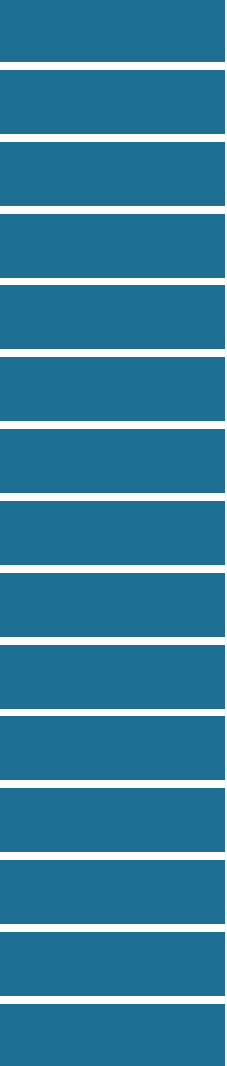


- 
1. Ho ho ho
 2. Za Jabłónkowym
 3. Orawa, Orawa
 4. Ciymno nocka
 5. Od Cieszyna sypana dróżeczka
 6. Čerešničky, čerešničky
 7. Dobrú noc
 8. Vínečko bílé
 9. Beskyde, Beskyde
 10. Vysoký jalovec
 11. Neďaleko od Trenčína
 12. A dze idzeš Helenko
 13. Nepij, Jano, nepij vodu
 14. Oči, oči, čierne oči
 15. Na Orave dobre, na Orave zdravo

Śpiewnik

ludowych pieśni pogranicza
polsko-czesko-słowackiego
dedykowany seniorom i osobom
zmagającym się z demencją

Zpěvník

lidových písní
polsko-česko-slovenského
pohraničí pro seniory
a osoby bojující s demencí

Spevník

ľudových piesní
poľsko-česko-slovenského
pohraničia pre seniorov
a osoby bojujúce s demenciou

Śpiewnik

ludowych pieśni pogranicza
polsko-czesko-słowackiego
dedykowany seniorom i osobom
zmagającym się z demencją

Zpěvník

lidových písní
polsko-česko-slovenského
pohraničí pro seniory
a osoby bojující s demencí

Spevník

ľudových piesní
poľsko-česko-slovenského
pohraničia pre seniorov
a osoby bojujúce s demenciou

O projekcie

Śpiewnik, który oddajemy w państwa ręce został opracowany w ramach projektu „Seniorzy bez granic. Wyszehradzka kooperacja na rzecz integracji seniorów”. Działania przewidziane w ramach tego projektu obejmowały instytucje z terenów: Polski, Czeskiej Republiki i Słowacji. W ramach tego projektu zorganizowano wyjazdowe spotkania o charakterze warsztatów arteterapeutycznych, skierowane do mieszkańców Domów Pomocy Społecznej i Domów Spokojnej Starości. Drugim zrealizowanym działaniem były szkolenia skupione na tematyce edukacji o demencji i komunikacji z osobami zmagającymi się z chorobami otępiennymi, skierowane do pracowników wspomnianych instytucji.

O projekte

Zpěvník, který se vám dostal do rukou, byl sestaven a vypracován jako součást projektu “Senioři bez hranic”. Vyšehradská spolupráce pro integraci seniory“. Úkoly v projektu směřovaly na instituce z: Polska, České republiky a Slovenska. V rámci tohoto projektu se uspořádali speciální setkání s charakterem arteterapeutických dílen určeno obyvatelům domovů sociálních služeb a domovů důchodců. Druhou částí byly školení zaměřená na vzdělávání odborného personálu o demenci a komunikaci s lidmi bojujícími s demencí.

O projekte

Spevník, ktorý sa vám dostal do rúk, bol zostavený a vypracovaný ako súčasť projektu “Seniori bez hraníc”. Vyšehradská spolupráca pre integráciu seniorov“. Úlohy v projekte smerovali na inštitúcie z: Poľska, Českej republiky a Slovenska. V rámci tohto projektu sa usporiadali špeciálne stretnutia s charakterom arteterapeutických dielní adresované obyvateľom domovov sociálnych služieb a domovom dôchodcov. Druhou časťou boli školenia zamerané na vzdelávanie odborného personálu o demencií a komunikácii s ľuďmi bojujúcimi s demenciami.

O organizacji

Liderem projektu było Europejskie Ugrupowanie Współpracy Terytorialnej TRITIA. Jest to pierwsza organizacja na terenie Polski, Czech i Słowacji, której reprezentantami są członkowie samorządu regionalnego, a dokładnie: Regionu Morawsko-Śląskiego (CZ), Województwa Śląskiego (PL) i Samorządowego Kraju Żylińskiego (SK). Organizacja ta została założona w celu usprawnienia i promowania współpracy transgranicznej, ponadnarodowej i międzyregionalnej między jej członkami. Działa na rzecz wzmocnienia spójności ekonomicznej i społecznej, w szczególności poprzez realizację projektów ułatwiających codzienne życie mieszkańców polsko – czesko – słowackiego pogranicza, realizując wspólne projekty służące rozwojowi obszaru.

O organizaci

Vedoucím projektu bylo Evropské seskupení pro územní spolupráci TRITIE. Je to první organizace v Polsku, České republice a na Slovensku, jejíž zástupci jsou členy regionální samosprávy, a to: Moravskoslezský kraj (CZ), Slezské vojvodství (PL) a Žilinský samosprávny kraj (SK). Tato organizace byla založena s cílem zlepšit a podpořit přeshraniční, nadnárodní a meziregionální spolupráci mezi jejími členy. Usiluje o posílení hospodářské a sociální soudržnosti, a to zejména realizací projektů usnadňujících každodenní život obyvatel polsko-česko-slovenského pohraničí a společných projektů pro rozvoj oblasti.

O organizácií

Vedúcim projektu bolo Európske zoskupenie územnej spolupráce TRITIA. Je to prvá organizácia v Poľsku, Českej republike a na Slovensku, ktorej zástupcovia sú členmi regionálnej samosprávy, a to: Moravskoslezský kraj (CZ), Sliezske vojvodstvo (PL) a Žilinský samosprávny kraj (SK). Táto organizácia bola založená s cieľom zlepšiť a podporiť cezhraničnú, nadnárodnú a medziregionálnu spoluprácu medzi jej členmi. Usiluje sa o posilnenie hospodárskej a sociálnej súdržnosti, a to najmä realizáciou projektov uľahčujúcich každodenný život obyvateľov poľsko-česko-slovenského pohraničia a spoločných projektov pre rozvoj oblasti.

Partnerzy projektu | Partneri projektu | Partneri projektu

Domov sociálních služeb a zariadenie pre seniorov Zákamenné (SK); Centrum sociálních služeb Horelica, Čadca (SK); Powiatowy Dom Pomocy Społecznej Pogodna Jesień w Cieszynie (PL); Dom Pomocy Społecznej Betania w Cieszynie (PL); Fundacja 9sił, Jeleśnia (PL); Centrum sociálních služeb Český Těšín, p.o. (CZ); Obecně prospěšná společnost Sv. Josefa, o.p.s., Ropice (CZ); Domov pro seniory sv Alžběty, Konvent sester Alžbětinek v Jablunkově (CZ).



supported by

• Visegrad Fund

Project „Seniors without borders. Visegrad cooperation for the integration of seniors” (No. 21810162) is co – financed by the International Visegrad Fund.





Ho ho ho

- 1. Ho ho ho pięknie gro.
Ho ho ho pięknie gro.
Siedzi duda na kamieniu,
trzymo dudy na ramieniu.
Ho ho ho pięknie gro.
Siedzi duda na kamieniu,
trzymo dudy na ramieniu.
Ho ho ho pięknie gro.**

- 2. Ho ho ho pięknie gro.
Ho ho ho pięknie gro.
Siedzi duda na stolicy,
i przebiero na gajdzicy.
Ho ho ho pięknie gro.
Siedzi duda na stolicy,
i przebiero na gajdzicy.
Ho ho ho pięknie gro.**
- 3. Ho ho ho pięknie gro.
Ho ho ho pięknie gro.
Naduchoj se worek cały,
to ci bydom dudy grały.
Ho ho ho pięknie gro.
Naduchoj se worek cały,
to ci bydom dudy grały.
Ho ho ho pięknie gro.**

2

Za Jabłónkowym

- 1. Za Jabłónkowym siedym mil.
Za Jabłónkowym siedym mil.
Tam sie łóncziczka zielyni.
Tam sie łóncziczka zielyni.**
- 2. A na tej łónce zielonej.
A na tej łónce zielonej,
pasom sie sarny jelenie,
pasom sie sarny jelenie.**

- 3. A na tej łónce łolszina.
A na tej łónce łolszina,
sadzila jóm tam dziewczina,
sadzila jóm tam dziewczina.**
- 4. Tam na kamiyniu siedziála.
Tam na kamiyniu siedziála,
złociste włosy czosała,
złociste włosy czosała.**
- 5. Ej włosy włosy złociste.
Ej włosy włosy złociste,
słóżyłyście mi zajiste,
słóżyłyście mi zajiste.**

3

Orawa, Orawa

- 1. Orawa, Orawa,
bez Orawe ława.**

**Któryndy chodzali,
któryndy chodzali,
Łorawcy do prawa.**

**Któryndy chodzali,
któryndy chodzali,
Łorawcy do prawa.**

**2. Dziewcontko łorawskie
przyjdź do nos na pańskie.**

**Pod łorawski zomek,
pod łorawski zomek,
sadzić majeronek.**

**Pod łorawski zomek,
pod łorawski zomek,
sadzić majeronek.**

**3. Łorawa się zyni,
biere sobie Luptów.**

**A jo bez łorawe,
a jo bez łorawe,
do Luptowa cup cup.**

**A jo bez łorawe,
a jo bez łorawe,
do Luptowa cup cup.**

4

Ciymno nocka

- 1. Ciymno nocka idym nióm,
ciymno nocka idym nióm,
hej, na lstebnym dziywki spióm,
na lstebnym dziywki spióm.**
- 2. Jyny jedna nie spała,
jyny jedna nie spała,
hej, na Janiczka czekała,
na Janiczka czekała.**

**3. Śtyry biło pieńć biło,
śtyry biło pieńć biło,
hej, a Janiczka nie było,
a Janiczka nie było.**

**4. A ón przysieł w sobote,
a ón przysieł w sobote,
hej, w te największom robote,
w te największom robote.**

5

Od Cieszyna sypana dróżeczka

- 1. Od Cieszyna sypana dróżeczka.
Od Cieszyna sypana dróżeczka,
sypana ją moja kochaneczka,
sypana ją moja kochaneczka.**
- 2. Sypana ją, a ja ją murowała.
Sypana ją, a ja ją murowała,
wtenczas żem się
z moją miłą poznała,
wtenczas żem się
z moją miłą poznała.**

**3. Przyszedł do niej,
siednoł na łóžeczko.**

**Przyszedł do niej,
siednoł na łóžeczko,
i prosił ją o jedno słóweczko,
i prosił ją o jedno słóweczko.**

**4. Nie tylem ja
kawalerów miała.**

**Nie tylem ja
kawalerów miała,
žadnemu jo słóweczka nie dała,
žadnemu jo słóweczka nie dała.**

6

Čerešničky, čerešničky

- 1. Čerešničky, čerešničky, čerešně,
vy ste sa mně rozsypaly na cestě.
Čerešničky, čerešničky, čerešně,
vy ste sa mně rozsypaly na cestě.
Kdo Vás najde ať vás posbírá,
já som mala včera večír frajára.
Kdo Vás najde ať vás posbírá,
já som mala včera večír frajára.**

7

Dobrú noc

- 1. Dobrú noc, má milá,
dobrú noc,
nech je ti sám pán Búh
na pomoc.**

**Dobrú noc, dobre spi,
nech sa ti snívajú sladké sny.**

**Dobrú noc, dobre spi,
nech sa ti snívajú sladké sny.**

**2. Nech sa ti sní milá taký sen,
že já tebja verně milujem.**

**Že tebja, milujem,
z lásky ti srdénko darujem.**

**Že tebja, milujem,
z lásky ti srdénko darujem.**

**3. Dobrú noc, má milá, dobrú noc,
nech sa ti len snívá celú noc.**

**Že já tá milujem,
že já ti srdénko darujem.**

**Že já tá milujem,
že já ti srdénko darujem.**

8

Vínečko bílé

1. Vínečko bílé, si od mé milé.

**Budu ťa pít, co budu žít,
vínečko bílé.**

**Budu ťa pít, co budu žít,
vínečko bílé.**

2. Vínečko rudé, si od té druhé.

**Budu ťa pít, co budu žít,
vínečko rudé.**

**Budu ťa pít, co budu žít,
vínečko rudé.**

3. Vínečka obě, frajárky moje.

**Budu vás pít, co budu žít,
vínečka obě.**

**Budu vás pít, co budu žít,
vínečka obě.**

9

Beskyde, Beskyde

- 1. Beskyde, Beskyde,
kdo po tobě ide?**

Černooký bača ovečky zatáča.

Černooký bača ovečky zatáča.

**2. Aj bačo, bačo náš,
černú košulku máš.**

**Kdo ti ju vypere,
když maměnky nemáš?**

**Kdo ti ju vypere,
když maměnky nemáš?**

**3. Já nemám maměnku,
ale mám galánku,
ona mi vypere černú košulenu,
ona mi vypere černú košulenu.**

4. Všeci sa starajú o moju chudobu.

**A já sa nestarám,
chvála Pánu Bohu.**

**A já sa nestarám,
chvála Pánu Bohu.**

10

Vysoký jalovec

- Vysoký jalovec,
vysoký jako já,
přeskoč ho má milá,
rovnýma nohama.
Já ho nepřeskočím,
já se ráda točím,
na tebe šohajku,
zapomenout musím.**

**Uvázali kozu u trtr u trtr,
uvázali kozu u trdla.
Kozá se jim v noci u trtr u trtr,
ona se jim v noci utrhla.**

11

Nedáľeko od Trenčína

**1. Nedáľeko od Trenčína,
býva krásna Katarína.**

**Nedáľeko od Trenčína,
býva krásna Katarína.**

**Čierne oči má,
to musí byť má milá,
takú frajarečku ja chcem,
čo má meno Katarína.**

**Čierne oči má,
to musí byť má milá,
takú frajarečku chcem,
čo má meno Katarína.**

**2. My sme chlapci od Žiliny,
milujeme Kataríny.**

**My sme chlapci od Žiliny,
milujeme Kataríny,**

**Čierne oči má,
to musí byť má milá,
takú frajarečku ja chcem,
čo má meno Katarína.**

**Čierne oči má,
to musí byť má milá,
takú frajarečku chcem,
čo má meno Katarína.**

12

A dze idzeš Helenko

- 1. A dze idzeš Helenko, Helenko?
Do zahrady na želene šenko.
Nezaviraj dzverečka za sebu,
bo ja idzem Helenko za Tebu.**

- 2. A dze idzeš Janičku, Janičku?
Do zahrady nakošic travičku.
Nezaviraj za sebu dzverečka,
bo ja idzem, Tvoja frajirečka.**
- 3. Na co ši še mlada vydavala?
Ked ši ešče roboty neznala.
Neznala ši ani maslo zmucic,
ani sebe košulečku ušic.**
- 4. A dze idzeš Margitko, Margitko?
Do stodoly na želene žitko.
Nezaviraj dzverečka za sebu,
bo ja idzem Margitko za tebu.**

13

Nepij, Jano, nepij vodu

- 1. Nepij, Jano, nepij vodu,
voda je ti len na škodu.
Napij sa ty radšej vína,
to je dobrá medecína.
Napij sa ty radšej vína,
to je dobrá medecína.**
- 2. Prečo sa ty za mnú vláčíš,
keď ma ani neopáčíš.
Ani večer ani ráno,
aký si ty sprostý Jano.
Ani večer ani ráno,
aký si ty sprostý Jano.**

- 3. Keby nebolo pršalo,
bolo by mi dievča dalo,
Ale začalo pršať,
nechcelo mi dievča dáť.
Ale začalo pršať,
nechcelo mi dievča dáť.**
- 4. U Dunaja šaty peru,
kde husári maširujú.
Poznala milá milého,
smutne volala na neho.
Poznala milá milého,
smutne volala na neho.**

14

Oči, oči, čierne oči

**1. Oči, oči, čierne oči,
čo mám s vami robiť?**

**Oči, oči, čierne oči,
čo mám s vami robiť?**

**Nechcú spať, nechcú spať,
len po fraji chodiť.**

**Nechcú spať, nechcú spať,
len po fraji chodiť.**

**2. A ja som ti povedala,
povedala dávno.**

**A ja som ti povedala,
povedala dávno.**

**Nechodievaj do nás,
lebo chodíš darmo.**

**Nechodievaj do nás,
lebo chodíš darmo.**

**3. Darmo chodíš, darmo chodíš,
darmo do nás kráčaš.**

**Darmo chodíš, darmo chodíš,
darmo do nás kráčaš.**

**Darmo si čižmičky,
vo vodičke zmáčaš.**

**Darmo si čižmičky,
vo vodičke zmáčaš.**

15

Na Orave dobre, na Orave zdravo

**1. Na Orave dobre,
na Orave zdravo.**

**Na Orave dobre,
na Orave zdravo.**

**Ale na Orave, ale na Orave,
hej, švárnych chlapcov málo.**

**Ale na Orave, ale na Orave,
hej, švárnych chlapcov málo.**

**2. Švárných chlapcov málo
a lúbiť sa brania.**

**Švárných chlapcov málo
a lúbiť sa brania.**

**A ja naučená, a ja naučená,
hej, do samého rána.**

**A ja naučená, a ja naučená,
hej, do samého rána.**

**Europejskie Ugrupowanie Współpracy Terytorialnej
TRITIA z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Zamkowa 3A, 43-400 Cieszyn, Polska**

Opracowanie tekstów: **Rafał Bałaś, Małgorzata Filary-Furowicz**
Opracowanie graficzne: **Urszula Kluz-Knopek (Studio Bakłażan)**
Koordynacja projektu: **Barbara Wrona (EUWT TRITIA)**

Příprava textů: **Rafał Bałaś, Małgorzata Filary-Furowicz**
Grafické spracování: **Urszula Kluz-Knopek (Studio Bakłażan)**
Kordinace projektu: **Barbara Wrona (EZÚS TRITIA)**

Príprava textov: **Rafał Bałaś, Małgorzata Filary-Furowicz**
Grafické spracovanie: **Urszula Kluz-Knopek (Studio Bakłażan)**
Kordinácia projektu: **Barbara Wrona (EZÚS TRITIA)**

Szczególne podziękowania kierujemy do p. Marleny Meyer za udzielone konsultacje, cenne uwagi i wsparcie w przygotowaniu tej publikacji.

Zvláštní poděkování patří paní Marlene Meyer za konzultace, cenné připomínky a podporu při přípravě této publikace.

Osobitné poďakovanie patrí pani Marlene Meyer za konzultácie, cenné pripomienky a podporu pri príprave tejto publikácie.

Project „Seniors without borders. Visegrad cooperation for the integration of seniors” (No. 21810162) is co – financed by the International Visegrad Fund.

ISBN: 978-83-951644-1-5

E G T C
TRITIA
Ltd.

supported by

•
• **Visegrad Fund**
•
•



Žilinský
samosprávny
kraj



Niniejszy śpiewnik dedykowany jest seniorom, także osobom, które zmagają się z demencją. Zawiera ludowe pieśni pogranicza polsko – czesko – słowackiego. Wybrane melodie, to przekazywany drogą ustną dorobek pokoleń, w którym zawiera się obraz tradycji i kultury wspomnianych regionów. W publikacji zastosowano pogrubiony krój pisma oraz większe odstępy pomiędzy liniami, co ułatwia czytanie osobom ze słabszym wzrokiem. Wykorzystano jednostronny zapis, czarno-biały druk pieśni, redukując do minimum wszelkie dystraktory – czynniki, które rozpraszają wzrok i zaburzają skupienie uwagi. W śpiewniku zostały użyte piktogramy w postaci dużych liczb, ponieważ są one uniwersalnym, komunikatywnym znakiem.

Tento zpěvník je určen pro seniory a lidi, kteří bojují s demencí. Obsahuje lidové písně polsko-česko-slovenského pohraničí. Ve vybraných melodiích, procházejících ústním podáním z generace na generaci, se skrývá obraz tradice a kultury těchto regionů. Publikace používá tučné písmo a větší vzdálenost mezi řádky, což usnadňuje čtení lidem se slabším zrakem. Byl použit jednostranný zápis a černo-bílí tisk písní, čímž se minimalizovalo rozptýlení – faktory, které odvádějí oči a ruší pozornost. V zpěvníku jsou použity piktogramy ve formě velkých čísel, protože jsou univerzálním komunikačním znakem.

Tento spevník je určený pre seniorov aj ľudí, ktorí bojujú s demenciou. Obsahuje ľudové piesne polsko-česko-slovenského pohraničia. Vo vybraných melódiách, prechádzajúcich ústnym podaním z generácie na generáciu, sa skrýva obraz tradície a kultúry týchto regiónov. Publikácia používa tučné písmo a väčšiu vzdialenosť medzi riadkami, čo uľahčuje čítanie ľuďom so slabším zrakom. Bol použitý jednostranný zápis a čierno-biela tlač piesní, čím sa minimalizovalo rozptýlenie – faktory, ktoré odvádzajú oči a rušia pozornosť. V spevníku sú použité piktogramy vo forme veľkých čísiel, pretože sú univerzálnym komunikačným znakom.