutí.

Vyzdvihol rodinu ako základ spoločnosti, pomoc rodičom pri starostlivosti a dôležitosť podpory okolia, rodiny a zamestnávateľa. Zároveň vyzval prítomných, aby sa vyjadrili k fungovaniu rodín v minulosti. Mnohí uviedli, že v minulosti sa deti postarali o svojich rodičov, v domácnosti žili viacgeneračné rodiny a vzájomne si pomáhali.

Zároveň prítomných oboznámil ako projekt funguje a čo je jeho cieľom. Je zameraný na podporu rodín a neformálnych opatrovateľov blízkych seniorov.

Uviedol, že webovú stránku SILVERGON vytvorili za účelom pomoci rodinám ako prípravu na starostlivosť o člena rodiny. Neformálnym opatrovateľom a rodinám poskytuje hodnotné informácie a vedomosti, inteligentné nástroje, navigáciu a rady odborníkov na ich konkrétne problémy.

CareBox je praktická aplikácia pre neformálnych opatrovateľov, ako mapa, ktorá im pomáha v starostlivosti a vedie ich. Je to jednoduchá informačná pomôcka, aj v tlačenej forme, kde sú podnetné rady pre rodiny s jednotlivými plánovačmi. Jedná sa o behaviorálny koncept, ktorý má podnietiť rodinu k starostlivosti.

SILVERGON plán ponúka:

- Knižnica- získate informácie k základným oblastiam starostlivosti a formám pomoci z verených zdrojov i od zamestnávateľa,
- Plán starostlivosti - vytvoríte si vlastný plán rodiny pre spokojné starnutie blízkeho a vašu rovnováhu,
- Poradňa - odborníci odpovedia na vaše otázky z oblasti zdravia, psychológie a sociálnych služieb,
- Podporný tím - pozvete rodinu i priateľov, vytvoríte komunitu podpory a môžete zdieľať informácie a starostlivosť,

- e) Osobná karta - spravujete kontakty, zoznam liekov, zdravotné a iné dôležité informácie o seniorovi,
- f) Kalendár aktivít - rozdelíte úlohy a vďaka notifikáciám koordinujete starostlivosť pri denných aktivitách seniora, o jeho životosprávu a domácnosť.

Do budúcnosti plánujú pripraviť nový projekt, ktorého cieľovou skupinou budú zamestnaní ľudia, ktorí sa musia postarať o svojich rodičov. Bude sa jednať o pomoc v čase ich voľna.

Aktuálne poskytujú v Bratislave a okolí osobné asistenčné služby a pomoc pri domácnosti. Pre neformálnych opatrovateľov prináša aplikácia SILVERGON prehľad o finančnej, opatrovateľskej a administratívnej pomoci.

Na záver p. Kakaš poďakoval za pozvanie na RS.

Predseda RS podotkla, že v minulosti bola situácia v rodinách rozdielna ako teraz, keďže žili spolu v jednej domácnosti aj 3 generácie. V popredí nebola inštitucionalizovaná starostlivosť.

Bohužiaľ Európa a celý svet starne a seniori očakávajú, že štát sa o nich postará. Zdôraznila, že v štáte absentuje prosociálne myslenie, starostlivosť o rodinu a jednotlivca, chýba dostupnosť zdravotnej starostlivosti a sociálnych služieb, v popredí je veľký tlak na výkon v zamestnaní a v neposlednom rade sa zmenili aj hodnoty ľudí.

Predseda RS poukázala na skutočnosť, že je potrebné scitlivovať spoločnosť už na základných školách, aby deti už v útlom veku získali základné komunikačné zručnosti, naučili sa rešpektovať iný názor a takisto boli vedené k empatii a spolupatričnosti, aby sa otvárali témy, ktoré sú potrebné do života mladých ľudí, napr. zavedením predmetu efektívne rodičovstvo, ale aj tabuizované témy, ktoré sa dotýkajú všetkých, napr. zomieranie a vyrovnávanie sa so stratou. Uviedla, že sú veľké rozdiely medzi našimi a zahraničnými seniormi. V meste Nitra žije 16 000 seniorov, z toho len 2000 seniorov sú členmi jednotlivých organizácií. Dôležité je položiť si otázku, čo sa deje s tými ostatnými seniormi, ako žijú a akú potrebujú pomoc...

Zamerala sa aj na ľudí, ktorí sa starajú o svojich blízkych, ktorí sú často na pokraji síl, vyčerpaní a vyhorení. Je dôležité, aby mali dôstojné podmienky na to, aby doopatrovali svojich blízkych a mali vytvorený priestor aj pre seba (oddych, vybaviť, čo potrebujú na úradoch, atď.). Vyzdvihla potrebu rozšírenia kapacít denných stacionárov, ako sociálnej služby pre seniorov, prípadne iných priestorov, kde by sa mohli seniori organizovať.

Predseda RS poďakovala prítomným hosťom za podnetnú prezentáciu.

Bod 3/ Kontrola plnenia uznesení z 10. zasadnutia Rady seniorov mesta Nitry RS (predseda RS prof. PhDr. Martina Mojtová, PhD.):

Uznesenie a úlohy zo zasadnutia RS 11.06.2025	Plnenie uznesenia	Vyhodnotenie
Možnosť oznamovania informácií na základe povereného občana obce v miestnom rozhlase počas víkendov alebo popoludní.	<u>Opätovná požiadavka</u> _Podnet odoslaný na odbor kultúry (odpoveď v rovnakom znení z 11.06.2025)	odbor komunikácie a propagácie zabezpečí možnosť oznamovania informácií v miestnom rozhlase Janíkovce aj počas víkendov a v popoludňajších hodinách. Nie je však možné, aby to

		zabezpečovala poverená osoba v obci vzhľadom k tomu, že sa musí jednať o systematicky organizované aktivity pod dohľadom daného odboru. Pokiaľ ide o nekomerčnú akciu, vyhlásenie je bezplatné. Je potrebné to nahlásiť prostredníctvom formulára min. 3 pracovné dni pred vyhlásením. Formulár a informácie nájdete tu: https://nitra.sk/propagacia/.						
Kultúrno – spoločenské centrum Janíkovce, zabezpečiť dostupnosť ku kľúčom od miestnosti, kde sa nachádza inventár, má to v kompetencii p. Haringová, miestnosť sa nachádza na poschodí a je uzamknutá. Požadujú sprístupniť miestnosť na odkladanie vecí .	<u>Opätovná požiadavka</u> - Podnet odoslaný na odbor kultúry	Kľúče od miestnosti má prevádzkar KSC Janíkovce. V minulosti mala kľúče len pani Haringová, avšak bola informovaná, že žiadna organizácia by si nemala z kultúrnych domov robiť sklad, čiže kľúčmi disponuje aj prevádzkar KSC pán Nádler. Žiadny subjekt nemá využívať kultúrne domy ako skladové priestory.						
Možnosť vydania parkovacej karty na bezplatné parkovanie pri Okresnom úrade v Nitre každú stredu od 9,00 do 12,00 hod, jednalo by sa o kartu bez evidenčného čísla.	<u>Opätovná požiadavka</u> - Podnet odoslaný na odbor dopravy	Odpoveď bola odoslaná dňa 16.04.2025 z odboru dopravy MsÚ Nitra, , prevzatá dňa 29.04.2025, bola adresovaná Jednote dôchodcov na Slovensku, Štefánikova trieda 69, Nitra v znení:“ Vašej žiadosti nemôžeme vyhovieť, Mestský úrad môže vydávať iba parkovacie karty, ktoré sú definované vo VZN č.1/2024, ktoré bolo schválené poslancami MZ v Nitre v 06/2024. Mestský úrad je povinný vydávať ich iba podľa pravidiel, ktoré sú v spomenutom VZN prikázané. Iba parkovacie karty Mestský úrad nevydáva a nie je možné ani udeľovať „výnimky“ z platenia krátkodobého parkovného.						
Termíny zasadnutí na prvý polrok 2026.	Splnené	predložené na zasadnutí dňa 15.10.2025 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Mesiac</th><th>Deň</th><th>Hodina</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Február</td><td>11.02.2026 (streda)</td><td>10.00</td></tr> </tbody> </table>	Mesiac	Deň	Hodina	Február	11.02.2026 (streda)	10.00
Mesiac	Deň	Hodina						
Február	11.02.2026 (streda)	10.00						

		Apríl	15.04.2026 (streda)	10.00
		Jún	17.06.2026 (streda)	10.00

Úloha : odbor kultúry

- 1 KC Janíkovce – doplnenie inventáru do KD Janíkovce - 70 tanierov a 70 pohárov.
- 2.Predloženie informácie o štandardnom vybavení KD v jednotlivých mestských častiach.

Bod 4/ Mesiac duševného zdravia – informácie (predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtovej, PhD.):

Predsedníčka RS informovala prítomných o téme duševného zdravia. Poskytla prítomným štatistické údaje ohľadom duševných ochorení. Duševné ochorenia postihujú až 1 miliardu ľudí na svete pri odhadovanom počte 8 miliárd obyvateľov zeme, jedná sa teda o každého 8 človeka, ktorý trpí duševným ochorením. Uvedené zhoršujú aj životné udalosti ako sú krízy vplyvom pandémie Covid-19, vojen, chorôb, klimatických zmien, nezamestnanosť, aj nárastu cien potravín a energií.

Na Slovensku trpí duševnými ochoreniami každý 9 človek. S duševnými ochoreniami sú spojené pocity osamelosti, strachu a úzkosti. Toto ochorenie sa týka aj mladých ľudí a k tomu sa viažu najmä rodinne vzťahy, partnerské problémy, domáce násilie, smrť blízkeho, samovražedné sklony a závislosti.

Príznaky duševných porúch znižujú kvalitu života, a ľudia s takýmto ochorením často nevyhľadávajú pomoc. Nie že by nechceli, dopyt je veľký, ale kvalifikovaných odborníkov málo. Zo štatistických údajov vyplýva, že na 15 000 obyvateľov je len 1 psychoterapeut. Situácia je mimoriadne vážna – na termín terapie sa čaká 3 mesiace až pol rok.

Predsedníčka RS je sama aktívnou iniciátorkou presadzovania vykonávania tohto druhu pomoci nielen klinickými psychológmi, ale aj inými odborníkmi (sociálni pracovníci v zdravotníctve, sociálni pedagógovia...), ktorí by mali byť zaradení medzi iných zdravotníckych pracovníkov a po splnení kritérií – absolvovanie dlhoročného sebaskúsenostného psychoterapeutického výcviku a práca pod supervíziou, by mohli vykonávať terapiu. Slovensko je jedinou krajinou v Európe, kde sa pozerá na rezort, nie na odbornosť a osobnostné predpoklady. Ministerstvo zdravotníctva SR bohužiaľ akceptuje len terapeutov, ktorí spadajú pod rezort zdravotníctva.

Sociálnych pracovníkov v zdravotníckych zariadeniach je na Slovensku len cca 250. Aj Slovenská komora psychológov otvorila túto tému, bohužiaľ zatiaľ bez úspechu.

Pod prácu s duševným zdravím spadajú nielen ľudia s psychiatrickými ochoreniami, ale aj tí, ktorí prežívajú náročné životné situácie, napríklad stratu blízkeho, traumatické udalosti, jedná sa o ľudí zdravotne postihnutých, obeť násilia, osamelých seniorov, rodiny po rozvode, s duševne chorým členom, zahŕňa aj párové poradenstvo, ľudí bez domova, utečencov, obeť alebo aj obchodovania s ľuďmi.

Téma duševného zdravia sa týka aj mladých ľudí. Veľkým fenomén sú najmä sociálne siete, ktoré sa stali jedným z najčastejších ohrozujúcich faktorov pre ich duševné zdravie.

Keďže členovia Rady seniorov majú vnúchatá, predsedníčka RS ich informovala aj o zásadných zisteniach v súvislosti so zberom dát v roku 2024 v Nitre v rámci Islandského medzinárodného programu Planet Youth. Ide o model primárnej prevencie, zameriava sa na prostredia, kde deti vyrastajú. Kľúčová je rodina, škola, rovesníci, trávenie voľného času, zdravie a komunita. Prieskum sa uskutočnil na 22 školách v Nitre na vzorke 1578 žiakov 8. a 9. ročníkov, detí vo veku 13 – 15 rokov. Niektoré výsledky z prieskumu boli naozaj alarmujúce. V oblasti duševného zdravia iba 49% dievčat sa vyjadrilo, že ich mentálne zdravie je dobré alebo veľmi dobré. Čo sa týka návykových látok, až 43% detí uviedlo, že vyskúšalo alkohol vo veku 13 rokov alebo skôr, z toho 17% 13-15-ročných dievčat uvádza, že už boli počas života opité.

Predsedníčka RS ocenila, že Mesto Nitra finančne podporuje školy, centrá duševného zdravia a pomáha neziskovým organizáciám pre deti mládež.

Na záver tohto bodu programu prítomným zdôraznila potrebu ventilovať svoje negatívne pocity (hnev, frustráciu, smútok) vhodnými spôsobmi, napríklad rozhovorom, športom, pohybovou aktivitou (prechádzka), hudbou, cvičením, meditáciou, modlitbou, pomocou domáceho miláčika (psík, mačka), prípadne nejakou fyzickou aktivitou.

Bod 5/Október – mesiac úcty k starším (predsedníčka RS prof. PhDr. Martina Mojtovej, PhD.).

Predsedníčka RS poďakovala prítomným v rámci Mesiaca úcty k starším za ich doterajšiu spoluprácu, za čas, ktorý venujú práci vo svojich organizáciách, že hľadajú pomoc a riešenia pre seniorov, že sú im nápomocní pri organizovaní kultúrno – spoločenských podujatí.

Následne členom Rady seniorov osobne odovzdala vecné dary, ktoré boli zabezpečené prostredníctvom kancelárie primátora mesta Nitry.

Predsedníčka RS informovala prítomných o tom, že na Univerzite tretieho veku pri Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre bol pod jej záštitou otvorený druhý ročník študijného programu Vademecum sociálno-zdravotno-právneho povedomia pre seniorov. V rámci programu je možné nadobudnúť praktické znalosti z uvedených oblastí.

Informovala prítomných, že aktuálne bolo vydané nové číslo Primátorských listov (náhrada za Radničné noviny), ktoré im bude distribuované priamo do domácností, alebo v rámci kultúrnych aktivít v ich organizáciách.

Predsedníčka RS informovala prítomných o konkrétnych podujatiach, ktoré sa budú konať v mesiaci október v jednotlivých mestských častiach. Prítomným poďakovala za pozvanie.

Členom RS boli odovzdané plagáty s popisom jednotlivých podujatí. Na uvedenom plagáte nebola informácia o kultúrnom podujatí v mestskej časti Chrenová, informáciu doplnil

p. PaedDr. Anton Chudík. Uvedené podujatie sa bude konať dňa 22.10.2025 o 13,00 hod na Chrenovej v DC Olympia.

Bod 6/ Rôzne – diskusia:

p. Jarmila Mankovecká: zaujímala sa o vyúčtovanie dotácií, ktoré im mesto Nitra poskytlo, najmä o možnosti použitia jednotlivých výdavkov.

Bod 7/ Ukončenie zasadnutia.

Predsedníčka RS prítomným poďakovala za účasť a uviedla, že sa zúčastní kultúrnych podujatí v jednotlivých seniorských organizáciách okrem podujatí, ktoré budú kolidovať s jej zahraničnou pracovnou cestou.

Zároveň dodala, že sa teší sa na ďalšie stretnutie RS, ktoré sa uskutoční dňa 03.12.2025.

V Nitre 20.10.2025 **Zapísala:** Mgr. Marcela Brezinová, referent sociálnych služieb, v.r.
Overila: prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD., predsedníčka RS, v.r.