

Zákamenčan

DO KAŽDEJ RODINY V ZÁKAMENNOM

VYCHÁDZA BEZPLATNE OD ROKU 2003



Občasník obce Zákamenno

Jún 2025



Fotografia: Beňuš Filip

FARSKÝ KOSTOL NANEBOVZATIA PANNY MÁRIE – JUBILEJNÝ CHRÁM

Neviem, kto to povedal, ale bol to múdry človek: „Ťažká doba tvorí silných ľudí, silní ľudia robia dobrú dobu. Dobrá doba tvorí slabých ľudí, slabí ľudia robia ťažkú dobu. A ťažká doba tvorí silných ľudí...“ A tak nejako dookola. Zamysli sa prosím a odpovedz, v akej dobe žiješ ty a akú dobu tvoříš ty...?

Cirkev nás vyzýva a hovorí, že je milostivý čas, lebo od začiatku roka 2025 je tu jubilejný rok, ktorý vyhlásil, dnes už nebohý, ale o to viac nezabudnuteľný, pápež František. Nazval nás pútnikmi nádeje. Pripomenul nám tým základné učenie kresťanskej viery. Pamätáte si to z hodín náboženstva: „Načo sme na svete? Aby sme Pána Boha poznávali, milovali, Jemu slúžili a tak spasení boli.“ Sme pútnici, alebo tuláci? Jeden má jasný cieľ svojej cesty, ten druhý nevie kam ide...

Možno sa spýtaš: „Ale otče, odkiaľ to viete a máte istotu o večnosti?“ Nádejou každého veriaceho človeka je Pán Ježiš Kristus, on je ten, ktorý nikdy nesklame. On je ten, ktorý je verný, On je ten, ktorý sa nikdy neunaví odpúšťať, lebo miluje hriešnikov...teda nás. Dobrotivý Pán Boh si vybral našu obec, našu farnosť a „ozdobil ju“ osobitným privilegiom – jubilejným chrámom. Nie, aby sme si namýšľali, ale aby sme čerpali. Jeden príbeh z americkej púšte hovorí o dvoch chlapíkoch, ktorí prechádzali Nevadou. Uprostred nekonečných rovín piesku a skál sa im pokazilo auto. Nezniesiteľná horúčava spôsobila, že v prvý deň vypili všetku zásobu vody... v ďalších dňoch bol smäd taký silný, že dehydrovaní chlapi v túžbe prežiť vypili vodu z chladiča. A našli ich

mŕtvych...

Nestáva sa to aj nám, že hlad v srdci „sýtime“ a sme ešte viac hladní? Neplatíme príliš veľa za to, čím „hasíme“ smäd a naša vnútorná nespokojnosť stále rastie? Boh sa nám prihovára: „Podťe k vodám, ktorí nemáte peniaze, podťe a kupujte, víno a mlieko bez platenia. Prečo platíte za to, čo nie je chlieb a svoju prácu za to, čo nesýti? Počúvajte ma a budete jest dobrotu...“ (porov. Iz 55,1-2)

Pozývam Vás milí spoluobčania, drahé sestry a bratia, nájdime si čas, spomalme a objavme, že je tu špeciálny čas, ktorý zbadá, iba ten, kto má počúvajúce a vidiace srdce. God bless Zákamenno!

Otec Ľuboš Laškoty
dekan

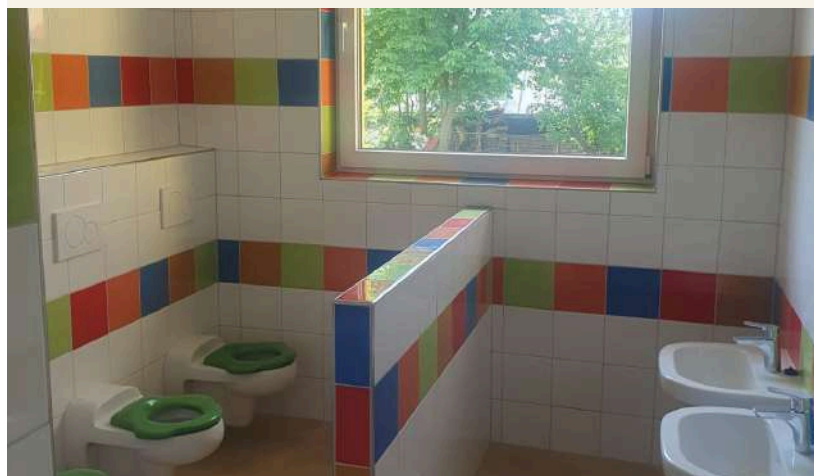


Stavba materskej škôlky Ústredie



Nová **drevostavba materskej školy Ústredie** rastie každým dňom. Po dokončení poskytne bezpečné a kvalitné priestory na predprimárne vzdelávanie pre 50 detí. Dôraz sa kladie nielen na funkčnosť, ale aj na zdravé a ekologické riešenia. Vďaka tomu vznikne moderné prostredie pre našich najmenších.

V **materskej škole v Oravciach** sme vybudovali novú triedu aj s kúpeľňou, čím sme rozšírili kapacitu a vytvorili lepšie podmienky pre deti aj učiteľov.



Materská škôlka Oravice



Základná škola mení svoju podobu



Výstavba novej časti základnej školy pokračuje podľa harmonogramu. Vzniká moderný školský areál, ktorého súčasťou bude 7 nových tried, knižnica, telocvičňa a väčšia jedáleň. Veríme, že nové priestory prinesú žiakom inovatívne možnosti vzdelávania a pedagógom kvalitnejšie pracovné podmienky. Stavebné práce sú v plnom prúde a dodávatelia sa usilujú o dodržanie všetkých termínov. Obec priebežne monitoruje kvalitu realizácie, aby výsledok zodpovedal očakávaniam žiakov, rodičov aj celej obce.



Fotografie: Beňuš Filip



Budova bývalej “prevádzky”

Budova bývalej “prevádzky” prechádza rozsiahlou rekonštrukciou - v druhom polroku by sa do zmodernizovaných priestorov mal presťahovať Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny a prevádzkoví pracovníci obce.



Popri výstavbe základnej a materskej školy pokračujeme aj v ďalších projektoch, ktoré prispievajú k zlepšeniu kvality života v našej obci.

Momentálne pripravujeme:

- projektovú dokumentáciu na **výstavbu chodníkov** v časti Vyšný koniec,
- projekt na **vybudovanie vodojemu Kýčera**,
- projekt na **rekonštrukciu starej budovy základnej školy**,
- projekt novej **hasičskej zbrojnice**, kde zároveň vznikne **infocentrum obce a nové parkovacie miesta** na Nižnom konci,
- vybudovanie **detského ihriska na Poriečí**,
- **odkanalizovanie lokality Oravice** a ďalších častí obce.

Zároveň prebieha rekonštrukcia školskej jedálne a výmena podlahy v telocvični.

Ďakujeme všetkým za podporu a trpezlivosť počas realizácie týchto dôležitých projektov.

OcÚ





Výstavba špecializovaného zariadenia sociálnych služieb

Dňa 29. mája 2025 navštívila našu obec predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja pani Erika Jurinová, aby symbolicky odštartovala výstavbu nového špecializovaného zariadenia sociálnych služieb. Ide o významný krok smerom k lepšej dostupnosti sociálnych služieb v našom regióne. Zariadenie bude poskytovať ambulantnú dennú starostlivosť 20 prijímateľom, ktorí sú odkázaní na pomoc inej osoby pre zdravotné znevýhodnenie, ako je Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, skleróza multiplex, demencie, schizofrénia, pervazívne vývinové poruchy, hluchoslepota či AIDS. Celková investícia predstavuje 1 444 453,67 eur, pričom viac ako 1 milión eur (1 065 340 eur) získal Žilinský samosprávny kraj z Plánu obnovy a odolnosti SR. Nové zariadenie bude pozostávať z dvoch prepojených dvojpodlažných objektov a bude vybudované približne 2,8 kilometra od súčasného Centra sociálnych služieb v Zákamenom.

Cieľom tohto projektu je podporiť zotrvanie odkázaných osôb vo svojom domacom a komunitnom



prostredí. V moderných bezbariérových priestoroch nájdu klienti rehabilitačné miestnosti, oddychové zóny, priestor na rozvoj pracovných zručností a záhradu. Zariadenie tak pomôže rodinám pri každodennej starostlivosti o svojich blízkych. Ako povedala pani Jurinová: „Spolu prinášame dôstoj-

nú a dostupnú pomoc tým, ktorí ju potrebujú najviac.“

Dokončenie výstavby je plánované na začiatok budúceho roka. Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľajú na tomto dôležitom projekte.

OcÚ



Zo zasadnutí obecného zastupiteľstva



Na prvom zasadnutí OZ obce vo februári bolo prítomných desať poslancov OZ z celkového počtu jedenásť. V programe boli, okrem pravidelných bodov, aj **Návrh na predloženie žiadosti a spolufinancovanie projektu Rekonštrukcia a zastrešenie multifunkčného ihriska a Zadanie pre územný plán obce Zákamenné**. Na úvod, starosta obce vyzval všetkých prítomných uctiť si minútu ticha bývalého dlhoročného poslanca obce, folkloristu a aktívneho občana **Mareka Beňuša**, ktorý sa pričínil o vznik Rozprávkového sveta na Vyšnom konci a náhle v tieto dni odišiel.

Po schválení predloženia a prenájmu obecných bytov boli **schválené aj žiadosti o odpredaj nevyužívaného a zamokreného pozemku** na Ulici pod Kalváriou do vlastníctva troch žiadateľov (p. Sumihora, p. Balún, p. Bernatáková), ktorých rodinné domy a pozemky sú prilahlé k ich pozemkom, za cenu určenú na základe znaleckého posudku v sume 18,32 €/m².

Ďalším hlasovaním, spôsobom prípadu hodného osobitného zreteľa podľa § 9a ods. 15 písm. f) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v platnom znení, prevod vlastníctva majetku obce, **schválili odpredaj pozemku** v k. ú. Zákamenné, a to ČKN parcelu č. 5768/2, trvalý trávny porast o výmere 5000 m² zapísaných na LV 1490 vo vlastníctve obce, pre žiadateľa: Združenie Biela Orava pre všestranný rozvoj obcí regiónu Biela Orava, Grúnik 56, 029 53 Breza, za celkovú sumu 250 000,00 €. Prípado osobitného zreteľa bol odôvodnený tým, že Združenie Biela Orava zriadi na tomto pozemku **verejnoprospešnú stavbu** – komplexný zberný dvor na triedenie, zhodnocovanie a separovanie odpadov, ktorý bude slúžiť aj občanom obce Zákamenné. Obec Zákamenné nevyužije daný pozemok na iný verejnoprospešný účel. Hodnota prevádzaného majetku, určená znaleckým posudkom č. 210/2024 zo dňa 18.11.2024, vypracovaného Ing. Mariánom Pilkom,

Dolný Kubín, bola určená vo výške 16,77 €/m², na celkovú sumu 83 850,00 €. **Odpredaj** bol realizovaný po vzájomnej dohode obidvoch zmluvnými stranami za trhovú cenu 250 000,00 €, čo predstavuje cenu 50,00 €/m².

Starosta informoval, že vyšla výzva z Fondu na podporu športu, obec sa chce zapojiť s pripraveným projektom **rekonštrukcie a zastrešenia multifunkčného ihriska** v športovom areáli. K výzve je potrebné predložiť ešte schválené uznesenie. Projekt zastrešenia je pripravený už dávno, doteraz nebol schválený v rámci podaných výziev. Hlasovaním jednomyselne **schválili** aj predloženie žiadosti o poskytnutie príspevku v rámci programu „Výstavba, rekonštrukcia a modernizácia športovej infraštruktúry“ na základe výzvy č. 2024/002 Fondu na podporu športu na projekt „Rekonštrukcia a zastrešenie multifunkčného ihriska“, ktorého ciele sú v súlade s platným územným plánom obce Zákamenné a platným programom hospodárskeho a sociálneho rozvoja obce a schválili zabezpečenie realizácie projektu v súlade s podmienkami poskytnutia finančných prostriedkov z Fondu na podporu športu, zabezpečenie finančných prostriedkov na spolufinancovanie realizovaného projektu vo výške minimálne 30 % z celkovej sumy oprávnených výdavkov projektu, t. j. 690 154,50 € a zabezpečenie financovania prípadných neoprávnených výdavkov projektu z rozpočtu obce Zákamenné.

Obec sa v rámci procesu prípravy územného plánu chcela zapojiť do výzvy na poskytnutie dotácie na spracovanie územno-plánovacej dokumentácie. Zadanie pre Územný plán obce Zákamenné bolo zverejnené a vyvesené aj na úradnej tabuli obce od 27.12.2024 do 15.02.2025. Poslanci hlasovaním (za: 10, neprítomní: 1) schválili uznesenie, ktorým skonštatovali, že:

1. zadanie pre Územný plán Obce Zákamenné bolo po dobu viac ako 30 dní zverejnené spôsobom v

mieste obvyklým a prerokované s orgánmi štátnej správy, samosprávy, právnickými a fyzickými osobami v súlade s ustanovením § 20 stavebného zákona.

2. akceptované pripomienky dotknutých orgánov štátnej správy, samosprávy a právnických osôb sú zapracované v Zadaní pre Územný plán Obce Zákamenné, resp. bude sa k nim prihliadať v rámci spracovania Návrhu územnoplánovacej dokumentácie a následných stupňov projektovej dokumentácie.

3. zo strany verejnosti **neboli uplatnené žiadne pripomienky** k Zadaní pre Územný plán Obce Zákamenné.

4. regionálny úrad pre územné plánovanie a výstavbu SR v Žiline posúdil dopracované Zadanie pre Územný plán Obce Zákamenné a vydal k nemu **súhlasné stanovisko** podľa § 20 ods. 5) stavebného zákona listom č. 05422/2025-18.1.1. zo dňa 11.2.2025 s odporúčaním Obecnému zastupiteľstvu v Zákamennom schváliť predmetné Zadanie.

Týmto tiež súhlasili s vyhodnotením pripomienok dotknutých orgánov štátnej správy, samosprávy a právnických osôb k návrhu Zadaní pre Územný plán Obce Zákamenné a **schválili** Zadanie pre Územný plán Obce Zákamenné podľa ustanovenia § 20, ods. 7, písm. c) stavebného zákona.

Ďalším hlasovaním jednomyselne **schválili** záväzok Obce Zákamenné ukončiť proces obstarávania a schvaľovania Územného plánu obce Zákamenné do troch rokov od uzatvorenia Zmluvy o poskytnutí dotácie na spracovanie predmetnej územnoplánovacej dokumentácie medzi Úradom pre územné plánovanie a výstavbu a obcou.

Nakoľko obec chce začať budovať vodovod a kanalizáciu v lokalite IBV Oravice a realizácia elektrickej siete od SSD a.s. je len v procese príprav projektu, obec chce súčasne začať budovať aj elektrické siete, a to **developerským spôsobom**, aby sa

Pokračovanie na str. 8

potom na jeseň mohol spustiť proces vybavovania stavebných povolení. Poslanci schválili zabezpečenie a realizáciu projektu elektrickej siete v lokalite IBV Oravice obcou Zákamenné developerským spôsobom a zabezpečenie finančných prostriedkov z rozpočtu obce Zákamenné. Starosta obce informoval poslancov o prebiehajúcich aktivitách a výzvach:

Amfiteáter na Vyšnom konci – spustilo sa už verejné obstarávanie na zhotoviteľa tejto stavby, o ktorú sa aktívne zaujímal a prispel svojimi nápadmi aj zosnulý Marek Beňuš, do konca júla by mala byť stavba už zrealizovaná,

Materská škola – začalo sa už s prípravnými fázami k stavbe novej materskej škôlky,

Vodojem – obec už podala žiadosti o vyjadrenia organizácií k stavbe nového vodojemu potrebné k začiatku stavebného konania, čaká sa na doručenie vyjadrení,

MŠ Oravice – začalo sa s prestavbou uvoľnených priestorov v MŠ v Oraviciach, obec sa tiež zapojila aj do výzvy na získanie financií na výmenu okien a zateplenie strechy tejto MŠ, čaká sa na výsledok výzvy, od septembra by tu mala byť už trieda pre deti,

Stará budova ZŠ – dala sa vypracovať projektová dokumentácia na obnovu starej budovy ZŠ, do konca apríla musí byť projekt do výzvy podaný.

Druhé zasadnutie OZ sa konalo 25. apríla 2025, bolo prítomných osem poslancov OZ. V rámci programu boli prerokované aj návrhy VZN obce týkajúce sa školskej legislatívy, prerokovanie Zásad hospodárenia a nakladania s majetkom obce, aj prerokovanie prebytočnosti majetku obce – administratívnej budovy s.č. 1416.

Poslanci prerokovali jednotlivé návrhy Všeobecne záväzných nariadení (VZN), ktoré boli zverejnené aj na úradnej tabuli obce a webovom sídle obce.

Hlasovaním sa uzniesli na prijatí VZN obce Zákamenné č. 1/2025 o určení výšky príspevku v materskej škole a v školských zariadeniach zriadených obcou Zákamenné s účinnosťou od 01.06.2025,

na prijatí VZN obce Zákamenné č. 2/2025 o určení spádovej materskej školy zriadenej obcou Zákamenné s

účinnosťou od 01.06.2025, na prijatí VZN obce Zákamenné č. 3/2025 o určení školského obvodu základnej školy zriadenej obcou Zákamenné s účinnosťou od 01.06.2025,

a na prijatí VZN obce Zákamenné č. 4/2025 o určení miesta a času zápisu dieťaťa na plnenie povinnej školskej dochádzky v základnej škole zriadenej obcou Zákamenné s účinnosťou od 01.06.2025.

Ďalej sa hlasovaním jednomyseľne uzniesli v súlade s ustanovením § 11 odsek 4 písmeno a) zákona SNR č. 396/1990 Zb. o obecnom zriadení v z. n. p., v súlade s ustanoveniami zákona SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v z. n. p. na prijatí vnútorného predpisu riadenia obce č. 3/2025 - Zásady hospodárenia a nakladania s majetkom obce Zákamenné s účinnosťou od 01.05.2025. V súlade s ustanovením § 11 odsek 4 písmeno a) zákona SNR č. 396/1990 Zb. o obecnom zriadení v z. n. p., v súlade s ustanoveniami zákona SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v z. n. p., v súlade s ustanovením § 3 odsek 1 zákona č. 18/1996 Z. z. o cenách v z. n. p., aj v súlade s ustanoveniami Zásad hospodárenia a nakladania s majetkom obce sa uzniesli:

- na prijatí Sadzobníka úhrad za krátkodobý nájom majetku obce Zákamenné s účinnosťou od 01.05.2025.
- na prijatí Sadzobníka minimálnych úhrad za dlhodobý nájom majetku obce Zákamenné s účinnosťou od 01.05.2025.
- na prijatí Sadzobníka úhrad za krátkodobý nájom majetku obce Zákamenné v správe s účinnosťou od 01.05.2025.

Na pracovnom stretnutí poslancov, ktoré bolo spojené aj s obhliadkou priestorov objektov obce, a tiež na odporúčanie finančnej komisie obce bola budova s.č. 1416 určená ako **prebytočný majetok**. V súlade s ustanovením § 11 odsek (4) písmeno a) zákona SNR č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších predpisov, v súlade s ustanoveniami § 9a odsek (1) písmeno a), § 9a odseky (2) až (8), v súlade s ďalšími ustanoveniami zákona SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a v súlade s ustanoveniami Zásad hospodárenia a nakladania s majetkom obce Zákamenné vo veci prevodu

vlastníctva majetku obce Zákamenné bol hlasovaním na zasadnutí OZ schválený prebytočný majetok obce Zákamenné, kde sa zohľadnili kritériá, že náklady na udržiavanie a údržbu majetku obce sú neekonomické. Jedná sa o budovu a pozemok, ktorých je obec Zákamenné výlučným vlastníkom o veľkosti podielu 1/1, nachádzajúci sa v obci: Zákamenné, v katastrálnom území: Zákamenné, evidovaný Okresným úradom Námestovo, katastrálny odbor,

a) na LV č. 1490: stavba, súpisné číslo 1416/50, druh stavby: administratívna budova, popis stavby: požiarna zbrojnica, postavená na parcele registra „C“ KN č. 1299/2, o výmere 229 m², druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie,

b) na LV č. 6173: pozemok parcely registra „C“ KN č. 1299/1, o výmere 213 m², druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie (ďalej aj „majetok obce“),

c) na LV č. 6173: pozemok parcely registra „C“ KN č. 1299/2, o výmere 229 m², druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie; (ďalej aj „majetok obce“).

Uznesením schválili tiež zámer prevodu vlastníctva majetku obce Zákamenné spôsobom obchodnej verejnej súťaže; minimálne za najnižšiu cenu stanovenú podľa znaleckého posudku.

Obec tiež postupne rieši otázky vysporiadania pozemkov k.ú. Zákamenné pod miestnymi komunikáciami. Na tomto zasadnutí schválili poslanci majetkoprávne vysporiadanie pozemkov na **Ulici M. Medveckej** v rozsahu podľa geometrického plánu č. 37361007-132/2023 vyhotoveného dňa 28.11.2023 Ing. Pavlom Dibdiakom, Veličná 380, 027 54 Veličná, úradne overeného Okresným úradom Námestovo, katastrálny odbor Námestovo Ing. Margitou Kinierovou, dňa 19.02.2024 pod registrom G1 1476/2023, aby sa tak pokračovalo v ďalších potrebných konaniach.

V obci bola **dokončená** aj výstavba Bytového domu Eden, v ktorom mala obec od vlastníka príslub **odpredaja** dvoch bytov do vlastníctva obce po skolaudovaní. Na tomto zasadnutí poslanci schválili odkúpenie dvoch bytov o výmere 52,69 m², nachádzajúce sa

na 1. poschodí bytového domu v Zákamennom, na Úlicí Podkamenné so súpisným číslom 1639, postavený na parcele registra "C" evidovanej na katastrálnej mape, parcelné číslo 1040/3 – zastavané plochy a nádvorie o výmere 617 m², spolu s prislúchajúcim podielom priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu, na príslušenstve a spoluvlastnícky podiel k pozemku o veľkosti 5269/274215-ín, za kúpnu cenu 20 000,00 € s DPH od vlastníka nehnuteľnosti TELUCH s.r.o., s.č. 286, 029 62 Oravské Veselé, IČO: 50104357.

Starosta informoval aj o prebiehajúcich aktivitách a projektoch:

Telocvičňa ZŠ – obec získala dotáciu od štátu na opravu telocvične ZŠ, počas letných prázdnin sa bude

opravovať, starosta poďakoval Ministerstvu školstva za ústretovosť a poskytnutie dotácie,

Vodojem Kýčera – bol podaný projekt na získanie financií na výstavbu nového vodojemu pre obec,

Budova bývalej prevádzky – neustále sa pokračuje na rekonštrukčných prácach, po ukončení má záujem presťahovať sa do jednej časti budovy Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny,

Chodníky – Oravice – Vyšný koniec – pripravuje sa projektová dokumentácia aj na tieto chodníky. Prebiehajú tiež územné a stavebné konania spoločností k stavbám pre nové obchodné reťazce v obci, tiež pokračujú konania na získanie pozemkov pri bývalom vleku na vybudovanie informačného centra.

OcÚ



80. VÝROČIE OSLOBODENIA OBCE ZÁKAMENNÉ

Dňa **4. apríla 2025** sme si pripomínali **80. výročie oslobodenia obce Zákamenné**.

Tento významný deň nás vyzýval k zamysleniu nad hodnotou pokoja a ohľaduplnosti voči sebe navzájom, zdôrazňujúc, že každá vojna je zbytočná. V tichej spomienke sme spomínali na všetkých, ktorí trpeli a stratili svoje životy počas vojny. Ich odkaz zostáva v našich srdciach a pripomína nám dôležitosť mieru a súcitu. Nezabúdajme na ich obety a hrôzy, ktorými prešli.

Neustále sa starajme o zachovanie pokoja a harmónie v našich rodinách, spoločne sa usilujme predchádzať konfliktom a vytvárajme silnú komunitu, ktorá podporuje priateľstvo a porozumenie medzi obyvateľmi našej obce.



SPOMIENKA NA NAŠICH + ZOSNULÝCH +

S vierou vo vzkriesenie a večný život si pripomíname mená tých, ktorí nás v roku 2025 predišli do večnosti.

29.01.2025 JÁN GERGEĽ

31.01.2025 JOZEF MREKAJ

10.02.2025 ANGELA DIBDIAKOVÁ

11.02.2025 MAREK BEŇUŠ

14.02.2025 JÁN VONŠÁK

24.02.2025 VLASTA VOJTAŠŠÁKOVÁ

11.03.2025 MARTA ZLATOŠOVÁ

10.05.2025 PAULÍNA MUNDIEROVÁ

11.05.2025 PAVOL BALÚN

14.05.2025 ŠTEFÁNIA PAVČOVÁ



VITAJTE MEDZI NAMI

"Každé narodenie je nový príbeh, ktorý začína v náručí lásky."



S VEĽKOU RADOSTOU OZNAMUJEME, ŽE OD ZAČIATKU ROKA 2025 SA V NAŠEJ OBCI NARODILO 33 DETÍ.

19 CHLAPCOV: MARTIN, MATEJ, NATANAEL, NOEL, EVAN, MARKO, ALEX, KRIŠTOF, DAMIAN, JONÁS,

MICHAL, TOBIAS, JÁN, JAKUB, SAMUEL, SAMUEL, FRANTIŠEK, ÁRON, TOMÁŠ, DOMINIK, TADEÁŠ.

11 DIEVČAT: LAURA, KLÁRA MÁRIA, BARBORA, SOFIA, OLÍVIA, SOFIA, DIANA, DOROTA, DIANA,

VIOLA, ROMANA, MELÁNIA.

V spolupráci so Združením Biela Orava sa aj naša obec podieľa na zbere odrezkov polystyrénu EPS.

Odpad, ktorý by inak skončil na skládke, sa tak recykluje a vracia späť do výroby. Prispieť k ochrane prírody môže každý – nielen pri príležitosti Dňa Zeme, ale kedykoľvek počas roka.

Stačí, ak prinesiete polystyrén do zberného dvora v našej obci alebo na prevádzku Združenia Biela Orava v obci Klin.

Do obce Klin sa preváža aj polystyrén zo zberných dvorov obcí. Združenie Biela Orava sa postará o vytriedenie a prípravu polystyrénu na recykláciu. Vyseparovaný polystyrén odváža, recykluje a ďalej spracováva spoločnosť @Isover Slovensko.

Dakujeme všetkým, ktorí sa do zberu už zapojili a prispeli tak k ochrane životného prostredia nielen v regióne Biela Orava.



Kam patrí odpadový polystyrén zo stavieb?

Odrezkov EPS zo zateplovania alebo iných stavebných prác nepatria do žltých kontajnerov určených na triedený odpad. Je potrebné ich odovzdať na zbernom dvore v našej obci. Polystyrén, ktorý prinesiete, však nesmie byť znečistený. Na zbernom dvore môžete odovzdať nielen stavebné odrezky EPS, ale aj obalový polystyrén z elektrospotrebičov a iných produktov, ak spĺňa požiadavky na recykláciu.

Čo sa deje s EPS po odovzdaní na zbernom dvore?

Ak je expandovaný polystyrén (známy pod skratkou EPS) správne vytriedený, možno ho recyklovať opakovane bez zníženia jeho kvality. Odpad zo zberných dvorov putuje do obce Klin, kde má Združenie Biela Orava svoje centrálné zberné miesto. Tu sa materiál triedi a pripravuje na ďalšie spracovanie. Od Združenia Biela Orava polystyrén preberá Isover, ktorý zabezpečuje jeho recykláciu a opätovné využitie vo výrobe.

Recyklovaný EPS sa opakovane využíva v stavebníctve

V spoločnosti Isover sa polystyrén najskôr podrví. Vzniknutá drvina sa následne používa ako surovina pri výrobe nových produktov, napríklad ľahčeného betónu s izolačnými

vlastnosťami. Rovnako je možné z nej opätovne vyrobiť EPS dosky. Približne 15 % materiálu, z ktorého vznikajú nové polystyrénové dosky, tvorí práve recyklovaný polystyrén. Tento proces je možné opakovať viackrát za sebou, čo výrazne predlžuje životný cyklus polystyrénu a znižuje jeho dopad na životné prostredie.

Na Slovensku sa EPS recykluje čoraz viac

Spoločnosť Isover sa recyklácii polystyrénu venuje na Slovensku už takmer 15 rokov. V roku 2024 sa jej podarilo vyzbierať a spracovať o 21 % viac odpadového EPS ako v roku 2023. Celkovo tak bolo v minulom roku spracovaných až 87 078 kg odrezkov polystyrénu, čím sa Isover priblížil k významnej hranici 100 ton ročne. Aj naša obec prispela k zvýšeniu objemu zrecyklovaného polystyrénu. Tým, že spolu s obyvateľmi zbierame a odovzdávame polystyrén na ďalšie spracovanie, pomáhame chrániť prírodu, nielen v regióne Biela Orava.

Z dôvodu bezpečnosti a ľahšej dostupnosti sme pre Vás aktualizovali polohu veľkokapacitných kontajnerov na triedený odpad:

Obecná prevádzka - PLASTY, SKLO, KOVY

Bytovka Ferneza - PAPIER, PLASTY, SKLO

Zástavka Durčák - SKLO

Jednota Poriečie - SKLO

Zástavka staré trhovisko - SKLO

Stará požiarna zbrojnica - SKLO

Zdravotné stredisko - PAPIER, PLASTY

Obecné bytovky - SKLO, PAPIER

Parkovisko pri MŠ Oravice - SKLO

Michalícov most - SKLO

Obecná ulica - SKLO

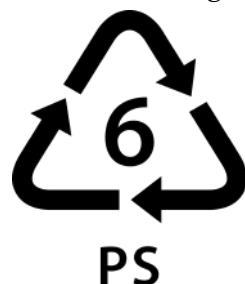
Most Jednota Vyšný koniec - SKLO

Klibos Vyšný koniec - SKLO, PAPIER

Ulica Dolinka pri 925 - PAPIER, SKLO

Úrad práce sociálnych vecí a rodiny - SKLO

Veľkokapacitné kontajnery pri Obecnom úrade slúžia pre potreby kultúrneho domu a pri cintoríne slúžia na potreby likvidácie odpadu z cintorína.



OcÚ

Velkonočné aktivity v Centre sociálnych služieb Zákamenné – spoločne tvoríme a prežívame sviatky.



Veľká noc je časom obnovy, nádeje a spoločenstva. V našom Centre sociálnych služieb Zákamenné sa snažíme vytvárať atmosféru týchto sviatkov, aby sme našim prijímateľom sociálnych služieb priniesli radosť, podporu a príležitosť prežívať sviatky v pokojnom a zmysluplnom prostredí.

V rámci našich aktivít sa snažíme spojiť kreativitu a tradičné zvyky. Naši prijímatelia sa venujú tvorbe veľkonočných prání, ktoré si pripravujú pre svojich blízkych. Tieto pozitívne prania nám majú najmä pripomenúť dôležitosť rodinných a priateľských väzieb.

V našej drevárskej dielni sa prijímatelia venujú tvorbe veľkonočných výrobkov z dreva a dekorácií na rôzne veľkonočné motívy. Touto aktivitou si naši prijímatelia rozvíjajú svoje zručnosti a zároveň majú možnosť prezentovať svoju prácu na tradičnej veľkonočnej výstave organizovanej na Úrade Žilinského samosprávneho kraja.

Počas tohto obdobia sa snažíme duchovný život v našom zariadení obohatiť modlitbou križovej cesty v kaplnke, ktorú spájame s muzikoterapiou, ktorá tiež patrí medzi veľmi obľúbenú aktivitu našich prijímateľov. Modlitba križovej cesty nám ponúka pochopiť hlbší zmysel Veľkej noci. Je to čas na zamyslenie sa nad obetou, nádejou a láskou, ktorú nám tento čas prináša.

Tieto všetky aktivity nám umožňujú zachovávať tradičné zvyky, ale najmä nám napomáhajú vytvárať pozitívne medzilidské vzťahy medzi prijímateľmi a komunitou. Sme vďační, že môžeme byť súčasťou tohto krásneho obdobia a tešíme sa, že sa môžeme podeliť o tieto chvíle so všetkými, ktorí sú súčasťou nášho života.

Buckulčíková Veronika



OD SEBA MUSÍME VYŽADOVAŤ



Motto tohto ročnej Extrémnej Križovej Cesty, počas ktorej sme sa zamýšľali nad myšlienkami a životom sv. Jána Pavla II.



1. marec – Popolcová streda. Deň, keď sa spúšťa registrácia na ďalší ročník Extrémnej Križovej Cesty, počas ktorej putujúci majú možnosť slobodne zažiť extrém, hoc v ľudskom ponímaní. Putovanie v noci a samotná noc, tma je určitá neistota. Trasa prechádza nočnými lesmi. Samotný extrém je počasie. Chlad, dážď, vietor, sneh, blato. Aby toho extrému nebolo málo, príde únava, nedostatok spánku si určite vyberie svoju daň, bolesť nôh,

chrbta, otlaky. A práve vtedy prichádza ten správny čas. Čas, keď cítiš, no najmä si uvedomuješ svoju slabosť. Čas na stretnutie s Bohom. Čas pokoriť sa, skloniť hlavu a prosieť o pomoc, v dôvere sa Mu odovzdať a pocítiť Jeho prítomnosť. Každý si nesie svoje kríže, kríže a trápenia svojho života v úmysloch, kríž ako symbol putovania.

11. apríl. Opäť je nás viac. 608 „Extrémistiek, Extrémistov“.

Schádzame sa v kultúrnom dome v Zákamenom, kde si doplníme informácie, prevezmeme malý balíček pútnika, prichádzame na sv. omšu do Jubilejného chrámu Nanebovzatia Panny Márie. A tak sa z nás zároveň stávajú Pútnici nádeje. Svätá omša je obetovaná aj za účastníkov Extrémnej Križovej Cesty. Nádej do nás vkladá aj duchovný otec. Požehnaním pútnických krížikov a požehnaním pútnikov začína naša cesta. Odhodlanie putovať nám neuberá ani dážď a prvé zastavenia na kalvárii a pri kostole sv. Jozefa sme stihli ešte za svetla. Do Lomnej už prichádzame v tme, no tmu prežaruje kríž a tretie zastavenie – kostol Najsvätejšieho Srdca Ježišovho. **Začína extrém.** Stúpanie, blato, miestami sneh. Predsa, hoc len na chvíľku vykúka mesiac. Pri kaplnke Panny Márie – Kráľovnej sa

pridáva vietor, hmla. Tmu prežarujú svetlá pútnikov, svetlá utíchajúcich dedín a ciest. **“I keby som mal kráčať tmavou dolinou, nebudem sa báť, lebo Ty si so mnou.”** A tak kráčame. Tmou občas prebleskne značenie, ktoré nás vedie po správnej ceste. Cesta nás privádza k zastaveniam pri kaplnkách sv. Anny a Sedembolestnej Panny Márie.



Lokca, námestie, kostol Najsvätejšej Trojice. Zastavenie siedme – druhý Ježišov pád. Kto je (dnes) naším Šimonom, Veronikou? Čoraz menšie skupinky sa vydávajú smerom k Ťapešovu ku kostolu Anjelov Strážcov, odtiaľ mostíkmi ponad rieky do Oravskej Jasenice ku kostolu Premenenia Pána. Vrškom popri kalvárii vchádzame opäť do temnoty lesa. Prichádzame do Námestova ku kostolu sv. Šimona a Júdu. Skláňame sa pred sochou patrónky trasy EKC Námestovo, blahoslavenou sestrou Zdenkou Schelingovou. Koľko extrémnych
Pokračovanie na str. 13

nocí si vytrpeli naši blahoslavení a všetci nespravodlivo stíhaní pre svoju vieru v dobe temna komunistického prenasledovania?! Každý krok je čoraz ťažší. Vystrieda nepohodu blata pohoda pevnej cesty? Nie vždy je to pravda. Začína sviatať. Kostol sv. Antona Paduánskeho v Kline a kaplnka Božieho Milosrdenstva na vrchu Grapa. Odtiaľto už je vidieť cieľ nášho putovania. Zastavenie trináste – Zubrohlava. Kostol sv. Petra a Pavla. A opäť: Koľko extrémnych dní a nocí, aby sa pripodobnili svojim životom, skutkami a mučeníckou smrťou Ježišovi, ktorý za nás priniesol tú najvyššiu obeť?

Naše putovanie sa blíži ku koncu.

Bobrov. Pomaly kráčať kalváriou. Zastavenie štrnáste – kaplnka Nanebovzatia Panny Márie. Pána Ježiša vkladajú do hrobu. No hrobom to nekončí. Svitá. Kameň od hrobu je odvalený. Hrob nachádzame prázdny. Temnotu noci prežaruje Veľkonočné ráno. Aj toto putovanie nám pripomína náš život. Každý si nesieme svoj kríž, určite padáme, stretávame sa s bolesťami, pohrdaním, odsudzovaním. Nech nám je Pán Ježiš príkladom v



nesení kríža. Vyprosujeme Vám, nech Vás na tejto ceste sprevádza naša Nebeská Matka Panna Mária a vo svojich bližných stretávajúte Šimona a Veroniku.

Antonius

**„Lásku bez kríža nenájdeš,
kríž bez lásky neunesieš.“**

Sv. Ján Pavol II



Po stopách Jána Pavla II.

Rok 2025 začal pre členov jednoty dôchodcov zaujímavými aktivitami.

Dňa 26. februára 2025 sme sa spoločne s otcom Andrejom vybrali do Vysokých Tatier. Naším cieľom bol Ľadový dom na Hrebienku, ktorý bol tento rok zasvätený sv. Jánovi Pavlovi II.

V nádhernej ľadovej bazilike sme obdivovali sochy z ľadu, portrét sv. Jána Pavla II., vežu strieborných zvonov a hodinovú vežu s jednoručičkovými hodinami, ktoré symbolicky ukazovali čas jeho úmrtia – 21:37.

Počasié nám prialo, a tak každý využil prestávku po svojom. Tí odvážnejší zvládli náročnú cestu až k Rainerovej chate. Užili sme si krásne chvíle, keďže ani v Tatrách už nebolo cítiť zimný chlad – dokonca nás na terase na Hrebienku pri káve a čaji príjemne hrialo slniečko.

Pozemnou lanovkou sme sa vrátili do Smokovca, kde sme sa zúčastnili svätej omše v drevenom kostolíku

zasvätenom Nepoškvrnenému počatiu Panny Márie. Pani kostolníčka nám predstavila kostolík a priblížila jeho históriu – chrám postupne prechádza obnovou. Tam hore, bližšie k nebu, kde rád a často chodieval aj svätý otec Ján Pavol II., nám otec Andrej odovzdal silný duchovný zážitok.



Otec Andrej slúžiaci sv. omšu

Z jeho slov:

Aj Mojžiš kráčal na horu Sinaj za hlasom Boha.

Aj Ježiš kázal a učil z kopcov v Jeruzaleme. Aj Ježiš vystúpil na horu Tábor so svojimi učeníkmi."

Otec Andrej pokračoval:

"Nemusíme kráčať do výšok vrchov, aby sme sa stretli s nebeským Otcom. Stačí sa stíšiť v samote, v prírode, ďakovať a prosiť. A máme možnosť stretnúť sa so živým Kristom každý piatok v našom jubilejnom chráme."

Pokračovanie na str. 14



Kostol Starý Smokovec

Naše spoločné putovanie sme zakončili príjemným obedom v Tatranskej kolibe.

Cestou domov sme sa zastavili v Poprade-Velkej, kde sme navštívili kostol sv. Jána Apoštola – miesto, kde vyrastal a formoval sa otec Andrej.

Priblížil nám svoj život medzi Saleziánmi a zdieľal s nami osobné spomienky.



Obraz Jána Pavla II. v Tatranskom ľadovom dóme

Fašiangové posedenie a pochovávanie basy

Ďalšou našou akciou bolo Fašiangové posedenie spojené s členskou schôdzou a tradičným pochovaním basy. Na úvod sme medzi nami privítali vzácných hostí: otca Ľuboša Laškotyho, starostu Petra Klimčíka a prednostu Františka Gonšora.

Zhodnotili sme rok 2024, ktorý bol bohatý na aktivity, ako napríklad:

- brigády na Kalvárii a pri kostole sv. Jozefa,
- rôzne podujatia organizované obecným úradom,
- spoluprácu so Základnou školou Jána Vojtaššáka,
- stretnutia s mladými rodinami,
- spoluprácu s CSS v Zákamenné a Domovom dôchodcov v Novoti,
- účasť na okresných športových podujatiach,
- výlety do termálnych kúpeľov v Oraviciach.

Fašiangové posedenie vyvrcholilo

pochovávaním basy. Obdivovali sme skvelé herecké výkony účastníkov pohrebneho sprievodu, ktorých ako vždy bravúrne zvládli naši členovia jednoty dôchodcov.

Do tanca nám vyhrávala živá hudba, pridali sa aj naši harmonikári.

A verte-neverte na chvíľu sme zabudli na boľavé nohy aj na každodenné starosti. Veselými pesničkami sme sa rozlúčili s Fašiangami a popolcovou stredou, sme vstúpili do pôstneho obdobia.

Viktória Večerková



Fašiangové posedenie

Tajný život škôlkarov

Kým sú rodičia v práci, zverujú učiteľkám materských škôl to najcennejšie, čo majú – svoje malé deti. A možno sa počas dňa aj niekoľkokrát zamyslia, čo tá ich ratolest práve teraz robí. Život za dverami materskej školy má svoje zvláštnosti, svoje vlastné tempo a mnoho tajomstiev. Nájdu sa ľudia, ktorí znevažujú našu prácu tým známym zvolaním: Veď sa tam len hrajú! Nemôže nás to uraziť, pretože vieme, že každý deň vkladáme do svojej práce celé naše srdce. Za odmenu denne zažívame magické okamihy, kedy dobro víťazí nad zlom aj v tých najbežnejších situáciách. Vďaka tomu si vytvárame vlastný svet... a kúsok z neho vám teraz ukážeme.

Bez Božieho požehnanja, márne sú naše namáhania, preto sme aj my vložili celý školský rok pod Božiu ochranu v svätej omši, do ktorej sa spevom či nesením obetných darov zapojili aj naše deti. V **septembri**, pomedzi slzičky, kedy si mnohé deti ešte len zvykali na život mimo mamkinho náručia, sme spoznávali aj našu obec i nášho najznámejšieho rodáka, Božieho sluhu biskupa Jána; jeho detstvo i dospelosť, jeho skutky aj myšlienky. Prezreli sme si jeho pamätnú izbu i miesto posledného odpočinku, objavili jeho bustu v budove základnej školy a sochu na námestí. V dušičkovom týždni sme spoločne navštívili jeho hrob, zapálili sviečky a my veríme, že detská modlitba zarezovala aj v procese blahorečenia.

Zapojili sme aj do podujatia Deň kroja, aby sme u detí už od malička budovali pozitívny vzťah k našim koreňom, k nášmu rodnému kraju i k našim tradíciám.

V **októbri** sme v materskej škole privítali vzácných hostí, našich starkých. Bolo to naše prvé publikum, ktorému sme vystúpením chceli poďakovať za ich bezpodmienečnú lásku a starostlivosť. Deti a starí rodičia, to je puto, ktoré denne ukazuje, ako sa vzájomne potrebujeme. Starí rodičia svojim vnúčatám venujú čas, ktorí zamest-

naným ockom a mamkám často chýba. Deti zas obohacujú život starých rodičov smiechom, radosťou a šibalstvami. V spolupráci s farským úradom a eRkármi deti v predvečer prvého novembra spoznali aj význam Sviatku všetkých svätých a celé nebo sa iste radovalo z toho, že takýto Karneval svätých, ktorý sa v Zákamennom konal po prvýkrát, vzbudil veľký záujem detí aj ich rodičov. Od začiatku **decembra** materská škola voňala Vianocami. Naši duchovní otcovia, pán kaplán Andrej a pán kaplán Peter, predstavili deťom život svätého Mikuláša. Deti sa v spoločnosti svojich rodičov pripravili na viano-

čné sviatky tvorivými dielňami a vytvorili krásne ozdoby, dekorácie či medovníčky a strávili spoločný čas v materskej škole pri výbornom detskom punči, priateľských rozhovoroch a spoločných hrách. Nezanedbávame ani výchovu kultúrou a ku kultúre, a preto sme k nám pozvali aj našich starých známych, Divadlo Theátrum a hercov známych z televíznych obrazoviek. Aj z našich detí sa na chvíľu stali herci a v interaktívnom predstavení Palculienka ochutnali, aké to je stať na doskách, ktoré znamenajú svet.

Nový kalendárny rok sme opäť vložili pod Božiu ochranu a tak hneď na začiatku januára pán dekan Ľuboš a pán kaplán Andrej požehnali priestory oboch materských škôl, deti aj všetkých zamestnancov. Spolu s hudobníkom Martinom Mojžišom, ktorý k nám priniesol svet afrických bubnov

Pokračovanie na str. 16





djembe sme „odpálili“ novoročnú bubnovačku. Každé dieťa bolo aktívnou súčasťou hudobného kruhu, v ktorom nás Martin previedol zvukmi počasia, pralesa, rytmickými a matematickými hrami až na veľkolepú párty vláčikom do jeho rodného kraja. V najchladnejšom mesiaci v roku nás navštívili aj lesníci z Lesnej správy v Zákamenom a priblížili nám starostlivosť o zvieratá našich lesov. Začiatok februára patril korčuľarskemu kurzu našich predškolákov. S pomocou skúsených inštruktorov a obetavých pani učiteliek prežili v Grizly aréne v Oravskej Lesnej týždeň plný športu, otužovania, hier, zábavy a sú zas o jednu zručnosť bohatší. Po ukončení ich už v materskej škole čakal veľký spoločný karneval a zábava, ktorá ukončila fašiangové obdobie.

Marec k nám priviabil ďalšieho špeciálneho hosta. Malý princ s EKO divadielkom nám ukázali, ako recykláciou zachrániť planétu pohltenú odpadom. Chytlivé piesne, poučný príbeh a workshop, v ktorom sme si triedenie aj vyskúšali v nás zanechali silný dojem a túžbu chrániť celú našu Zem. Na prelome apríla a mája sme túto túžbu pretavili aj do činov a vyčistili od odpadkov blízke i vzdialenejšie okolie našej materskej školy. Samozrejmosťou v tomto čase boli aj návštevy obecnej knižnice, kde sme vďaka pani knihovničke Monike objavili nekonečný svet fantázie a príbehov.

Vo veľkom kultúrnom programe Po nábřeží koník beží sme zas ďakovali rodičom za ich obetavosť, starostlivosť a lásku. Pripravili sme pre nich piesne, tance, básničky a hry v ľudovom šate a ukázali, že aj škôlkari dokážu veľké veci. Program preveril odvahu aj tých najmenších

a všetci sme si dosýta užili nekončiaci potlesk našich najbližších. Do konca školského roka nás toho ešte čaká veľa; ďalšie divadielko, turistika, šport, rozprávkové podujatie, výlet, záverečná svätá omša či hasičská prehliadka. Pretože našim cieľom je nielen dosiahnutie optimálnej kognitívnej, senzomotorickej a sociálno-citovej úrovne detí ako základu pre ďalšie vzdelávanie v základnej škole, ale najmä rozvíjať v nich dobro a lásku a pripraviť ich na každodenný život.

„...kým máš krídla, tak leť,“ spievajú si Elánisti v známom hite, a deti v materskej škole tie pomyselné krídla určite majú. Veria svojim snom, veria v dobro a v lásku a veria, že sa dá dosiahnuť čokoľvek,



keď budú veľmi chcieť a pracovať na sebe. V mene našich detí ďakujeme všetkým, ktorí im pomáhajú zachovať si túto vieru, čo najdlhšie, obohacujú ich svet a pripravujú ich na život.

Mgr. Zuzana Florková



ZO ŽIVOTA

Základnej školy

V tomto školskom roku 2024/25 navštevuje základnú školu 712 žiakov a zdá sa, že číslo v budúcich rokoch ešte porastie. Práve preto na našej škole prebieha nová prístavba budovy, na ktorú sa už všetci tešíme.

Výstavba viac alebo menej ovplyvňuje vyučovanie na našej základnej škole. Kvôli obmedzeným priestorom školskej jedálne sú upravené prestávky na obed a posunuté časy niektorých vyučovacích hodín. Aj napriek počiatočným obavám sa žiaci prispôbili výborne a flexibilne zareagovali aj zamestnanci. Prístavbu budovy s nadšením sledujeme z okien, mladší žiaci si už predstavujú nové priestory a so záujmom sledujú, ako taká obrovská výstavba vôbec prebieha. Školský rok je tradične spestrený známymi akciami, ako napríklad Deň jablka, Deň kroja, Imatrikulácia prvákov, Mesiac úcty k starším, Vianočné trhy, Vianočná akadémia, Žiacky ples, fašiangové akcie, čistenie obce. Žia-

ci sa zúčastňujú exkurzií do hvezdárne, soľnej bane, Osvienčimu, Bratislavy či Viedne, prebiehajú školské kolá rôznych vedomostných a športových súťaží. Hrdí sme aj na našich žiakov, ktorí každoročne postupujú na okresné, krajské a celoslovenské kolá – v tomto období sú to geografia a recitačné súťaže. V škole pracuje aj Žiacka školská rada, ktorá nám často pri-

pomína významné dni v roku alebo pozýva učiteľov na športové zápasy so žiakmi. Samozrejme, aj bežný vyučovací proces je čoraz pestrejší, mnoho pedagógov sa neustále zúčastňuje rôznych vzdelávaní a získané nápady využíva na vyučovacích hodinách. Obľúbené sú mnohé digitálne technológie a aplikácie.

Väčšina pedagógov sa už teraz pripravuje na novú kurikulárnu reformu „Vzdelávanie 21. storočia“, ktorej súčasťou sa staneme v školskom roku 2026/27. Niektorí pedagógovia vedú žiakov k dobrovoľníckej činnosti, napríklad v spolupráci s CSS v Zákamennom, iní zase k vzťahu k prírode a ekológii vďaka programu „Zelená škola“.

Velkej obľube sa tešia medzinárodné programy eTwinning a Erasmus+, vďaka ktorým žiaci a učitelia školy tento rok už vycestovali alebo ešte len vycestujú na Krétu, do Španielska, Nórska, Estónska a Portugalska. Začiatkom apríla sme privítali učiteľov

zo Švédska, ktorí sa boli inšpirovať na vyučovaní u nás a pozvali našich pedagógov na pozorovanie vyučovania do ich školy v októbri 2025.

V spolupráci s OÚ v Zákamennom sme začiatkom mája zorganizovali zábavno-súťažné popoludnie k 410. výročiu našej obce, v ktorom si zmeralo sily 13 súťažných tímov zložených zo žiakov a ich rodičov.



Školský rok ukončíme tradičnou oslavou Dňa detí. Ide o jednu z viacerých školských akcií, na ktorej sme v tomto školskom roku spolupracovali s novovzniknutou

Pokračovanie na str. 18



ci sa zúčastňujú exkurzií do hvezdárne, soľnej bane, Osvienčimu, Bratislavy či Viedne, prebiehajú školské kolá rôznych vedomostných a športových súťaží. Hrdí sme aj na našich žiakov, ktorí každoročne postupujú na okresné, krajské a celoslovenské kolá – v tomto období sú to geografia a recitačné súťaže. V škole pracuje aj Žiacka školská rada, ktorá nám často pri-



Radou rodičov, a táto spolupráca nás veľmi teší.

Aktuálne prebieha dvojročná príprava na sviatosť birmovania a tiež mnohé preventívne programy, o ktorých sa podrobnejšie môžete dozvedieť v ďalších článkoch aj na stránke školy. Život v škole je naozaj pestrý a hoci veľmi rýchly, ponúka našim deťom množstvo kľúčových hodnôt 21. storočia.

Ak vás život na našej škole zaujíma viac, sledujte našu webstránku: <https://zszakamenne.edupage.org/> alebo Facebook: <https://www.facebook.com/profil.e.php?id=100064125813932>

Zástupkyne ZŠ



ERASMUS+

na škole

Do programu Erasmus sa zapája stále viac žiakov a učiteľov našej školy. Naši pedagógovia sa zúčastňujú vzdelávacích kurzov alebo pozorovaní počas vyučovania a naši žiaci sa zúčastňujú výmenných žiackych mobilit. Takto sa postupne stávame konkurencie schopní na medzinárodnej pôde EÚ. V auguste 2024 sme úspešne ukončili 1. fázu akreditovaného programu, počas nej sme navštívili Cyprus (3 učители), Maltu (2 učители), Portugalsko (2 učители, 6 žiakov), Chorvátsko (2 učители, 8 žiakov) a Fínsko (3 učители). Počas tejto fázy nás navštívili účastníci z Chorvátska, Portugalska a Litvy. Druhú fá-

zu sme zahájili v júni 2024 návštevou Litvy (2 učители, 7 žiakov), pokračovali sme na Kréte (2 učители), v Českej republike (3 učители), v Taliansku (3 učители), v Estónsku (2 učители, 7 žiakov) a v Španielsku (2 učители). Našu školu v apríli 2025 navštívili štyria učители zo Švédska. Zaujímalo ich, ako na našej škole rozvíjame literárnu a matematickú gramotnosť, ako pracujeme so žiakmi so špeciálnymi potrebami, aj ako využívame nové digitálne technológie na vyučovaní. O tejto skúsenosti sa mohli vyjadriť v anonymnom dotazníku. Vyplynulo, že stanovené ciele boli naplnené, boli spokojní s výberom vyučova-



cích hodín. Najväčší kultúrny šok zažili, keď videli, že žiakom na škole ponúkame sladké pečivo a sladené nápoje. To je v škandinávskych krajinách neprípustné.

Aktuálne čakáme na schválenie aktivít v tretej fáze, počas ktorej plánujeme mobilitu so žiakmi do Španielska a Slovinska, ako aj vzde-
Pokračovanie na str. 19

lávacie pobyty učiteľov v Portugalsku a Španielsku. Taktiež sme žiadali o schválenie grantu pre experta na vyučovanie anglickej konverzácie v 8. a 9. ročníkoch v nasledujúcom školskom roku, aby sa výhody schváleného akreditovaného programu dotkli čo možno najväčšieho počtu žiakov.

Aby sme si naše zážitky a „know-how“ nenechali len pre seba, pripájame sa do celoeurópskej aktivity, ktorá je vždy v októbri, a tradične organizujeme Erasmus days pre okolité školy a región Oravy. Okrem toho sa pravidelne stretávame v klube Orava Erasmus, vedený RCPU a OZ V.I.A.C., kde zdieľame naše skúsenosti s ďalšími oravskými školami zapojenými do programu. Niektoré mobility potom organizujeme spoločne. Ako napr. žiacku mobilitu do Chorvátska, vzdelávanie učiteľov v Portugalsku a na Kréte a pod. Zdieľané cestovanie je ekologicky šetrné k našej planéte a to veľmi podporuje program Erasmus.

Okrem toho sa naši učitelia zúčastňujú TCA aktivít, ktoré organizujú národné agentúry EÚ na vytváranie možností získavania kontaktov medzi jednotlivými školskými sektormi od materských škôl až po vysoké školy a konzorciá. Naši učitelia sa takto zúčastnili TCA aktivít vo Švédsku, Dánsku a na Slovensku.

Viac o realizovaných aktivitách sa dočítate na našej stránke: <https://zszakamenne.edupage.org/a/erasmus-ka120> alebo

FB: <https://www.facebook.com/pr ofile.php?id=100064125813932>

PaedDr. Bolibruchová Marcela, PhD.
koordinátorka medzinárodných projektov



Učíme sa chrániť prírodu

Marec je mesiac, počas ktorého si pripomínáme dôležité ekologické udalosti. Jednou z nich je Svetový deň vody, ktorý si každoročne pripomíname 22. marca. Na Základnej škole Zákamenné sme sa rozhodli venovať nielen téme vody, ale aj ochrane prírody, zberu a triedeniu odpadu, podpore

biodiverzity a učeníu sa v prírode. Už od začiatku mesiaca sme rozbehli rôzne environmentálne aktivity naprieč ročníkmi. Mladší žiaci si vytvorili vlastné príbehy o kvapke vody, kreslili plagáty s témou vody. Starší žiaci si pripravili pre mladších rovesnícke vzdelávanie a ukázali im jednoduché pokusy s vo-

dou, naučili sa, že voda má rôzne skupenstvá - pozorovali kolobeh prírody prostredníctvom príbehu o kvapke vody a diskutovali o možnostiach šetrenia s vodou a jej opätovného využitia v domácnostiach. Za odmenu si vyslúžili medailu a tiež získali vedomosti

Pokračovanie na str. 20

o vode a obohatil sa o poznatky, aká je voda vzácna pre život a treba s ňou šetriť. Jednou z najkrajších aktivít, ktoré sme tento rok realizovali, bolo zakladanie kvetinových záhonov a výroba hmyzích hotelov prostredníctvom projektu E(A)ko na to? Vytvorili sme prívetivé prostredie pre včely, čmeliaky a iný užitočný hmyz, ktorý je nevyhnutný pre opelenie rastlín a zdravé fungovanie ekosystému.



Žiaci si sami navrhli dizajn hmyzích domčekov a naučili sa, aké materiály sú pre ne najvhodnejšie. Počas slnečných dní sme sa presunuli s výučbou von. Mladší žiaci pozorovali prírodné javy – mláky, snehové stopy, pramene a potôčiky v okolí školy. Pozorovali zmeny v prírode, ako sa postupne s pribúdajúcimi slnečnými lúčmi prebúdzajú k životu tráva, jarne kvety a stromy a ako sa postupom času menia. Naša škola sa snaží, aby žiaci nielen získavali vedomosti z učebníc, ale rozvíjali cit pre prírodu, učili sa v teréne a nachádzali spôsoby, ako byť aktívnymi ochrancami životného prostredia. Veríme, že každý dobrý skutok – či už je to vyčistenie potôčika, zasadenie kvietka alebo správne triedenie odpadu má zmysel. A začína sa to práve u nás, v škole.



KRÁĽOVSTVO VČIEL

VYUČOVANIE V PRÍRODE

V jarnej nálade a s túžbou po učení sa v prírode sme sa so žiakmi vydali na výnimočné vyučovanie – do včelnice, kde nás privítal skúsený včelár. Svoju cestu za poznáním a medovou vôňou sme započali v krásnom prostredí plnom kvetov a bzukotu včiel, kde sme sa dozvedeli množstvo fascinujúcich faktov o včelách, úľoch, mede a živote včelstva. Skúsený včelár nás srdečne privítal a veľmi pútavým spôsobom žiakom priblížil prácu včelára, vývoj včely od vajíčka až po robotnicu, ale aj zaujímavosti o včelej matke či trúdovi. Žiaci mali

možnosť vidieť zblízka úle, vyskúšali si ochranné včelárske obleky a pozreli sa aj na živé včely a včeliu matku- kráľovnú. Mnohí z nich po prvýkrát videli plásty a dozvedeli sa, že včely musia navštíviť tisíce kvetov, aby vytvorili jednu jedinú lyžičku medu. Po besede sme si zahrali zábavnú a poučnú hru „Kráľovstvo včiel“, ktorú sme mali zapožičanú zo Zelenej školy. Je to putovná hra, ktorá cestuje zo školy do školy a formou hry nám predstavuje život včiel počas celého roka. Žiaci sa



rozdedia do skupín a sú v „úli“, kde býva včelia kráľovná, včely robotnice a trúdy. Každý mal svoju dôležitú úlohu – robotnice zbierali „peľ“, trúdy pomáhali s „ochranou matky“ a „čističky“ udržiavali poriadok. Matky včiel rozdávali úlohy a dozerali na chod úľa. Cieľom bolo pochopiť, ako včely navzájom spolupracujú a ako žijú počas celého roka. Žiaci spoznali aj medonosné rastliny, ale aj škodcov, ktorí včelám škodia. Hra bola veselá, dynamická a zároveň veľmi poučná – žiaci si z nej odniesli silný zážitok a nové poznatky o tom, ako včely fungujú, ako dokonalý tím. Popri aktivitách sme mali čas aj na pozorovanie kvetov, opelovačov a prírodného prostredia. Včelnica je obklopená množstvom rastlín, ktoré včelám poskytujú peľ a nektár. Žiaci sa vracali do školy s úsmevom a mnohí z nich vyslovili túžbu stať sa raz včelárom, či aspoň zasadiť kvetiny, ktoré pomáhajú včelám prežiť. Učenie sa vonku, v kontakte s prírodou a životom, ktorý bežne nevidíme, je tým najlepším spôsobom, ako v deťoch prebudiť rešpekt k prírode, spoluprácu a zodpovednosť za budúcnosť našej planéty.



MAREC BEZ ODPADOV UČÍME DETI, AKO SA SPRÁVAŤ K ZEMI S ÚCTOU

Marec nie je len mesiacom vody či príchodu jari, ale je aj mesiacom bez odpadu. Cieľom bolo ukázať deťom, že aj malými zmenami v každodennom živote môžeme prispieť k ochrane životného prostredia. Včeloobaly - ekologická alternatíva k plastovým obalom.

Jednou z najobľúbenejších aktivít bola výroba včeloobalov – obalov na potraviny z bavlnenej látky a včelieho vosku. Žiaci nanášali na kúsok bavlnenej látky včelí vosk – ďalší produkt včiel, a tie sa premenili na prírodnú a znovu použiteľnú náhradu plastovej fólie. Deti sa naučili, že takýto obal môže chlebič či ovocie ochrániť, no zároveň neškodí prírode – dá sa umyť a použiť znova a znova. Ďalším skvelým projektom je vermikompostér s dážďovkami, do



ktorého sme začali pridávať zvyšky z ovocia, zeleniny, šupky, čajové vrecúška, kartón, lístie a suchý materiál, ktorý sme nazbierali

počas prechádzok v okolí školy. Žiaci tak na vlastné oči pozorujú, ako odpad nemusí skončiť v koši, Pokračovanie na str. 22

ale môže sa premeniť na výživnú pôdu. Žiaci sa s veľkým záujmom starajú o svojich „kompostových pomocníkov“, kontrolujú vlhkosť, premiešavajú materiál a učia sa, čo dážďovkám chutí a čo im škodí. Výsledkom nášho snaženia bude kvalitná, výživná pôda, ktorú plánujeme na jar použiť pri výsadbe kvetov, byliniek alebo zeleniny v školskom areáli. Takto sa žiaci naučia, že kruh v prírode sa uzatvára – z odpadu môže vzniknúť nový život. Marec bez odpadu bol pre nás nielen ekologickou výzvou, ale aj príležitosťou spoznať, že každý z nás môže prispieť k zmene – triedením, recykláciou, šetrením a zodpovedným správaním. A najdôležitejšie je začať v malom – pokojne aj jedným obalom alebo šupkou z jablka.

Mgr. Monika Plaskúrová
koordinátorka zelenej školy



SKAUTI SKAUTI SKAUTI SKAUTI SKAUTI

Skautská krížová cesta spojila celé okolie

13. apríl 2025 Nekráčali sme len nohami, ale aj srdcom. Spoločne sme prešli Skautskú krížovú cestu – 25 kilometrov plných modlitby, ticha, rozhovorov i úsmevov. Jedna cesta, ktorá spojila okolo 130 pútnikov zo Zákamenného, Novote, Lomnej, Sihelného, Námestova, Zubrohlavy, Beňadova, Mútneho, Hruština i z Liptovských Sliáčov. Putovanie sme začali svätou omšou a požehnaním vo farskom kostole Nanebovzatia Panny Márie. Na jej začiatku dostala každá rodina krížovú cestu a malý drevený prívesok – symbol toho, že sa vydala na cestu s Kristom.

Naša trasa viedla Kalváriou, cez Maršáľkov grúň, Vlkov vrch, Úšust (1153 m n. m.), ktorý nám dal poriadne zabráť, ďalej pokračovala smerom ku Kostolu sv. Jozefa a späť k farskému kostolu. V tichu lesa a v slnečnom teple, sme cítili pokoj. Počasie nám prialo – tak veľmi, až sme tomu nechceli veriť.

Každé z 15 zastavení nieslo svoju výzvu – podeliť sa s jedlom, pomôcť bližnému, pomodliť sa za mamu, človeka, ktorý mi ublížil, odniesť si kameň symbolizujúci hriech, s ktorým bojujem, či porozprávať sa s niekým novým. Každý krok mal svoj zmysel. Skautskú krížovú cestu sme

zakončili 15. zastavením pri jubilejnom chráme modlitbou vďaka – za obetu Krista, za nás, cestu, za ľudí a za spoločenstvo. Ďakujeme všetkým, ktorí kráčali s nami. Už teraz sa tešíme na ďalší rok – **príd' si to zažiť spolu s nami.**



Večer vdáky, radosti a priateľstva "Skautovica"

18. január 2025 Vo večerných hodinách ožila sála Starého kultúrneho domu v Zákamennom výnimočnou udalosťou – Skautovica 2025. Tento slávnostný večer sme pripravili ako poďakovanie za šesť rokov fungovania skautingu v našej obci a zároveň ako oslavu založenia nášho 77. zboru Vojtaššákových skautov. Na Skautovici sa stretli nielen skauti a skautky zo Zákamenného, ale aj hostia z Dolného Kubína – 53. zboru Gentiana, pod ktorý sme patrili. Nechýbali rodičia našich členov, dobrodinci a všetci ľudia dobrej vôle, ktorí nás počas týchto šiestich rokov podporovali. Symbolickým momentom večera bolo on-line pripojenie nášho zakladateľa Janka Mahúta – „Bráška“, ktorý nás z ďalekého Anglicka povzbudil nielen vŕcnymi slovami, ale aj milými spomienkami na naše začiatky. Pripomenul, ako sme sa ako prvý historický oddiel v Zákamennom odvážne pustili do skautského dobrodružstva. Program otvorili skautky z 91. oddielu, ktoré nám oživilo naše

ľudové tradície, nasledovalo poďakovanie, prihovor zborovej vodkyne a slávnostný prípitok. Večer pokračoval zábavným pásmom scénok a vystúpení – od šikovných skautiek, gymnastiek až – po veselý tanec našich „dôchodkýň“. Celou akciou znela hudba, spev, smiech a radosť zo spoločného stretnutia. S úctou a vďačnosťou sme odmenili naj skauta a skautku a vyzdvihli našich dobrodincov – každý z nich si odniesol malý darček, ako prejav našej vdáky za ich podporu a ochotu stať pri nás. Atmosféra bola priateľská, vŕcna a veselá, presne taká, aká má byť na skautskom plese, ktorý spojil všetky generácie skautov, dobrodincov a priateľov skautingu. Ďakujeme všetkým, ktorí sa na tomto krásnom večere podieľali a veríme, že Skautovica sa stane krásnou tradíciou aj do budúcnosti.



Na Ďumbier aj v mraze - skautky zdolali najvyšší vrch Nízkych Tatier

4. február 2025 Štyri odvážne dievčatá z 91. oddielu Vojtaššákových skautiek sa vydali na zimnú výpravu na Ďumbier (2046 m n. m.), najvyšší vrch Nízkych Tatier. Výprava nebola len o dosiahnutí cieľa, ale najmä o prekonávaní samých seba. Mrazivé ráno v Zákamennom začalo teplotou -12,5 °C, no napriek tomu sa dievčatá nevzdali. Počasie im

nakoniec prialo – modrá obloha, jasné výhľady a ticho hôr vytvorili neopakovateľnú atmosféru. Každý krok na trase bol dôkazom ich odhodlania, chuti prijímať výzvy a túžby po dobrodružstve. Výstup sa stal nielen fyzickou skúškou, ale aj skautským zážitkom, na ktorý budú ešte dlho spomínať. „Prekračovať vlastné hranice? Jednoznačne áno.“



Skautská rajská záhrada v našich rukách

22. marec 2025 V sobotu sa skauti zo 77. zboru opäť stretli v skautskej záhrade v Zákamennom, aby jej po roku od založenia vdýchli nový život. Pod vedením zborovej vodkyne sa pustili do jarných prác, ktorým predchádzala krátka prednáška Petra Durčáka, dlhoročného podporovateľa skautov a odborníka na ovocné stromy. Vy-

svetlil, prečo nie je vhodné strihať všetky stromy naraz a ako sa o ne správne starať. Teoretické vedomosti si účastníci hneď overili v praxi. Pod jeho dohľadom prebehlo odborné strihanie ovocných stromov a ďalšie úpravy záhrady – čistenie trávniku od kameňov, odstraňovanie buriny a hnojenie stromov. Atmosféra bola priateľská a pracov-

ná – vďaka spolupráci sa podarilo veľa. Skauti opäť ukázali, že keď spoja sily, dokážu veľké veci.

Skautské prázdniny naplno: šport, zábava a vdáčnosť v pohybe

Jarné prázdniny v Zákamennom sa niesli v duchu pohybu, radosti a spoločenstva. Skauti zo 77. zboru Vojtaššákových skautov pripravili peknú akciu: **Bedmintonuj skautingovo – 3. 3. 2025**

Telocvičňa Jána Vojtaššáka ožila športovým duchom. Viac než 50 detí sa zapojilo do turnaju v bed-

mintone, ktorú otvoril pán kaplán Andrej Dominik povzbudzujúcimi slovami. Nechýbalo občerstvenie od štedrých rodičov a čaj od Eriky, ktorý zahrial najmä po napínavých zápasoch. Najlepší hráči si odniesli medaily a vecné ceny, no výhrou bola radosť z pohybu a spolu strávený čas.



Jurajnica: Skauti zo Zákamenného porazili svojho vnútorného draka

22. apríla 2025 Skauti a vlčatá zo Zákamenného si aj tento rok pripomenuli sviatok svätého Juraja na tradičnej Jurajnici. Deň plný hier, dobrodružstva a zamyslenia sa niesol v duchu víťazstva dobra nad zlom – no tentokrát boj neprebíhal v rozprávke, ale v každom z nás.

Cieľom tohtoročnej Jurajnice bolo symbolicky poraziť "draka", ktorý v nás predstavuje zlozvyky, slabosti či nečnosti. V priebehu celého programu sa účastníci učili, ako na seba pracovať a pestovať čnosti, ktoré boli blízke svätému Jurajovi – odvahu, vernosť, česť, vytrvalosť, pravdu či pomoc slabším.

Na jednotlivých stanovištiach si vlčatá a skauti mohli tieto čnosti trénovať – úlohami, ktoré preverili ich spoluprácu, bystrosť, odvahu i ochotu pomôcť iným. Program doplnilo predstavenie o živote sv. Juraja, ktoré pripravila družina Nočné sovy a nechýbal príhovor rytiera, ktorý vyrozprával čo vie o

sv. Jurajovi. Jurajnica bola nielen zábavnou akciou, ale aj pripomienkou toho, že boj o dobro sa odohráva každý deň – v nás samých.

Tento krásny deň sme si všetci spoločne naplno užili.

Magdaléna Hrčkuláková "Meggy"



Betlehemske svetlo opäť zažiarilo v Zákamennom

Celý náš „maratón“ Betlehemskeho svetla sa začal v sobotu 21. decembra 2024. Vydali sme sa na vlakovú stanicu do Kralovian, aby sme si prevzali plamienok priamo od skautov. Ako to už býva, keď sa človek na niečo teší, často sa pritrafi nečakaná komplikácia. V polovici cesty nás zastavila neprejazdná cesta. Vyzeralo to, že nestihneme príchod vlaku – až kým Maroš „Banánik“ nezobral volant do vlastných rúk a odvážne sa vydal na horské cestičky. Neznáme autá pred nami mu slúžili ako sprievodcovia – a čuduj sa svete, dorazili sme presne včas. Vlak meškal pres-

ne minútu, čo nám zachránilo celú výpravu. Ledva sme vybehli z auta a už sme bežali na perón – no všetko sme stihli. Okrem toho, že sme si prevzali Betlehemske svetlo, ja osobne som sa veľmi potešila aj stretnutiu s kamarátmi z EQ. S plamienkom nádeje v lampáši sme sa šťastne vrátili domov.

Svetlo sme odniesli na obecný úrad, do farskeho kostola, a rozniesli ho aj do okolitých obcí. Nezabudli sme ani na Centrum sociálnych služieb v Novoti. Svoje družinky sme následne vyslali do „terénu“, aby sme svetlo rozniesli po celej dedine. Zákamenné síce nie je malé, ale

stále sa dá zvládnuť pešo so zvončekmi v ruke. Sformovalo sa asi šesť skupiniek, každá mala na starosti inú časť dediny. Hoci nám bolo zima, boli sme unavené a hladné, užili sme si veľa smiechu a zábavy v družinovom duchu – a to je predsa to najdôležitejšie.

Ako milý bonus sme od obyvateľov dostali množstvo sladkostí, ktoré sme si po návrate spravodlivo u mňa doma rozdelili a pochutili si na palacinkách.

A. Boškajová

Zaujímavosti **ZO ŽIVOTA VČIEL**

Pre mnohých sú včely zdanlivo len obyčajným hmyzom. Hoci si to neuvedomujeme, opak je pravdou. Pre životy všetkých nás sú nesmierne dôležité a ich práca je nenahraditeľná. Kým budú žiť, budú kvitnúť kvety a stromy a ľudstvo nevymrie od hladu. Bez opelenia by sa na kultúrnych a divo rastúcich rastlinách nemohli vytvoriť plody, ktoré sú súčasťou obživy vtákov, zvierat, ľudí a zároveň by sa tieto rastliny nemohli rozmnožovať. Niektoré rastliny sa opelujú aj vodou, vetrom či iným hmyzom a živočíchmi, ale tie čo opelujú včely je až 86% rastlinných druhov na zemi. Hodnota opelovacej činnosti včiel je viac ako 138 miliárd eur, preto je včela tretím najužitočnejším hospodárskym zvieratom. Prítomnosť včiel je znakom čistoty prírody.

Vedeli ste že?

- V jednom úli sa nachádza v lete až 80 000 jedincov
- Za 1 minútu včela navštívi približne 10 kvetov, za deň asi 2000 kvetov
- Na nazbieranie 1 kg medu musia navštíviť až 3 milióny kvetov
- 1 včela vyprodukuje za svoj život približne 9 g medu
- Včela spí iba v čase vyčerpania, a to vo dne alebo v noci na 10-20 minút, pričom sa utiahne do bunky plástu
- Včely vyletujú v lete už o 4 hodine a pracujú denne až 17 hodín
- Priemerná teplota v úli je 34 stupňov celzia
- Včelia rodina počas jedného roka spotrebuje 40-70 kg peľu a približne 50-70 kg medu
- Včely navzájom komunikujú tancom
- Samčeky včiel „trúdy“ nemajú žihadlo
- Včela mávne krídlami 200 x za sekundu. Táto neobyčajná rýchlosť vytvára bzučanie, ktoré počujeme

Pár tipov ako pomôcť včelám prežiť

- Zasaďte rastliny pre včely, ktoré budú môcť opelovať
- Vysaďte stromy. Včely milujú stromy, rovnako ako kvety. Dokonca väčšinu svojho nektára získavajú zo stromov
- Nepoužívajte chemické postreky a pesticídy, sú to nepriatelia včiel
- Kupujte med od včelárov, aj keď si možno trochu priplatíte, je to určite lepšie, ako ho kupovať v obchodných reťazcoch

Peter Grofčík



Jar v záhrade v súlade s prírodou

Tipy na výsadbu bez chémie a s ohľadom na životné prostredie.

Jar je pre záhradkárov najkrajšie obdobie. Čoraz viac slnečných lúčov a príjemnejšie teploty, príroda sa prebúdzá, dni sa predlžujú a pôda láka zasaďiť niečo nové. My veríme, že záhrada môže byť nielen krásna, ale aj priateľská k prírode. Preto vám prinášame praktické rady, čo sadiť na jar – a ako to robiť ekologickejšie.

Pokračovanie na str. 27



Čo sadiť na jar?

Medzi prvé jarne kvety patria primuly, sirôtky, narcisy, tulipány, hyacinty a sedmokrásky. Ak túžite po kvetinovej lúke plnej života, vysaďte aj iné cibuloviny, levandulu či echinaceu – prilákajú včely a motýle. Zo zeleniny sú v marci a apríli ideálne šalát, cibuľa, hrášok a redkovička. Bylinky zas nielen skrásia záhon, ale aj ochutia váš obed. A ako sa o ne starať? Napríklad bazalka, pažítka a petržlen majú radi vlhkejšiu pôdu a častejšiu zálievku a sú vhodné do polotieňa. Tymiánu, rozmarínu, levanduli, oreganu sa viac darí v suchšej pôde a na slnečnom mieste. Medovka, mäta sa rady rozrastajú, preto je vhodné ich zasadiť do kvetináča každú zvlášť.

Záhada bez chémie – ide to aj inak

Aj bez syntetických hnojív a pesticídov môže vaša záhada prekvitať. Stačí zopár zmien:

* **Kompostovanie:** Premeňte záhradný odpad na kvalitné hnojivo. Kompost z kuchynského a záhradného odpadu zlepši pôdu, zníži odpad a ušetrí vám peniaze. Do kompostu môžete pridať skoro všetok odpad z dvora, záhady aj domácnosti. Ideálna je čo najrôznorodšia zmes materiálov – tráva, listie, seno, slama, burina, piliny, drevná štiepka, hlina, vychladnutý popol, uhlie z dreva, bioodpad z kuchyne (šupky zo zeleniny a ovocia), káva, čajové vrecúška, podrvené škrupiny z vajec... Kompostovanie môžete urýchliť urýchľovačom kompostu, ktorý tvorí zmes mikrobiologických kultúr a enzýmov, ekologicky rozkladajúcich všetok organický odpad rastlinného pôvodu.

* **Zbieranie dažďovej vody:** Okrem zníženia spotreby vody v domácnosti je zber dažďovej vody výbornou stratégiou na ochranu životného prostredia a pôdy. Využijete ju na zavlažovanie záhrad, kvetín, plodín a trávnikov.

* **Prírodné postreky:** Proti voškám funguje výluh z cesnaku alebo žihľavy, mäty – bezpečný pre rastliny aj deti.

* **Ochrana proti škodcom:** Vysádzajte rastliny popri zelenine – napríklad aksamitnice zaženú vošky aj komáre, nechtík odpuďuje vošky, slimáky, mravce, háďatká a húsenice, cesnak je proti bakteriálnym chorobám, voškám, roztočom a hrdziam, vôňa levandule odpuďuje komáre, mole a mravce.

* **Podpora biodiverzity:** Vyhnite sa chemikáliám, ktoré škodia včelám. Rastliny ako levandula a bazalka prilákajú užitočný hmyz, ktorý pomáha pri opeľovaní a ochrane záhady.

Kalendár výsadby:

* **Marec – apríl:** šalát, hrášok, redkovička, sirôtky

* **Apríl – máj:** petúnie, nechtík, cibuľa, mäta

* **Koniec mája:** rajčiny, papriky, trvalky, letničky

Záhada je náš kúsok prírody – starajme sa o ňu s láskou a rešpektom.

Eva Sivčáková

Kvetinárstvo eSko



Svetlo, ktoré žiari v duši regiónu

DIVADELNÝ SÚBOR J. VOJTAŠŠÁKA V ZÁKAMENNOM

V srdci Oravy, tam kde sa tradície stretávajú s vášňou a odhodlaním, pôsobí už desaťročie divadelný súbor Jána Vojtaššáka v Zákamennom. Tento súbor nie je len miestom, kde sa skúšajú repliky a stavajú kulisy – je to priestor, kde sa rodí krása, kde sa spája minulosť s prítomnosťou a kde divák odchádza s plným srdcom.

Pod vedením režisérky **Zuzany Demkovej** sa divadlo stalo nielen umeleckou inštitúciou, ale aj živým dôkazom toho, že aj v dnešnom svete technológií a povrchných zážitkov má kultúra svoje pevné a nezastupiteľné miesto. Zuzana je nielen režisérkou, ale aj dušou celého súboru – srdcom, ktoré bije pre každú postavu, každú repliku a každého diváka v hľadisku. Jej cit pre detail, schopnosť preniesť myšlienku do emócie a emóciu do príbehu, posunuli súbor na úroveň, ktorú by mu závideli aj profesionálne scény.

Rok 2024 bol pre divadelný súbor úspešný. Na **Krajskej prehliadke neprofesionálneho divadla v Martine** získal súbor ocenenie za réžiu a scénografiu za **inscenáciu Ria Valé**, ktorá si získala srdcia odbornej poroty aj publika. Silné režijné vedenie a emotívne spracovanie témy sa stali dôvodom na obrovskú hrdosť pre celý súbor.



Inscenácia Ria-Valé



Kanada



Krajská súťaž v Martine

No úspech prekročil aj hranice Slovenska. V lete 2024 sa súbor zúčastnil **medzinárodného divadelného festivalu v Kanade s inscenáciou Lea**, kde reprezentoval slovenskú kultúru medzi súbormi z celého sveta. S obrovským ohlasom predstavil slovenské divadelné umenie v tom najlepšom svetle – s úctou k tradícii, ale aj s moderným umeleckým výrazom. Publikum ocenilo nielen výkony, ale aj autenticitosť a hlboké poslanstvo, ktoré inscenácia priniesla. Ale dôležitosť divadla nekončí na javisku.

Divadlo je zrkadlom spoločnosti – pomáha nám klásť si otázky, hľadať odpovede, smiať sa, keď je nám ťažko, a plakať, keď to potrebujeme. V Zákamennom nie je divadlo luxusom.

Pokračovanie na str. 29



Príprava inscenácie o J. Vojaššákoví



Križova cesta 2025

eRko

V našej farnosti má eRko svoje miesto už necelé dva roky. Toto kresťanské spoločenstvo detí a mládeže je nielen o stretnutí plných radosti a hry, ale predovšetkým o osobnom a duchovnom raste každého člena. V minulosti eRko v našej farnosti už fungovalo a zanechalo v srdciach mnohých jej členov nezmazateľnú stopu. Bolo miestom, kde sa tvorili nielen priateľstvá, ale aj hodnoty a skúsenosti, ktoré si mladí ľudia odniesli do svojho ďalšieho života. A práve z eRka vzišli mnohí šikovní a schopní ľudia – animátori, dobrovoľníci či angažovaní kresťania, ktorí naďalej odovzdávajú to, čo sami v eRku získali. Najdôležitejšou a najväčšou akciou eRka je organizovanie den-

ného tábora. Program tábora je vždy pestrý a vyžaduje si dlhú a náročnú prípravu. Hry, súťaže, tvorivé dielne či katechézy majú deťom pomôcť prežiť prázdniny zmysluplne.

Neoddeliteľnou súčasťou eRka sú aj tvorivé dielne, kde deti rozvíjajú svoju kreativitu a užívajú si čas so svojimi kamarátmi. A samozrejme, nesmieme zabudnúť na Dobrú novinu – počas ktorej deti a mladí navštevujú domácnosti, prinášajú vianočnú radosť a zároveň pomáhajú ľuďom v núdzi.

Na začiatku sa do eRka prihlásilo veľa detí, čo nás veľmi potešilo, avšak po čase niektorí prestali chodiť na stretnutia. Momentálne sú pravidelné stretnutia s deťmi v útľame a stretávame sa na veľkých spoločných akciách a výletoch. eRko nie je však len obyčajné stretnutie – je to miesto, kde sa deti cítia prijaté, kde

Je to potreba – ako chlieb, ako láska. Je to miesto, kde sa stretávajú generácie, kde si mladí osvojujú hodnoty a starší nachádzajú útechu a porozumenie. Dôkazom toho je aj inscenovaná **Križová cesta**, ktorú súbor pripravil pred rokom a hrá ju vždy v období veľkonočného pôstu. Divadlo je živé vďaka ľuďom, ktorí doň vkladajú svoju energiu, čas a srdce – a v Zákamennom bije toto srdce silno. Režisérka Zuzana Demková a celý kolektív súboru sú dôkazom, že keď sa spojí vášň s oddanosťou a umením, vzniká niečo, čo dokáže meniť ľudí.

V tomto roku sa môžete tešiť ešte na dve pripravované inscenácie – **Salome**, ktorá vstupuje na scénu ako symbol ženy, ktorá sa stáva aj v dnešných časoch podprahovou výzvou, kde ženský hlas ešte stále bojuje o to, aby nebol len ozvenou v mužskom svete. Druhá inscenácia sa zameriava na vnútorný zápas **Jána Vojaššáka** ako zrkadlo viery, morálky a kompromisov v čase, keď sa hodnoty lámu pod tlakom moci. Jeho príbeh otvára otázku, čo znamená stáť pevne – aj keď zem pod nohami praská – a ako si dnes uchovať svedomie v čase mlčania. A to je to najväčšie víťazstvo – nie cena, nie potlesk, ale pohľad diváka, v ktorom sa odráža niečo hlbšie. Vďaka, Zákamenné, za svetlo, ktoré cez divadlo prinášaš do našich duší.

Alžbeta Iglárová

sa tvoria skutočné priateľstvá a kde sa učia hodnotám. Toto všetko sú dary, ktoré si nesú do dospelosti. Preto dvere do nášho spoločenstva sú vždy otvorené – pre deti, ako aj pre nových animátorov.

Naša farnosť by nemohla zažívať radosť bez oddaných ľudí, ktorí do nej vkladajú svoj čas, energiu a srdce. Veľké ďakujem patrí všetkým animátorom, ktorí sa nezištne venujú deťom a pripravujú pre ne rôzne aktivity. Ďakujeme aj deťom, ktoré sú súčasťou eRka – ich radosť je pre nás najväčším povzbudením pokračovať ďalej. Veľká vďaka patrí aj obecnému úradu a farskému úradu, ktoré nás podporujú, dávajú nám priestor a posúvajú nás vpred. Ďakujeme, že ste súčasťou tohto príbehu!

Dominika Sivčáková

NEBEZPEČNÝ TREND MEDZI DEŤMI

Nebezpečný trend medzi deťmi, tichý nepriateľ v školskej taške, ľahko dostupné nebezpečné látky. Môžeme to nazvať akokoľvek, no nič sa nemení na tom, že sú to veci nebezpečné pre naše deti.

V posledných rokoch sa čoraz častejšie stretávame s alarmujúcim trendom - užívaním nikotínových vrecúšok a elektronických cigariet, ktoré sa rozšírili aj medzi žiakmi základných škôl.

Často počúvam, že "je to sranda" "nevinná zábava", či dokonca "moderný štýl".

No v skutočnosti ide o vážne zdravotné aj psychické riziká. Prečo? Pretože závislosť začína už v detstve.

Nikotín, látka obsiahnutá v oboch produktoch, je vysoko návyková.

Už krátkodobé užívanie môže vyvolať závislosť. Deti sú zraniteľné - ich mozog sa ešte stále len vyvíja a nikotín do tohto procesu zasahuje. Dôsledkom užívania môže byť znížená schopnosť sú-

strediť sa, poruchy učenia, zhoršenie pamäti či náladovosť.

Nikotínové vrecúška - síce neproduktujú dym, a preto si deti myslia, že sú bezpečné. Opak je však pravdou. Vkladajú sa pod hornú peru, odkiaľ sa nikotín priamo vstrebáva do tela. Dráždi ústnu dutinu, poškodzuje ďasná, zvyšuje krvný tlak, spôsobuje srdcové a ďalšie zdravotné problémy.

Elektronická cigareta - mnohí si povedia, že ide o "zdravšiu alternatívu". V skutočnosti však obsahuje chemikálie, ktoré poškodzujú pľúca a dýchacie cesty. Spôsobuje kašeľ, dýchavičnosť a v niektorých prípadoch aj trvalé zmeny na pľúcach.

Je smutné, že deti sa často dostávajú k týmto látkam priamo v škole od starších spolužiakov, v obchode alebo cez internet. Učiteľ či rodič často netuší, že dieťa niečo takéto má - pretože "žuvák,vejpa" sú nenápadné a bez

zápachu. Preto je nevyhnutné, aby sme spoločne spojili sily - rodičia, učitelia, odborníci, zákonodarcovia a chránili deti pred týmito nástrahami. Potrebná je osвета a prísnejšia kontrola predaja. Nikotín nemá v detskom svete čo hľadať. V našej základnej škole sa snažím robiť žiakom edukačné prednášky, vysvetľovať im o nebezpečenstve závislosti a viesť s nimi otvorený dialóg o rizikách, ktoré im hrozia.

Rozprávajte sa, prosím, aj vy so svojimi deťmi a vstúpajte im hodnoty zdravého životného štýlu. Viem, že nie vždy je to jednoduché. Budúcnosť našich detí závisí od toho, aký vzťah si vytvoria k svojmu zdraviu už dnes. Chráňme naše deti. Zdravie máme všetci len jedno a zaslúži si našu ochranu. Aj v škole.

Iveta Sivčáková
školská zdravotníčka

Kontajnerové deti alebo keď pomocník nepomáha

Pojem „kontajnerové deti“ sa prvýkrát objavil približne pred tridsiatimi rokmi, keď pediatri a iní odborníci začali upozorňovať na deti, ktoré trávia príliš veľa času v rôznych pomôckach obmedzujúcich ich prirodzený pohyb. Pod slovom „kontajner“ si v tomto prípade predstavme všetky zariadenia, ktoré dieťa držia na jednom mieste alebo ich špecifickým spôsobom obmedzujú v prirodzenom pohybe. Radíme tu napríklad autosedačky, hojdačky, chodítka, lehátka, kresielka, ale aj kočík ak v ňom dieťa trávi veľmi veľa času. Každý rodič chce pre svoje dieťa to najlepšie. Snaží sa mu vytvoriť bezpečné prostredie, kde môže pohodlne tráviť čas. V dnešnej dobe

však mnohí z nás podliehajú pokušeniu používať rôzne pomôcky, ktoré sľubujú, že sa v nich dokáže dieťaťko zázračne upokojiť alebo sa prezentujú ako pomôcky, ktoré zjednodušujú či urýchľujú psychomotorický vývin. Tieto pomôcky sú často prezentované ako pomocníci, no ich používanie väčšina odborníkov odporúča starostlivo zvážiť. Na trhu je dnes dostupných mnoho pomôcok, ktoré majú údajne podporiť psychomotorický vývin dieťaťa - od špeciálnych ležadiel po rôzne chrániče, nosiče či pavúky alebo chodítka. Avšak nielen pediatri a odborníci, ale aj výskum a odborné analýzy ukazujú, že tieto „pomocníci“ nemusia byť vždy prínosní.

Práve naopak, môžu zasahovať do prirodzeného vývinu psychomotorických zručností, ktoré sú automaticky zakódované v mozgu každého zdravého dieťaťa. Od narodenia dieťa prechádza sériou prirodzených etáp ako dvíhanie hlavičky, pretáčanie, štvornožkovanie až postavenie a chôdza. Tieto procesy sú geneticky predurčené a predstavujú zdravý, prirodzený a spontánny vývin, ktorý nevyžaduje vynucované učenie pomocou pomôcok. Inými slovami, vývoj motoriky je zaručený a správne načasovaný, čo znamená, že dieťa nemusí byť "trénované" na tieto základné pohybové zručnosti. Pozrime sa teraz bližšie na *Pokračovanie na str. 31*

konkrétne pomôcky, ktoré sú často súčasťou našich domácností. Vysvetlíme si, prečo môžu byť, aj napriek dobrým úmyslom rodičov, pre správny vývoj dieťaťa viac prekážkou ako prínosom.

Ležadlá, kresielka

V prvých mesiacoch života je dieťa prirodzene asymetrické, jeho telo ešte nemá rovnomerne posilnené obe strany, brušné a iné svalstvo zatiaľ nefunguje tak, ako by malo. Keď dieťaťko často umiestňujeme do ležadiel či kresielok, veľmi mu sťažujeme cestu k prirodzenej symetrii a správne zapojeniu svalov, ktoré sú nevyhnutné pre zdravý pohybový vývoj. Tieto kresielka sú pre deti atraktívne, pretože im umožňujú lepší rozhľad bez akejkoľvek námahy. Keď však potom dieťa položíme na rovnú podložku, môže byť nespokojné a odmietať túto dôležitú aktivitu, pretože na ňu nie je zvyknuté. Stráca tak motiváciu samo sa vzpriamovať a prirodzene skúmať svoje okolie.

Chodítka, pavúky, kľokanky

Tieto pomôcky deti vôbec nepotrebujú. Naopak, zdravému vývinu skôr škodia. Hlavným problémom je, že rodičia do nich umiestňujú deti príliš skoro - v období, keď ich mozog ani telo nie sú pripravené na vzpriamenú polohu. V týchto zariadeniach je panva dieťaťa neprirodzene klopená vpred a celé telo sa tejto polohe neoptimálne prispôsobuje. Dieťa nemusí udržiavať rovnováhu ani rozvíjať koordináciu. Dôsledkom sú oslabené alebo nedostatočne

vyvinuté pádové reakcie a zvýšené riziko úrazov v budúcnosti. Čas strávený v týchto pomôckach fixuje nesprávne pohybové vzory, ktoré môžu pretrvať po celý život. Neskôr sa môžu objaviť ploché nohy, nesprávne držanie tela, oslabené brušné svalstvo či bolesti chrbtice už v mladom veku.



Hlavnou myšlienkou tohto príspevku je, že schopnosti ako zdvíhanie hlavičky, pretáčanie, lozenie po štyroch či postavovanie sú prirodzenou súčasťou vývoja, ktorý má dieťa geneticky zakódovaný. Mozog každého zdravého dieťaťa má tieto pohybové vzory pripravené a postupne ich rozvíja počas spontánnej hry a objavovania sveta okolo seba. Ak však tento prirodzený proces narušíme používaním rôznych pomôcok, ktoré majú pohyb „urýchliť“, môžeme tým, paradoxne, spôsobiť nesprávne pohybové návyky. V prípade, že sa vyskytne problém, nie je preto vhodné okamžite siahnuť po rôznych pomôckach, ktoré môžu situáciu ešte viac zhoršiť. Oveľa bezpečnejším a účinnejším riešením je konzultovať situáciu s pediatrom alebo detským fyzioterapeutom, alebo iným odborníkom.

Tieto schopnosti sa rozvíjajú spontánne, krok za krokom, ak dieťaťku vytvoríme správne podmienky - najmä dostatok času na pevnej podložke, správnu manipuláciu a primeranú motiváciu k pohybu. Ak niečo neprebíha úplne hladko, je vhodné konzultovať problém s odborníkom, ktorý dokáže presne určiť, kde nastalo zastavenie či narušenie vývoja. Následne prostredníctvom individuálne zvolených cvičení a správnej motivácie pomôže dieťaťu „odomknúť“ tento blok a vrátiť ho späť na cestu prirodzeného a zdravého psychomotorického vývoja.

Mgr. Kristína Buláková PhD.
fyzioterapeutka



“Nie je to len o bolesti chrbta“ rozhovor s fyzioterapeutkou Lenkou z PROGYMu

Lenka, ako ste sa dostali k fyzioterapii? Čo vás na nej najviac baví?

Už počas strednej školy ma fascinovalo, ako sa naše telo hýbe, ako funguje a ako sa to dá ovplyvniť. Rozhodovala som sa medzi medicínou a fyzioterapiou a musím povedať, že by som rozhodnutie určite nemenila. Najviac ma na fyzioterapii baví rôznorodosť a to, že po dlhšej snahe klient cíti a vidí výsledky.

Aké sú najčastejšie problémy, s ktorými za vami ľudia chodia?

Najčastejšie sú bolesti chrbtice – hlavne drierkovej a krčnej. Tie sú často spojené s problémami medzistavcových platničiek, alebo už prechádzajú do neurologických ťažkostí. Časté sú aj bolesti kĺbov, najmä kolenných a ramenných – či už po úraze, alebo vzniknuté spontánne. Riešim aj klientov s konkrétnou diagnózou. S deťmi pracujeme najmä na správnom držaní tela. A mnohí prichádzajú aj bez bolesti – chcú sa hýbať lepšie a predísť problémom.

Aký je rozdiel medzi masážou a fyzioterapiou?

Tieto dva pojmy sa často zamieňajú. Fyzioterapia rieši funkčný problém – ide do hĺbky, zahŕňa testovanie, manuálne techniky, špecifické cvičenia a postupy na odstránenie príčiny. Súčasťou terapie môžu byť tzv. mäkké techniky, ktoré sú podobné masáži, ale precíznejšie, pomalšie a cielenejšie. Na rozdiel od toho klasická masáž je viac relaxačná – zlepšuje prekrvenie a regeneráciu, ale nerieši príčinu problému.

PROGYM
BECOME BETTER

Ako by ste laikovi vysvetlili, čo presne fyzioterapia zahŕňa?

Fyzioterapia je odbor zdravotníctva – zahŕňa diagnostiku problému, podrobné vyšetrenie, a na základe toho nastavíme postup a vyberieme metódy a cvičenia, ktoré pomáhajú zlepšiť stav, znížiť bolesť alebo klientovi pomôcť po úraze či operácii. Fyzioterapia však nie je len o liečbe – pôsobí aj preventívne.

Kedy je najlepší čas vyhľadať fyzioterapeuta – až keď niečo bolí?

Netreba čakať na bolesť. Fyzioterapia funguje aj ako skvelá prevencia. Aj keď vás nič nebolí, návšteva fyzioterapeuta vám môže pomôcť cítiť sa lepšie, zvýšiť pohybový komfort a pracovať na zdravšej verzii seba.

Ako prebieha prvá návšteva vo vašej fyzioterapii v PROGYMe?

Najprv odoberieme anamnézu – preberieme úrazy, operácie, zamestnanie, aktivity. Potom robím diagnostiku – sledujeme pohyb, vykonávame testy. Na základe toho stanovím terapiu: môžu to byť mäkké techniky, bankovanie, flossing, mobilizácie alebo cvičenie. Klient odchádza s jasným vysvetlením toho, čo sme zistili a prečo volíme daný postup.





Používate aj špeciálne techniky ako bankovanie alebo flossing – na čo sú dobré?

Áno, používam ich často. Bankovanie pomocou podtlaku uvoľňuje svaly a fascie, zlepšuje prekrvenie a metabolizmus tkanív. Flossing zahŕňa dočasné stlačenie svalovej partie špeciálnym pásom, čím sa podporuje krvný obeh a hojenie. Sú výborné pri stuhnutosti, chronických problémoch aj pri športovcoch.



Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí cvičia, ale nikdy neboli na fyzioterapii?

Určite odporúčam skúsiť to. Mnoho ľudí ani netuší, že má disbalancie, zlé pohybové vzorce alebo preťaženia. Fyzioterapia nie je len pre ľudí s bolesťami – je to spôsob, ako sa o telo zodpovedne starať, rovnako ako sa staráme o techniku v tréningu.



Spolupracujete s trénermi z fitka – prečo je dôležité prepájať tréning s fyzioterapiou?

Naše vedomosti sa krásne dopĺňajú. Fyzioterapia odstráni bolesti, zlepši pohyb a odhalí slabiny – tréner následne nastaví cvičenia, ktoré to udržia alebo zlepšia. Takto vieme predchádzať zraneniam a tréning je bezpečný a efektívny.



Ako dlho trvá, kým človek pocíti zmenu?

To závisí – pri akútnom probléme sa zlepšenie môže objaviť rýchlo. Pri chronickom to trvá dlhšie. Ale pri pravidelnom a zodpovednom prístupe sa výsledky určite dostavia.



Máte obľúbený prípad, ktorý Vám utkvel v pamäti?

Každá pozitívna spätná väzba ma poteší. Mám však jeden prípad, ktorý mi prirástol k srdcu – klientka s ťažším stavom, s ktorou sa pomaly, ale stále posúvame dopredu. Vidím zlepšenie nielen fyzicky, ale aj psychicky. A práve to je dôvod, prečo túto prácu robím – pretože vidím, že mení životy.



Ako sa dá u vás objednať a aké služby ponúkate?

Objednať sa dá jednoducho – telefonicky alebo cez web. Ponúkame diagnostiku a ošetrenie, fyzioterapeutické cvičenie, masáže, manuálne techniky, bankovanie či flossing. Máme aj výhodné balíčky pre pravidelnú starostlivosť. Nachádzame sa priamo vo fitku PROGYM – takže je to pohodlné a ľahko dostupné.

Vianoce v PROGYME 2024

zhrnutie benefičnej akcie

Vianoce v ProGyme: Pomoc, rekordy a spoločné dobro

Druhý ročník benefičného podujatia v Zákamennom opäť spojil sily komunity

Od 28. do 29. decembra 2024 sa vo fitness centre ProGym v našej obci uskutočnil už 2. ročník výnimočného 24-hodinového benefičného podujatia „Vianoce v ProGyme“. Jeho cieľom bolo spojiť ľudí všetkých vekových kategórií a zároveň pomôcť dvom deťom – **Dianke Žatkuliakovej** a **Jakubkovi Brisudovi**.

Rekordný výkon srdcom pre dobrú vec

Počas 24 hodín sa účastníkom podarilo spáliť rekordných 56 500 kalórií na AirBikoch, čo je takmer o 4 000 viac než v predchádzajúcom ročníku. Nový individuálny rekord v počte spálených kalórií dosiahol hodnotu 269, pričom hranicu 233 kalórií prekonal až sedem športovcov.

Výsledkom bola pomoc v hodnote viac než 15-tisíc eur

Celkovo sa podarilo vyzbierať krásnych 15 452 €. K tejto sume prispeli nielen samotní účastníci, ale aj dobrovoľné príspevky, výťažok z predaja oblečenia značky ProGym a dražba podpísaného dresu futbalovej reprezentácie Slovenska od Stanislava Lobotku. Dres sa vydražil za 1 200 €, a ďalší záujemcovia venovali svoje ponúkané sumy (1 000 € a 350 €) priamo na pomoc deťom.

Silná podpora z obce aj zo Program pre všetkých športovej scény

Podujatie svojou účasťou podporili aj starosta obce Zákamenné Peter Klimčík a poslanec NRSR Igor Janckulík. Medzi aktívnymi účastníkmi nechýbali známe športové mená ako Peter Juritka, Peter Kováčik, Miki Bakaľa, Roland Galčík či Zuzana Remeňová.

Zapojiť sa mohol každý – od detí po seniorov

Akcia bola skutočne komunitná – zúčastnili sa športové tímy zo Zákamenného (futbalisti, hokejisti, stolní tenisti, badmintonisti či cyklisti z Cyklokľudu), ako aj príslušníci 5. čaty PMJ KR PZ, ktorí svojou energiou a nadšením podporili celkové úsilie.

Súčasťou podujatia bol aj bohatý sprievodný program – animátorky pripravili detský kútik, nechýbala živá hudba a občerstvenie od dobrovoľníkov, klientov ProGymu a firmy Minit Zákamenné. Domáce koláče a slané pochúťky pomohli dobiť energiu každému účastníkovi.

Spoločné úsilie prinieslo výsledky

Výťažok z predaja oblečenia ProGym putoval v plnej výške na pomoc rodinám Dianky a Jakubka. Vďaka tejto iniciatíve sa ukázala skutočná sila komunity – spojenie športu, ľudskosti a ochoty pomáhať.



Ďakujeme všetkým!

Obrovské poďakovanie patrí každému, kto sa akokoľvek zapojil – športovcom, dobrovoľníkom, deťom, seniorom, animátorkám aj firmám. Vďaka vám sa podarilo vytvoriť nielen krásne spomienky, ale aj konkrétnu pomoc tým, ktorí to potrebujú najviac. Veríme, že aj ďalší ročník bude rovnako úspešný a silný v duchu spolupatričnosti.

Hodnotenie sezóny 2024/2025

HC ZÁKAMENNÉ

Náš klub hrá v Oravsko-liptovskej hokejovej súťaži skupiny B (OHLSB). Počas sezóny sa nám darilo celkom dobre, najmä jej prvá polovica ukázala, že tím má potenciál a vie držať krok s najlepšími.

Počas vianočnej prestávky sme sa držali na tretej priečke, pričom na druhú, Rabču, sme strácali iba jeden bod. Dokonca sme ako jediný tím dokázali zdolať lídra základnej časti – čo nás veľmi potešilo a motivovalo do ďalších zápasov.

Žiaľ, po novom roku prišli nevyrovnané výkony, ktoré nás posunuli o pár miest nižšie. Napokon sme do play-off nastupovali zo šiesteho miesta, kde sme narazili na Klin. Odohrali sme s nimi dva náročné zápasy, no ani jeden sa nám nepodarilo vyhrať, a tak sme sa do semifinále neprebojovali.

Najlepší hráči sezóny



Najlepší útočník	Matej Račák
Najlepší strelec	Tomáš Šimjak
Najlepší obranca	Tomáš Čič
Najlepší hráč sezóny	Tomáš Čič

Počas Vianoc sme sa zúčastnili Vianočného turnaja v Oravskej Lesnej, kde sme prehrali len jeden zápas “zase proti Klinu” ukázalo sa, že tento jeden zápas nás stál finále.

Vyhrali sme súboj o bronz 5:0 proti Lokci a z 8 tímov sme tak obsadili 3. miesto.

Napriek tomu sezónu hodnotíme ako čiastočne vydarenú. Tím držal pokope, bojovali sme ako kolektív a viackrát sme ukázali, že sa vieme zomknúť a podporiť sa. Čo nás teší najviac, je skutočnosť, že na naše zápasy chodí čoraz viac divákov – vaša podpora nás nesmierne motivuje a veríme, že sa nám hokej podarí posunúť ešte ďalej, aby vás na tribúnach bolo ešte viac.



Hokejové mužstvo Zákamenné z ľavej strany horný rad: Tréner Rastislav Beňuš, (A) Tomáš Čič (C) Matej Račák, Jordán Hablák, Anton Lučivňák, Pavol Michaliga, Milan Michalica, Vlado Florek. Spodný rad: Ľubomír Smolár, Milan Sivčák, (A) Tomáš Šimjak, Antón Lašák, Kamil Kostolňák, Filip Beňuš. Na fotke chýba: Lukáš Šimjak, Tomáš Sochuľák.

Pokračovanie na str. 36

Veľkou radosťou pre nás bolo aj to, že sme po prvýkrát zorganizovali nábor mladých hokejistov zo Zákamenného. Deti trénujú v Oravskej Lesnej na tréningoch, na ktorých sa podieľame. Chceme, aby sa hokej v Zákamennom rozvíjal aj do budúcnosti a veríme, že práve tieto deti budú raz obliekať dres nášho klubu. Naši starší žiaci dokonca absolvovali svoj historicky prvý turnaj počas vianočných sviatkov – a hneď ho aj ovládli! Vyhrali nad Oravskou Lesnou aj Novotou a odniesli si zaslúžené prvé miesto. Bolo to pre nás všetkých veľmi silné a radostné gesto toho, že hokej v Zákamennom má budúcnosť.

Počas sezóny sme zorganizovali aj spoločenské podujatie – Hokejové kino v rozprávkovom svete na Vyšnom Konci, kde sme spoločne sledovali zápas Slovensko vs. Francúzsko. Prišlo približne 300 až 400 ľudí a bolo úžasné vidieť, ako sa komunita spája v mene športu. V podobných akciách chceme určite pokračovať aj naďalej.

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU POČAS CELEJ SEZÓNY.

Filip Beňuš



Starší žiaci Zákamenné na fotke z ľava: Eliáš Sumihora, Šimon Janeta, Damian Brandys, Martin Janeta, Alex Kurek, Mathias Rončák, Ján Durčák, Nela Šimjaková, Richard Florek, David Kubácka, tréner Filip Beňuš.

Na záver by sme chceli vyzvať všetkých rodičov detí – ak má vaše dieťa záujem o hokej, neváhajte nás kontaktovať na **tel. č. 0944 981 589**. Radi privítame každého, kto si chce tento krásny šport vyskúšať. !

Futsalový turnaj TOP CUP

Dňa 4.1.2025 sa v Telocvični ZŠ Zákamennom konal s deviatimi družstvami z Oravy tradičný 7. ročník Halového futsalového turnaja TOP CUP.

Umiestnenie TOP 3.

1. miesto STAY HUMBLE

2. miesto ZÁKAMENNÉ U19

3. miesto FC RODINA



MAJSTROVSTVÁ CEVY VO ŠTVORHRÁCH MEMORIÁL JÁNA KĽAČANSKÉHO 40. ročník TRENČÍN (8.-9.2.2025)



1. Hrací deň:

5. miesto
Juraj Rončák,
Ján Vrana

5. miesto
Magdaléna Hrčkuláková,
Lenka Malinková

13. miesto
Pavol Hrčkulák,
Andrej Hrčkulák

21. miesto
Pavol Smolka,
Matej Durčák

2. Hrací deň: MIX
3. miesto

Andrej Hrčkulák,
Lenka Malinková

5. miesto
Pavol Hrčkulák,
Magdaléna Hrčkuláková

ŠTEFANSKÝ STOLNOTENISOVÝ TURNAJ

Opäť po roku sa uskutočnil ďalší ročník Štefanského stolnotenisového turnaja, ktorý je organizovaný pod záštitou TJ Tatran Zákamenné a obce Zákamenné, ktorá nám poskytla svoje priestory v starom kultúrnom dome. Turnaj bol rozdelený do dvoch skupín, a to jedna skupina bola skupina registrovaných hráčov a druhá skupina bola skupina neregistrovaných hráčov. Celkovo sa prihlásilo 23 súťažiacich. Všetci hráči boli zo Zákamenného. Súťažiaci boli rozdelení do skupín, kde po odohratí základnej skupiny postúpili prví štyria hráči do pavúka. Zápas v skupine sa hrali na dva sety a zápasy v pavúku sa hrali na tri víťazné sety. Víťazom turnaja registrovaných hráčov sa stal Peter Sitárik, ktorý vo finále porazil Dušana Poltáka. O tretie miesto sa pobili František Jašica a Ľubomír Čič, kde bol úspešnejší František Jašica. V kategórii neregistrovaných hráčov sa stal víťazom Martin Oleš ml., ktorý vo finále porazil Juraja Michaligu. Tretie miesto obsadil Daniel Libárik. Na všetkých hráčov čakala chutná klobása a malé občerstvenie. Turnaj hodnotíme ako veľmi úspešný, pričom

Pokračovanie na str. 38





všetky zápasy mali svoj náboj hrali sa fair play, a niektoré dokonca boli veľmi emočné.

Všetkým hráčom, ale aj divákovi, ďakujeme za účasť a už teraz sa tešíme na ďalší ročník. Nakoniec chcem uviesť, že súťažné družstvo v stolnom tenise TJ Tatran Zákamenné "A" dohralo Oravskú stolnotenisovú ligu, kde sme skončili na 8. mieste. Aj v budúcom súťažnom ročníku by sme chceli hrať Oravskú stolnotenisovú ligu, a do budúcnosti by sme chceli k tomuto krásnemu športu pritiahnúť deti a mládež.

Celkom na záver chcem uviesť, že dňa 29.12.2024 sme sa zúčastnili dobročinného akcie, ktorá sa konala v PROGYME v Zákamennom, kde sme na stacionárnych bicykloch spaľovali kalórie, a týmto sme podporili malých „bojovníkov“ Dianku a Jakubka. Stolnotenisový klub spalil 1249 kcal.

Volejbal spája NÁŠ KLUB S NADŠENÍM, ŠPORTOVÝM DUCHOM A SILNÝM KOLEKTÍVOM

Aj keď sa nám v aktuálnej sezóne volejbalovej ligy v Námestove nepodarilo prebojovať medzi tri najlepšie tímy, sezónu hodnotíme ako úspešnú – nie len výsledkovo, ale najmä tímovo. Volejbal pre nás totiž nie je len o víťazstvách na papieri, ale najmä o spoločných momentoch, priateľstvách a športovej vášni, ktorá nás spája. Jedným z vrcholov roka bol náš vianočný turnaj, kde sa stretli nadšenci volejbalu z Okolia Oravy –

mladí, starší, skúsení hráči aj nováčikovia. Spoločne sme si vytvorili sviatočnú atmosféru plnú smiechu, pohybu a vzájomného povzbudzovania. Práve takéto chvíle nám pripomínajú, prečo máme volejbal tak radi. S hrdosťou sa venujeme aj mládeži, ktorá je budúcnosťou tohto športu. Pod vedením Mareka Madleňáka sa rozvíja chlapčenský tím, kde sa chlapci učia nielen techniku a taktiku, ale aj tímovej práci a zodpo-

vednosti. Dievčenský tím je v starostlivých rukách pána Jozefa Florka a Petra Vrábla, ktorí svojím prístupom a zameraním vytvárajú skvelé prostredie pre športový rast mladých hráčov. Naším cieľom je šíriť povedomie o volejbale medzi mladými, vytvárať pre nich priestor na zlepšovanie, napredovanie a predovšetkým –

RADOŠŤ Z HRY



Tešíme sa na ďalšie výzvy, zápasy, turnaje a úsmevy na tvárach našich zverencov. Sme tu pre volejbal. A volejbal je tu pre nás.



TJ TATRAN ZÁKAMENNÉ

MLÁDEŽ - ZHRNUTIE JESENNEJ SEZÓNY 2024/2025



Kategória U7 & U9

Trenéri U7: Tomáš Florek, Alex Štít
Počet hráčov: 20 - 25

Trenéri U9: Roman Buckulčík, Jaroslav Belicaj
Počet hráčov: 25 - 30

Pohľad trénera Romana Buckulčíka: „Naša najmladšia kategória chlapcov U9 má v Zákamennom stále veľkú popularitu. Zo strany rodičov a detí je o ňu veľký záujem, čo nás, trénerov a celý klub veľmi teší. Vzhľadom na vysoký záujem a veľký počet mladších detí o pohyb a športovanie sa nám v našom klube, vďaka dvom novým trénerom (Tomáš Florek, Alexander Štít) podarilo vytvoriť ešte mladšiu kategóriu U7. Tento krok umožnil, aby sa aj menšie deti mohli začleniť do kolektívu a začať so športom

a pohybom už v skoršom veku. V dnešnej digitálnej dobe je to veľmi pozitívne nielen pre náš klub, ale aj pre spoločnosť ako celok. Súťažne účinkovanie našich chlapcov U9, po minuloročnej premiére v tejto kategórii, prinieslo vynikajúce výsledky. Tieto výsledky sú dôkazom ich tréningového nadšenia a ochoty zlepšovať sa z tréningu na tréning. Rovnako to ukazuje aj nám, trénerom, že aj keď

práca s deťmi nie je vždy jednoduchá, výsledky sa dostavujú. Na chlapcoch je vidieť výrazné zlepšenie. Po jesennej časti sezóny, počas ktorej sme odohrali osem zápasov, má naša kategória bilančiu: 6 výhier, 1 remízu a 1 prehru. Naše skóre je 64 strelených a 22 inkasovaných gólov, čo nám zabezpečilo krásne druhé miesto pred zimnou prestávkou.“

Klub	Z	V	R	P	Skóre	B	+/-	FP	Forma
2. TJ Tatran Zákamenné	8	6	1	1	64:22	19	7		P V V V V



Tím U9 a U7 spolu s rodičmi detí po spoločnej akcii 2024/25

Kategória U11

Trenéri: Vladimír Beňuš, Erik Beňuš
Počet hráčov: 30 - 35

Pohľad trénera Erika Beňuša:

„Pre veľký záujem detí sme vytvorili dve skupiny A a B, týmto sme schopní venovať sa obom skupinám plnohodnotne, aby mali chlapci a dievčatá čo najviac práce s loptou a mohli sa tak posúvať. Taktiež to pomôže kolektívu, keďže výkonnostne sú hráči/hráčky v skupine rovnocenní, čo im pomáha si viac užívať futbal. S obomi skupinami sa sústreďujeme na vývoj jednotlivcov, Pokračovanie na str. 40



Tím U11 v prípravnom zápase proti Bobrovu

ale aj na rast celkového tímu, súdržnosť v tíme, aby sa každý cítil rovnocenný a vítaný v našom tíme.

Výsledky po jesennej časti máme najlepšie možné, z 10 zápasov sme zvíťazili 10-krát a sme na čele tabuľky. Chcem poďakovať za dobrú spoluprácu so všetkými rodičmi, predovšetkým rodičom detí z Krušetnice a Lomnej, ktorých deti sa pravidelne zúčastňujú tréningov.

V ďalšej časti sezóny by sme radi nadviazali na výborné výsledky a zabezpečili si 1.miesto v tabuľke. Vo vývoji detí rozširujeme, okrem všeobecných pohybových vzorcov a práce s loptou, aj komunikáciu v tíme a simulované herné situácie, s ktorými sa najčastejšie stretávame v zápasoch.

Klub	Z	V	R	P	Skóre	B	+/-	FP	Forma
1  TJ Tatran Zákamenné	10	10	0	0	59:13	30	15		



Tím U11 2024/25

Kategória U13

Trenéri: Michal Florek

Počet hráčov: 20 - 25

Pohľad trénera Michala Florka:

„V jesennej časti sme s tréningami začali 15.7.2024, pravidelne 2x v týždni po 1,5 hodiny. Až do ukončenia jesennej časti bola účasť detí na tréningoch aj zápasoch výborná - okolo 20 detí. Na zápasoch ani nemohli všetci nastupovať, ale príležitosť dostal takmer každý. Chuť pracovať síce nie je podľa predstáv, čo sa však zlepšilo počas zimnej prípravy v telocvični, keď tréningy viedol Samuel Florek. Dúfam, že to vydrží v jarnej časti.“

Klub	Z	V	R	P	Skóre	B	+/-	FP	Forma
2  TJ Tatran Zákamenné	13	2	1	10	21:50	7	-11		



Tím U13 2024/25

Kategória U15

Trenéri: Marek Vojtaššák

Počet hráčov: 15 - 20

Pohľad trénera Mareka Vojtaššáka:

„Jesenná časť sa nám výsledkovo celkom nepodarila podľa našich predstáv. Vo viacerých zápasoch sme sa o body pripravili vlastnými chybami a nesústredenou hrou. Na druhej strane však musím vyzdvihnúť prístup chalanov na tréningy. Trénovali sme 2x do týždňa a takmer vždy sa nás zišlo v počte okolo 12 chlapcov. Počas jesennej časti sme zistili, kde sú naše nedostatky oproti našim súperom. V zimnej príprave sme sa preto snažili, aj za veľkej pomoci Samuela Floreka, zamerať tréningy kondičnú

Pokračovanie na str. 41

Klub	Z	V	R	P	Skóre	B	+/-	FP	Forma
12  TJ Tatran Zákamenné	13	3	2	8	22:36	11	-7		



Tím U15 2024/25

prípravu, prácu s loptou a rýchlosť, ktorá v našej hre výdatne chýba. Myslím, že máme kvalitne nastavené tréningové jednotky, ktorými by sme chceli do našej hry priniesť

priniesť zlepšenia, a tím aj získať v druhej polovici sezóny viac bodov a posunúť sa v tabuľke vyššie. Momentálne sa s 11 bodmi nachádzame na 12. mieste. Verím, že chalani

majú schopnosti na to, aby sme v jarnej časti sezóny na ihrisku ukázali kvalitu a využili svoje silné stránky pre náš hlavný cieľ, ktorým je udržanie sa v 2. lige.”

Kategória U19

Trenéri: Tomáš Rončák, Štefan Verničke

Počet hráčov: 15

Pohľad trénera Štefana Vernička:

„Do jesennej časti sme vstupovali s cieľom udržať sa v popredí tabuľky, čo sa nám zatiaľ darí. Nebyť pár smolných zápasov, postavenie v tabuľke mohlo byť aj lepšie. Azda najviac mrzí zranenie opory stredovej formácie Mateja Florka, ktorého čaká dlhšia pauza od futbalu.

Celkovo však môžeme byť spokojný s prístupom ku tréningom a k zápasom. Naďalej budeme tvrdo pracovať na začlenení mladých hráčov a naopak pripraviť tých najstarších k prechodu do A mužstva.“

Klub	Z	V	R	P	Skóre	B	+/-	FP	Forma
5 TJ Tatran Zákamenné	13	8	1	4	42:15	25	7		V V P V P



Tím U19 2024/25



Tím dospelých v zostave doplnený hráčmi U19 2024/25



Oslava víťazstva U19 v šatni vo Vrútkach

Spolupráca s Akadémiou Mareka Hamšíka Budúcnosť pre našich hráčov

TJ Tatran Zákamenné sa snaží vytvoriť pre našich mladých futbalistov čo najlepšie podmienky na rozvoj. Jedným z najväčších krokov vpred je spolupráca s Akadémiou Mareka Hamšíka, ktorá otvára našim talentovaným hráčom nové možnosti.

Táto spolupráca znamená, že:

Naši hráči sú pod drobnohľadom skautov - Pravidelná komunikácia s trénermi a skautmi z akadémie umožňuje identifikovať talentovaných hráčov, ktorí môžu dostať šancu

ukázať sa na tréningoch či výberových kempoch prestížnej akadémie.

Trénujeme podľa moderných metód - vďaka výmene skúseností a prístupu k profesionálnym tréningovým konceptom môžeme našim deťom poskytnúť kvalitný rozvoj priamo v našom klube.

Hráči nemusia odchádzať príliš skoro - často sa stáva, že rodičia uvažujú o prestupe svojich detí do väčších klubov už v mladom veku. Naša filozofia je však jasná -

vytvoriť domáce podmienky, kde môžu hráči rásť, získavať skúsenosti a rozvíjať sa na najvyššej možnej úrovni. Ak príde čas na prestup, chceme, aby to bolo v správnej fáze vývoja hráča a nie unáhle.

Motivačné tréningy a zápasy - Naši hráči môžu mať príležitosť zúčastniť sa výberových kempov, ukázať sa pred profesionálnymi trénermi a zažiť futbal na vyššej úrovni.
Pokračovanie na str. 42

úrovni priamo v akadémii Mareka Hamšíka. Naším cieľom je, aby talentované deti mali možnosť rásť v domácom prostredí bez potreby predčasného odchodu do väčších klubov. TJ Tatran Zákamenné nie je len miestom, kde deti trénujú – je to klub, ktorý im môže otvoriť dvere do veľkého futbalu, pričom zároveň zostávajú v rodinnom a podporujúcom prostredí.

Zhodnotenie predsedu klubu



ZÁKAMENNSKÉ ŠÍPKY

Koncom augusta sme sa zúčastnili v Zázrivej na turnaji pod holým nebom. Užili sme si kopec srandy, hlavne keď fúkal vietor, čo naše šípky odnášalo kade-tade. Hneď od začiatku septembra sme spustili novú sezónu a ako ináč predsa našou ZPML ligou, ktorá trvala od septembra do marca. Hráči odohrali celkovo 13. kôl, na ktorých sa zúčastnilo 109 hráčov. Hráči hodili až 104-krát bingo (180tku) a 66-krát bolo zavretie 100+. Najviac na jednom kole sa zúčastnilo 71 hráčov, čo je oravský rekord. Tento ročník ovládol Pali Janotka (ŠK Oravské Veselé). Druhé miesto patrilo Martinovi Pisarčíkovi (ŠK

Milí priatelia futbalu, v dnešnej dobe, kedy každý klub bojuje s nedostatkom hráčov, je vynikajúce vidieť plné futbalové ihriska deti v našej obci Zákamenné. Futbal ich má učiť disciplíny, tímovej práci a rešpektu voči súperovi a svojmu kamarátovi. Futbal nie je len o víťazstvách, ale aj o prekonávaní vlastných limitov, o odvahe nevzdávať sa a bojovať aj keď je skóre nepriaznivé. Dnes ďakujeme všetkým hráčom, ktorí nám prinášajú neopísateľné futbalové zážitky, trénerom, ktorí ich vedú s múdrosťou a trpezlivosťou, a každému rodičovi a fanúšikovi, ktorý

stojí pri svojom tíme v dobrom i v zlom.

Zatiaľ čo mužský futbal v našom klube upadá a stretáva sa s nedostatkom hráčov, naša mládež naopak rastie. Preto verím, že každý gól, každý zápas a každý krok na futbalovom ihrisku bude ďalej šíriť v našej mládeži vášeň k tomuto športu a spolu tak vytvoríme odkaz pre ďalšie futbalové generácie.

Ďakujem Vám za pozornosť a prajem všetkým veľa futbalových radosti, spravodlivosti a víťazstiev!

Ing. Tomáš Rončák

Predsa futbalového klubu TJ Tatran Zákamenné

Oravské Veselé). Tretie miesto si uchmatol Luboš Pindiak (ŠK Zázrivá). Z nášho klubu sa najlepšie umiestnil Maroš Holubčík na krásnom 5. mieste

1.9.2024 sme sa zúčastnili v Podbieli na Lord of Darts (benefičný turnaj, ktorý bol venovaný nášmu slniečku Dianke). V kategórii U16 si Dávid Kubacka uchmatol krásne 4. miesto. V kategórii žien Dominike Žatkuliakovej patrilo 7. miesto. Z mužov sa umiestnil najlepšie Marek Klimčík, prebojoval sa medzi top 8. V kategórii náhodných dvojíc sa najlepšie darilo Matúšovi Veselovskému, ktorý hral s Martinkou Hrdličkovou, spolu si vy-

-bojovali 3. miesto.

19.10.2024 sa konal Master č. 1 v Zázrivej, kde Martinko Žatkuliak obsadil v kategórii U13 delené 3-4 miesto.

14.12.2024 sme pomáhali s prípravou Vianočných trhov v našej obci a potom šup-šup do Hruštína na Master č. 2, kde reprezentovalo 12 hráčov (10 členov klubu + Michal Gruchala a Juraj Rončák). Najlepšie sa umiestnil v kategórii Lucky Looser Peter Škunta, ktorý skončil v top 8. Na Štefana sme sa zúčastnili na prvom turnaji v obci Breza, kde to naši hráči zobrali poriadnym úto-

Pokračovanie na str. 43



ZPML na Mikuláša

kom. Tomáš Žatkuliak vyhral celý turnaj a Adke Homolovej sa podarilo to isté v kategórii žien. Dominike Žatkuliakovej patrilo 2. miesto.

V kategórii detí si bronzovú priečku vybojoval Tobias Žatkuliak. Hneď na druhý deň sme sa presunuli do Dlhej nad Oravou na Orava Cup, kde v kategórii mužov skončil najlepšie Tomáš Žatkuliak (11. miesto).

V kategórii detí si trofej za druhé miesto odniesol Martinko Žatkuliak. Naša Adka si odniesla 3. miesto v kategórii žien.

25.1.2025 sme reprezentovali v Námestove, kde sa do top 16 prebojovali Martin Žatkuliak a Peter Škunta.

1.2.2025 patrilo hneď dvom turnajom: Master č. 3 v Zázrivej – najlepšie sa umiestnila Dominika, vybojovala si 3. miesto v kategórii U13 Tobias vybojoval 2. miesto a Michal Žatkuliak v kategórii Lucky Loser ukoristil 3. miesto. A v Námestove sa najviac darilo Jurajovi Klimekovi, ktorému sa podarilo vybojovať 2. miesto v Lucky Loserovi.

1. a 2. marca sme zabojovali v Námestove a Nižnej, v Námestove sa najlepšie umiestnil Andrej Sivčák (20. miesto) a v Nižnej Peter Škunta na 14. mieste.

MÁME MAJSTRA A VICEMAJSTRA ORAVY!

Áno, je to tak, Martinko Žatkuliak sa stal **7.3.2025** majstrom Oravy v kategórii U13. Na druhom mieste sa Tobias Žatkuliak stal vicemajstrom Oravy.

15.3.2025 naša obec hostila jeden z troch najprestížnejších turnajov na Orave a to turnaj klubov a obcí. 16 klubov a obcí (100 hráčov) si zmeralo sily. Celý turnaj ovládol klub z Dolného Kubína, obec Novot' skončila na 7. a Zákamené na 8. mieste.



Turnaj klubov a obcí 2025



Veľkonočný turnaj ženy

13.4.2025 sa naši hráči zúčastnili na Master č. 4 v Dolnom Kubíne, kde Martinko v kategórii U13 vybojoval 3. miesto.

Ako každý rok, tak aj tento sme **20.4.2025** usporiadali Veľkonočný turnaj, kde sa strelo bezmála 90 hráčov v troch kategóriách.

Kategóriu žien ovládla vicemajsterka Slovenska Barbora Vizváryová (ŠK Lokca). 2. miesto Klaudia Martvoňová a 3. miesto Alexandra Žofajová (ŠK Oravská Jasenica). Našej Dominike patrí 5. miesto.

Pokračovanie na str. 44

Kategóriu mužov ovládol majster sveta do 23 rokov Maťo Homola z Vrútok. 2. miesto obsadil Maťo Kubizna (ŠK Oravská Jasenica). 3. miesto získal juniorský majster Slovenska a člen ŠK Lokca Peťko Adamec. Z našich sa najlepšie umiestnil Maroš Holubčík (5. miesto). Kategóriu U13 ovládol Tobias Žatkuliak, 2. miesto Kristián Adamec (ŠK Lokca), 3. miesto Martinko Žatkuliak. Celkovo padlo 29 180-tok a 19 zavretí 100 + Na záver **VELKÉ ĎAKUJEME:**

- všetkým sponzorom,
- všetkým dobrým ľuďom, ktorí nám pomáhajú,
- našim Jankám, Boženke, Adamovi za starostlivosť o plné brušká a pitný režim,
- všetkým hráčom za skvelú reprezentáciu.



S pozdravom Váš šipkársky klub.



Veľkonočný turnaj deti



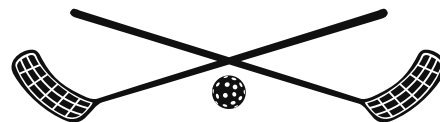
VIANOČNÝ FLORBALOVÝ TURNAJ

Vianočný Florbalový turnaj máme úspešne za sebou. 8 tímov si medzi sebou zmeralo sily a každý jeden zápas niesol so sebou úžasnú súťaživosť a atmosféru. Zúčastnené tímy boli: Šoltys, Šipé A, Ete Destelere, Šipé B, Fínsky Švéd, Snack Attack, Kobra 11 a Prvá Pomoc.

3.miesto po napínavom zápase, ktorý sa rozhodol v nájazdoch si odniesli Šoltys.

2.miesto išlo Šipé A.

A zaslúžene **1.miesto** si odniesli Ete Destelere.



Najlepší strelec	Alex Tvarožek Šipé A
Najlepší brankár	Marek Judiak (Šoltys)
Najlepší hráč	Šimon Michlík (Šoltys)

Vidíme sa na ďalšom turnaji.