

MY

PRE SENIOROV

SAMOSTATNE NEPREDAJNÁ PRÍLOHA REGIONÁLNYCH NOVÍN MY | MAREC 2022



SENIORI POTREBUJÚ RIEŠIŤ INFLÁCIU UŽ TERAZ

Požadujú mimoriadnu valorizáciu penzií, štát núka trináste dôchodky.

strana 2



NA EURÓPSKE DÔCHODKY VLÁDA NESIAHNE

Migráciu obyvateľstva za prácou má vyriešiť celoeurópske sporenie.

strana 8



PRE CHRONICKY CHORÝCH SÚ KÚPELE KAŽDÝ ROK

Štát aj v tomto roku prispel seniorom na relaxačno-liečebné pobyty.

strana 6

Seniori požadujú riešenie teraz, inflácia ich ťenie do chudoby

SENIORI ZDRUŽENÍ V JEDNOTE DŔCHODCOV SLOVENSKA POŽADUJÚ MIMORIADNU VALORIZÁCIU DŔCHODKOV OD 1. APRÍLA. SÚČASNÁ VÝŠKA PENZIE NEPOKRÝVA ANI ZÁKLADNÉ NÁKLADY NA POTRAVINY A BÝVANIE. NAVRHLJÚ CELOPLOŠNÚ ŰPRAVU STAROBŔNÝCH A INVALIDNÝCH DŔCHODKOV VO VÝŠKE TROCH PERCENT.

Inflácia v januári dosiahla podľa štatistiky úroveň takmer 8,5 percenta, podľa JDS v domácnostiach seniorov až o 9,1 percenta. Je to tak preto, lebo v rámci spotrebneho koša seniorov náklady na bývanie a potraviny tvoria 45 percent a tieto položky zdraželi najviac.

TRETINA DŔCHODKOV JE POD HRANICOU CHUDOBY
Podľa Valérie Pokornej, poverenej vedením JDS, k požiadavke trojpercentnej valorizácie sa dopracovali po analýze inflácie v II. polroku, ktorá dosiahla výšku 4,6 percenta. Keďže dôchodky boli v januári valorizované 1,3-percentne, požadujú vyrovnať ich približne trojpercentnou valorizáciou čo najskôr. „Čo najskôr, najlepšie k 1. aprílu,“ konštatuje V. Pokorná.

TRINÁSTE DŔCHODKY MŔŽU BYŤ SKŔR

Vláda už riešenie má. Minister financií Igor Matovič prišiel s riešením, aby dôchodcovia dostali skôr vyplatené trináste dôchodky, na ktoré má rezort vyčlenené peniaze, a to už v máji alebo v júni. Má to byť kompenzácia za časovú nesúlad vplyvu dôchodcovskej inflácie na následnú valorizáciu dôchodkov. Systém 13. dôchodkov sa mení nebud. Ostáva založený na princípe, že najviac dostanú tí, ktorí majú svoje dôchodky najnižšie.



Trinásty dôchodok síce pomôže, ale mnohých penzistov nevytiahne z chudoby.

„V súčasnosti je tretina vyplácaných starobných dôchodkov pod hranicou chudoby. Ak vláda nepristúpi k mimoriadnej valorizácii k 1. 4. 2022, uvrhne ďalšie desaťtisíce seniorov do pasce chudoby,“ upozorňuje.

odhaduje zvýšenie dôchodkov o viac ako osem percent. Ľudia potrebujú žiť teraz. Preto sa budeme domáhať trojpercentnej mimoriadnej valorizácie penzií,“ uzatvára V. Pokorná.

Finančnú pomoc možno dostať aj od obce či mesta

STE V HMOTNEJ NŔDZI? PO ZVÝŠOVANÍ CIEN ENERGÍ A ZÁKLADNÝCH POTRAVIN ČI POHONNÝCH HMŔT JE V TAKEJTO SITUÁCI AJ ČASŤ PENZISTOV. AJ PRE NICH JE URČENÁ JEDNORAZOVÁ DÁVKA V HMOTNEJ NŔDZI.

KOMU SA POSKYTUJE

- Je určená na čiastočnú úhradu mimoriadnych výdavkov členov domácnosti, ktorým sa poskytuje pomoc v hmotnej núdzi.
- Slúži najmä na zabezpečenie nevyhnutného ošatenia, bielizne, obuvi, nevyhnutného vybavenia domácnosti (posteľe, stola, stoličky, chladničky, sporáku, varenia, vykurovacieho telesa, paliva, práčky, perin, posteľnej bielizne, bežného kuchynského riadu), mimoriadnych liečebných nákladov alebo školských potrieb.

sa poskytuje pomoc v hmotnej núdzi, trvalý pobyt.

- Jednorazová dávka v hmotnej núdzi je financovaná z rozpočtu obce.
- Tlačivo na žiadosť o jednorazovú dávku v hmotnej núdzi je k dispozícii na úrade príslušnej obce alebo mesta alebo na jeho webových stránkach.

VÝŠKA JEDNORAZOVEJ DÁVKY

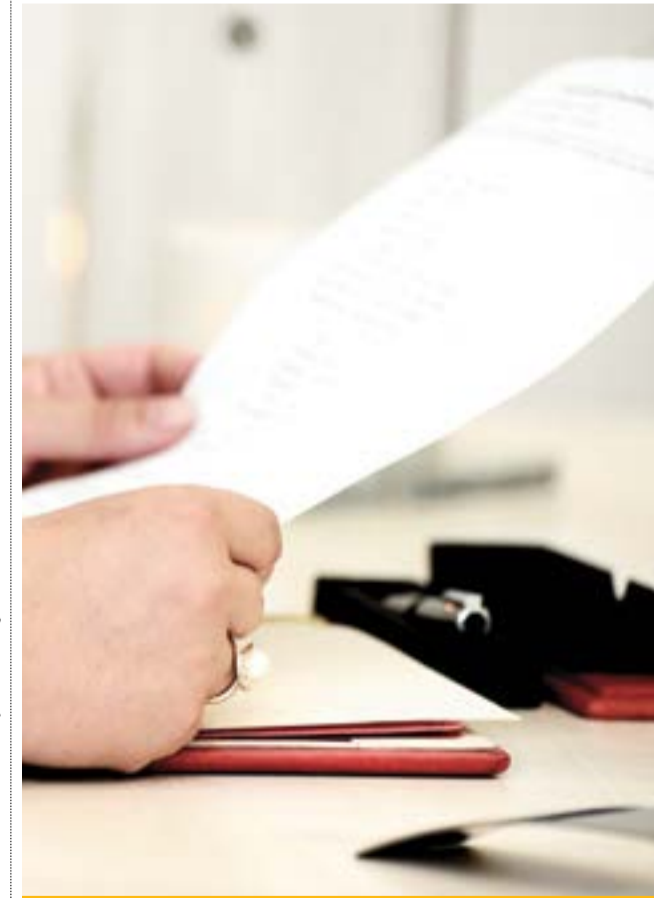
- Jednorazovú dávku možno priznať jednorazovo do výšky preukázaných skutočných výdavkov, najviac do výšky trojnásobku sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu. Súčet súm opakovane priznanej jednorazovej dávky v tom istom kalendárnom roku nesmie presiahnuť sumu podľa prvej vety.

Zdroj: UPSVaR

Poskytovanie pomoci v hmotnej núdzi a poskytovanie jednorazovej dávky v hmotnej núdzi sa navzájom nevylučujú.

KTO O NEJ ROZHODUJE

- Obec, v ktorej majú členovia domácnosti, ktorým



O tom, či máte nárok na jednorazovú dávku v hmotnej núdzi, sa musíte na úrade poradiť.

(SITA)

Dôchodky by sa mohli od začiatku budúceho roka zvýšiť o viac ako osem percent

DŔCHODKY NA SLOVENSKU BY SA MOHLI OD ZAČIATKU BUDŔCEHO ROKA ZVÝŠIŤ O 8,3 PERCENTA. NA SOCIÁLNEJ SIETI NA TO UPOZORŔUJE RADA PRE ROZPOČTOVŔ ZODPOVEDNŔ (RRZ).

Rast penzií je totiž naviazaný na tzv. dôchodcovskú infláciu, ktorá by mala za prvý polrok tohto roka dosiahnuť rekordnú úroveň. Aktuálny rekordný rast cien sa tak prejaví v raste dôchodkov až v budúcom roku.

„Návrhy, ktoré volajú po zvyšovaní dôchodkov v tomto roku vo forme extra valorizácie bez toho, aby brali do úvahy valorizáciu dôchodkov v ďalších rokoch, fakticky žiadajú vykompenzovať infláciu v dôchodkoch dvakrát,“ tvrdí rozpočtová rada. Upozorňuje pritom na to, že veľkej časti dôchodcov vláda

v posledných týždňoch vyplácala odmenu za očkovanie v sume 200 eur a 300 eur, čo z väčšej miery kompenzuje aktuálny inflačný nárast. Okrem toho sa v posledných dvoch rokoch zvyšovali transfery cieleňé na dôchodcov s nízkymi dôchodkami. Išlo o výraznejší nárast minimálneho dôchodku a zvýšenie trinástej penzie o 100 eur pre dôchodcov s nízkymi penziami. Budúcoročná valorizácia dôchodkov by podľa RRZ mala byť vyššia ako inflácia. „Z pohľadu výdavkov Sociálnej poisťovne to bude tento rok zna-

meň približne 100 miliónov eur, nasledujúci rok by výdavky na zvyšovanie dôchodkov mali vzrásť na rekordných 700 miliónov eur a 500 miliónov v roku 2024,“ uviedla rozpočtová rada k celkovým výdavkom na zvyšovanie dôchodkov v rokoch 2022 a 2023. Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) žiada vládu, aby od apríla tohto roka pristúpila k mimoriadnej valorizácii k mimoriadnej valorizácii penzií na úrovni 8,4 percenta.

Od začiatku tohto roka sa dôchodky zvýšili o 1,3 percenta. Išlo o medziročný nárast cien za domácnosti dôchodcov za prvý polrok minulého roka.

Rozpočet Sociálnej poisťovne na rok 2022 s výhľadom na roky 2023 a 2024 počíta s tým, že v roku 2023 by mohli ísť dôchodky nahor o 4,9 percenta a v roku 2024 o 3,1 percenta. V roku 2023 by výdavky na valorizáciu dôchodkov mali dosiahnuť 425,8 milióna eur a v roku 2024 takmer 287,5 milióna eur.

MY ŠPECIÁL – MY PRE SENIOROV: • Adresa redakcie: Petit Press, a.s., Sládkovičova 1, 949 021 Nitra • Zodpovedný za projekt: Štefan Korman, obchodný riaditeľ, e-mail stefan.korman@petitpress.sk 0907 813 099 • Bezplatný občasník MY špeciál – MY pre seniorov patrí do vydavateľskej skupiny Petit Press, a.s., Lazaretská 12, 811 08 Bratislava, spoločnosť je zapísaná v obchodnom registri na Okresnom súde Bratislava I, oddiel Sa, vložka č. 2471/8, IČO 35790253, IČ DPH: SK2020278766 • Redakcia: Petit Press, a.s., Sládkovičova 1, 949 021 Nitra • Obsah: M KREO studio, s.r.o., Murgašova 1298/16, 010 01 Žilina - Monika Janigová, Jaroslav Kizek, Ludovít Andok, Andrea Papšová, Irena Herichová, Monika Moravčíková, Eva Frantová, fotografie: Depositphotos, Pixabay • Grafika: M KREO studio, www.fabrikanaagrafiku.sk Dušan Darovec • Tlač: Petit Press, Kopčianska, Bratislava • Rozširuje Kolos • Zodpovedná za inzerciu: Andrea Papšová, andrea.papsova@petitpress.sk, 0905 359 754, 0907 243 052.

Prevenca zraku by sa nemala podceňovať, zvlášť u seniorov!

V oblasti očného lekárstva sú najohrozenejšou skupinou seniori. Preto sú u osôb nad 60 rokov dôležité pravidelné prehliadky zraku, a to aj vtedy, keď žiadny problém pacient nepociťuje. V tomto veku sa môžu objavovať rôzne vážne ochorenia, ktoré nie je možné odkladať a je dôležitá ich včasná diagnostika a začatie liečby.



„Prikladom môže byť napríklad vekom podmienená makulárna degenerácia (VPDM), ktorá postihuje 15 % seniorov,“ hovorí primár Ján Sokolík, a dodáva: „Vlhká forma VPDM dokáže nevratne zničiť zrak počas niekoľkých týždňov alebo mesiacov. Preto je dôležitá skorá diagnostika. Riziko slepoty je pri tomto ochorení naozaj vysoké a práve čas je pre nás rozhodujúci, aby sme mohli pacientovi účinne aplikovať biologickú liečbu

pomocou tzv. anti-VEGF látok.“

Ďalším dôvodom pre kontrolu zraku je i zelený zákal alebo glaukóm. Oko totiž môže trpieť zvýšeným vnútroočným tlakom, ktorým ľudia vôbec nevedia. Ak nie je vysoký vnútroočný tlak kontrolovaný a liečený, môže byť príčinou vzniku glaukómu, ktorý býva nazývaný i „tichý zlodej zraku“. Pacient pri ňom totiž necíti žiadnu bolesť či iné

Neodkladajte operáciu sivého zákalu!

Máte viac ako šesťdesiat rokov a máte pocit, že horšie vidíte? Potom je možné, že vás trápi sivý zákal. Na otázky pacientov o sivom zákale odpovedá MUDr. Ján Sokolík, primár Očného centra Sokolík v Trenčíne, ktoré sa na liečbu a operácie sivého zákalu špecializuje.



Čo je to sivý zákal a podľa čoho pacient spozná, že ho má?

Sivý zákal je stav, pri ktorom dochádza k zníženiu priehľadnosti ľudskej šošovky, a to najčastejšie v dôsledku starnutia. Väčšinou sa objavuje vo veku 60 až 75 rokov a príznakom je zahmlené, zhoršené a skreslené videnie do blízka i do diaľky, a tiež citlivosť na svetlo. Sivý zákal nie je možné odstrániť inak ako operáciou a neexistuje iný spôsob jeho liečby. Pacient by operáciu nemal zbytočne odkladať. Dôvodom je nielen kvalita života, ale aj to, že čím viac je sivý zákal tzv. zrelý, tým je operácia náročnejšia.

Ako prebieha operácia sivého zákalu?

Ide o úplne bezpečnú, bezbolestnú a rýchly chirurgický zákrok, ktorého nie je potrebné sa obávať. Počas operácie sa ľudská očná šošovka nahrádza umelou šošovkou. Operácia trvá asi 15 minút a vykonáva sa miestnym znečistením. Oko je do druhého dňa zakryté ná-

Vážne ochorenia ohrozujúce seniorov

| Vekom podmienená makulárna degenerácia (VPDM) | Zelený zákal (odborne glaukóm) | Diabetická retinopatia | Sivý zákal (odborne katarakta) |
|---|--|--|---|
| Patrí k najzávažnejším ochoreniam sietnice a je najčastejšou príčinou ťažkej straty zraku až slepoty u starších ľudí. Pri makulárnej degenerácii dochádza k poškodeniu tzv. žltej škvrny (centrálna časť očnej sietnice). | Patrí k častým ochoreniam sietnice, ktoré je však veľmi závažné a býva nazývané i „tichý zlodej zraku“. Dôvodom je, že pri zelenom zákale dochádza k postupnej degenerácii a odumieranu zrakového nervu, avšak pacient žiadne príznaky nepociťuje. | Je závažné ochorenie ciev očnej sietnice dôsledkom zlého liečenia cukrovky. Vysoká hladina cukru v krvi spôsobuje upchatie či poškodenie drobných ciev, ktorými je sietnica prekrvaná. Dochádza tak k nedostatočnému prekrveniu či opuchu sietnice, ktoré spôsobuje zhoršené videnie až po stratu zraku. | Vzniká najčastejšie dôsledkom starnutia ľudskej očnej šošovky a väčšinou postihuje osoby vo veku 60 až 75 rokov. Pri sivom zákale dochádza k zakaleniu ľudskej očnej šošovky, čo bráni prieniku svetelných lúčov na sietnicu, a človek to vníma, ako keby videl cez hmlu. |

VYŠETRENIE PRE OSOBY NAD 60 ROKOV

ZMLUVY SO VŠETKÝMI ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŔAMI

Veľa pacientov z dôvodu epidémie preventívne vyšetrenia odkladalo. Teraz, keď sa epidemická situácia opäť zlepšuje, je ideálna príležitosť sa na vyšetrenie objednať. Preventívne prehliadky zraku sú dôležité obzvlášť u osôb nad 60 rokov!

- CENTRUM PRE LIEČBU SIVÉHO ZÁKALU
- CENTRUM PRE LIEČBU SIETNICE
- REFRAKČNÉ CENTRUM
- BIOLOGICKÁ LIEČBA SIETNICE PLNE HRADENÁ ZO ZDRAVOTNÉHO POISTENIA



OČNÉ CENTRUM Sokolík

VOLAJTE: 0904 146 537

Očné centrum Sokolík, s. r. o.
Jilemnického 532/2 - budova ALFA (bývalý Slovaxotex), Trenčín
recepacia@ocnesokolik.sk
www.ocnesokolik.sk

POISTENCI ZP UNION MAJÚ OCT VYŠETRENIE V HDNOTE 30 EUR ZDARMA!!

Ak ste chronicky chorí, do kúpeľov môžete ísť aj každý rok. Na jednorazový problém je iba jeden pobyt

DO KÚPEĽOV MÔŽE ÍSŤ KAŽDÝ, HOČI AKO SAMOPLATCA. NO AK SPLNÍTE ZÁKONNÉ PODMIENKY, VAŠA ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA VÁM DOPLNKOVÚ LIEČBU V PRÍRODNÝCH SLOVENSKÝCH LIEČEBNÝCH KÚPEĽOCH MÔŽE ÚPLNE ALEBO ČIASŤOČNE UHRADIŤ. ŠTÁT POSKYTOLAJ V TOMTO ROKU SENIOROM PRÍSPEVKY NA RELAXAČNO-LIEČEBNÉ POBYTY.

Ak chcete požiadať o bezplatnú kúpeľnú liečbu, pri chronických ochoreniach sa tak dá každý rok. Ak chcete riešiť len jednorazový problém – úraz alebo operáciu – máte nárok na jeden liečebný pobyt. Podrobnejšie informácie o tom, kto a za akých podmienok môže absolvovať kúpeľnú liečbu hradenú z verejného zdravotného poistenia, nájdete v zákone o zdravotnej starostlivosti (577/2004 Z. z.). Základné informácie na svojich stránkach zverejňujú aj zdravotné poisťovne.

Zákon rozlišuje vážne a menej vážne diagnózy. Do kategórie A patria najmä detskí pacienti a dospelí trpiaci na:

- onkologické ochorenia do 24 mesiacov od ukončenia komplexnej liečby,
- stavy po operáciách obehového ústrojenstva,
- stavy po operáciách

tráviaceho ústrojenstva,

- stavy po operáciách tenkého alebo hrubého čreva,
- bronchiálnu astmu,
- stavy po operáciách dolných ciest dýchacích,
- niektoré nervové ochorenia (ochrnutie),
- stavy po operáciách alebo úraze pohybového ústrojenstva,
- stavy po operáciách obličiek,
- stavy po gynekologických operáciách,
- kožné ochorenia (psoriáza, stavy po popáleninách),
- nervosvalové degeneratívne ochorenia.

ruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou,

- chronické netuberkulózne choroby dýchacích ciest,
- chronické nervové choroby,
- chronické ochorenia pohybového ústrojenstva,
- chronické choroby obličiek a močových ciest,
- niektoré chronické kožné choroby (ekzémy),
- chronické ženské choroby,
- choroby z povolania,
- choroby súvisiace s vysokým krvným tlakom,
- cukrovka.

Lekár k návrhu priloží potrebné výsledky klinických či laboratórnych vyšetrení podľa indikačného zoznamu, ktoré nesmú byť staršie ako tri mesiace, a prípadne odporúčania. Pacienti vo veku nad 70 rokov musia mať navyše aj výsledky interného vyšetrenia. Pacient môže uviesť i názov kúpeľného zariadenia, no môže mu ho vybrať i poisťovňa. V skupine B si pacient určí zariadenie na absolvovanie liečby vždy sám podľa zoznamu zaslaného poisťovňou po schválení úhrady. V návrhu sa môže uviesť požiadavka na ústavnú, resp. ambulantnú liečbu, prípadne informácie o potrebe sprievodcu (TZP pacient, detská liečba do veku troch rokov dieťaťa). Vyplnené tlačivo s prílohami sa posielajú na adresu zdravotnej poisťovne, resp. ho možno podať na jej podateľni. Poisťovňa posúdi nárok na kúpeľnú liečbu spravidla do 30 dní a zašle vám vyrozumienie. Návrh na kúpeľnú liečbu, ktorý spĺňa zákonom stanovené kritériá, musí zdravotná poisťovňa schváliť.

CHCETE ÍSŤ DO KÚPEĽOV. ČO TREBA UROBIŤ

Návrh na kúpeľnú starostlivosť vypisuje váš lekár špecialista alebo všeobecný lekár na základe nálezu špecialistu. Tlačivo návrhu je možné stiahnuť z webovej stránky zdravotnej poisťovne alebo ho vypísať priamo v počítači.

V kategórii B sú menej vážne diagnózy:

- stavy po operáciách srdcových chýb,
- chronické ochorenia obehového systému,
- niektoré chronické choroby tráviaceho ústrojenstva,
- chronické ochorenia z po-



Kúpele nie sú iba o zdraví tela, pookreje v nich aj duša.

dujete priamo s kúpeľným zariadením a platíte sami.

Skupina B

- pacient dostane spolu s oznámením o schválení liečby aj zoznam kúpeľných zariadení, z ktorých si môže vybrať.
- kúpele následne zašlú pozvánku (predvolanie, poukaz) na kúpeľnú liečbu na konkrétny termín v konkrétnom ubytovacom zariadení. Uvedú tiež povinné doplatky, ktoré vás čakajú (daň za ubytovanie, kúpeľný poplatok, zákonom stanovený doplatok za ubytovanie a stravu, prípadne iné doplatky – nadštandard, parkovanie).

PRACOVNÁ NESCHOPNOSŤ

Pacient má počas kúpeľnej liečby nárok na pracovnú neschopnosť, ktorú vystavuje kúpeľné zariadenie. Nárok na ňu vzniká rovnako pacientom z kategórie A aj B. Samoplatcovia v kúpeľoch nemajú nárok na maródku. Skrátiť kúpeľný pobyt (spravidla je to 21 dní) je možné len výnimočne z vážnych zdravotných, služobných alebo rodinných dôvodov. Zo zdravotných dôvodov môžete po vyzdravení opäť nastúpiť a pokračovať v začatej liečbe. Podmienkou je, aby ste to stihli do skončenia platnosti kúpeľného návrhu. Termín nástupu na kúpeľnú liečbu určuje kúpeľné zariadenie v závislosti od svojich kapacitných možností. S vybraným zariadením je možné si termín ubytovania dohodnúť telefonicky dopredu, ideálne čo najskôr. Ak vám určený termín z nejakého dôvodu nevyhovuje, je potrebné okamžite kontaktovať kúpele a dohodnúť sa. Ak bezdôvodne nenastúpíte do kúpeľov, nárok na úhradu kúpeľov strácate.

AK ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA ŽIADOSŤ SCHVÁLÍ

Skupina A

- v oznámení o schválení úhrady kúpeľnej starostlivosti uvedie názov kúpeľného zariadenia (kam zároveň zašle aj návrh a stanovisko poisťovne),
- uvedie schválený počet dní kúpeľnej liečby (21 alebo 28), ako aj informáciu o jej forme (ambulantnej, ústavnej, resp. so sprievodcom),
- určí posledný možný nástupný termín, prípadne počet hradených liečebných procedúr (napr. v priemere 3 denne),
- upozorní na dokumenty potrebné pri nástupe do kúpeľov (napr. pozvánku z kúpeľov, preukaz poisťovne, potvrdenie o aktuálnom zdravotnom stave nie staršie ako 14 dní, lieky, zdravotné pomôcky),
- usmerní vás, že termín a ostatné služby si doho-

ČO TREBA PLATIŤ

• **Skupina A:** hradí sa zdravotná starostlivosť formou lekárskeho úkonu a liečebných procedúr, ubytovanie v určitom štandarde (dvojposteľová izba so spoločným sociálnym zariadením, aj keď viaceré zariadenia už v štandarde ponúkajú dvojposteľové izby s vlastným sociálnym zariadením) a strava (formou plnej penzie),

• **Skupina B:** hradí sa len zdravotná starostlivosť; ubytovanie a stravu v zariadení si pacient hradí sám.

Pri oboch spôsoboch úhrady je možné požiadať o ambulantnú kúpeľnú starostlivosť (pacient si zabezpečuje ubytovanie v iných ubytovacích priestoroch, prípadne na procedúry dochádza z miesta bydliska). Pri kúpeľnej liečbe ochorenia zaradených v indikačnom zozname v skupine A platí pacient poplatok (prvý a posledný deň KL sa počíta ako jeden deň) podľa cenníka príslušných kúpeľov a štandardu ubytovania. Oslobodení od tohto poplatku sú spravidla nositelia najmenej striebornej Jánskeho plakety, oslobodené sú deti do 3 rokov a ich sprievodca a ľudia v hmotnej núdzi (potrebné je potvrdenie príslušného sociálneho úradu). Uvedené oslobodenia od úhrady poplatku neplatia pre indikácie v skupine B.

Podľa zákona č. 582/2004 Z. z. (o miestnych poplatkoch) kúpeľné zariadenia vyberajú od ubytovaných hostí pre príslušné obce daň z ubytovania. Jeho výšku stanovujú obce všeobecne záväznými nariadeniami.

POISŤOVŇA MÔŽE NÁVRH ZAMIETNUŤ

Návrh musia poisťovne zamietnuť v prípadoch, kedy lekár vypíše liečbu na nesprávnu indikačnú skupinu alebo ochorenie, ktoré sa v kúpeľoch nedá liečiť. Kúpeľné návrhy neschvália ani v prípade, ak ste neplatičom alebo ak návrh stratil platnosť. Pri niektorých ochoreniach je možné ísť do kúpeľov raz za dva roky, nie každý rok. Týka sa to napríklad kúpeľných návrhov pre skupinu B – ochorenia bedrových, kolenných kĺbov, chrbtice, cukrovka.

SENIORSKE RELAXAČNO-LIEČEBNÉ POBYTY

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny aj v tomto roku poskytlo Jednote dôchodcov na Slovensku príspevky na kúpeľnú liečbu. K dispozícii je 7-tisíc poukazov, dotácia predstavuje 50 eur na jeden poukaz. JDS vysúťažila 17 kúpeľných zariadení, v ktorých je možné relaxačno-liečebné pobyty v tomto roku uplatniť. Informácie o nich, vrátane cien, zverejní v týchto dňoch.

Zdroj: Národný portál zdravia

Pracujú aj v dôchodkovom veku, lebo by si inak znížili životný štandard

PODĽA ÚDAJOV ZO SOCIÁLNEJ POISŤOVNE V ROKU 2019 BOLO V ZAMESTNANECKOM POMERE 267 326 SLOVENSKÝCH DÔCHODCOV, Z TOHO 160 683 TVORILI STAROBNÍ DÔCHODCOVIA, 105 102 INVALIDNÍ A ZVÝŠOK, TEDA 1 541, BOLI PREDČASNÍ DÔCHODCOVIA. POČET PRACUJÚCICH PENZISTOV MAL V POSLEDNÝCH ROKOCH PRED PANDÉMIOU RASTÚCI TREND. TOTO UŽ NEPLATÍ.

TREXIMA BRATISLAVA



Zaoberá sa monitoringom zamestnanosti, mzdového vývoja, pracovných podmienok a produktivity práce. Je lídrom vo výskume aktuálnych a prognózovaných budúcich požiadaviek trhu práce pre domáce a zahraničné firmy.



Penzisti na Slovensku pracujú, kým sa dá. Až potom sa dajú prednosť záľubám.

Najnovšie údaje za rok 2021 naznačujú, že počet pracujúcich starobných dôchodcov vplyvom pandémie klesol o vyše 10 000 a v súčasnosti na Slovensku pracuje približne 150 000 starobných dôchodcov. Celkový počet pracujúcich dôchodcov bol v danom roku 253 637.

PRÍEMERNÁ VÝŠKA DÔCHODKU BOLA VLANI NIEČO CEZ 505 EUR

„Priemerná výška starobného dôchodku na základe údajov zo Sociálnej poisťovne dosiahla v roku 2021 sumu 505,68 eura. Ak túto hodnotu porovnáme s predchádzajúcim rokom 2020, kedy priemerná výška starobného dôchodku bola na úrovni 487,37

eura, zistíme, že medziročný nárast predstavoval približne 3,8 percenta,“ uvádza analytik spoločnosti Trexima Andrej Foltán. Pri porovnaní tohto rastu s mierou inflácie (3,2%) môžeme konštatovať, že dôchodky rástli rýchlejšie ako úroveň inflácie. V Nemecku, napríklad, dosiahli v roku 2020 priemerné dôchodky hodnotu 1 290 eur, v Českej republike 14 502 korún (548,21 eura) a na Ukrajine predstavovala hodnota priemernej penzie sumu približne 91,91 eura.

AJ V DÔCHODKU PRACUJÚ NA PLNÝ ÚVÄZOK

„V súčasnosti približne 76 percent žien aj mužov

pracuje aj v dôchodkovom veku na plný pracovný úväzok. Teda len 24 percent žien a mužov si privyrába na dôchodku v skrátenom pracovnom čase,“ doplní A. Foltán. Pri dôchodkyniach do veku 72 rokov prevláda zamestnanie na plný pracovný úväzok, pri starších pracujúcich ženách dominuje práca na skrátený úväzok. Pri mužoch registrujeme tento „zlom“ o niečo skoršie, a to od veku 76 rokov. Najvyššiu mzdu dostávajú pracujúci penzisti na vysokokvalifikovaných pozíciách, ako sú sudcovia, riadiaci pracovníci (manažéri) vo finančníctve a poisťovníctve, kde sa ich mzda pohybuje v priemere na úrovni 5 225, respektíve 4 241 eur. Takýchto zamest-

ZA VYSOKÚ MZDU PRACUJÚ AJ DÔCHODCOVIA - POLITICI

Medzi ďalšie zamestnania, kde pracujúci dôchodcovia poberajú vysokú hrubú mzdu, patria pozície: – riadiaci pracovníci (manažéri) v oblasti informačných a komunikačných technológií (3 166 eur), vedúci predstavitelia politických, odborových, záujmových a príbuzných organizácií (3 159 eur), vysokí štátni úradníci (3 123 eur), riadiaci pracovníci (manažéri) v oblasti výskumu a vývoja (3 071 eur) a ďalšie manažérske zamestnania.

„Na opačnej strane spektra sa nachádzajú pracujúci dôchodcovia, ktorých mzda na plný pracovný úväzok nedosahuje 830 eur. Sem vo väčšej miere spadajú manuálne zamestnania, ako sú šičky, vyšivačky, ruční pracovníci a žehliari, opatrovatelia, upratovačky a pomocníci v kuchyni.

UČITELIA, LEKÁRI, OŠETROVATELIA, VODIČI - PROFESIE AJ PRE DÔCHODOK

„V rámci skráteného pracovného času zaznamenáme hrubé mzdy pod 500 eur u dôchodcov vo väčšom počte v povolaniach, ako sú upratovačky, pomocníci v kuchyni, bookmakeri,

krupieri a pracovníci v stávkových kanceláriách a herniach, pomocní pracovníci na stavbách a pri údržbe inžinierskych stavieb,“ upresňuje analytik. Dodáva, že napríklad u pomocných pracovníkov pri výstavbe priemerná mzda na skrátený pracovný čas dosahuje necelých 307 eur. „Najčastejšie pracujú dôchodcovia v zamestnaniach ako vysokoškolskí učitelia, učitelia v základných a stredných školách, lekári a špecialisti v ošetrovatelstve, vodiči nákladných automobilov, upratovačky a pomocní pracovníci,“ uzatvára A. Foltán.

Zdroj: Trexima

PREŠOVSKÝ KRAJ

Noc s výhľadom na tatranské štíty

Na jar sa v Tatrách ešte lyžujete. Ak však máte lyžovačky cez deň dost, zájdite si aj vnúčatami na Chodník korunami stromov v celoročnom horskom stredisku Bachledka Ski&Sun. Do konca marca ešte bude fungovať aj nová veľkolepá atrakcia Čarovná krajina Bachledka, ktorá vám sprostredkuje výhľad na tatranské štíty v žiari hviezd a najčistejšej nočnej oblohy v nadmorskej výške až 1170 m n.m. Čarovný chodník tvorí vyše 55-tisíc svetielok a rôzne svetelné zvieratá. Sprevádza ju ponuka teplých a chladených nápojov a jedál s hudbou a magickou atmosférou.

Bachledka je obľúbené celoročné horské stredisko s ponukou rôznych možností trávenia voľného času. Nachádza sa na hrebeni Spišskej Magury, na hranici Pieninského a Tatranského národného parku. Mliernym stúpaním vás bezpečne zavedie zo zeme až do výšky 24 metrov ku korunám stromov. Trasa meria 1234 metrov. Získajú si vás výhľady z panoramatickej podesty 32 metrov vysokej veže, ktorou je chodník ukončený.

Dobry tip: K chodníku vás pohodlne vyvezie kabínková lanovka Bachledka, čím sa zároveň stáva bezbarierovou atrakciou. Ak by bol chodník pre vás zo zdravotných dôvodov preda len náročný, je tu možnosť požičať si zadarmo invalidný vozík a previezť sa chodníkom na ňom.



TRENČIANSKY KRAJ

Potok sa zarezával, prekvapával a tiekol

V najužších miestach divokej a romantickej krásy najužšieho kaňonu na Slovensku sotva prejdú plece popri pleci piati kamaráti. A keď sú pri sebe takto blízko, vedia lepšie zdieľať čaro vyhľadávanej turistickej atrakcie – Manínskej úžiny. V jej bizarných skalách sa usídlilo mnoho druhov rastlín a živočíchov. Darí sa im tu najmä pre vysokú vlhkosť a rozdiely v nadmorskej výške.

Skaly sú vysoké až štyristo metrov a zvierajú užúzkú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol jeho zarezaním do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Návštevník môže proti prúdu potoka pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s impozantným sutinovým kuželom. Mnohí ho označujú za „strechu Slovenska“ v srdci Manínskej vrchoviny.

Dobry tip: Návšteva Manínskej úžiny nepatrí k turisticky náročným. V lete sa v nej príjemne schladíte a zrelaxujete. Do kaňonu je zabezpečená mestská a prímestská doprava z Považskej Bystrice, takže sa k jej vstupu ľahko dostanete. Tesne pred jej začiatkom je aj kúpalisko.



TRNAVSKÝ KRAJ

Deň na návšteve perly Malých Karpát

Deň v malebnej obci Smolenice sa naozaj dá užiť. Môžete stihnúť napríklad návštevu jaskyne Driny. Domáci odporúčajú, aby ste si privstali a stihli ranné vstupy, aby ste potom počas dňa mali priestor aj na iné aktivity. Smolenická fčela vás vysadí na parkovisku, potom vás čaká kilometrová prechádzka k jaskyni so schodmi na jej konci. Prehliadkový okruh má 450 metrov, obdivovať môžete napríklad aj najkrajší krasový útvar Slonie uši.

Potom sa vydajte náučným chodníkom Smolenický kras až ku Smolenickému zámku, prezrite si ho, stojí za to. Za krátky čas sa potom viete dostať do medovinárstva Včelco a navštíviť Múzeum keltského hradiska Molpír či oddýchnuť si v rozľahlom anglickom parku pod zámkom. V zámku si nenechajte ujst výstup na vyhliadkovú plošinu zámockej veže. Uvidíte Trnavu či najvyšší vrch Malých Karpát – Záruby. A ešte vás čaká rodinné medovinárstvo Včelco. Poprechádzajte sa s deťmi či vnukmi po včelárskej záhrade a spoznajte život včiel.

Dobry tip: Určite nezabudnite ochutnať chýrnu lokálnu medovinu, medovicu, medové pivo či medové sajdre rôznych príchutí. Časť z nich je súčasťou degustácií, ak sa rozhodnete pre niektorý z informačných okruhov po rodinnom medovinárstve.



ŽILINSKÝ KRAJ

Celé Slovensko na jednom mieste

Ak by ste chceli na jednom mieste vidieť a porovnať tradičné ľudové stavitelstvo a spôsob bývania ľudí z jednotlivých regiónov, navštívte najväčšiu národopisnú expozíciu v prírode na Slovensku v Martine. Expozícia podáva obraz tradičného ľudového stavitelstva, bývania a spôsobu života obyvateľov oblastí severozápadného Slovenska v období druhej polovice 19. storočia a prvej polovice 20. storočia. Nájdete tu objekty z Oravy, Liptova, Kysúc a Turca. Atmosféru dotvárajú voľne sa pasúce kozy, záhradky s bylinkami a políčka. V expozičnom areáli múzea sa na ploche 15,5 ha nachádza 143 objektov, z ktorých je sprístupnených 22 objektov.

Každú druhú nedeľu počas letnej sezóny sa v skanzene konajú podujatia národopisného leta, ktoré sa tematicky orientujú na niektorý z tém ľudovej kultúry, zvykov alebo remesiel.

Múzeum slovenskej dediny sa nachádza v Martine, v časti Jahodnícke Háje. Pred múzeom – asi 500 m – je záchytné parkovisko, od neho je k hlavnému vstupu do areálu desaťminútová prechádzka.

Dobry tip: Na webovej stránke Žilinského turistického raja nájdete virtuálne prehliadky napríklad Vodného diela Žilina, Slanického ostrova umenia, Mariánskeho námestia v Žiline, skanzenov v Martine či vo Vychylovke, Čičmian, Jánošíkových dier a mnohé iné.



Zdroj: organizácie cestovného ruchu Turizmus regiónu Bratislava, krajské organizácie cestovného ruchu Severovýchod Slovenska a Trenčín Región, Košice Región Turizmus, Banskobystrický kraj Turizmus, Žilinský turistický kraj, Nitriansky kraj a Trnavský kraj.

Ilustračné foto: ŽSK, Včelco, MY, Bachledka, KošiceRegion, Majolika, Railpage, Kamnavylet.sk