

INAK OBDARENÍ

číslo 02-03/2018, ročník V

SOCHI 2014



SOCHI 2014



aj tak sa to dá ...

ľahko a bezpečne

PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Využite naše
**bezplatné zameranie,
poradenstvo**
a získajte najlepšie zariadenie
na mieru pre vás!



PRIDAJTE SA K NÁM!



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

- Šekovú knižku (výhody, zľavy, benefity)
- Pomoc s doplatkom do 10% z ceny pomôcky
- Pomoc s vybavením štátneho príspevku (až do 95% ceny)
- Bonusy a benefity pri kúpe pomôcok a zariadení
- Bezplatný mesačník Inak obdarení
- Bezplatné členstvo v občianskom združení Inak obdarení
- Účasť na zlosovaniach a mnoho iných výhod

Na všetky naše zariadenia môžete získať štátny príspevok až do 95% ceny! (447/2008 Zz., §33)



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútorňá šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulsá 2, 960 01 Zvolen, SK

bezplatná linka 0800 105 707, tel./fax: +421 45 5330 300

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



Editoriál

Dva mesiace prešli ako voda a my sa Vám znovu prihovárime a spríjemňujeme Vám chvíle pri čítaní nášho časopisu. Nájdete v ňom veľa pozitívnych článkov, ktoré potešia dušičku. Prajeme Vám veľa slniečka v začínajúcom sa najkrajšom období v roku. Nech jarné slnečné lúče zablúdia aj k Vám a zohrejú srdiečka.

Náš časopis a informačný portál INAK OBDARENÍ sú tu BEZPLATNE pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonicknej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v lekárnach, v zdravotných strediskách či úradoch. Tiež ich posielame rôznym združeniam. Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

Myslíme si, že nielen chlebom je človek živý a chceli by sme sa prezentovať s touto našou ideou. My vám nechceme len niečo predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

Nájdete v ňom články o pomoci pre Inak obdarených, napríklad ako si vybaviť pomôcky pre imobilných pacientov, predstavujeme rôzne organizácie, školy, ktoré sa venujú inak obdareným a veľa iných zaujímavých tém.

Ďakujeme Vám za Váš záujem a tešíme sa, ak sme Vám aspoň trošku pomohli...

MP

INAK OBDARENÍ

dvojčíslo 12/2017-01/2018 vychádza v decembri 2017
ročník IV, dvojmesačník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická, tel.: 0903 - 221 795, e-mail: ponicka@spig.sk

Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com
Ľudmila Gričová, e-mail: ludmila.gricova@gmail.com

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gibalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulsá 9227/2, 96001 Zvolen, IČO: 36030058
tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Minim. šírky chodbových priestorov ...	2

Terapie

Tanec jako terapia	3
Kto bude mojím tanečným partnerom?	3
Thajská masáž tváre	4

Skutočný príbeh

Svedectvo o Božej láske	5
Marián Kamien: Stále potrebujem hormóny šťastia	6
Miňo a Vianočná besiedka	7

Pomoc pre inak obdarených

Veľkolepé oslavy 80. výročia Spojenej školy na Mokrohájskej 3 v Bratislave	8
Pinf hry v Impulze	9
Čo sa stalo, sa neodstane	9
Študenti STU vyvinuli špeciálne sedadlo do auta pre osoby so zdravotným postihnutím	10
Vo Zvolene vyvinuli šikmú schodiskovú plošinu SPZ15 pre osoby so zdravotným postihnutím	10
Krátky návod, ako na výber šikmej plošiny	11
Slovensko bez bariér - Štafeta pokračuje	12
Peňažný príspevok na kúpu pomôcky, peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky a peňažný príspevok na úpravu pomôcky	13
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	15
Zoznam nadácií.....	16

Autizmus

Aktivity SPOSA BB november - december 2017	17
Čas na nové kroky v roku 2018	18

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	19
Kašeľ	20
Vred predkolenia	21

Pozitívne myslenie

Naozaj musíme?	22
S. S. Stewart - Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň	23
„Aj umením sa dá pomáhať s pokorou a láskou“	24
Čo to je vlastne klasická mandala?	24
Teplo ľudských srdc	24
Marec Mesiac knihy	25

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	26
---------------------------------	----

Predstavujeme

Appa	27
OZ Imobilio	28

„Chcete sa dozvedieť o možnostiach, ako získať zdvíhacie zariadenie?“

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

„Potrebujete bezplatné zameranie, odskúšanie, aby ste zistili vhodnú pomôcku, jej cenu a spôsob ako ju získať?“

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

- vykoná bezplatné zameranie a vyhotovenie ponuky,
- poradí najvhodnejšie riešenie z hľadiska praktického využitia aj ceny,
- v prípade potreby pomôže s vyplnením žiadosti o finančný príspevok,
- v prípade potreby pomôže pri jednaní s UPSVaR,
- **poradí ako získať zdvíhacie zariadenie bez doplatku,**
- bezplatne pomôže vašim členom vyriešiť Váš problém s bezbariérovosťou.



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

SPIG s.r.o. ponúka

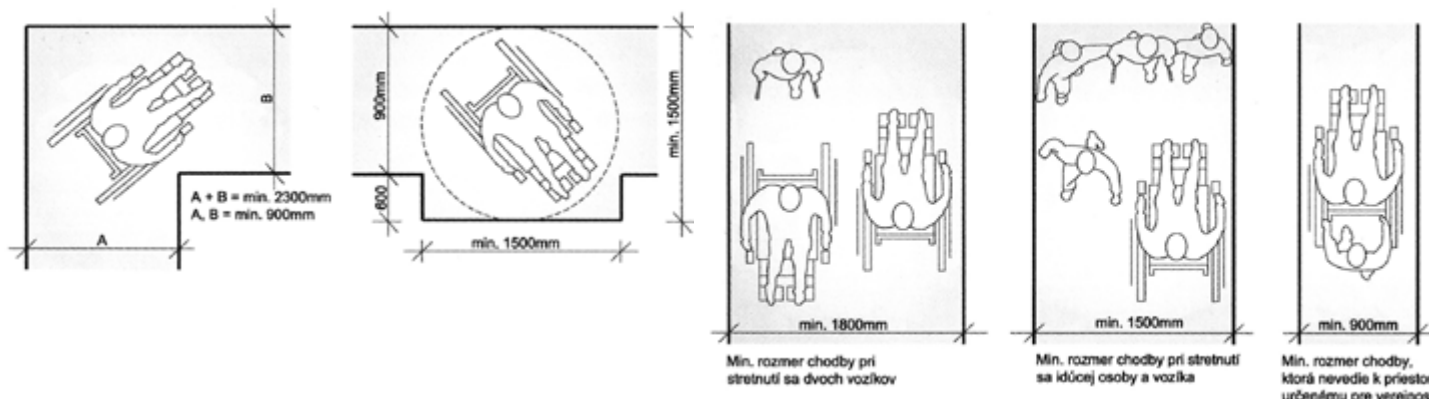
POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

Tulská 2, 960 01 Zvolen
spig@spig.sk • www.spig.sk

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

STAVBA BEZ BARIÉR

Minimálne šírky chodbových priestorov



TANEC AKO TERAPIA

Verím, že v mnohých ľuďoch vzbudzujeme údiv – ja i môj priateľ. Obaja sa totiž venujeme tancu – na vozíku. On so zdravou partnerkou a ja, toho času, s partnerkou, rovnako ako ja, na vozíku.

Budem hovoriť o konkrétnych ľuďoch.

Erik bol utiahnutý, ničím výnimočný chlapec s DMO, odsúdený na život na vozíku. A potom objavil bratislavský klub TK Danube, ktorý je, mimochodom, národným integračným centrom. Videl, skúsil, zostal... Aj napriek tomu, že nie vždy to bola prechádzka ružovým sadom. Ale pre neho je to spôsob ako vypadnúť z domu, navštíviť kúty sveta, ktoré nenavštívia ani zdraví jedinci a najmä – byť s ľuďmi, ktorí sa časom stali jeho priateľmi. Jeho život je bohatší, naučil sa efektív-



ne ovládať vozík a zistil, že nie je všetko iba o rýchlosti alebo sile.

O mojom priateľovi písať nebudem, to je už iná kategória, tancu sa venuje už dve desaťročia. A nemyslím, že sa ho hodlá vzdať. Zrejme vie, prečo.

Prípad ja. Keď som začala z tancovaním, netušila som nič o ovládaní vozíka. Svoju pravú ruku som vedela zodvihnúť do úrovne hrudníka, v podstate som bola celá roztraseaná a mľandrává. Za rok práce som sa naučila vozík ovládať ba dokonca efektívne využívať vynaloženú energiu. Šlachy na ruke sa začali správať inak, celá som spevnela a zosilnela. A hlavne – som naplnená energiou a radosťou.

Ľudia, ktorí sa venujú športu, ktorý ich naplní a baví, vedia, o čom hovorím. Pre mňa kedysi takýmto športom bolo fitness a behanie.

Všetko je uspôsobené diagnóze kohokoľvek z nás. Dlhú som napríklad nevedela, že ľudia, ktorí sú hendikepovaní od narodenia, mnoho pohybov nepoznajú a častokrát je náročné ich naučiť niečo, čo je pre „poúrazových“ technicky úplne jasné.

Každopádne – tancovanie je úžasný spôsob ako urobiť niečo pre svoje telo, i dušu. Ťažko opísať pocit, keď štyridsaťpäť minút žijete vo víre hudby, slov trénera a sústredenia sa na výkony. Zrazu zabudnete na všedné starosti, a aj na to, čo vás bolí a trápi.

A vzhľad k tancovaniu? Verte, že nikdy predtým som netancovala s takou radosťou a oduševnením ako dnes.

V našom klube netancujú len ľudia na vozíku a ľudia zdraví, ale aj ľudia s mentálnym hendikepom. No o ich pohľade na vec si netrufam písať.

Vaša Dagmar



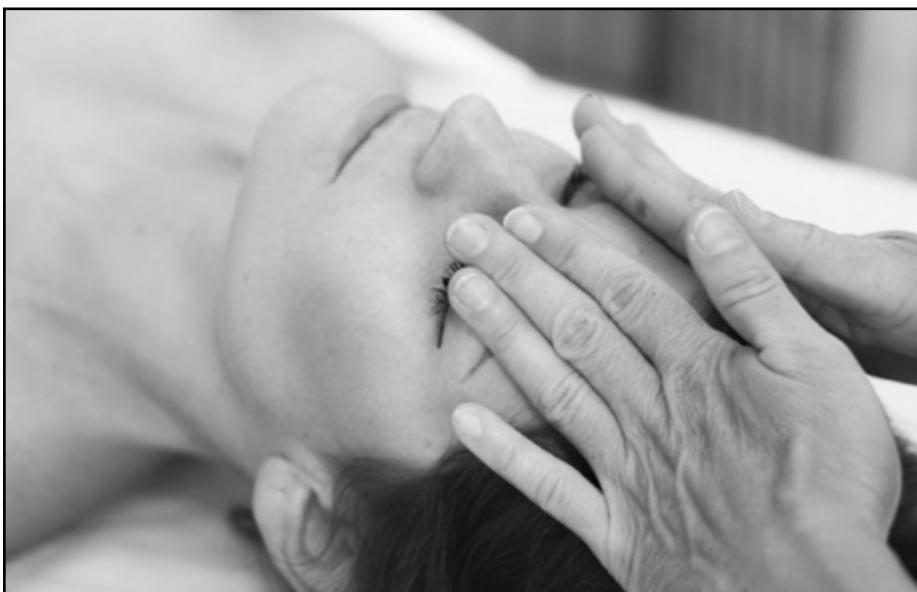
KTO BUDE MOJIM TANEČNÝM PARTNEROM?

Volám sa Veronika Kollová a mám desať rokov. Od malička som na vozíku. Chodím do školy Štefana Moysesu v Banskej Bystrici, kde aj bývam. Som tretiačka na základnej škole. Rodinu mám nezvyčajnú, lebo nemám otca. Mám rada mačky a samozrejme aj moju mamu. Mojou záľubou je surfovanie po internete a navštevujem literárno-dramatický krúžok a angličtinu.

Každý rok chodievam na liečenie do Kováčovej. Mám tam veľa dobrých kamarátov, ako napríklad maséra Mareka, rehabilitačného menom René a veľa ďalších. Mám dva sny. Jeden je taký, že chcem byť speváčka a druhý, že chcem tancovať na vozíku spoločenské tance. Do tanečnej školy som začala chodiť tento rok, no zatiaľ nemám tanečného partnera. Naučila som sa už vals a salsu. Veľmi by som si chcela nájsť tanečného partnera. Mal by byť chodiaci a mal by mať skúsenosti s tancovaním, a hlavne by mal byť slušný a mal by mať chuť do tanca.

Veronika Kollová





THAJSKÁ MASÁŽ TVÁRE

Masáž patrí k najstarším liečebným prostriedkom, ktoré slúžia nielen na zdravie, ale aj na emocionálne uvoľnenie a hĺbkovú relaxáciu. Naše telo je jedna veľká mapa, na ktorom je mnoho mikrosystémov, cez ktoré vieme ovplyvniť celé naše telo. Najznámejší mikrosystém je na chodidlách, dlaniach či ušiach. Ďalšie mikrosystémy sú napríklad na bruchu, kde je centrum Hara. Pri thajskej masáži tváre ovplyvňujeme mikrosystém na tvári, vlasovej časti hlavy či oblasť krku, pliec a dekoltu. Nie je to obyčajná relaxačná masáž, ale spojenie viacerých techník (aj kultúr). Základom masáže je klasická masáž tváre, ktorá sa využíva u nás na Slovensku, ako kozmetická masáž. Do tejto masáže boli dané prvky a hmaty, manuálnej lymfodrenáže tváre a oblasti krku. Tretia technika, ktorá je zakomponovaná v Thajskej masáži tváre, pochádza z ďalekého východu. Je to zmes akupresúrnych techník, vybraných z masáže shiatsu (japonská tlaková masáž) a tradičnej thajskej masáže. Pri ktorých sa ošetrujú meridiánové energetické dráhy. Tieto dráhy máme aj v oblasti hlavy, tváre, krku atď. Aj touto masážou ich vieme ovplyvniť.

Na tvári, sa prejavujú emócie, napätie, stres či ďalšie traumy, ktoré sme v živote prežili. V napätom žuvacom svale (*m. masseter*) sú uložené hlboké traumy a emócie. Pri masáži klienti veľmi často po uvoľnení cítia, ako by im z líc padol kameň a oni sa mohli znova usmievať a tak isto spokojne prežívať chutné jedlo. Pri častých bolestiach hlavy, ktorá sa šíri akoby zo spánkov, býva problémový spánkový sval (*m. temporalis*). Príčiny stuhnutia bývajú často u ľudí, ktorí majú uzavreté zlosti vo svojom vnútri, takisto u ľudí, ktorí až príliš veľa premýšľajú. Žuvací a spánkový sval sú synergisti a výrazne sa vedľa ovplyvniť, nie len na fyzickej úrovni. Z ďalších svalov,

ktoré sa uvoľňujú pri thajskej masáži tváre by som vyzdvihol hornú časť trapézových svalov, ktorú má 90% ľudí výrazne stuhnutú, preťaženú. Jedná sa hlavne o chybné svalové stereotypy, ktoré zapríčiňujú stuhnutie a bolesti šíje. V podstate je to nesprávne zapájanie svalov, príčinou oslabenia určitých svalových skupín a skrátenie ďalších svalových skupín. Všetci títo ľudia majú jedno spoločné, akoby si na svoje plecia nakladali viac, než zvládnu uniešť. Často krát sú to problémy, ktoré by ani nemuseli riešiť a bytostne sa ich netýkajú. Určite každý zažil v rodine staršieho človeka, ktorý sa trápil pre svoje vnútené, strachoval sa aj keď bolo všetko v poriadku a prežíval niektoré veci oveľa emotívnejšie, ako ostatní členovia rodiny. Hlavne u žien sa zvykne robiť následne tzv. vdovský hrb, ktorý samozrejme vyplýva aj zo zlého držania tela, ale tieto emócie (starosti) ho veľmi podporujú. Pri thajskej masáži sa ovplyvní liečivou masážnou technikou skoro každý jeden sval, výrazne sa ošetrí a naštartuje lymfatický systém, pleť sa krásne vypne. Množstvo klientov (hlavne ženy na 98%) si všimlo, ako sa krásne pleť vypla v oblasti očí, vrásky akoby sa na chvíľu stratili. Na záver masáže sa uvoľní pasívnym cvičením celé krčné svalstvo, čo ešte viac podporuje celkové uvoľnenie celého tela.

Pri masáži používam výhradne extra panenský kokosový olej, prípadne pri mojej špeciálnej procedúre Kleopatry masáže, kde je thajská masáž tváre súčasťou procedúry, masirujem argánovým olejom. Táto masáž je skvelá pre všetkých. Má minimálne množstvo kontraindikácií (horúčkovitý stav, akútne zápaly v oblasti tváre, otvorené rany či iné defekty na pleti, ktoré by nemohli byť spojené s masážou, onkologické ochorenie po porade s lekárom).



Na túto masáž skvele reagujú aj deti tak isto ľudia ako quadruplegici, paraplegici, ktorí majú zvýšenú citlivosť práve v týchto častiach tela. Táto masáž je jednoducho spojenie dokonalosti (relaxu) a zároveň svalového uvoľnenia nie len na úrovni šíje, ako je mnoho ľudí zvyknutá, ale aj v oblasti tváre, kde sa po uvoľnení svalov prejaví ozajstné vyplavenie endorfínov - hormónov šťastia.

Autor: Richard Knoška

PREVÁDZKA:

Masáže a Regenerácia Košice,
Krivá 23,
5. poschodie číslo dverí 504

PREVÁDZKA:

Masáže a Regenerácia
Banská Bystrica,
Námestie Vajanského 13,
1. poschodie

www.masaze.6f.sk
www.masazearegeneracia.sk

SVEDECTVO O BOŽEJ LÁSKE

Tento článok som sa rozhodla napísať preto, lebo som v 29 rokoch svojho krásneho života s detskou mozgovou obrnou (DMO) pochopila, že všetko, čo sa nám na našej životnej púti stane, nie je iba Boží rozmar, ale skôr jeho vynikajúci premyslený plán, ako s nami niečo dôležité dosiahnuť.

Doteraz som bola pevne presvedčená o tom, že všetko, čím človek v živote prejde, sú len akési molekuly viacerých náhod po kope, a že Pán Boh dozerá, aby sme všetko zvládli tak, ako sa to od nás čaká. Dnes už viem, že táto moja malá hypotéza je pravdivá asi natoľko, ako fakt, že raz bude na oblohe svietiť ružové slnko, teda vôbec, preto ju zamietam.

Z toho dôvodu urobím nasledovnú korekciu svojho predpokladu takto: „Pán Boh, nie len na nás dozerá, ale aj plánuje situácie, ktoré zvládneme, aby nás posilnili a doviedli priamo k nemu.“ Ak sa nám zdá, že sme slabí a niečo nedokážeme, tak práve vtedy sme najsilnejší, pretože on nás vždy podrží za ruku a dá nám potrebnú nádej, silu a odvalu. Ako to viem? Nuž, na vlastnej koži som zažila Božie pohladenie resp. jeho životne povzbudenie či nakopnutie vpred.

Celý svoj život veľmi tvrdohlavo bojujem s diagnózou kvadrospastická DMO a epilepsia. Presne tak, ako mnohí iní ľudia na tomto svete, ktorí majú môj veľký rešpekt a úctu.

Som mladé dievča pripútané na invalidný vozíček, ktoré by mohlo mať tisíc snov. Veď prečo nie? Mať pekného a láskavého chlapca s modrými očami a blond vlasmi, vlastnú rodinu s deťmi a pred menom titul doc., tak ako mnohí moji bývalí profesori. Lenže, ak máte za životného súpera DMO a vozíček, všetky vaše normálne sny odfúkne vietor a vidíte ich už iba z diaľky. Často sa za nimi nedokážete načiahnúť a zobrať si ich späť. Z toho dôvodu sa teda väčšina z nás sústreďuje na jeden cieľ, ktorým je aspoň minimálna miera samostatnosti. Ako ju však dosiahnuť, keď ste celý život na niekom závislý a funguje Vám iba vaše IQ a EQ. Dá sa to vôbec? Nie je to skôr utópia ako skutočnosť? Každý deň rozmýšľam nad týmito otázkami niekoľkokrát denne z dôvodu strachu o svoju budúcnosť. Možno práve preto som absolvovala týždenný, intenzívny, rehabilitačný pobyt v istom zariadení. Najprv som to vnímala ako určitú formu úžasného a psychicky ozdravujúceho protestu voči DMO. Myslela som si, čo ak sa s tým dá niečo malé urobiť.

Keď som prišla prvý deň na terapiu, mala som strašne krásny pocit z toho, že niečo s DMO robím. Bolo mi jedno, akým smerom sa to pohne, či nepohne, iba som sa proste snažila. Na konci terapie sa však stala malá nehoda. Natiahla som si šľachu, pretože moje telo zatiaľ nebolo zvyknuté cvičiť a tak protestovalo. Druhý deň som na terapiu neprišla vôbec. Bolo pre mňa ťažké pozeráť sa na svojich blízkych a vedieť, že aj oni sa

trápia. Moja bolesť sa nedotýkala iba mňa, ale všetkých, čo mi pomáhali a to najmä mojej rodiny. Toto poznanie ma desilo viac ako úraz, lebo som na nich nechcela preniesť negatívum. Prekladali ma z vozíka do postele viackrát denne, vždy keď som niečo potrebovala a vždy ma to zabolalo. Niekedy bolo neovládateľné skrývať slzy. Vždy zvyknem byť veselá. Je to moje životné krédo. Myslím si, že práve veselosť ma bude posúvať vždy ďalej a ďalej a takto v živote niečo dosiahnem. Vtedy sa to však nedalo. Bolo pre mňa veľkým otáznikom, že kto z nás trpí viac. Či moji blízki, pretože najťažšia vec na svete je hádam, pozeráť sa na niekoho, komu nemôžeme pomôcť, alebo ja, ktorá to musí vydržať. Rozmýšľala som o tom, či mám alebo nemám nastúpiť ďalší deň na terapiu. Pravdupovediac, chcela som ísť aj domov, no zároveň som chcela ešte vidieť takého pozitívneho človeka, akým bol môj terapeut. Verila som, že Boh a terapeut si ma dokážu po emocionálnej stránke nastaviť tak, že svoj čiastočný boj s DMO ustojím. Vkladala som do toho všetku svoju nádej a vieru. Dokonca som si v hlave vytvorila súkromný projekt o silnom terapeutickom vzťahu medzi mnou a terapeutom. V duchu som si myslela, čo ak mi ten človek niečo pozitívne v živote zanechá. Ak tam neprídem, tak sa o to pripravím. Som rada, že vo mne zvíťazila táto skutočnosť, lebo naozaj to aj tak bolo. Keď som prišla na terapiu opätovne, strašne som sa bála, že si ublížim ešte viac. Keď som ho však uvidela, ten strach niekde zmizol. Bol milý, komunikatívny a presvedčil ma o tom, že mu na mne trošička záleží. Preto som si ani nevyšmála, že mám vôbec „nejaké bolesti“! Znova sa mi vrátil pocit šťastia a tým, že sa tento pocit vrátil, mohla som zase proti DMO bojovať. Preto som rada, že sa mi tento úraz stal, aj keď každý deň by som ho v živote asi mať nechcela. Keď sa Vám niečo stane, čo nepredpokladáte, že vôbec zvládnete, lebo si myslíte, že to nemôžete predýchať, najprv máte chuť všetko vzdať. Po 5 minútach intenzívneho uvažovania to prehodnotíte a poviete si, ľudia okolo mňa stoja za to, aby som sa snažila. A napokon, čo ak je to Boží zámer, tak ako to bolo v mojom prípade? Myslím si, že Boh ma naučil, že aby som si mohla niečo vážiť, najprv musím niečo ťažké zažiť, potom to musím akceptovať, ísť ďalej, spolupracovať s ľuďmi, ktorým na mne záleží a snažiť sa niečo dosiahnuť. Pričom tá snaha niečo dosiahnuť, je vždy neurčitá a prchká. Môže byť pravdivá či skôr utopická.

No dôležité je, aby ste sa vy snažili. Prehráte, ak necháte niekoho iného, aby sa snažil za Vás. Nech už máte akúkoľvek chorobu, nikdy pred ňou necúvajte a stále kráčajte vpred. Aj keby to malo znamenať to, že sa pohnete iba o krok ďalej. Na konci terapie som sa s pomocou posadila a udržala rovnováhu v sede. Bol to pre mňa veľmi silný zážitok.



Cítila som sa práve tak, ako keby mi položili dúhu k nohám. Bolo mi aj do plaču aj do úsmevu, teda moje emócie boli ako jemný premenlivý dážď. Dokonca som mala pocit, že som v mojom malom, súkromnom nebi s Pánom Ježišom, ktorý ma hľadá po lícach, aby ma upokojil. V prípade choroby veľmi túžite aj po malých pozitívnych zmenách. Často si želáte jeden deň životnej prestávky, lebo ste vyčerpaný a padáte na kolená. V tom však príde Boží zásah a Vy sa cítite lepšie. Malé zázraky prichádzajú z neba postupne a je pri nich potrebná sebareflexia, nádej, viera a láska v najrôznejších podobách. Tieto vlastnosti nám pomáhajú aspoň trošku pochopiť Boží plán vytvorený pre nás. Prijat' ho a šíriť okolo seba pokoj a šťastie.

Keď som tam prišla, bola som viac menej ležiaci klient, ktorý na sedenie potreboval oporu. Sama neviem, ako sme to s terapeutmi dokázali. Viem však, že všetko to, čo som zažila, som prežiť musela, aby som sa dostala do tohto bodu. Čiže Pán Boh to pre mňa takto mal naplánované a inú cestu pre mňa nezvolil. Keby bola tá cesta trošku ľahšia, vôbec by som si neuvedomila, že moja osobnosť je natoľko silná, že zvládne skoro každý problém. A toto je pre mňa najkrajšie poznanie, aké som v živote zažila. Je to také malé svedectvo lásky voči mne, ktoré mi Boh dáva.

Veľmi by som chcela, aby bol práve tento článok istou nádejou aj pre Vás, milí čitatelia, lebo tam, kde je kúsok nádeje, je aj zmysel života, láska a viera v to, že na svete nie sme náhodne.

Každý z nás sedíme Pánovi Ježišovi pevne na kolenách a aj keď niekedy strácame rovnováhu, on sa o nás vždy postará, aj keď inak, ako čakáme. Nebojme sa teda chvíľ, ktoré sú pre nás ťažké, lebo sme v bezpečí.

Možno nepatríte medzi ľudí, čo veria v Boha, ale aj tak čítate tieto riadky, preto Vám nebudem vnucovať svoje náboženské presvedčenie. Každopádne sa však aspoň pokúste uveriť myšlienke, že tento krásny svet je tu práve pre Vás a máte v ňom svoje špecifické, dôležité miesto.

Na základe tohto presvedčenia potom vždy v každej situácii nájdete svoj životný štvorlístok šťastia práve tak, ako som ho ja našla vo fyzioterapii.

Mgr. Diana Kankulová
Kontakt: diuska.k@gmail.com



Marián Kamien: STÁLE POTREBUJEM HORMÓNY ŠŤASTIA

Mať po svojom boku niekoho, s kým chcem stráviť celý život, mať prácu, ktorá ma baví a ešte aj elegantne uživí, vo voľnom čase športovať spolu s priateľmi a s množstvom plánov do budúcnosti. Vlastne sú to všetko celkom všedné veci, ktoré patria do našich životov na prahu tridsiatky. Nečrtá sa z toho žiaden dramatický príbeh na knihu, napriek tomu práve po takomto osude asi všetci túžime. Nikdy však nevieme, kedy sa všetko zvrtnie a nič už nebude tak, ako predtým. **Mariánovi Kamienu** sa život navždy zmenil práve na dovolenke v Dominikánskej republike. Zo Slovenska odchádzal ako zdravý mladý muž, vrátil sa v sprievode lekárov, po ťažkej operácii, odkázaný na pomoc druhých. Napriek všetkému, čo sa mu stalo, hovorí, že je spokojný a šťastný. Ďalší spomedzi nezlomných paralympijských športovcov.

Bez ohľadu na svoj vek delia vozičkári svoj život na dve zásadné etapy – pred úrazom a po ňom. Myslím, že je to celkom pochopiteľné. Po ťažkej nehode sa veľa vecí od základu zmení a nie každý dokáže znova nájsť zmysel života. Niektorých to zlomí, iní (a takých poznám našťastie oveľa viac) zmobilizujú všetky svoje sily, od základu zmenia pohľad na svet a vlastné miesto v ňom. Váš príbeh sa začal zamotávať v januári 2009, čo sa vtedy stalo?

Skákal som do vody. Do bazéna pri hoteli, v Dominikánskej republike.

Bazény majú, ale predsa štandardizovaný hĺbku a rozdiel medzi detským bazénom, plytkým relaxačným a plaveckým je vždy očividný a jasný. Ako ste sa mohli pri skoku tak vážne zraniť?

Nesúviselo to s hĺbkou bazéna, skákať sa do neho dalo. To ja som v najnevhodnejšom okamihu uhol rukami a hlavou narazil o dno. Nemôžem za to nikoho viniť, vedel som, kam skáčem. Bola to len zlá kombinácia okolností a zlý skok v danej chvíli. Nič viac.

Čo sa deje s pacientom s takým vážnym zranením v Dominikánskej republike?

Základnú diagnostiku mi spravili v blízkej nemocnici, kam ma previezli sanitkou. Nasledoval asi dvojhodinový presun do Santo Domingo, ten si však pamätám len matne. Dostal som sa však do kvalitného špitálu, kde mi spravili všetky potrebné vyšetrenia, zašili rozbitú hlavu a operovali ma. S od-

stupom času som si o nich vyhľadal všetko dostupné na internete a musím povedať, že som mal naozaj šťastie, bola to špičková klinika. Po prevoze na Slovensko si aj naši lekári na Kramároch študovali moje dokumenty a takisto mi potvrdili, že lepšie by to ani oni nespravili.

Nie ste zďaleka prvý, kto tvrdí, že v čase, keď sa mu dialo v živote to najhoršie, mal vlastne veľké šťastie.

Šťastím bolo aj to, že kamarát, ktorý ma ťahal z bazéna, robil vo voľnom čase záchranára v Horskej službe. Mal za sebou množstvo zásahov v zime a na lyžiach, teraz bol na tom správnom mieste v Dominikánskej republike. Ďalšia kolegyňa pracovala ako lekárka na ARO. Zas som mal šťastie na erudovaného človeka, ktorý presne vedel, čo treba pri takomto úraze robiť. Stačili jej tri otázky a moje odpovede a bolo jej jasné, čo mi asi je. Často sa totiž stáva, že napríklad pri autonehode chcu ľudia pomôcť a začnú človeka vyťahovať z auta, ale ak má vnútorné zranenia, či zlomeniny, môžu mu v dobrej viere ešte viac ublížiť.

Ťažko si predstaviť, čo potrebuje človek po takom úraze počuť. A či je to vôbec dôležité, keď sám pochopí a prijíma svoj stav definitívne zmenený na zvyšok života, to chce hlavne veľa času. Po vašom boku však bola priateľka Zuzka. Prežil váš vzťah túto kritickú skúšku?

V tej dobe sme boli spolu už skoro štyri roky.

Neboli sme manželia, ale bývali sme spolu. Odľahlo jej, hlavne keď som už bol doma na Slovensku. Veď zázrak bol už to, že som prežil, pri zlomenine šiesteho krčného stavca sa to až tak bežne nestáva. To bola teda prvá dobrá správa. Tou druhou, že som už bol doma a mohlo sa začať vybavovanie všetkého, čo s mojím úrazom súviselo.

No dobre, ale súviselo s tým predovšetkým, či partnerka s čerstvým vozičkárom zostane. Bohužiaľ, nie v každom vzťahu ustojí zdravý partner takúto drastickú zmenu životného komfortu. Ako sa rozhodla Zuzka?

Určite mala aj ona všelijaké myšlienky, s odstupom času sme sa o tom párkrát bavili. Otvorene som sa jej spýtal, čo bude s nami ďalej. Bol som si vedomý toho, že ju nemôžem žiadať, aby so mnou zostala a pripútala sa k vozičkárovi. Rovnako otvorene mi povedala, že ak ma to nezmení psychicky a mentálne, nemá žiaden dôvod ma opustiť. Naozaj to takto postavila.

Vy ste sa dokonca už ako vozičkár pustili do stavby vlastného domu. Na niečo také sa dlho odhodlávajú aj ľudia so zdravými rukami aj nohami. Ako to vyzeralo u vás?

Začali sme asi dva roky po nehode a o ďalší rok sme sa doň sťahovali. Naozaj sa to oplátilo. Zhruba za tú istú sumu, ktorú by sme dali do nového bytu, sme si postavili dom na mieru. Nebolo nad čím dlho premýšľať, bola to rozhodne najlepšia voľba.

Po finančnej stránke určite, ale veď vaše možnosti prispieť manuálne k niečomu takému komplikovanému ako je výstavba vlastného bývania boli minimálne, ba priam nulové!

To je pravda, no mne stačil počítač a telefón. Celú stavbu som manažoval cez maily a mobil, zháňal materiály, vybavoval zľavy. Chlapi „len“ stavali.

Vrátili ste sa do takej formy a zdravotného stavu, že ste mohli znova chodiť aj do práce?

Vedel som už hlavne zvládnuť počítač. Dnes už môžem dokonca aj šoférovať. Zo začiatku som robil na polovičný úväzok, no rok po nehode už na plný. A to ešte ku mne pravidelne chodieval fyzioterapeut a aktívne so mnou cvičil a sám som čo najviac trénoval s vozíkom, aby som zosilnel. Naozaj nezostal čas na myšlienky typu, či skočiť do vody.

Nechcem sa rúhať, no skôr to vyzerá tak, že po úraze sa váš život začal meniť k lepšiemu. Veď so Zuzkou ste sa práve vtedy zosobášili.

Áno a o pár mesiacov nato sme sa sťahovali do nášho nového domu a postupne pribudli aj naše dve deti.

Neustála rehabilitácia a posilňovanie, k tomu práca, dom a rodina, veď to je dosť, aj keby mal každý deň sto hodín. Vy ste si však znova našli čas aj na športovanie. Nie je toho na jedného vodičkára predsa len priveľa?

Pohyb vždy patril k môjmu životu a bolo jedno, či aktívne alebo len rekreačne. Vždy ma to k športu ťahalo, kompenzoval som si pri ňom pracovné vyťaženie, musel som si svoju dávku jednoducho dopriať. Ako vyštudovaný biológ viem, že sa pri ňom uvoľňujú endorfíny, hormóny šťastia, preto sa človek po dobrom výdaji energie cíti spokojný. Aj preto som sa k športovaniu vrátil naozaj skoro. Pamätám sa, že na prvom turnaji som bol práve vtedy, keď padlo lietadlo s Palom Demitrom, teda na jeseň 2011. Dva a pol roka po úraze.

Zo všetkých športov, ktorým ste sa v živote pred úrazom aktívne venovali, ste sa rozhod-

li pre stolný tenis. Bol výber limitovaný vašimi poúrazovými fyzickými možnosťami?

Áno, aj. Ovplynulo ma aj stretnutie s Jánom Riapošom v Kováčovej, on sa o mne dozvedel a prišiel ma navštíviť. Pamätám sa, že sme sa veľmi otvorene rozprávali o tom, aké sú moje možnosti. Moja prvá idea totiž bola, že budem bicyklovať na handbiku, no Janko mi na rovinu povedal, že moje ruky nemajú takú pohyblivosť, aby som sa mohol prepracovať na vrcholovú úroveň a odporučil mi stolný tenis. Neskôr som si ten handbike vyskúšal, ale bolo hneď jasné, že Janko mal pravdu.

Máte predstavu dokedy by ste sa chceli stolnému tenisu aktívne venovať?

To je jednoduché – čo najdlhšie. Šport má vždy svoje čaro a aj keď nebudem pretekať na medzinárodnej úrovni, vždy si rád zahrám hoci len s kamarátmi. Ale v mojej kategórii sú aktívni aj hráči, ktorí majú viac ako 60 rokov a sú stále veľmi vysoko v rebríčku.

Eva Bacigalová



Miňo a Vianočná besiedka

Počas Vianočných sviatkov, presne na Štefana 26.12.2017 sa v Repišti, malej dedinke v okrese Žiar nad Hronom konala Vianočná besiedka. Šikovné deti, mládež ale aj dospelí spojili svoje sily a pripravili viac ako hodinové predstavenie pre celú obec. Jej súčasťou sa stal aj Miloš Bahúl s jeho prezentáciou o Vianočných sviatkoch, ktorá mala na tomto podujatí svoju premiéru. Trvala približne 15 minút a okrem toho, že bola veľmi po-

učná dokázala divákov aj zaujať. Dozvedeli sa veľa historických faktov o mnohých zvykoch, tradíciách či historických osobnostiach a svätcoch, ktorí mali veľa spoločného s Vianočným obdobím, trvajúcim od začiatku adventu po Troch kráľov. Diváci zaplnili všetky stoličky a kultúrny dom s kapacitou 100 hostí praskal vo švíkoch. Zúčastnilo sa aj veľa mladých rodín s malými deťmi. Tie prezentáciu „živo komentovali“ aj počas Miňov-



ho rozprávania. Miňo sa dokázal povzniesť ponad všetky rušivé elementy a prezentáciu predniesol bez akýchkoľvek zaváhání. Bola to pre neho veľká výzva, pretože pred svojimi rodákmi sa prezentoval vôbec prvýkrát. Prispel tak do nášho pestrého programu aj jeho umením, a ja sa už teraz neviem dočkať ďalšej našej spolupráce.

Eliška Krahulcová

Nejestvujú nemožné sny, iba naše obmedzené predstavy toho, čo je možné. (B. Mende Conny)



VEĽKOLEPÉ OSLAVY 80. VÝROČIA SPOJENEJ ŠKOLY NA MOKROHÁJSKEJ 3 V BRATISLAVE

Všetko sa to začalo už v tridsiatych rokoch minulého storočia, kedy bola založená – v tom čase na Slovensku jedinečná a nadčasová – výchovno-vzdelávacia inštitúcia zameraná na deti so zdravotným znevýhodnením pod názvom Zvláštna škola národná pre deti vo veku školopovinnom.

Počas ôsmich desaťročí existencie škola postupne rástla, prechádzala množstvom udalostí a zmien.

Medzi najzásadnejšie roky našej histórie patrí rok 1937, ktorý priniesol škole – vtedy ešte sídliacej v priestoroch bývalej Patrónky (továrne na muníciu) v Bratislave – prvých žiakov a historický prvý školský rok.

V roku 1959 sa pripojila k základnej deväťročnej škole aj materská škola. V revolučnom roku 1968 sa škola presťahovala do vtedy nových, moderných a bezbariérových priestorov na Mokrohájskej ulici v Bratislave, ktorých súčasťou bol aj ústav. V roku 1970 škole pribudlo gymnázium a v roku 1992 aj obchodná akadémia.

Naša škola v tomto školskom roku vstupuje do veku zrelej dámy. Jej úctyhodné 80. narodeniny oslavujeme veľkolepo. V slávnostnom duchu sme už od začiatku roka pripravovali kultúrny program, ktorý predviedli nielen naši žiaci, ale aj významní slovenskí umelci.

Náš veľký deň nadišiel 15. novembra. V DK Dúbravka sme sa stretli všetci tí, pre ktorých naša škola znamená viac, ako len istú povinnosť. Viacerí spomínajú, iní prežívajú jej súčasný rozkvet a otvorenosť svetu. Spojila nás oslava v kultúrnom duchu pod taktovkou moderátora Richarda Vrablea.

Riaditeľ školy Andrej Lackovič v mene všetkých zamestnancov, detí a žiakov privítal generálneho riaditeľa sekcie regionálneho školstva MŠVVaŠ Ing. Mariána Galana, vedúcu odboru školstva Mgr. Bc. Miriam Valaškovú, starostu mestskej časti Bratislava – Dúbravka RNDr. Martina Zaťoviča, no i ďalších významných vedúcich a partnerských spolupracovníkov, rodičov a priateľov školy. Medzi viacerými slávnostnými prejavmi nás veľmi potešil video pozdrav prezidenta SR

pána Andreja Kisku, ktorý prisľúbil svoju účasť na blížiacom sa projekte Integrované športové hry, ktoré každoročne naša škola organizuje.

Bohatým kultúrnym programom slávnostnú atmosféru galavečera umocnili recitácie a tance našich detí zo života materskej školy, žiaci z 1. stupňa ZŠ dojmavo zaspievali pieseň Z lásky z projektu Legenda o rytieroch zo Sitna a vystúpili s dramatisáciou básne Kristy Bendovej Bola raz jedna trieda. Žiaci 2. stupňa ZŠ predviedli krátke divadelné predstavenie s témou histórie školy pod názvom Nad kronikami. Zo známych hostí nás svojim vystúpením poctili najmä Martin Malachovský piesňou z opery Porgy a Bess, Brigit Szelidová piesňou You are so beautiful i herci divadla Nová scéna - Peter Makranský a Darius Kočí.

Významným bodom programu bolo oceňovanie významných osobností a partnerov školy za mimoriadny prínos pre náš rozvoj. Za všetkých ocenených sa prihovarila absolventka našej školy a zároveň paralympijská víťazka Veronika Vadovičová, ktorá vyjadrila dôležitosť našej školy v jej živote.

V druhej polovici programu vystúpili na scénu žiaci 2. stupňa ZŠ a strednej školy, ktorí sa predstavili hrou na gitare (Tango – Francisco Tarega), interpretáciou hry Telefón (autori Milan Lasica a Július Satinský), či piesňou Všetci sme svet.

Zaujímavým spestrením slávnostného programu boli určite aj videopozdravy pána Milana Lasicu, či Petra Káčera.

Súčasťou osláv 80. výročia založenia našej školy bol aj 18. ročník projektu Integrované športové hry medzi školami pre žiakov s rôznymi znevýhodneniami. Tento rok hry nadobudli významný charakter hlavne vďaka návšteve prezidenta SR pána Andreja Kisku, ktorý

sa o návšteve našej veľmi príjemne vyjadril: *„Medzi nami máme mnoho výnimočných detí. Výnimočných detí, ktoré napriek svojmu zdravotnému znevýhodneniu rozdávať obrovský úsmev a lásku. Deti, ktoré sa rozhodli, že dnes tu budú spolu športovať a súťažiť a ukážu, že v nich drieme silný športový duch. Nepamätám sa, kedy naposledy sa mi dostalo tak krásneho prijatia, ako práve od týchto detí.“*

Atmosféra bola veľmi príjemná, pán prezident Andrej Kiska bol veľmi priateľský a ľudský. Každému koho stretol podal ruku. Hlavnými organizátormi boli Mgr. Andrej Lackovič – riaditeľ školy, Mgr. Erika Labudíková a Mgr. Martin Gabko, pomocnými organizátormi boli asistenti školy a študenti. Zápolenie prebiehalo v troch disciplínach: bowling, stolný tenis, plávanie, strelba bola z technických príčin zrušená.

„Atmosféra pripomínala atmosféru masového stretnutia s veľkým množstvom fotografov. Bolo to povzbudenie pre športovcov, pre školu to bolo prospešné zviditeľnenie, pre nových žiakov inšpirácia.“ (Sabina Čaranová, žiačka 3. ročníka gymnázia)

Na víťazných priečkach sa umiestnili: 1. Základná škola internátna pre žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou Vlastenecké námestie č.1, Bratislava 2. Základná škola s materskou školou pre deti a žiakov so sluchovým postihnutím internátna, Drotárska cesta 48, Bratislava interná 3. Spojená škola internátna, Hrdličkova 17, Bratislava.

V slávnostnom duchu sa bude niest život našej školy určite ešte dlhý čas, ale nezaspíme na vavrínoch a budeme sa snažiť stále napredovať, aby sme každý nasledujúci rok našej školy mali dôvod oslavovať. Aby sa nám príjemnejšie pokračovalo v práci, pripájame jedno z množstva krásnych želaní: *„Milá naša škola! Prajem Ti, aby si mohla byť tou najlepšou pre deti a študentov, ktorí sa chcú vzdelávať, pre učiteľov, ktorých naplňa ich práca radosťou. Nech sa všetci cítime prijímaní, oceňovaní a v bezpečí. Prajem Ti i dosť peňazí na krásne a podnetné prostredie, príjemné exkurzie, kultúrne akcie, príležitosti na sebarealizáciu Tvojich obyvateľov. Ak by Ťa mali raz poslať do dôchodku, tak iba preto, že všetky deti sú zdravé a už nepotrebujú Tvoje ochranné krídla. S pozdravom Tvoja pani učiteľka Kittnerová.“*

Ak máte v úmysle bližšie spoznať a navštíviť našu výnimočnú školu s výnimočným poslaním, kde prekonávanie fyzických či mentálnych bariér je absolútnou samozrejmosťou, pridte medzi nás.

SRDEČNE POZÝVAME všetkých so zdravot-

ným znevýhodnením i bez neho, ktorí majú záujem o inkluzívne vzdelávanie detí v MŠ a žiakov na ZŠ, gymnáziu, obchodnej akadémii alebo na pomaturitnom kvalifikačnom štúdiu na našej škole, na **Dni otvorených dverí**, ktoré sa uskutočnia počas dvoch dní

– **9. februára (piatok) a 16. marca (piatok) 2018 od 8.00 do 14.00 hodiny.**

Všetky informácie o nás nájdete na našom webe: **www.mokrohajska3.sk** a budeme sa tešiť, keď nás navštívite aj na sociálnych sieťach.

PINF HRY V IMPULZE

IMPULZ, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke (ďalej Impulz) naštartoval v lete minulého roka projekt s názvom „**Pinf hry ako impulz pre spojenie a učenie**“. Je inšpirovaný príbehom kamarátstva Ondreja, študenta gymnázia v Senici a sesternice jeho mamy Dášky s detskou mozgovou obrnou. Ondrej Vrábek ako šikovný programátor sa v desiatich rokoch rozhodol vyvinúť softvér na počítačových hrách, ktorá podporí Dášku v jej každodenných zručnostiach napr. pri počítaní, písaní, čítaní, nakupovaní a zároveň pri využívaní informačných technológií. A tak sú na svete Pinf Hry, šité na mieru pre ľudí so špeciálnymi potrebami. Hry sú preložené do piatich jazykov a využívané v USA, Anglicku a Indii. Ondrej Vrábek má už teraz 16 rokov a jeho krásny projekt žne úspechy. Vyhrál JuniorInternet 2015 (kateg. JuniorLEARN), LEAF

Award 2015 a Krištáľové krídlo za filantropiu.

V uvedenom projekte sa Pinf hry nestali len poučnou a zábavnou hrou, ale aj otvoreným priestorom pre vznik nových kamarátstiev, vzájomného učenia a podpory. Na tento účel bola v Impulze zriadená miestnosť s interaktívnou tabuľou a počítačmi. Stala sa neoddeliteľnou súčasťou každodenného vzdelávania našich klientov alebo zábavy (zdravoveda, hospodárenie s peniazmi, práca s počítačom, tanec, spev,...). Zároveň slúži ako miesto pre stretnutia našich klientov so žiakmi základných, stredných, vysokých škôl a klientmi iných sociálnych zariadení. Veríme, že tieto stretnutia smerujú k vzniku nových, zaujímavých projektov pod názvom „Môj projekt pre druhých“ a tak podporí šírenie myšlienky detských filantropov na Slovensku.

Vo februári 2018 sa pri okrúhlym stole



stretnú s Ondrejom všetci aktívni účastníci projektu, aby odprezentovali svoje nápady na skvalitnenie života iným, alebo ochranu prírody či životného prostredia.

Tento projekt ZPMP v Petržalke podporila Nadácia pre deti Slovenska v rámci programu Hodina deťom.

Eva Fiedlerová, www.psc-impulz.sk

ČO SA STALO, SA NEODSTANE

Niekedy nás to veľmi mrzí. Jediný skok, jediná zákruta,... jediné rozhodnutie, ktorého následok máme pred očami po celý život.

Rozumiem tomu, o čom píšem, pretože sama to žijem. Dvojnásobne, trojnásobne... Na tom azda nezáleží. Chceme len, aby ste vedeli, že mám možnosť vnímať to z každej strany – ako človek, ako matka, ako žena... Poviem vám, sú chvíle, kedy sa zastavím a obdivujem sa. Mnoho ľudí na mojom mieste by to už dávno vzdalo. Ale ja...

Mám kamaráta z Kalifornie, poznáme sa cez behanie. Po mojej príhode mi napísal – Sme bežci. Sme silní. Nikdy sa nevzdáme.

A možno aj preto som sa nikdy nevzdala.

Existujú ľudia, ktorí sa nazdávajú, že sa ne-správam, tak ako by som mala, mnohí ma považujú za chudiatko, mnohí ma obdivujú, mnohí ma rešpektujú, mnohí odvracajú tvár a klopia zrak...

Každý sme nejaký, každý ma právo byť nešťastný, uplakáný, ale každý má právo sa aj napriek všetkému tešiť zo života.

Zámerné sa vyhýbam slovíčku „zlé“. Neverím, že existujú dobré a zlé veci. Mnohokrát sú zlé veci tými dobrými a dobré zlými.

Môj posledný zážitok bol, keď mi volala polícia, že mi auto poškodil sused, mám prísť dolu a písať to s ním. Bola som v hroznom rozporení. Syn v nemocnici, na druhý deň som mala ísť pre dcéru do školy, priateľove auto to schytalo pár dní predtým. V duchu som si kladla otázku, čo robíme zle. Aké bolo však moje prekvapenie, keď ma privítal usmiaty policajt, priateľivý sused s malým synčekom a mierne oškreté auto. Mnohí sa ani neunúvajú dať za stierač svoje kontaktné údaje.

Samozrejme, že ma to milo prekvapilo. Tá „zlá“ vec bola vlastne dobrá. Iba ma utvrdila v presvedčení, že žijeme v priateľskom svete, a že dobrí a poctiví ľudia sa nájdu všade.

Na všetko sa dá hromziť. Aj to, čo sa nám stalo, nás môže viesť do stavu depresie a môžeme so sebou stiahnuť aj okolie.

Môj syn (7) dostal v priebehu pol roka druhú mozgovú príhodu. Rodina sa rozhodla mi to neoznámiť hneď. Myslím, že urobili dobre. S plačom som sa spytovala – A ako to mám povedať mojej dcére? Preukrutne sa oňho bála. Nemohla som pred ňu predstúpiť uplakáná. Stálo ma to množstvo síl, ale odvtedy sa sústredíme na tie pekné veci. Tu plač nepomôže, hoci aj ona mala také sklony. Všetko je pochopiteľné. Ale tým, že si určitú situáciu budeme donekonečna prehrávať v duchu, ju nevrátime.

Raz mi moja mamina povedala – je iba na Tebe ako sa rozhodneš. Či sa budeš trápiť alebo budeš aj napriek tomu šťastná. Situácia v oboch prípadoch ostáva rovnaká. Čo sa stalo, sa neodstane. Neteší ma to, ale rozhodla som sa, žiť na maximum. A hlavne – šťastne.

Vaša Dagmar

ŠTUDENTI STU VYVINULI ŠPECIÁLNE SEDADLO DO AUTA PRE OSOBY SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM A SENIOROV

Pre osoby so zdravotným postihnutím a ľudí so zranením je sedenie v aute alebo nastupovanie a vystupovanie z neho často nepríjemné.

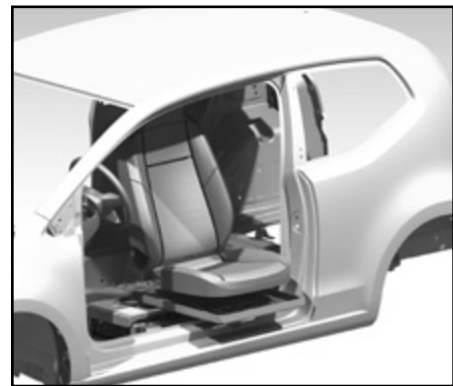
Študenti Strojníckej fakulty STU skúmali ako týmto ľuďom uľahčiť šoférovanie a cestovanie v automobile.

Ich inovácia priniesla veľké úspechy v odbornej sfére a na viacerých konferenciách. **Vytvorili koncept „Smart sedadla“**, pre malé mestské vozidlá, aké dnes na trhu nenájdete.

- Na trhu, existuje množstvo úprav automobilov, ktoré zabezpečujú možnosť šoférovania alebo uľahčovania prístupu. Takmer vždy sa ale jedná o prídavné zariadenia, ktoré sa do automobilov montujú dodatočne. Inteligentné sedadlo sa napája na radiacu jednotku.
- „Smart sedadlo“ je preto primárne určené na montáž priamo výrobcom automobilov, čím k riešeniu potrieb imobilných pasažierov pristupujeme oveľa principiálnejšie. Prerobenie automobilu na ručné riadenie alebo montáž vysúvacieho sedadla je vždy jednorazová záležitosť. Vo väčšine prípadov je automobil nastavený a upravený pre konkrétneho človeka a to vo forme fixnej pozície sedadla alebo ovládacích prvkov. Výroba dostupných, prispôbených áut už priamo u výrobcov vo veľkej sériovej výrobe dokáže zabezpečiť komfortnejšie riešenia pre oveľa väčšie množstvo ľudí a za nižšie náklady. Veľkým prínosom pre ľudí, ktorí potrebujú využívať takéto vozidlo je aj minimalizovanie akýchkoľvek legislatívnych úkonov.
- Pre vysokú bezpečnosť sa sedadlo po zasunutí do auta a zatvorení dverí zamyká špeciálnymi zámkami priamo do karosérie vozidla. Odomkne sa až keď sa dvere znovu otvoria.

- Zlepšeniu komfortu vodičov sa venoval špeciálny výskum, v ktorom sa pod vedením pána doktoranda Richarda Hasumerali vibrácie, ktoré pôsobia na ľudské telo počas jazdy.
- Meralo sa na viacerých povrchoch vozovky a vyberalo sa z materiálov, ktoré môžu tieto vibrácie najlepšie zmierniť. Organizmus seniorov alebo zranených ľudí citlivejšie reaguje na niektoré vibrácie vznikajúce pri jazde autom. Tieto vibrácie môžu byť pre bežného človeka nebadateľné, pričom iným môžu spôsobovať bolesti a nevoľnosť.
- Sedadlo sa ľahko vysúva vďaka špeciálnemu mechanizmu, ktorý vynášiel a skonštruoval dnes už doktorand na Strojníckej fakulte STU Ing. Michael Paštéka.
- Špeciálny dizajn sedadla bol navrhnutý v spolupráci s pánom Mgr. art. Martinom Balážom, ArtD., pedagógom z Ústavu dizajnu Fakulty architektúry STU.
- Dizajn sedadla navrhli tak, aby sa do sedadla mohli vkladať vhodné penové materiály podľa toho, aké zdravotné obmedzenie trápí vodiča a zároveň aby vyhovoval dizajnovým požiadavkám moderných automobilov. Výsledný produkt bude teda atraktívny a zároveň funkčný.

„Naším cieľom bolo vytvoriť „neviditeľný“ mechanizmus sedadla, ktorý by bol priamo ponúkaný ako možná výbava pri kúpe auta. Teda sedadlo bez potreby montovania, plne integrované do vozidla, prepojené s elektronikou a nastaviteľné pre akéhokoľvek vodiča. Navyše, nechceli sme zostať len pri simuláciách, ale sedadlo sme aj reálne vyrobili, čo bolo z edukačného hľadiska dôležité. Museli sme myslieť na to, aby bol každý detail naozaj vyrobiteľný,“ vysvetľuje autor prototypu Michael Paštéka zo Strojníckej fakulty Slovenskej technickej



univerzity v Bratislave.

Autor M. Paštéka predstavuje sedadlo na Medzinárodnom strojárskom veľtrhu.

Je potrebné spomenúť aj náročnosť na vývoj, s ktorou sa bolo treba vysporiadať. Výsuvný mechanizmus, ktorý musí byť schopný vysunúť sedadlo s nosnosťou 150 kilogramov aj cez dvere malého mestského auta.

Používať sedadlo zatiaľ nie je možné. Ale už existuje prototyp a sedadlo sa jedného dňa bude vyrábať priamo v automobilkách. Dúfajme, že sa projekt podarí dotiahnuť do úspešného konca u výrobcov, bude to veľký úspech a pomoc pre všetkých.

Inteligentné sedadlo vyhralo súťaž a podporu Nadácie VW Slovakia, odnieslo si aj cenu Zväzu automobilového priemyslu SR za najlepšiu diplomovú prácu v roku 2016, získalo druhé miesto na konferencii TechnoDay 2017 a aj Čestné uznanie Medzinárodného veľtrhu v Nitre.

Aj tento projekt je ukážkou spolupráce študentov z rôznych fakúlt STU s firmami. Študenti osobitne ďakujú firmám **VW Slovakia a.s., Technouniversum s.r.o. a Poly s.r.o.** za podporu a spoluprácu.

Zdroj: rozhovor s Michael Paštéka
www.stuba.sk

Vo Zvolene v SPIG s.r.o. vyvinuli schodiskovú plošinu SPZ15 pre osoby so zdravotným postihnutím

Šikmá plošina SPZ15 je extra zameraná na splnenie požiadaviek užívateľa. Otváranie podlahy zariadenia je elektrické. Rovnako, ako ostatné funkcie je možné ho ovládať aj diaľkovým ovládačom. Bezpečnostné ramená zariadenia sa sklápajú do vnútra, preto plošina v zatvorenom stave zaberá omnoho menej miesta než klasické plošiny. V strede zariadenia sa nachádza displej, ktorý v slovenčine informuje o aktuálne vykonávanej činnosti a ďalších informáciách. SPZ15 je štíhla, v zatvorenom stave zaberá od steny 23 cm. Dráha je nerezová, dá sa upevniť priamo na stenu, alebo na podporné stĺpiky a spĺňa aj

úlohu zábradlia.

Pri vývoji šikmej plošiny SPZ15 sa myslelo najmä na klienta. Zariadenie vyhovuje aj osobám s väčšou mierou postihnutia a dá sa ovládať aj bez jemnej motoriky vďaka bez tlačidlovým snímačom, ku ktorým stačí priložiť ruku.

Šikmá plošina SPZ 15 sa na Slovensku už vyrába a aj montuje. Tento typ zariadenia **spoločnosť SPIG s.r.o.** vyrobila a namontovala už vo viac ako dvadsiatich slovenských domácnostiach. Ak potrebujete šikmú schodiskovú plošinu, SPZ15 môže slúžiť aj u Vás doma.

SPIG

zdvíhacie zariadenia



KRÁTKY NÁVOD, AKO NA VÝBER ŠIKMEJ PLOŠINY

Máte pár schodov a potrebujete na ich prekonanie šikmú schodiskovú plošinu? Je pre vás vhodná plošina s priamou dráhou? Či máte viac ramien schodov a potrebujete plošinu s dráhou do zákrut?

Aké parametre plošiny sú dôležité pre vás?

Dobrá dodávateľ plošín poskytuje bezplatné zameranie a poradenstvo v oblasti bezbariérových zariadení. Vyhotoví vám ponuku, ponúkne možné varianty. Bezplatne a nezáväzne. Okrem toho vám poradí, ako získať príspevok až do 95 % z ceny plošiny a pomôže vám riešiť doplatok tak, aby bolo zariadenie pre vás bezplatné.

Na čo slúži šikmá plošina?

Šikmá schodisková plošina je zdvíhacie zariadenie, ktoré vám umožní byť viac samostatní, slobodní. Na prepravu stačí mať funkčnosť hrubej motoriky rúk. Pokiaľ však handicap je rozsiahlejší a potrebujete sprievodcu, plošina je vybavená aj diaľkovým ovládačom a sprevádzajúca osoba pohodlne kráča za plošinou s ovládačom v ruke a riadi jazdu plošiny.

Šikmá plošina môže byť vybavená sklopným sedadlom, a je preto vhodná aj pre osoby so zhoršujúcou sa diagnózou z hľadiska mobility. Časom je možné, že bude táto osoba potrebovať vozík a sedadlo nebude dostatočné. Preto nie je potrebné najprv riešiť stoličkový výťah a následne šikmú plošinu. Šikmá plošina je vhodná aj pre menej mobilných ľudí bez vozíka, aj pre vozíčkárov.

Ktoré technické parametre si všimnúť pri výbere?

☐ ROZMERY PODLAHY PLOŠINY

Tvrdia vám, že robia plošiny na mieru? Skúste si pýtať rozmer napr. 680x910 mm. Mnohé firmy totiž ponúkajú dovážané plošiny, kde sa upravuje len dráha na mieru, plošina nie, tá má dané 2-3 typorozmery.

Potrebujete pre vaše miesto inštalácie otočenú podlahu, či špeciálne upravenú, napr. skosené rohy, či iný tvar nájazdu? Nie je problém, máme svojich konštruktérov a výrobu, vieme vám urobiť zariadenia skutočne na mieru, nie len dráhu.

☐ KRYTY

Plast, nerez, oceľový plech (nerez má najdlhšiu životnosť, nevedí mu slnko, dážď, ak sa poškrabe, len sa preleští, je krásny aj o 15 rokov. Na spodné krytie čela plošiny používame nerez. Ak použijeme plastové krytie, tak len vo vrchnej časti plošiny, kde nehrozí prelomenie plastu nabúraním vozíka.

☐ UHOL STÚPANIA

Štandardne majú plošiny len cca 50°, naše majú až 70° bez zníženia nosnosti plošiny.

☐ NAPÁJANIE EL. ENERGIE

Elektrické napájanie šikmých plošín existuje dvojaké: s batériovým pohonom a s pevným prívodom.

☐ BATÉRIOVÝ POHON

Vhodný je pre plošiny s kratšou dráhou s menšou frekvenciou jász (napr. 10 jász denne). Pri vyššej frekvencii alebo dlhšej dráhe častejšie prichádza k vybitiu batérie. Výhodou batérie ale na druhej strane je, že môže slúžiť ako náhradný zdroj.

☐ PEVNÝ PRÍVOD

Ide o najspoľahlivejší typ prívodu, pretože nie je obmedzený dĺžkou dráhy ani frekvenciou jász. Môže byť doplnený aj o náhradný zdroj energie. Výhodou oproti batériovému pohonu sú aj nižšie prevádzkové náklady, keďže pevný prívod nevyžaduje pravidelnú výmenu batérie.

☐ AJ NA DRÁHE ZÁLEŽÍ. AKÉ TYPY MÁTE NA VÝBER?

Dráhu štandardne robíme nerezovú, čelný kryt plošiny tiež. Nerez aj po rokoch vyzerá pekne. Dráha môže okrem svojej základnej funkcie slúžiť aj ako plnohodnotné zábradlie v zmysle platných noriem. Dráha má výplň z nerezových trubiek, ktoré sú v predpísaných vzdialenostiach. Horná časť dráhy slúži ako pekné nerezové madlo a dráha pôsobí aj ako estetické zábradlie.

Dráhu je možné kotviť na pomocnú konštrukciu, ktorá môže byť na stupniciach schodiska (ak je schodisko dostatočne široké), alebo z vnútra zrkadla schodiska (v otvore medzi ramenami schodiska, ak je potrebné šetriť s priestorom. Tým, že výplň dráhy plnohodnotne nahradí zábradlie, je možné namiesto pôvodného zábradlia inštalovať dráhu plošiny a teda okrem plošiny získate aj nové krásne nerezové zábradlie.

Naša spoločnosť je výrobcou a vie pre vás upraviť aj teleso plošiny z hľadiska rozmeru, povrchovej úpravy a podobne, samozrejme v rámci bezpečnosti a platných noriem. Z nášho širokého spektra možností a variant vám určite budeme vedieť ponúknuť zariadenie vhodné práve pre vás.

Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK

Bezplatná linka 0800 105 707

tel./fax: +421 45 5330 300

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk



SPZ 225 pre priamu dráhu - 70° sklon



SPZ 14 pre priamu dráhu

SLOVENSKO BEZ BARIÉR

Štafeta pokračuje

Projekt **Slovensko bez bariér** už viac než **18 rokov** presadzuje odstraňovanie všetkých bariér, ktoré zdravotne postihnutým či inak znevýhodneným občanom bránia v plnohodnotnom živote a zapojení do spoločnosti.

Jeho významnou súčasťou je **súťaž Samospráva a Slovensko bez bariér**, ktorá má za sebou osem úspešných dvojročných etáp. Projekt Slovensko bez bariér sa začal v roku 1999 pochodom po Slovensku. Vlni si ho pripomenul tým, že vo všetkých krajoch sa uskutočnili konferencie a semináre, na ktorých prebehla živá diskusia predstaviteľov samospráv z príslušného regiónu a organizácií, reprezentujúcich znevýhodnených občanov, ako zintenzívniť úsilie o Slovensko bez bariér.

Široký záber

Od počiatku bol projekt zameraný najmä na samosprávy a odstraňovanie architektonických a dopravných bariér vo vzťahu k zdravotne ťažko postihnutým občanom. Tento hlavný smer zostáva v popredí, pretože aj po takmer dvoch desaťročiach napriek nesporným krokom dopredu zostáva na tomto poli veľa práce. Čas však celkom logicky rozšíril záber aktivít Slovenska bez bariér. Jednak v tom, že nejde iba o prekážky materiálne, ale aj komunikačné, sociálne, mentálne a ďalšie, ktoré bránia znevýhodneným občanom v plnom zapojení do života spoločnosti. A dotýka sa to nie iba osôb so zdravotným postihnutím, ale aj ďalších cieľových skupín občanov, medzi nimi čoraz rýchlejšie rastúcej kategórie seniorov.

Šírku záberu ukázali ostatné etapy súťaže Samospráva a Slovensko bez bariér, najmä výsledky zatiaľ poslednej ukončenej, ôsmej v poradí. Ocenené za debarierizáciu boli mestá Banská Bystrica, Stará Ľubovňa a Brezno, Zvolen za medzinárodný projekt Chodníky pre telesne postihnutých ľudí na vozíku v krajinách V 4, hlavnú cenu v tejto kategórii získalo mesto Trnava.



Konferencia
v Trenčianskych
Tepliciach

Debarierizácia priniesla ocenenie Nitrianskeho samosprávneho kraja, Žilinský kraj bol príkladom v športových, kultúrnych a ďalších aktivitách najmä pre seniorov a hlavná cena pre Bratislavský samosprávny kraj smerovala za vytvorenie vzorového Centra včasnej intervencie a komplex sociálnych služieb. Ako príkladný donor bola vyhodnotená Slovenská sporiteľňa.

Významne sa presadili médiá, RTVS najmä za ústretovosť k nepočujúcim, za svoje relácie televízny režisér Ladislav Munk, na poli kultúry Hrad a múzeum Stará Ľubovňa či Mestská knižnica Bratislava. Osobnosťou projektu sa právom stala jeho duša Mária Orgonášová, z ocenených už nie sú medzi nami Jozef Vachálek a Peter Kurhajec, navždy odišiel aj neúnavný organizátor Marian Minarovič...



Na dobrých základoch

Všetci zostávajú pevne v pamäti a spomienkach, na základoch, čo vytvorili, môže štafeta pokračovať. Osemnásť rokov znamená symbolicky, že projekt naplnil vek dospelosti. A keďže pri jeho zrode bol mobilizujúci po-

chod Slovenskom, pri osemnástke posolstvo o krajine a spoločnosti, ktoré chcú odstraňovať bariéry, zavítalo do viacerých miest. Aj vďaka podpore Nadácie Slovenskej sporiteľne a Nadačného fondu Telekom pri Nadácii Pontis do všetkých krajov, kde sa uskutočnili konferencie či semináre s hlavnou témou spolupráce samospráv a občianskych organizácií pri vytváraní bezbariérového a inkluzívneho prostredia.

Na štyroch miestach sa okrem toho odohrali kultúrne programy, ktoré nadväzujú na tradíciu Koncertov porozumenia. Ukazujú, že znevýhodnenie neznamená odsúdenie na pasivitu. Kultúrne programy boli výsočne inkluzívne a mali veľký ohlas.

Do aktivít sa zapojili sa nielen samosprávy krajských miest, ale aj viacerých ďalších v regiónoch. Spolupracovali obe strešné organizácie zdravotne postihnutých občanov - AOZPO SR a Národná rada zdravotne postihnutých občanov - aj oboch najsilnejších seniorských - Jednota dôchodcov a Združenie kresťanských seniorov. Prezentovali sa tiež firmy, zamerané na pomoc zdravotne postihnutým občanom, medzi nimi spoločnosť SPIG.

Na toto všetko môže nadviazať vyvrcholenie IX. etapy súťaže Samospráva a Slovensko bez bariér, ktorá vyzýva a motivuje na činy na prospech znevýhodnených občanov a na konci roku slávnostne vyhlási ocenených.

Informácie o doterajších aktivitách nájdete na stránke www.slovenskobezbarier.sk.

*PhDr. Miloš Nemeček
predseda správnej rady Slovensko bez bariér*

Všetku negativitu možno prekonať, keď si uvedomíte,
že iba preto má nad vami takú moc, lebo v ňu veríte.
Keď pochopíte túto pravdu o sebe, ste slobodní. (E. Caddy)

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU POMÔCKY, PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA VÝCVIK POUŽÍVANIA POMÔCKY A PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU POMÔCKY

Osobe s ŤZP, ktorá je odkázaná na pomôcku, sa môže poskytnúť:

- peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
- peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
- peňažný príspevok na úpravu pomôcky.

Za pomôcku sa považuje:

- vec, technologické zariadenie alebo jeho časť, ktoré umožňujú alebo sprostredkujú osobe s ŤZP vykonávať činnosti, ktoré by bez ich použitia nemohla vykonávať sama alebo by bolo spojené s nadmernou fyzickou záťažou alebo neúmernou dĺžkou trvania činnosti,
- špeciálny softvér alebo aktualizácia softvéru, ktoré umožňujú osobe s ŤZP používať počítač a iné technické zariadenia,
- osobné motorové vozidlo, ale iba na účely výcviku jeho používania,
- pes so špeciálnym výcvikom - vodiaci pes, asistenčný pes, signálny pes.

Výcvik používania pomôcky je činnosť potrebná na získanie vedomostí, zručností a schopností na používanie pomôcky alebo overenie schopností používať pomôcku. Úprava pomôcky je jej prispôbenie individuálnym potrebám osoby s ŤZP, vrátane zavedenia upravenej pomôcky do prevádzky.

Podmienky nároku

Peňažný príspevok sa poskytuje:

- ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na pomôcku alebo na úpravu pomôcky, ktorou je možné prekonať alebo zmierniť sociálne dôsledky jej ŤZP,
- ak sa pomôcka neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poisťenia, s výnimkou:

- druhého mechanického vozíka, za ktorý sa považuje aj druhý jednoduchý kočík a druhý špeciálne upravený kočík,
- druhého elektrického vozíka alebo
- druhého načúvacieho aparátu,
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Príspevok sa poskytuje aj:

- na kúpu viacerých pomôcok, ak osoba s ŤZP spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na kúpu každej z týchto pomôcok,
- na kúpu a na úpravu pomôcky v prípade, ak si viaceré osoby s ŤZP kupujú a upravujú jednu spoločnú pomôcku,
- na výcvik používania pomôcky, ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na pomôcku a potrebuje získať vedomosti, zručnosti a schopnosti na používanie tejto pomôcky alebo na overenie schopnosti používať pomôcku,
- na výcvik používania pomôcky, ktorou je osobné motorové vozidlo, len ak je osoba s ŤZP odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom.

Osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, ak nie je schopná:

- premiestniť sa k vozidlu verejnej hromadnej dopravy osôb (napríklad autobus, električka, vlak, trolejbus) a späť,
- nastupovať do vozidla verejnej hromadnej dopravy osôb a udržať sa v ňom počas jazdy a vystupovať z takéhoto vozidla alebo

- zvládnuť z dôvodu ŤZP inú situáciu vo vozidle verejnej hromadnej dopravy osôb najmä z dôvodu poruchy správania pri duševných ochoreniach, vertebrobasilárnej insuficiencii s ťažkými závratmi, straty dvoch končatín, kardiopulmonálnej nedostatočnosti ťažkého stupňa alebo ťažkej poruchy sfinkterov.

Peňažný príspevok je možné poskytnúť len na pomôcku uvedenú v zozname pomôcok na zmiernenie alebo prekonanie sociálnych dôsledkov ŤZP. Peňažný príspevok je možné poskytnúť na základe:

- dokladu o cene pomôcky („predfaktúra“) alebo dokladu o kúpe pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj alebo distribúcia pomôcky,
- dokladu o cene výcviku používania pomôcky („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonaného výcviku používania pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je vykonanie výcviku používania pomôcky,
- dokladu o cene úpravy pomôcky („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonanej úpravy pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je úprava pomôcky.

Peňažný príspevok sa neposkytuje:

- ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima,
- na pomôcku, ktorá bola zakúpená pred dňom vypracovania komplexného posudku,
- na zácvik používania pomôcky a úpravu pomôcky vykonané pred dňom vypracovania posudku.

Žiadosť o príspevok

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie. Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Ďalší peňažný príspevok

Ďalší peňažný príspevok na kúpu pomôcky alebo peňažný príspevok na úpravu pomôcky rovnakého druhu je možné poskytnúť, ak pomôcka neplní svoj účel.

Pomôcka alebo úprava pomôcky neplní svoj účel, ak:

- je nefunkčná a nemožno ju opraviť,
- je nefunkčná a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50% poskytnutého peňažného príspevku na kúpu pomôcky alebo vyššia ako 50% ceny pomôcky alebo 50%



ceny porovnateľnej pomôcky aktuálnej na trhu v čase rozhodovania o peňažnom príspevku na opravu pomôcky alebo

- nekompenzuje sociálne dôsledky ŤZP.

Konanie o príspevku

Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie o príspevku je komplexný posudok. Ak sa fyzická osoba podľa lekárskeho posudku nepovažuje za osobu s ŤZP, je lekársky posudok podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu. Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

Výška príspevku

Výška peňažného príspevku na kúpu pomôcky, peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky alebo peňažný príspevok na úpravu pomôcky je najviac **8 630,42€**.

Výška peňažného príspevku určeného na kúpu:

- druhého mechanického vozíka je najviac **1 659,70 €**,
- druhého elektrického vozíka je najviac **4 979,09 €** a
- druhého načúvacieho aparátu je najviac **331,94 €**.

Určenie výšky:

- určí sa percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny pomôcky, ceny výcviku využívania pomôcky alebo ceny úpravy pomôcky a príjmu osoby s ŤZP,
- určuje sa pre každú osobu s ŤZP z príslušnej časti obstarávacej ceny v prípade, ak jednu pomôcku kupujú spoločne viaceré osoby s ŤZP.

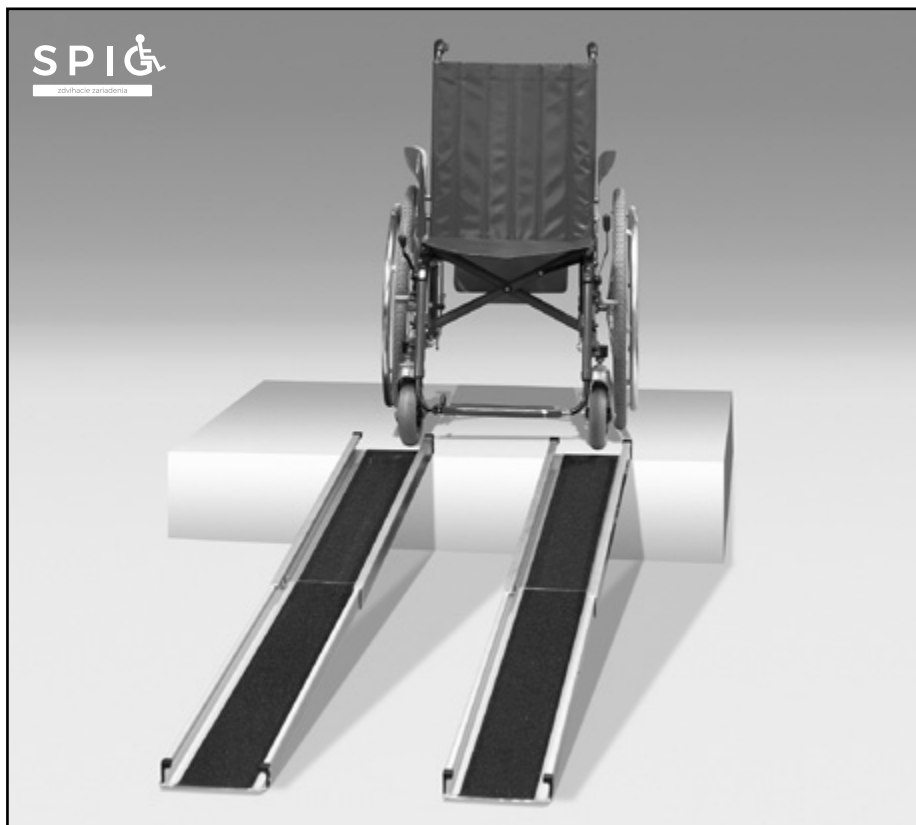
UPOZORNENIE:

Pri určení výšky peňažného príspevku na kúpu pomôcky sa zohľadňuje cena pomôcky najviac v sume ustanovenej v zozname pomôcok.

Výplata príspevku

Nárok na peňažný príspevok a na jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní. Peňažný príspevok na kúpu pomôcky, výcvik používania pomôcky alebo úpravu pomôcky sa vypláca v eurách:

- v hotovosti alebo
- bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kúpu, výcvik a úpravu pomôcky priznal
- na jej účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo



- na účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kúpu, výcvik a úpravu pomôcky priznal, určí.

Povinnosti oprávnenej osoby

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok, je, okrem iných povinností uvedených v § 57, povinná najmä:

- kúpiť si pomôcku, dať si upraviť pomôcku alebo absolvovať výcvik do troch mesiacov odo dňa poskytnutia peňažného príspevku, najneskôr však do šiestich mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní, ak pomôcku nie je možné kúpiť, upraviť alebo nie je možné absolvovať výcvik používania pomôcky z dôvodov na strane osoby, ktorá vyrába, predáva, distribuuje alebo upravuje pomôcky alebo vykonáva výcvik používania pomôcky,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže dať opraviť pomôcku v lehote troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na opravu pomôcky z dôvodov na strane osoby uvedenej v predchádzajúcom odseku,
- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výplatu a výšku peňažného príspevku na kompenzáciu.

UPOZORNENIE

Ak vám bol poskytnutý peňažný príspevok

na zaobstaranie pomôcky do 31.12.2008, tak sa na lehoty a povinnosti súvisiace s týmto peňažným príspevkom vzťahuje aj po 31.12.2008, zákon č. 195/1998 Z.z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov (teda zákon účinný do 31.12.2008).

Vrátenie príspevku

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytol peňažný príspevok, je povinná vrátiť peňažný príspevok, ak pred uplynutím siedmich rokov od jeho poskytnutia (pri druhom elektrickom vozíku je táto lehota 10 rokov):

- predá, daruje alebo zaviní stratu alebo nefunkčnosť tejto pomôcky alebo
- pomôcka, na ktorej kúpu bol poskytnutý tento peňažný príspevok vhodne nekompenzuje sociálne dôsledky ŤZP; v takomto prípade má osoba s ŤZP možnosť vrátiť takúto pomôcku, ak je funkčná.

Ak osoba s ŤZP zomrie pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia peňažného príspevku (pri druhom elektrickom vozíku je táto lehota desať rokov), úrad práce, sociálnych vecí a rodiny uplatní poskytnutý peňažný príspevok na kúpu pomôcky alebo jeho pomernú časť ako pohľadávku v konaní o dedičstve.

Pohľadávka v konaní o dedičstve sa neuplatňuje v prípade:;

- ak skutočná hodnota pomôcky je najviac **165,97 €**,
- ak dedičia pomôcku vrátia úradu práce, sociálnych vecí a rodiny,
- ak bol peňažný príspevok poskytnutý za účelom kúpy psa so špeciálnym výcvikom alebo druhého načúvacieho aparátu.

POMOC PRE KATKU

aj tento rok zbierame 2% z daní

Pri narodení lekári Katke nedávali žiadnu nádej na život. Prognózy boli veľmi zlé. No nepotvrдили sa. Katka je tu medzi nami skoro 18 rokov. Je to náš anjeličik. Už som si zvykla, že je plne odkázaná na moju pomoc. Treba ju prebaľovať, odsávať, polohovať a kŕmiť. Nikdy nejedla ústami. Striekačkami jej dávam stravu rovno do žalúdka cez PEG.

Katka má našťastie pohodové obdobie. Zdravotný stav sa jej nezhoršuje, čomu som veľmi rada. Je celkom čulá, čiperná. Má veľmi rada svetielka, ktoré jej často robia spoločnosť.

Rok 2017 bol veľmi náročný hlavne pre manžela. Postupne sa mu zhoršuje zdravotný stav. Má slabé srdce a zavedený kardiostimulátor. Aj ľadviny mu zlyhávajú. Od júna 2017 chodí na dialýzu. Po nej býva veľmi slabý. Nevládze chodiť. Bolia ho aj hlboké rany na nohách, ktoré sa veľmi ťažko hoja, keďže je diabetik.

Veľké ĎAKUJEM patrí všetkým, ktorí nám aj v roku 2017 pomáhali pri zbieraní 2% z daní!



Veľmi ste nám pomohli. Z finančných prostriedkov môžeme pravidelne kupovať Katke špeciálnu stravu. Sójové mlieka, ryžové kaše, nutrikaše a rôzne príkrmy. Taktiež v lekární nechávam veľa peňazí za vitamíny na imunitu, na zlepšenie trávenia ale aj na krvný obraz. Vďaka vitamínom nevieme čo sú infekty dýchacích ciest a chrípka. Aj masérka chodí Katke pomáhať uvoľňovať svalstvo.

Manželovi kupujem rôzne pomôcky a vitamíny na zlepšenie zdravotného stavu. Časté návštevy lekárov dávajú nášmu finančnému rozpočtu zabráť.

S pozdravom Iveta Burianeková, predsedníčka OZ a zároveň mama a manželka

**Aj v Novom roku budeme zbierať 2% z daní cez naše občianske združenie
SPOLU TO ZVLÁDNEME – BURKO.**



ĎAKUJEME!!!



Obchodné meno: Spolu to zvládneme – Burko
Právna forma: Občianske združenie
Sídlo: Bánik 1548/14, 97652 Čierny Balog
IČO: 42313236

tel. č.: 0903 534 767
e-mail: burianekovai@gmail.com
web: www.burko.sk



Darujte nám 2% z vašich daní a pomôžete tým, ktorí to potrebujú

Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozíčku, ale aj ak sa narodí dieťa, ktoré má v lekárskej správe rôzne ťažké diagnózy, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľa krát sa pýtajú:

Prečo sa to stalo? Prečo práve nám?...

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z UPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hleslom:

„ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa občianske združenie bude zameriavať najmä na:

- pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu

na vek, postihnutie a pod.,

- **motiváciu** postihnutých osôb,
- **informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti** postihnutým osobám,
- **podpora jedinečnosti** postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- **zlepšenie kvality života** postihnutých osôb a **skvalitnenie ich domáceho prostredia,**
- **zlepšenie života** postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- **riešenie technických parametrov** domácností s postihnutými osobami,
- **podporu slovenských výrobcov** technických zariadení pre postihnuté osoby,
- **zlepšenie právneho povedomia** postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- **podporu každodenných aktivít** postihnutých osôb pre život bez bariér,
- **podporu a organizovanie** vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- **podporu** v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- **podporu a sprostredkovanie informácií** v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- **prevádzkovanie vlastnej internetovej**

stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,

- **tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,**
- **odborné poradenstvo,** spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- **organizovanie zbierok** pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- **tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít** rôznymi formami,
- **hmotná (finančná) a morálna pomoc** osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- **navštevovanie domácností,**
- **zapojenie postihnutých osôb** do aktívneho celospoločenského života,
- **usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok** zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- **organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,**
- **iné projekty a aktivity.**

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládnyimi a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.

28. JANUÁR 2018, Levice

Túto akciu sme
podporili

SPIG
zdravacie zariadenia

Objatie tónov





SCHODOLEZY



Schodolez Sherpa N902



Sherpa N909 pre elektrický vozík



Schodolez Yack

Najrýchlejší, najmodernejší, naj...

- **Schodolez Sherpa** je u nás najrýchlejší pásový schodolez
 - ▶ možná nosnosť až 150 kg
 - ▶ 8 typov pásových schodolezov od štandardných až po plne automatické
 - ▶ na jedno nabitie až 40 poschodí
 - ▶ regulátor mäkkého spúšťania a zastavovania
 - ▶ aj pre elektrické vozíky
- **Schodolez Yack** - kolieskový
 - ▶ preprava na sedátku schodolezu - bez vozíka
 - ▶ sprevádzajúca obsluha je potrebná
 - ▶ najnovšia rada schodolezov na Slovensku
 - ▶ má viacero variácií (aj pre vozíky)

SPIG
zdvíhacie zariadenia

Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK

Bezplatná linka 0800 105 707, tel./fax: +421 45 5330 300

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk

Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová a Občianske združenie Milan Štefánik
vás pozývajú na benefičné podujatie pre zdravotne postihnutých

VELKÁ NOC V MARÍNE

STREDA 28. MAREC 2018

15⁰⁰ KOVÁČOVÁ

**ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA
SPOLOČENSKÁ SÁLA**



ĎURI & STENLY



MARÍNA

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV

Špecializovaný liečebný ústav Marína, š. p. v Kováčovej je odborné kúpeľné zariadenie, poskytujúce komplexnú starostlivosť pre pohybovo postihnutých detských aj dospelých pacientov (ortopedické, traumatologické, reumatologické, neurologické dg).



Základom rehabilitácie u pacienta s **detskou mozgovou obrnou** je individuálna liečebná telesná výchova – každý pacient v Maríne má svojho fyzioterapeuta!

- Reflexné cvičenie podľa Vojtu
- Koncept manželov Bobathovcov
- Facilitácia podľa Kabata
- Bazálna stimulácia, snoezelen, loptičkovanie, mäkké techniky
- Terapi Master Kids
- Aktívna segmentálna centrácia
- Senzomotorická stimulácia podľa Freemana
- Cvičenie na loptách, Educaply, tapping
- Vlastné metodiky vyvinuté našimi fyzioterapeutmi
- Ergoterapia, výchova k sebestačnosti, prvky hry
- Cvičenie vo vode, nácvik plávania, zumba
- Mechanoterapia: bicykle, steppery, Motomed, závesné zariadenia

Balneoterapia a hydroterapia

- Prírodný liečivý zdroj – voda síranovo-hydrouhličitanová, vápenato-horečnatá
- Perličkový kúpeľ, subaquálna masáž, vírivky s chromatoteriou a ozonoterapiou, parafínové zábaly, kanadská vaňa
- Všetky druhy masáží, lymfodrenáž, reflexná masáž chodidiel

Animoterapia: hipoterapia, kanisterapia

Elektroterapia a fototerapia: všetky druhy vrátane vysoko výkonného laseru

Liečebno-pedagogický servis, psychoterapia, logopédia, akupunktúra

Prevádzka ŠLÚ Marína je celoročná, s **intenzívnou ošetrovateľskou starostlivosťou**.

Ubytovanie, stravovanie aj všetky procedúry sú poskytované v jednej budove – aj ťažko pohyblivý pacient má možnosť absolvovať **celý pobyt „suchou nohou“**.

Súčasťou ŠLÚ Marína je výborne fungujúca **škola** s tímom špeciálnych pedagógov, ktorý zabezpečuje kvalifikovanú výučbu, prácu s počítačmi, výuku cudzích jazykov

Kontaktné informácie

www.marinakovacova.sk

Špecializovaný liečebný ústav Marína š.p., Ul. Sládkovičova 311/3, 962 37 Kováčová

Prijímacia kancelária: Tel.: +421-45/5208 234 (218), 0905 800 220, 0915 889 124,
Fax: +421-45/5208 224, marina.prijem@orangemail.sk

Ambulantný príjem: Tel.: +421-45/5208 211

Sekretariát: Tel.: +421-45/5208 239, Fax: +421-45/5445 074,
sekretariat@marinakovacova.sk





SPOLOČNOSŤ B. BRAUN MEDICAL

Ošetrovanie kože a rán – Vlhké hojenie rán

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Alginátová pasta so striebrom

Prípravok Askina® Calgitrol® Paste je veľmi dobre tvarovateľná pasta s rovnakou maticou alginátu s iónmi striebra, akú obsahuje plochý obvazový materiál Askina® Calgitrol® Ag.

Konzistencia pasty umožňuje užíť kontakt prípravku so spodinou rany a aktívnym pôsobením iónu striebra a alginátu, čo je obzvlášť cenné v prípade ťažko liečiteľných rán, ako sú:

- popáleniny druhého stupňa
- chronické rany (napr. „diabetická noha“)

Výhody:

- Veľmi dobre tvarovateľná alginátová pasta
- 100% striebro v iónovej forme
- Pôsobí proti širokému spektru mikroorganizmov (vrátane MRSA)
- Dlhodobá ochrana proti baktériám
- Udržiava vlhké prostredie rany
- Odstraňuje sa jednoducho opláchnutím

Askina® Calgitrol® Ag

Antimikrobiálne krytie so striebrom

Askina® Calgitrol® Ag je technologicky vyspelý obvazový materiál, ktorý spája ochranné účinky iónov striebra s absorpčnou kapacitou alginátu vápenatého a polyuretánovej peny.

Výhody:

- Striebro v iónovej forme je priamo dostupné a využiteľné pre liečebné účely
- Antimikrobiálne účinky počas doby až 7 dní
- Vynikajúce pôsobenie na zahnisané rany
- Poskytuje vlhké prostredie vhodné na prirodzené hojenie rán
- Nevyžaduje používanie sterilnej destilovanej vody pre oxidáciu kovového striebra do iónového stavu ionizácie
- Ľahká aplikácia a strhnutie, bez potreby sekundárneho absorpčného obvazu
- Nefarbí
- Znižuje riziko macerácie v okolí rany
- Dlhšie intervaly medzi výmenou obvazov

Indikácie:

- Dekubity I. až IV. stupňa
- Infikované a neinfikované rany
- Prevencia infekcie
- Bercové a trofické vredy arteriálneho a venózneho pôvodu
- Popáleniny II. Stupňa
- Diabetické defekty
- Dlhodobá ochrana proti baktériám
- Udržiava vlhké prostredie rany
- Odstraňuje sa jednoducho opláchnutím



ZELENÁ HVIEZDA

Váš dodávateľ zdravotníckych prostriedkov

Súčasťou obchodného reťazca B. Braun je **sieť predajní a výdajní zdravotníckych prostriedkov v Slovenskej a Českej republike ZELENÁ HVIEZDA.**

BA, NT, TT, TN Viktor Olša - 0949 413 090
KE Ladislav Kiss - 0911 709 010
PO, BB, ZA Ondrej Pendrák - 0901 737 010

KONTAKTUJTE NÁS

MVDr. Dagmar Wágnerová, tel.: +421 - 903 250 079
dagmar.wagnerova@bbraun.com

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

9. február 2018 a 16. marec 2018

od 8.00 do 14.00 hod.



Materská škola

Základná škola

Gymnázium 4-ročné štúdium s maturitnou skúškou

Obchodná akadémia 4-ročné štúdium s maturitnou skúškou

Obchodná akadémia 2-ročné pomaturitné štúdium

Obchodná akadémia 2-ročné štúdium so záverečnou skúškou

Spojená škola
Mokrohajska 3
844 13 Bratislava

skola@mokrohajska3.sk
www.mokrohajska3.sk

+421 (2) 54 77 18 26
+421 918 532 912

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, nieto ešte narychlo začať fungovať. Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky.

Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni.

Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

Imobilný pacient potrebuje:

- polohovaciu posteľ s antidekubitným matracom,
- mechanický alebo elektrický vozík s vhodnou podložkou,
- zdvihák,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na poukaz nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť.

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár.

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

Priložené sú k tomu aj ďalšie tlačivá, ktoré treba vyplniť.

Peňažné príspevky na kompenzáciu, ktoré úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže priznávať, sú:

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, kto-

rou je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŤZP alebo o parkovací preukaz, dátum jej narodenia, adresu jej trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o účastníka právnych vzťahov.

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky náález, nie starší ako šesť mesiacov. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu musí obsahovať aj potvrdenie o jej príjme za predchádzajúci kalendárny rok pred podaním žiadosti a vyhlásenie o majetku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadosť. Na výzvu príslušného orgánu je osoba povinná predložiť aj iné doklady, ktoré sú podkladom na rozhodnutie.

V žiadosti sa uvedie druh peňažného príspevku na kompenzáciu, o ktorý žiada a odôvodnenie žiadosti.

Fyzická osoba k žiadosti o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu predkladá aj potvrdenie o príjme osôb, ktorých príjmy sa spoločne posudzujú s jej príjmom.

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie.

Avšak skôr než podáte žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky náález a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

Keď dostane preukaz, treba ho umiestniť v prednej časti auta tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná a vydáva sa na neobmedzený čas.

Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz stáť na nevyhnutný čas. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je doprav-

nou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

Všetci tí, ktorí sú držiteľmi parkovacieho preukazu a prepravujú sa diaľnicami, musia žiadať národnú diaľničnú spoločnosť o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky.

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

- kópiu rozhodnutia o vyhotovenie parkovacieho preukazu,
- kópiu parkovacieho preukazu,
- kópiu technického preukazu vozidla, prípadne vozidiel.

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po registrácii potvrdenie od NDS, ktorým sa bude

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

Žiadosti o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky zasielajte poštou na adresu NDS, príp. osobne doručte na adresu:

Národná diaľničná spoločnosť, a. s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava.

Poradenstvo v tejto oblasti poskytuje aj **Centrum samostatného života**, kontakt a potrebné informácie nájdete na www.csz.sk

Prajeme vám veľa síl a trpezlivosti pri starostlivosti o člena rodiny, ktorý je Inak obdarený.

Taktiež vám želáme, aby ste stretli veľa ústretových ľudí, úradníkov, ktorí iste radi pomôžu a poradia.

ZOZNAM NADÁCIÍ

Často sa stáva, že v dôsledku zdravotného stavu sa ocitneme v krízových situáciách a potrebujeme pomoc pri získaní finančných prostriedkov na doplnenie kompenzačných pomôcok alebo sa ocitneme v sociálnej núdzi. Preto uvádzame adresy niektorých nadácií a občianskych združení, ktoré vám môžu na základe písomnej žiadosti pomôcť.

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

nadáciu alebo občianske združenie oslovte vždy písomnou formou - žiadosťou, v ktorej stručne opíšete svoj problém a stručne žiadosť odôvodnite.

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

- správu lekára o diagnóze,
- prefoťený preukaz osoby s ŤZP
- kópiu rozhodnutia z úradu práce, soc. vecí a rodiny
- kópiu predfaktúry, alebo prospekt prístroja s cenovou ponukou - ak žiadate o zdrav. pomôcku)
- dátum narodenia dieťaťa
- uveďte prípadne sumu, ktorú žiadate na pomôcku
- číslo účtu, na ktorý bude v prípade kladného vybavenia žiadosti zaslaný finančný príspevok
- kontaktnú emailovú adresu prípadne tel. číslo
- dokladujte svoju príjmovú situáciu
- ak potrebujete vyššiu čiastku, je dobré požiadať o pomoc viaceré nadácie a združenia.

V prípade, že ste tak urobili, treba to uviesť v žiadosti.

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

Charakteristika: Nadácia POMOC JEDEN DRUHÉMU podáva pomocnú ruku ľuďom s ťažkým osudom. Venuje sa najmä rodinám s handicapovanými deťmi a ľuďom v ťažkej životnej situácii. Nadácia niekoľko rokov prispieva rodinám na rehabilitačné pobyty a pomôcky. Od roku 2014 prevádzkuje tiež rehabilitačné centrum, kde je pre deti pripravená hravá miestnosť a niekoľko druhov terapií (TheraSuit, masáže, bioptrónová terapia, stimulácia nôh relaxačnou masážou, kinesiotaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

Našu nadácia je možné požiadať o pomoc finančnú, materiálnu ale aj o pomoc vlastným časom.

Kontakt: Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec
tel.: 033 735 3117

<http://www.pomocjedendruhému.sk>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

Charakteristika: pomoc sociálne odkázaným deťom prostredníctvom zakúpenia školských pomôcok, hygienických potrieb, ošatenia, úhradou výdavkov za dopravu dieťaťa do nemocnice či do školy, úhradou poplatkov za stravu dieťaťa v školskej či internátnej jedálni, zapltenie školského výletu a pod., pomoc zdravotne postihnutým deťom prostredníctvom nákupu zdravotných pomôcok na základe potrieb konkrétneho dieťaťa, úhradou faktúr za lieky, pobyty v nemocnici, liečenia, preplatením operácie mimo územia SR, atď.

Kontakt: Mostová 2, 81102 Bratislava
tel.: 0902 148 346 (Pon-Pia: od 16.00 do 19.00)
e-mail: nadacia@pomocdetom.sk

<http://www.pomocdetom.sk>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

Charakteristika: Je nezávislá organizácia so špeciálnym zameraním na komplexnú starostlivosť o zdravotne postihnuté deti a mládež. Vznikla v roku 1991 za účelom zriadenia a prevádzkovania činností Rehabilitačného centra pre zdravotne postihnuté deti.

Kontakt: Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
tel.: 02 6446 1164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@nexta.sk

<http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php>

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

Charakteristika: Srdce pre deti je úspešný charitatívny projekt denníka Nový Čas, ktorý spravujeme v Nadácii Pontis. Pomáhame deťom so zdravotným a sociálnym znevýhodnením aj vďaka vašej podpore! Podporujeme iba deti do 18 rokov.

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

DOBRY ANJEL

Charakteristika: Pravidelnými mesačnými príspevkami pomáha rodinám s deťmi, kde otec, mama alebo niektoré z detí trpí na zákernú chorobu, v dôsledku ktorej sa táto rodina dostala do finančnej núdze.

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

Charakteristika: Pomáha deťom a mladým ľuďom so zdravotným postihnutím zvyšovať kvalitu života aj vo forme príspevku na zdravotné pomôcky.

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

Tel.: +421 2 4363 4354, +421 2 4342 2634

PhDr. Alena Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsr.sk

<http://www.dfsr.sk>





OZ SPOSA BB a jej aktivity november a december 2017

November sa niesol vo vysokom pracovnom nasadení. Spolu s príchodom nových dobrovoľníčok cez ÚPSVaR sa začal realizovať náš projekt podporený Nadáciou Volkswagen Slovakia.

6.11. sa uskutočnilo prvé stretnutie s rodičmi detí s autizmom, vytvorili sme logistiku projektu, koordinovali všetky aktivity, učili sa, vylepšovali. Deti zaradené do projektu chodili po vyučovaní cvičiť. Pridali sa aj mamičky s malými detičkami, ktoré majú rôzne oslabenia. Na cvičenie chodí pravidelne 15 detí rôzneho veku, dokonca aj dospelí.

V novembri sa uskutočnili **tri tvorivé dielne** venované rôznym technikám a výrobe maličkostí z rôznych materiálov (Paverpol, Antistresové paradajky na paradajkových hodoch a Gaštankovo). Naše deti s autizmom, ktoré majú mnohé problémy v správaní, socializácii, komunikácii či v hrubej a jemnej motorike, sa učili sústrediť, zotrvať, počúvať, odpútať a spolupracovať s inými rovesníkmi. Cvičili individuálne, ale aj skupinovo. My, dospelí, sme sa učili tiež. Pozorovať, niekedy mlčať a hľadať možné cesty a postupy pre každé dieťa individuálne. Zatiaľ cvičíme v prepožičaných priestoroch OZ Nožička, ale hľadáme vlastný vyhovujúci priestor aj kvôli ďalším projektovým zámerom. Je nevyhnutné, aby sme ich mali. Deti či dospelí s autizmom a ich rodiny to potrebujú ako soľ.

V novembri sa realizovali **tri podporné skupinky v KC Fončorda**, ktorých sa zúčastnili mamičky detí s autizmom. Dva týždne, cez výzvu nadácie VÚB sme spoločne zbiera-

li hlasy na simulátor autizmu a uspeli sme. Najkrajšia na tom bola súhra našich rodičov, priateľov a komunit Komunitného centra Fončorda, ŠZŠ na Ďumbierskej 15 a iných partnerov, ktorí nám pomáhali. Výsledok 1490 hlasov, za čo všetkým ďakujeme, nám pomohol získať podporu na zakúpenie simulátora autizmu.

December, posledný asi najkrajší mesiac v roku práve pre vianočné sviatky, bol venovaný nielen cvičeniu, ale aj **krásnym tvorivým dielňam**. Deti vyrábali - pod vedením lektorky Miriam - z recyklovaných plechoviek krásne Mikulášske lampášiky, ktoré pre tvorivé aktivity vhodne upravil jej otec. Koordinátorka Komunitného centra Fončorda Sisa ich predtým obetavo poumývala, vďaka čomu doma upchala odpad. Sme veľmi vďační za takúto pomoc a spoluprácu z viacerých strán. Pri vôni s láskou vareného nealkoholického punču všetci vkladali srdiečko do vyrábania rôznofarebné vyzdobených lampášikov, ktorými potom **deti na Fončorde privítali Mikuláša**.

Druhé **dielne** boli **anjelské**, kde sa vyrábali anjeli z rôznych materiálov. Krásna atmosféra, síce kvôli poruche bez elektriny v zásuvkách a s ľadovým punčom, no bohatá na anjelov vyrobených zo špeciálneho cesta a dobrú náladu. Anjelikov sme vyrábali pre ľudí, ktorí neprežijú Vianoce v kruhu najbližších, žijú totiž v domove dôchodcov. Aspoň tými malými postavičkami duchovných bytostí mali vyzdobené svoje izbičky a zažili pocit, že niekto na nich myslí.

Komunitné centrum Fončorda je prechodným domovom, kde môžeme plniť spoločne ciele a robiť spoločne to, čo nás baví. Myšlienky sa menia na slová a spoluprácou na skutky. Výsledkom predvianočnej aktivity bola aj zbierka hračiek, oblečenia a obliečok na posteľ, potravín a iných maličkostí pre tých, ktorí si často nemôžu dovoliť ani „bežné“ veci. Každý z nás niečo priniesol a spoločne sme pripravili niekoľko vriec darčiek. Vďaka všetkým, ktorí ich rozviezli tam, kde na ne čakali: Erike, Silvii, Diane.

Nechýbalo ani posledné podporné rodičovské stretnutie v stredu 13.12., ktorým sme zavŕšili končiaci rok.

V piatok 15.12. Janka Vígašová z OZ Nožička, spolu s partnermi OZ Erika Karová, OZ Kompas centrum rozvoja, spoločnosťou TESCO (občerstvenie), LIONS clubom BB, Matejom Tóthom,





Divadlom na rázcestí a ďalšími, pripravila Mikulášsky program pre rodiny detí s rôznymi znevýhodneniami. Mikuláš rozdal v dámskom sprievode a s asistenciou čerta deťom sladkosti a pekné darčeky. Bábkoherečka deťom predstavila rôzne typy bábok, ktoré si mohli vyskúšať a ani dospelí neodolali tejto možnosti. Všetci si pochutnávali na výborných doma pečených vianočných koláčoch a jednohubkách. Všetkým aktérom rodiny, ktoré sa podujatia zúčastnili, zo srdca ďakujú.



Vďaka koordinátorky KC Fončorda Silvii, deti zo SPOSA BB dostali od kuriérskej služby, ktorá si toto centrum vybrala pre realizovateľné sociálne projekty, darčeky podľa vlastného výberu. Ježiškovi mali deti napísať list so želaním, ktoré splnil krátko pred sviatkami a bol dokonca štedrejší, čo deti úprimne potešilo.

Deti zo SPOSA BB dostali pod stromček aj krásne knihy vďaka KNZM a predajni ARTFO-



RUM v Banskej Bystrici z projektu DARUJ KNIHU, ktorý bol už dvanásť v poradí a SPOSA BB sa ho zúčastnila druhýkrát. Deti veľmi pekne ďakujú.

Posledné dva mesiace boli potvrdením, že keď sa spoja dobrí ľudia, dobrí partneri a priatelia, dejú sa zázraky. Rok 2017 ich bol plný vďaka všetkým vám, ktorí ste to nevzdali na našej spoločnej ceste. Ďakujeme Vám!

Mária Helexová

Čas na nové kroky v roku 2018

Čo nás čaká v Novom roku? Vždy, keď sa človek odhodlá urobiť niečo nové, zasadí semienka svojich darov do pôdy vlastného poznania, vyživuje ich trpezlivosťou a polieva pokorou, v pravý čas príde očakávané ovocie.

Tak sa to deje aj v našom OZ. V minulom roku s podporou mesta BB sa rodičia detí s autizmom, združení v OZ SPOSA BB, vzdelávali v PC gramotnosti, v projektovom riadení a iných zručnostiach. Zo semienok zámerov, cez postupné kroky vyrastajú mladé stromčeky v podobe troch projektov, ktoré sa začali zhmotňovať koncom roka 2017 a majú pokračovanie v roku 2018.

Prvý projekt fyzioterapeutických cvičení detí s autizmom a tvorivých dielní pre tú istú cieľovú skupinu realizujeme už tretí mesiac, a to vďaka nadácii Volkswagen Slovakia. S deťmi pravidelne cvičíme špeciálne a individuálne ciele cvičenia pod vedením skúsenej fyzioterapeutky. Rehabilitujú svoje telo, zlepšujú si držanie tela, svalový tonus, zlepšujú hrubú a jemnú motoriku, koncentráciu, všetko podľa vlastných potrieb a možností. Pomáhajú nám aj dobrovoľníci cez ÚPSVaR, ktorí sú odborne zruční a majú vzťah k podobným aktivitám. Cvičí sa dva až tri razy do týždňa.

V tvorivých dielnách, na ktorých sa robia aktivity iného charakteru, no rovnako prospešné, deti i rodičia zažívajú radosť z tvorby, učia sa používať nové kreatívne techniky, upevňujú svoju schopnosť koncentrácie, rozvíjajú zručnosť rúk, koordináciu hemisfér a tešia sa z výsledkov svojej šikovnosti.

Deje sa to aj vďaka nadanej lektorke - mame, ktorá má sama životné skúsenosti s dieťaťom s autizmom. Tvorivé dielne majú dvere otvorené aj zdravej komunite. Konajú sa v Komunitnom centre Fončorda. Učíme sa tak všetci vzájomnej inklúzii a postupnej integrácii do bežnej spoločnosti.

Od februára, s podporou nadácie VÚB, štartujeme vzdelávací a osvetový projekt v spolupráci so SPOSA Bratislava pod názvom Vnímajte svet 10 minút očami autistu. Tešíme sa, že môžeme s rodičmi, učiteľmi, žiakmi, študentmi SŠ, VŠ, s odbornou či laickou verejnosťou hovoriť a poskytnúť všetkým možnosť skúsiť simulované vnímanie bežného prostredia tak, ako sa to deje ľuďom s autizmom. Pomôže nám pri tom špeciálne zariadenie – simulátor autizmu. Je to vo svete jedinečný audiovizuálny program, ktorý pomáha pochopiť a priblížiť bežnému človeku, ako to má niekto s inými danosťami a prečo často reaguje inak, než bežná populácia. Je to príspevok k spolupráci a empatickému vnímaniu akejkoľvek odlišnosti medzi ľuďmi a k zbovaniu sa strachu z prekvapivých reakcií ľudí so špeciálnymi potrebami.

V apríli sa rodiny s osobami s autizmom zo SPOSA BB, ktoré sa aktívne podieľajú na realizácii rôznych aktivít určených pre deti a do-

spelých s autizmom zúčastnia rekondičného - terapeutického víkendového pobytu. Bude to prvé spoločné niekoľkodňové stretnutie našich rodín počas šestnásťročného fungovania OZ. Uskutoční sa v krásnom prostredí Liptovského Mikuláša. Rodiny tak zažijú trochu relaxu, vzájomného zdieľania svojich náročných životov a veríme, že aj zábavy a radosť. Celý projekt podporila Nadácia ČSOB.

Pomocou výťažku z benefičného koncertu, ktorý realizovala CASD v Banskej Bystrici a prostredníctvom finančnej zbierky mladých ľudí a veriacich ECAV v BB podporíme v roku 2018 terapeutické a rodinné aktivity, či talenty ľudí s autizmom. Nové nápady stále prichádzajú a kľúča a určite pribudnú na tento rok aj nové plány a krátkodobé aktivity v spolupráci s inými partnermi. Sme im otvorení a tešíme sa na ne.

Chcem sa poďakovať všetkým rodičom detí s autizmom, dobrovoľníckam cez ÚPSVaR, ktorí urobili v roku 2017 kusisko dobrej práce. Vzájomne sme sa učili, spájali a tvorili všetky postupy, ktorých výsledkom sú ďalšie aktivity roka 2018.

Vďaka patrí aj všetkým priateľom a partnerom, ktorých sme mali a zostávajú s nami, ale aj tým, ktorí medzi nás prišli a priniesli nové zážitky, priateľstvá a skúsenosti.

Mária Helexová - Babalová

2018

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

MINERÁL	VAROVNÉ SIGNÁLY	NAJVHODNEJŠIE PRÍRODNÉ ZDROJE
Ca – VÁPNIK Ženy: 800 – 100 mg Muži: 900 – 1100 mg	odvápnenie kostí a kĺbov, obnaženie krčkov zubov, chvenie srdca, vysoký krvný tlak, nespavosť, obličkové kamene, ostrohy, krče vo svaloch, PMS u žien a bolesti chrbta stuhnutie paže / nohy nervozita	mliečne produkty, listová zelenina, sezam, tofu, sója, mandle, brokolica, ružičkový kel, losos
Mg – HORČÍK Ženy: 320 mg Muži: 420 mg	svalové krče, najmä v lýtkach, závrate, strata rovnováhy, strnulosť, nepokoj, bolesť hlavy, kmitajúce body pred očami, chcenie viečka, predovšetkým ľavého, citlivosť na zmeny počasia – na zimu a vlhkosť, často až bolesti. Dlhšie trvajúci nedostatok sa môže prejaviť búšením srdca.	orechy, strukoviny, tmavolistová zelenina, mlieko, ovsené vločky, celozrnné cereálie – špalda, otruby, divoká ryža, kakao, tmavá čokoláda
P – FOSFOR Ženy: 1200 mg Muži: 1200 mg	porušená regulácia koncentrácie svalov, nervové vyčerpanie, problémy s kosťami	mlieko, syry, orechy, celozrnné cereálie – špalda, mak, strukoviny, tekvicové semiačka, obilniny, jačmenné lístky
Na – SODÍK Ženy: 2000 mg Muži: 2000 mg	slabosť, nervové poruchy, ľahostajnosť, pokles krvného tlaku, krče vo svaloch	soľ, červená repa, ovsené vločky, ryža, kyslá kapusta, južné ovocie
K – DRASLÍK Ženy: 4700 mg Muži: 4700 mg	ospalosť, zápcha, nízky krvný tlak, poruchy srdcového rytmu, znížený svalový tonus až svalové ochrnutie, zhubná anémia	biela fazuľa, hrach, vlašské orechy, mandle, hrozienka, zemiaky, špenát, banány, melón, tekvica, sušené slivky, paprika, hovädzie a morčacie mäso
Mn – MANGÁN Ženy: 1,8 mg muži: 2,3 mg	dysfunkcia žliaz, závrate, zlá svalová koordinácia	orechy, celozrnné cereálie – špalda, strukoviny, čaj, nelistová zelenina, ovocie
Zn – ZINOK Ženy: 8,0 mg Muži: 11,0 mg	strata chuti a čuchy, šupinatá koža, vypadávanie vlasov, dlhšie hojenie rán, náchylnosť k infekciám, bolesti hlavy	tekvicové jadierka, špaldové a pšeničné otruby a kĺčky, väčšina húb, hovädzia pečeň, ryby, orechy, fazuľa, hrach, šošovica, kakao
Fe – ŽELEZO Ženy: 18 mg Muži: 8 mg	rychle vyčerpanie, únava, nechutenstvo, zápal jazyka, zvýšená lámavosť nechťov, sploštené až konkávne nechty rôzne stupne deficitu Fe u detí: spomalenie rastu, zníženie telesnej hmotnosti, poruchy svalovej funkcie, pamäti a vývoja reči anémia – príznak dlhotrvajúceho nedostatku Fe	ryby, melasa, strukoviny, celozrnné cereálie – špalda, ľanové semeno, zemiaky, vaječný žĺtok, listové zeleniny, sušené ovocie, kakao, hovädzia a teľacia pečeň
Se – SELÉN Ženy: 55 mg Muži: 55 mg	predčasné starnutie (starecké hnedé škvrny na koži), súčasné poškodenie orgánov, choroby srdca (nižšia hladina pravidelne sprevádza angínu pectoris), opuchy kĺbov (reumatické bolesti), poškodenie chrupaviek, neplodnosť (znižuje sa pohyblivosť a vitalita spermií), problémy so štítnou žľazou	slede, kraby, langusty, bravčové, hovädzie, teľacie obličky, pečeň, srdce, vaječný žĺtok, para orechy, obilniny – špalda, kukurica, celozrnné výrobky, ovsené vločky, hnedá ryža, huby, cibuľa, cesnak, brokolica.
Cr – CHRÓM Ženy: 25 mg Muži 35 mg	neuhasiteľná chuť na sladké, diabetické symptómy, únava	droždiarske kvasnice, celozrnné cereálie - špalda

POČÚVAJME SVOJE TELO ČO MU CHÝBA

Telo nám naznačí, čo máme jesť a mali by sme v takýchto prípadoch vyhovieť svojim chutkám. Môže to byť napríklad zväzok mrkvy alebo kus syra. Tri týždne trvajúca chuť na mäso je istým dôkazom toho, že si telo žiada železo. Ak sú zásoby opäť doplnené, prejde aj chuť na mäso. Pojedanie látok neústrojnej povahy (omietka, hlina), dychtenie po ľade, a jeho neprímerané pojedanie sú prejavom nedostatku vápnika. Keď dieťa v škole pri tabuli uchopí kriedu a líže ju, hovorí sa tomu somatická alebo telesná inteligencia. Takéto dieťa má cukrovku, o ktorej však jeho rodičia ešte ani nevedia. Koľko diabetikov trpí nedostatkom chrómu, a ten sa nachádza práve v kriede zelenej farby. Prehnaná chuť

na sladké je tiež prejavom nedostatku chrómu. Tí, ktorí necítia intuitívne, čo im chýba, v tabuľke nájdu všeobecné prejavy varovných signálov organizmu na nedostatok vybraných minerálov. Ďalej v tabuľke nájdete odporúčané denné dávky minerálov (ODD) pre zdravú dospelú populáciu, ako aj ich najvhodnejšie prirodzené zdroje.

Odporúčaná denná dávka (ODD)

je len hrubý odhad požadovaného množstva minerálov, aký je potrebný pre normálny rast detí a na prevenciu nedostatku mikroživín vo výžive u zdravých jedincov. Neznamená, že sú optimálne, ktoré podporujú aktívny proces zdravia.

Kedy užívať minerály

Kým sa kosti zotavujú v priebehu noci a vtedy uskladňujú najviac vápnika, svaly potrebujú horčík cez deň, aby mohli podať

optimálny výkon. Niektoré firmy, ktoré pripravujú výživové doplnky, už využívajú tento poznatok. Vyvinuli dvojfázový prípravok, ktorý pôsobí počas dňa ako aj v noci, a tak teda účinkuje podľa bioprincípu. Pri užívaní ostatných minerálov sa riadme podľa pokynov výrobcu výživového doplnku.

Ako správne doplňovať?

Aby sme mohli byť spokojní so svojim spôsobom výživy, riadiť by sme sa mali nielen podľa toho, do ktorej vekovej skupiny patríme, ale aj aký spôsob života vedíme. Ľudia, ktorí praktizujú aktívny život, môžu mať pôsobením častých stresov hladinu vitamínov a minerálov zníženú niekedy až o jednu tretinu. Navyše vekom sa znižuje vstrebateľnosť výživových zložiek.

Viac čítajte v knihe **Ako mať zdravé srdce a cievy v každom veku.**

REČ NÁŠHO TELA KAŠEĽ

Keď mi Ivetka napísala, že potrebuje ďalší článok do časopisu, uvažovala som k akému neduhu by to mohlo byť. Odpoveď na seba nenechala dlho čakať. Nie je nič lepšie než opísať niečo, s čím má človek osobnú skúsenosť.

Odkedy sa zaoberám (okrem iného) aj duchovnými možnými príčinami ochorení, nie som skoro vôbec chorá. Klop klop. Opakovanie je matkou múdrosti a tak v tomto prvom článku v roku 2018 je potrebné pripomenúť, že všetko čo si tu prečítate nie je možné brať ako náhradu lekárskej starostlivosti, ide o moje osobné skúsenosti, prípadne skúsenosti iných ľudí a autorov, ktorí sa tejto téme venujú dlhšie ako ja. Berte to ako možnú pomôcku – alternatívu, ktorá môže pomôcť. **Hippokrates** svojho času povedal: **„Keď niekto túži po uzdravení, najskôr sa ho opýtajte, či je pripravený odstrániť príčinu svojej choroby. Až potom je možné mu pomôcť.“**

Počas posledných týždňov som si všimla, že z času na čas začínam kašľať. Nešlo o nič vážne, pokašľala som si trocha a bol pokoj. Ani som si to nejakou nevedomou. Kým nezostavil ma mňa potrápil riadny záchvat kašľa, ktorý som na vedomie vziať musela. Bolo to večer, keď som šla spať a ono sa ťažko pri tom zaspáva. Kašeľ ako taký je v podstate reflex nášho tela vyvolaný istým podráždením dýchacích ciest. Telo sa snaží či už cudziu látku alebo hlien vypudíť, a tak kašleme. Samozrejme, kašeľ môže byť aj vyvolaný napríklad astmou, chrípkou a podobne. V tomto článku sa na kašeľ pozrieme ako na neduh, ktorý je bez zjavnej príčiny, hoci aj pri iných chorobách s tým môžete skúsiť pracovať – aspoň na tej sekundárnej úrovni.

Naučila som sa, že komunikovať je potrebné so všetkým. Aj s chorobou. Preto som pri kašli položila otázku: *Čo mi tým chceš povedať? Na čo práve myslím, na čo kašlem, čo je také v mojom duchovnom svete, čo sa potrebuje prejaviť na fyzickom tele?* Skúste pri tom vypnúť mozog, skúste počúvať myšlienky, ktoré odrazu prídu. Mne odpoveď došla okamžite. Na seba. Istým spôsobom som na seba kašľala a riešila kadečo a kadekoho len nie seba. V princípe sme zabudli, aké je to byť sám sebou a môj kašeľ ma presne na toto upozorňoval. Vzala som to na vedomie a odpovedala typicky pre môj Mars v Baranovi – fajn, je to tak, budem na tom pracovať hneď ako sa ráno zobudím. Či mi uveríte alebo nie, kašeľ okamžite ustal a nevrátil sa. Samozrejme, nemýľme si kašeľ s občasným odkášaním.



Skúste, ak sa občas necítite práve najzdravšie, použiť zdravý rozum a vychádzajte z toho, o čom je daná choroba a čo asi chce povedať. Nie vždy je to o tom istom a u každého to môže byť o niečom inom. Princíp však ostáva.

Čo by sme ku kašľu mohli povedať ešte vo všeobecnosti pri hľadaní jeho príčin?

Môže sa vyskytnúť, ak vo vás niekde je zakotvená nejaká krivda, ktorá sa týmto spôsobom derie von. Rovnako vnútorné napätie, prípadne sa chcete zbaviť istej stagnácie či už na vedomej alebo podvedomej úrovni. Vychádzame z toho, že kašeľ je vyvolaný podráždením, a čo nás môže v našom emočnom systéme dráždiť? Mnoho vecí. Napríklad silná vnútorná kritika. Ak si človek neverí, ak jeho duša túži po väčšej tolerancii, možno dokonca aj sám k sebe.

Keď kašleme, je zjavné, že nemôžeme byť takzvané nepovšimnutí. Len si spomeňte na to, že ak v práci, škole, doma ktokoľvek kašle, nie je možné si to nevnímať. Čo to teda znamená? Že istým spôsobom kašľom na seba upozorňujeme. Možno len chceme, aby si nás niekto všimol, alebo sa nám venoval. Možno nemáme odvalu rovno o to požiadať, tak využívame reč nášho tela.

Preto, keď vás začne trápiť kašeľ bez nejakej zjavnej príčiny (v prípade tej zjavnej treba riešiť práve tú) skúste si sadnúť a považovať, čo vás v danej chvíli „naštartovalo“, voči čomu či komu máte výhrady, ktoré veci, slová a situácie vás „dráždia“, či ste sami voči sebe ale aj iným dostatočne tolerantní, či dokážete veci zo seba vypustiť, či dokážete dýchať zhlboka a bez toho, aby vám v tom niečo bránilo. Hľadajte prekážky, ktoré brá-

nia obrazne povedané v tom, ako dýchate. Nezabúdajte ani na silu slova a počúvajte sa, či náhodou slovné „nekašlete“ na to či ono. Začnite počúvať svoje telo, to, čo hovoríte. Ako často zvyknete len tak povedať: „... ale, kašlem na to... Na toto sa môžem vykašľať...“

Čo z prírody na kašeľ?

Nuž, myslím, že asi najviac sa ujal „cibuľový sirup“. Postup je jednoduchý. Nakrájate cibuľu a navrstvíte ju s medom. Po čase sa šťava z cibule a medu premieša a užíva sa po kávových lyžičkách. Vždy čerstvé, nerobiť zásoby. Ak je niekto alergik, skúste med nahradiť cukrom, hoci ja osobne nie som zástanca bieleho cukru. Ani farbeného. Ale výber je na vás. Myslím, že sa to dá robiť aj v kombinácii s citrónom. Cibuľa, očistený citrón a med. Z bylín je vhodný skorocel – suchý kašeľ, tymián, aníz, materina dúška, na rozriedenie hlienov brečtan. S ním nemám osobnú skúsenosť.

Samozrejme, lekáreň nielen prírodná, ale aj tá kamenná ponúka množstvo prípravkov, výber je len a len na vás. V každom prípade, skúste popri lekárskej starostlivosti aj tú prírodnú a duchovnú. Možno to vyzerá, že „rozprávanie s chorobou“ je určené pre bláznov, ale nie je. Všetko je energia a ak s ňou vieme pracovať, môžeme si minimálne uľaviť. Konic koncov, aj klasická veda hovorí, že choroba je v „hlave“.

Nech už využijete čokoľvek, prajem vám všetkým, aby ste v roku 2018 nemuseli riešiť žiadne zdravotné problémy, nech sa vám darí tak v práci ako aj doma, nech máte tento rok plný hojnosti, vďačnosti a pochopenia.

S láskou a svetlom pre vás pripravila
Mgr. Pavlína Krétová, www.anjelskekridla.eu

VRED PREDKOLENIA

Vredy predkolenia alebo u laickej verejnosti poznané ako „bércové“ vredy definujeme ako chronický defekt kože charakterizovaný rozpadom tkaniva a jeho odumieraním. Vredy predkolenia majú rôzne príčiny. Jednak môžu byť žilové, tepnové alebo zmiešané tepnové-žilové a iné. Vredmi predkolenia trpí až 1 % obyvateľstva a s vekom rastie. U pacientov nad 65 rokov trpí týmto ochorením až 3,5 % zo všetkých obyvateľov a bývajú až trikrát častejšie u žien ako u mužov.

Vredy predkolenia žilového pôvodu

Vznikajú tak, že v žilách sa hromadí krv, ako je to pri kŕčovných žilách, odborne varixy dolných končatín. Hovoríme tomu aj žilová nedostatočnosť. Žilová nedostatočnosť je ochorenie povrchového žilového systému, kedy krv netečie správnym smerom, teda k srdcu, ale vplyvom gravitácie stagnuje v povrchovom žilovom systéme a dochádza tým až k vakovitému rozšíreniu povrchových žíl – varixom. Povrchový žilový systém je bohatý na chlopňový aparát, ktorý zamedzuje spätnému toku krvi do žíl a pri ochorení je tento ochranný systém poškodený, preto názov žilová nedostatočnosť. To spôsobuje následný opuch členkov, stmavnutie a stenčenie kože. Na predkolení potom dochádza k úbytku ochlpenia, ku koncu až k strate kožného krytu, čím vznikajú chronické defekty. Preto liečba hlboké žilovej nedostatočnosti, ktorá sa prejavuje kŕčovými žilami, je najlepšia prevencia vzniku, ako aj kauzálna liečba vredov predkolenia. Je dôležité, aby ste sa o možnostiach liečby poradili s odborníkom. Správnu a včasnou diagnostikou môžeme výrazne urýchliť samotnú liečbu.

Príznaky vredov predkolenia

Vredy predkolenia sa dajú ľahko spoznať na prvý pohľad. Pokožka je výrazne suchšia, navyše dochádza k jej stenčeniu. Niekedy namiesto vysychania, naopak, hnije a mokvá a do otvorených rán sa prakticky vždy dostávajú baktérie, ktoré sú zodpovedné za infekciu a zápach. V úplne prvej fáze sa na koži vytvorí červená škvrna. Tá sa postupne zväčšuje a robí sa z nej chrasta, ktorá následne popraská a rana sa celkom otvorí.

K rozvoju ochorenia žilového systému prispievajú tieto rizikové faktory:

- dedičná dispozícia vrodenej straty elasticity žilovej steny,
- obezita,
- rodinný výskyt žilových ochorení a vredov predkolenia,
- zápal a trombóza v hlbokom žilovom systéme,
- sedavé zamestnanie, ako aj dlhé státie,
- väčší počet tehotenstiev, ale aj hormonálna liečba,

- nesprávna a nepohodlná obuv, vysoké podpätky.

Liečba je dlhodobá. Základom je kompresívna terapia. To znamená nosenie kompresívnych pančúch a takzvané bandážovanie dolných končatín, ktoré zamedzuje stagnácii krvi v povrchovom žilovom systéme a je podstatné k liečbe vredov predkolenia. Prelomom v liečbe vredov predkolenia, ako aj iných chronických rán všeobecne, je vlhká terapia, ktorá vytvára vhodné podmienky a vlhké až teplé prostredie k správnej hojeniu rán. Predstavuje zároveň bariéru pred infekciou. Súčasťou chirurgického oddelenia FNŠP Žilina je špecializovaná ambulancia chronických rán, ktorá sa bude venovať iba hojeniu chronických rán najnovšími metódami a trendmi dostupnými v modernom svete, vlhkou terapiou. Liečba je aj chirurgická a spočíva v odstránení patologického návratu krvi do žíl, operáciou žilovej nedostatočnosti a odstránení povrchového žilového systému. Samotný povrchový žilový systém je pre život nepodstatný, pretože podstatný je hlboký žilový systém. Iba v prípade trombózy, nepriechodnosti hlbokého žilového systému, nadobúda povrchový žilový systém opodstatnenie. Práve po prekonaní trombózy hlbokého žilového systému, inak povedané posttrombotický syndróm, je veľmi pravdepodobný vývoj vredov predkolenia s odstupom času niekoľkých rokov. Ďalšou možnosťou chirurgickej liečby je odstránenie chorých tkanív v oblasti vrelu s možnosťou využitia podtlakovej terapie, ktorá patrí medzi najmodernejšie technické vymoženosti v liečbe vredov predkolenia, ale, samozrejme, aj iných rán. Po vyčistení takto pripravenej rany je možné kožnou plastikou výrazne urýchliť hojenie rán, ktoré bežne trvá aj niekoľko mesiacov.

Samotné defekty však nemusia byť vždy len diagnózou, rovnako môžu byť aj symptómom.

Čo je potrebné na liečbu vredov predkolenia?

- ovínadlá
- vlhké hojenie (po konzultácii s lekárom)



- pravidelné cvičenie dolných končatín
- vyhýbanie sa dlhému sedeniu a státiu
- obmedzenie fajčenia
- starostlivosť o pokožku
- nosenie obuvi bez podpätkov

Vredy predkolenia môžu mať aj inú príčinu, ako je žilová nedostatočnosť, ktorá je zodpovedná za 3/4 všetkých vredov. Inou príčinou sú tepnové vredy, ktoré sú vážnou komplikáciou nedokrvenosti dolných končatín a zle stanovená diagnóza môže spôsobiť pomerne rýchle zhoršovanie vredov až stratu celej končatiny aj s ohrozením na živote pacienta. V tomto prípade je veľmi dôležité zabezpečiť dostatočný prítok krvi do končatiny, bez ktorého nie je možné hojenie. Obnovenie prítoku krvi a liečba je v kompetenciách cievneho chirurga v našej angiochirurgickej ambulancii. Práve správna diagnostika je dôležitá, pretože pri žilových ochoreniach je liečba aj bandážovaním, ale pri tepnovom poškodení je bandážovanie prísne zakázané. Inými príčinami vredov predkolenia sú aj systémové kožné ochorenia, cukrovka, nadváha a nedostatok pohybu.

V žiadnom prípade nečakajte, či obklad z repíka, čierneho čaju či ľalie v liehu zahojí defekty predkolenia. Treba čo najrýchlejšie stanoviť diagnózu a vyhnúť sa tak nepríjemným komplikáciám, prípadne aj imobilizácii pacienta, je dôležité poradiť sa s odborníkom.

Zdroj: MUDr. Oto Vincze

MCC medicínsko cievne centrum Žilina
dobrovoľník / lekárv v NADÁCIÍ ANJELSKÉ KRÍDLA

„Často zabúdame, že ľudia, s ktorými musíme žiť, tiež musia žiť s nami.“ (L. R. Hubbard)

Naozaj musíme?



Začína obdobie, kedy sa zima pomaly zbavuje svojho bieleho šatu. Prichádza jar.

Zvyknem ísť do parku a sadnem si na lavičku. Okolo mňa chodia ľudia, no ja ich nevnímam. Pozorujem pučiace lístky v korunách stromov a na pokožke svojho tela cítim jemné dotyky jarného vetrička. Pred sebou vidím biele labute plávajúce v jazierku, počujem štebot vtáčikov a do nosa mi preniká vôňa čerstvo pokosenej trávy.

Zamýšľam sa nad tým, ako sa po zime v prírode všetko prebúda. Je to taký zázrak a večný kolobeh. Príroda sa nikam neponáhľa, všetko má svoje zákony, miesto a čas.

Príbeh, o ktorý sa dnes chcem s vami podeliť, je síce smutný, no možno vďaka nemu si väčšina ľudí určí svoje priority a uvedomí si, čo je v živote človeka najdôležitejšie.

S Jankou sme sa poznali už od základnej školy. Bolo to veľmi múdre a usilovné dievča. Učila sa na samé jednotky. Chodili sme spolu aj na obchodnú akadémiu. Stále sa hlásila, vypytovala učiteľov, o všetko sa zaujímal. Sedeli sme spolu v jednej lavici a pripadala som si pri nej ako taká sivá myška.

Potom išla na vysokú, aj tam poctivo chodila na všetky prednášky a úspešne ju ukončila. Stala sa redaktorkou v jednom časopise a onedlho sa vydala.

Veľakrát, keď som jej volala, mi hovorila, ako má málo času, že ešte musí stihnúť do uzávierky to a to... A že celú noc nespala, pretože v hlave rozoberala svoje povinnosti, ktoré MUSÍ ešte urobiť.

„Ale Janka, veď sa nenaháňaj, nemusíš to predsa mať také perfektné,“ volám jej počas jedného večera. „A s tým tvojím kašľom, by si mala navštíviť lekára. Možno máš zápal priedušiek.“ Janka mi totiž spomínala, že v poslednom čase akosi kašle.

„To mám asi z fajčenia, možno by som to mala obmedziť,“ odpovedala mi so smiechom.

„Tak si urob takú týždennú dovolenku aj s rodinou. Určite ti to psychicky prospeje. A možno stihneš zbehnúť aj k tej doktorke.“

„Nie, nie, ja nemôžem, musím ešte dokončiť jeden článok. Potom budem mať nárok aj na odmenu,“ zakončila túto debatu o chvíli odpočinku.

Onedlho - ani nie o rok, sa ku kašľu pridala aj bolesť hlavy. Zdalo sa jej, akoby nevidela ostro a občas strácala zrak. Bola si istá, že to má z toho stáleho pozerania do papierov, možno by si naozaj mala oddýchnuť. Ale veľmi si nevšímala tieto znamenia, ktoré jej telo vysielalo preto, aby ju upozornilo, že už akosi preceňuje svoje sily.

Po dlhšom čase sa však konečne vybrala k očnej, no na jej prekvapenie, zrak mala v poriadku. Čudovala sa, keď ju očná poslala k neurológovi.

„K neurológovi? A načo?“ pýtala sa Janka sama seba, no bez slova išla. Keď mu povedala, čo ju trápi, doktor ju ihneď poslal na röntgen pľúc a CT hlavy, potom na ďalšie vyšetrenia. Vtedy sa ukázala príčina jej ťažkostí...

„Musím vám povedať krutú pravdu,“ začal neurológ, „máte jeden z najagresívnejších nádorov na pľúcach a stihol metastázovať už i do mozgu. Veľa času nemáte... Skúsime to ešte ožiarit a zmierniť chemoterapiou, ale...“ doktor sa v závere vety akoby zasekol.

Janke sa zaliali oči slzami. „A koľko času mi ešte ostáva?“ opýtala sa tichým hlasom.

„Pol roka, rok.“

V tej chvíli si uvedomila krutú pravdu - jej čas sa naplnil. Nechcela si to pripustiť, ale musela. A toto „MUSELA“ je naozaj „MUSELA“.

Hneď dala výpoveď zo svojej práce. Peniaze zrazu pre ňu nemali žiadnu cenu. Odvtedy to boli pre ňu už len bezcenné útržky papierov. Vždy, keď uložila dcérku spať, líhala si s plačom do postele a rozmýšľala, prečo sa to stalo práve jej. Toľko toho ešte chcela stihnúť. A každé ráno, keď sa zobudila, ďakovala Bohu za ďalší krásny deň. Venovala sa rodine, bola rada, že ešte môže byť s dcérkou, vnímala jej smiech, každé slovo, každý jej krok...

Vážila si všetky maličkosti, bola šťastná, keď ešte mohla vidieť slnko, nadýchnuť sa, kráčať po zelenej tráve, počúvať šum potôčika...

Nedávno som sa dozvedela smutnú správu - Janka už nie je medzi nami. Veľmi ma to zarmútilo, ale aj znova donútilo zamyslieť sa nad tým, aký je život cenný.

Dnešná doba je uponáhľaná a mnoho ľudí si ani nestíha uvedomiť rýchlosť, akou prežívajú svoj život. Skúsme ale spomaliť a sústrediť sa na všetky, aj na všedné okamihy každého dňa.

Vymeňme vo svojom živote slovo „musím“ za slovo „chcem“ a budeme žiť lepšie a hlavne dlhšie.

Zuzana Števáková

ĎAKUJEM ZA VYČARENÝ ÚSMEV NA TVÁRI

S manželom sa staráme o dvoch postihnutých synov Tomáška a Janka. Aj keď starostlivosť o nich je náročná a vyčerpávajúca, nevzdávame sa. Sme radi, že ich máme. Snažíme sa robiť všetko preto, aby boli spokojní a šťastní. Každý deň zápasieme s problémami, ale nestážujeme si. Stretávame sa s rôznymi nechápavými pohľadmi ľudí. Ale na druhej strane nás poteší a zahreje pri srdiečku, keď spo-

známe milých a príjemných ľudí. A my sme takých stretli pred pár rokmi. Nedá mi nespomenúť LEKÁREŇ NA ŠTADIÓNE V BREZNE. Do tejto lekárne chodím od jej založenie. Hneď v prvý deň na mňa urobili dobrý dojem. Nie je to len "o vydaní lieku, a tým to končí." Zaujímajú sa o mňa ako o človeka. Vždy sa spýtajú, čo máme nové, ako sa nám darí. A keď sme chorí, poprajú nám skoré uzdravenie.

Touto cestou sa chcem poďakovať pani Mgr. Evke a Mgr. Miškovi za ich milý a ústretový prístup. Myslím, že sa medzi nami vytvorilo zvláštne puto. Ale poďakovanie patrí samozrejme všetkým členom lekárne, ktorí majú vždy úsmev na tvári. A vždy keď je to možné nám poradia. Prajem im všetkým, aby sa im v živote darilo, a aby boli predovšetkým zdraví.

Eva Výlupková

Simone Sophie Stewart

Úryvok z knihy **MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ**

„To už nechaj na mňa,“ odbila ho.

„Ako chceš, ty budeš mať problém, nie ja,“ odvetil Daniel, podávajúc jej listinu, ktorú musela podpísať. Ešte jej podal brko z čajky, ktoré vytiahol z malej tašky, ktorú mal prehodenú cez plece. „Len pre istotu, aby si sa na mňa neskôr nevyhovorila.“ Odplávala od neho, lebo ju vyľakal svojím hlasným dôrazom. Keď otvoril bránu, rýchlo dala ostatným pokyn, aby vplávali dnu. Pred nimi bola cesta z dlaždíc, ktorú tvorili rôznofarebné mušle. Po bokoch tejto cesty bola piesočnatá plocha. Na nej boli postavené obydlia rôznych tvarov a boli aj z rôznych materiálov. Jeden dom bol postavený z pestrofarebných mušlí, medzi mušľami boli sem-tam vsadené drahokamy aj perly. Druhý bol zase celkom obyčajný. Bol hnedej farby a v tvare, ktorý sa podobal na veľkú slimáčiu ulitu. Mária pochopila, že aj tu žijú chudobní i bohatí. Ani rozprávkovú krajinu to neminulo.

Ani sa nenazdala, už sa ocitli pred honosným palácom. Spýtavo hľadela na Aquabell.

Tá akoby čítala jej myšlienky, povedala: „Ideme požiadať o povolenie, aby si sa tu mohla popozerať. Ale pozor, náš vládca nemá rád, keď niekto prehovorí bez jeho povolenia.“

„Dobre vedieť, dám si veľký pozor. A ako sa volá? Ako ho mám oslovit?“ vyzvedala Mária.

„Volá sa Priton. Stačí, keď ho oslovíš Vaša výsosť,“ zaučala ju Aquabell. A už aj klopała na veľikánsku zlatú bránu. Otvoril ju strážnik v zlatom brnení, ktoré bolo vykladané nádhernými perlamami.

„Čo si prajete?“ zdvorilo ich obe privítal. „Chceme predstúpiť pred nášho vládcu morí s jednou požiadavkou,“ odvetila, ukazujúc prstom na Máriu.

„Ale je človek a náš kráľ sa práve dnes nie veľmi dobre vyspal. Vieš, čo to znamená?! Dnes bude zase celý deň nespokojný a veľmi, veľmi mrzutý,“ znepokojene ju upozorňoval strážca.

„Nebojte sa, všetko beriem na seba,“ upokojovala ho Aquabell, pričom sa milo usmiala.

Aquabell vďačne na neho pozrela a všetci bleskurýchlo odplávali. Plávali, až kým nezochitli veľkú sieň, kde na mohutnom tróne sedel kráľ. Mal prísny výraz tváre. Bol to dobre stavaný svalnatý morský muž. Strieborné vlasy, ktoré sa vlnili, mal po plecía. Hneď ako ich zbadal, ozval sa hromovým hlasom: „Čo tu robíte bez ohlásenia?! A ako je možné, že vás strážca pustil dnu?! Okamžite ho za tú opovážlivosť potrestám! Ešte by som bol zvedavý, ako si sa dostala cez hlavnú bránu do nášho malebného mestečka s človekom, Aquabell!“ Prísne na ňu pozrel. V jeho pohľade bolo vidno, že neznáša, keď niekto poruší

jeho pravidlá. Aquabell až zamrazilo od strachu, no nakoniec nabrala odvalu.

Takmer ju nepočul, keď ho oslovila slabučkým hláskom: „Prepáčte, Vaša výsosť, len som chcela tuto Márii ukázať náš svet. A strážnik za to nemôže. Ak chcete niekoho potrestať, tak by som to mala byť ja. Veľmi sa hanbím za svoje správanie.“ Celý čas hľadela do zeme, cítila sa previnilo.

„Aha, o tomto dievčati som už niečo počul. Hlavne to, že vyslovila nepremyslené prianie a teraz uviazla tu, v rozprávkovom svete. Dobre, máš moje povolenie. Môžeš to tu Márii poukazovať. Ale dávajte si pozor! Tentoraz nepotrestám nikoho. Prepúšťam vás. Môžete ísť,“ povedal rázne. Aquabell náhla zmena nálady veľmi prekvapila. Pekne sa podakovala a rozlúčila sa. Potom sa pobrali svojou cestou. Plávali po meste a okrem krásnych domov tam videli akoby pestrofarebné polia, ktoré tvorili koraly. Tam prebývali rôzne druhy rýb. Prešli za hranicu tých polí a ocitli sa medzi delfínmi. Tie sa dorozumievali svojím jazykom. Bol to balzam na uši. Tá hudba, ktorá znela z ich milučkých papuliek, pôsobila upokojujúco. Ten krásny pocit však netrval dlho. Priplávali k útesu, ktorý bol známy tým, že ho obývali žraloky. Tie vôbec nepôsobili priateľsky. A tak rýchlo, rýchlo plávali preč, ako im len sily stačili. Keď si boli isté, že sú dosť ďaleko od zlovestných bytostí, zastavili. Odrazu zistili, že sa nachádzajú na pustom mieste. Všade naokolo bol veľmi čudný piesok, ktorý mal farbu do zelena. Lepšie sa prizreli, morský porast bol vysušený a bez života. To nič dobré neveští! preblyso Márii hlavou. Naraz počuli akýsi chrapot. Vychádzal z diery v skale pred nimi. Pomaly sa k nej priblížili. Vedľa otvoru v skale uvideli tabuľku, ktorá hlásala: Tu spí storočná morská príšera. Neradno ju zobudiť!

„Bože, fuji!“ skríkla Aquabell. Jej výkrik však spôsobil pohromu. Z diery sa ozval veľký rev. O pár sekúnd sa dovalilo odporne stvorenie. Telo žltozelenej farby malo posiate fialovými škvrkami. Oči malo kalné ako špinavé jazero. Ale najhoršie vyzerali jeho zuby, ktoré boli hnedozelené. Páchlo mu z úst tak, že všetkým naokolo prišlo zle. Po chvíli hľadania na tú príšeru sa všetci spamätali a začali ozlomkrky plávať. Blížili sa k hladine a tá obluda sa za nimi valila ako neriadená strela. Aquabell rýchlo uvažovala, ako sa jej zbaviť. Po niekoľkých sekundách konečne dostala nápad. Keď plávali ponad skalnaté podmorské bralo, rýchlo vplávala dovnútra. Hľadala prázdny otvor, ktorý by zavalili obrovským balvanom. Po chvíľke hľadania našla a na ich šťastie pod ním ležala veľká guľatá skala.

Aquabell sa otočila k dievčatám a vydávala



rozkazy: „Vy zodvihnete túto skalú, ja budem ako návnada a vlákam obludu do diery. Potom odtiaľ rýchlo vyplávam a spolu zavalíme otvor touto skalou. Dobre?“

Všetky prikývli a plávali ku skale. Dalo im zabráť, než sa im ju podarilo nadvihnúť. Aquabell dva razy pokrúžila pred otvorom a potom do neho rýchlo vplávala. Vplávala čo najďalej od vchodu. Príšera hneď vplávala za ňou. Aquabell využila jej chvíľku nepozornosti, plávala, čo jej sily stačili. Musím sa dostať rýchlo k východu! Musím! Musím! Všetku silu dala do svojej plutvy. Už onedlho uvidela v diaľke jasnejšie svetlo a to znamenalo, že je blízko. Pozbierala zvyšok síl, plávala, plávala až sa priblížila k vytúženému východu.

Všimla si však, že obluda ju doháňa. Na zemi zbadala pár väčších kameňov a začala ich do nej hádzať. To obludu na chvíľku omráčilo. Aquabell sa chopila svojej šance, vyplávala rýchlosťou blesku z diery, pred ktorou už na ňu čakali ostatné dievčatá. Bez zastavenia k nim priplávala, chytila sa skaly a všetky spolu ňou zavalili otvor. Hodnú chvíľu len tak mlčky hľadeli striedavo na tú zavalenú diery a na seba.

Prvá sa z toho šoku prebrala Mária: „Myslím, že na dnes mám dobrodružstiev akurát tak dost.“

„Aj ja,“ odvetila Aquabell, otáčajúc sa na svoje kamarátky. „Ja odvediem Máriu domov a vy pôjdete do mesta. Ale choďte priamo za naším vládcou a vysvetlite mu, čo sa stalo. Teraz sa rozídeme, len čo Mária bude znovu s drakmi, okamžite som pri vás. Budem sa ponáhľať,“ dodala. Každý plával svojím smerom. Mária s Aquabell plávali k pláži, kde sa slnila dračia rodinka. Plávali mlčky, ticho prerušila až Mária otázkou: „Ako vieš, ktorým smerom máme plávať? Nemôžeš si to predsa pamätať, keď sme tak hlboko pod hladinou. A plávali sme rôznymi smermi.“

„Vieš, my morské panny máme v hlavách niečo ako mapy. A keď pomyslíme na miesto, kam sa chceme dostať, tak sa nám ukáže cesta,“ objasňovala jej.

Pokračovanie nabudúce

„Aj umením sa dá pomáhať s pokorou a láskou“

Naše srdce nám vždy ukáže správny smer. Stačí ho iba počúvať. Maľovaním anjelských mandál pomáhame NADÁCII ANJELSKÉ KRÍDLA. Ľudia, ktorí si dajú namaľovať u mňa svoju osobnú anjelskú mandalku, darujú nezištný finančný dar za ňu priamo do nadácie www.nadaciaanjelskekridla.sk

Vkladám do svojich diel dušu, lásku a dotyk anjelov. Ten nádherný pocit, ktorý pri maľovaní mám, sa dá porovnať s krásnou melódiou milujúceho srdca. Moja ruka a duša kreslia v jednej harmónii.

Naša duša je naša intuícia, ktorá nás vedie správnym smerom. Hovorí nám, čo je pre nás najlepšie a akou cestou sa vydať. Ja som svoju cestu našla.

Naše pocity sú tým najlepším ukazovateľom, že ideme správne.

Zakaždým, keď odovzdávam anjelskú mandalku, poďakujem bohu a anjelom za to, že mi pomáhali.

Keď vidím úsmev na tvári človeka pri preberaní si jeho osobnej mandalky a viem, že je z nej šťastný a zároveň aj koná krásny skutok, tým že pomáha deťom z nadácie - tento môj

pocit z toho všetkého je neopísateľný.

„TOTO JE MOJE POSLANIE, MOJA POKORA A VĎAKA BOHU ZA TO, ŽE MI DAL TÚ MOŽNOSŤ ŠÍRIŤ SVETLO PROSTREDNÍCTVOM UMENIA.“

Umením sa dá vyjadriť láska. Láska je umenie - ako sám život.

„Každý človek aspoň v kútiku duše túži niečomu dobrému a múdreému zasvätiť svoj život.“ Ja maľujem a zároveň nechávam spievať moju dušu.

Je to každého osobná voľba, a preto je dobré občas pouvažovať nad tým, čo by to mohlo byť u každého z nás. Nemusia to byť veľké veci, stačia možno maličkosti. Je dobré mať v živote niečo, na čo sa zamerať a čo má vlastne zmysel.

Každý deň čelíme veľkému množstvu možností voľby a každúčká z nich sa spravidla zjednoduší na jednoduchú voľbu medzi dobrom a zlom. Záleží len na nás, čo si vyberieme. Čokoľvek urobíme, má nejaký dopad na nás, naše okolie, na svet okolo nás...na našu dušu, srdcia, na deti, ľudí...

„CÍŤME LÁSKU, VNÍMAJME SVETLO A MAJME



NA DUŠI POKOJ. „Môžeme byť všetci SVETLOM tam, kde je TMA.“

BOH A ANJELI SÚ VŠADE, STAČÍ ICH LEN VNÍMAŤ, DAŤ IM SÚHLAS A HLAVNE VERIŤ. SÚ TU PRE KAŽDÉHO Z VÁS.

„KAŽDÝ DEŇ, V KAŽDOM MOMENTE VÁŠHO ŽIVOTA...“

fb: Anjelské Mandaly

Čo to je vlastne klasická mandala?

Mandala je harmonické spojenie kruhu a štvorca. Ja osobne štvorec nekreslím do mandál, pretože to tak necítim. Nikdy som sa ich neučila niekde kresliť na kurze, ani som neštudovala vzory. Jedného dňa som si sadla a začala maľovať. Počúvala som šepkanie intuície, cestu, ktorou momentálne aj kráčam.

Anjelské mandaly ma úplne chytili za srdce a dušu.

„Maľovať s láskou, cítiť energie a dať to na plátno je jednoducho nádherné.“

Po ukončení gymnázia som išla do Londýna pracovať a zároveň som navštevovala 4 roky Art and Design na University of London. Maľovanie ma vždy nesmierne priťahovalo. Už na základnej škole som mala zošity plné vzorov a rôznych kresbičiek. Dostávala som za to poznámky do žiackej knižky.

Skúšala som neskôr navrhovať šaty, kresliť krajinky, modelovala sochy, maľovať ľudí. Umenie ako také, bolo mojím koníčkom popri práci v obchodných firmách - bol to krásny relax.

Veci medzi nebom a zemou sú úžasné.

Keď maľujem pre niekoho anjelskú mandalu na napríklad základe jeho fotografie spájam sa s vlastnou dušou a vnímam aj človeka, pre ktorého maľujem. Je to stav kludu a harmónie, krásneho ticha, ponorenie sa do seba a zároveň spájanie sa s energiami vyššími. Vtedy mám prístup a napojenie. Je to stav hlbokkej meditačnej koncentrácie, tiež spojenej s obrovskou vášňou a nadšením. Je to neopísateľný pocit.

Anjelské mandaly kreslím pre nadáciu Anjelské Krídla, pre ľudí, ktorí cítia tú energiu, lásku a vyššie spojenie.

fb: Anjelské Mandaly

Teplo ľudských srdc

Ďakujeme úžasnej pani Marianke Kovalčíkovej, že osobne doniesla vozík a buginu Kristiánkovi. Jeho babke a dedkovi to veľmi pomohlo. Starajú sa o Kristiánka s láskou.

Nádherné slová pani Marianky. Radi sa s nimi s Vami o ne podelíme.

Som nesmierne rada, že sme sa s pani Evou a jej rodinou stretli, a že tých 160 km stálo za to. Niet nad ľudský rozmer stretnutí, nad

teplo ľudských srdc. Mne pomohlo veľa ľudí a tak som cítila povinnosť aj ja podať pomocnú ruku tomu, kto to potrebuje. Myslím, že nezáleží, koľko človek má, ale či je ochotný sa podeliť s tým, čo má.

Pani Eva bola zlatá, pripravila nám občerstvenie a pohostenie, atmosféra bola veľmi príjemná a ani sa nám nechcelo od Ludvigovcov ísť. Kristiánko je veľmi vnímavý chlapec a vidno, že od svojich prarodičov dostáva veľa lásky a pozornosti, je super, že mu vytvorili také dobré zázemie a sú ochot-

ní obetovať sa a starať sa o neho. Prajem im hlavne pevné zdravie a veľa veľa síl a pani Eve šikovné ruky, ktoré vyrobili množstvo krásnych ručných prác, ktoré zdobili ich byt.

Ak človek chce pomáhať, tak sa všetky veci a udalosti vo vesmíre dejú tak, aby sa tak stalo, aby bolo ľuďom na svete lepšie.

Prajem Vám a všetkým v Nadácii Anjelské krídla, no aj všetkým ľuďom dobrej vôle šťastný Nový rok 2018

fb: Anjelské Mandaly

Mária Blšáková & Jozef Blšák – **Za dverami číha život**



Úryvok z knihy

Nakreslila som obrázok a okomentovala ho. Ceruzka nebola jeho kamarátka. Keď sa na ňu pozeral, mračil sa. Skúšala som to s jeho rukou, ale nešlo to. Potom mi napadla jedna malá lešť. Nakreslila som na papier jednoduchú postavku s usmiatou

tvárou. Pod ňu som výraznými písmenami napísala BABKA. Vyzeralo to ako obrázok z jeho obľúbeného pexesa. Potom som nakreslila druhú, s prázdnu tvárou. Pod túto som napísala MONIKA a spustila som: „Pozri, toto je babka. Usmieva sa, lebo má ústa a očká. A toto je Monika. Je smutná, lebo sa nemá čím usmievať ani čím pozerieť. Nakreslí jej tváričku. Určite ju to poteší.“ Nevie, do akej miery pochopil moje rozprávanie, ale po chvíli chytil ceruzku a daroval Monike jedno oko doprostred čela. Skúšali sme to tak často, až nakoniec hravo zvládol tváre celej našej rodiny. Neskôr za mnou behal s papierom a vravel: „Napíš babku!“

Často som písala listy Monike. Veľmi živo som si pamätala, ako prežívala moje tehotenstvo a chcela som jej trochu spríjemniť to jej. Dopodrobna som opisovala všetko okolo detí, všetky príhody i trápnosti, ktoré zažívame. Hlavne tie ju vedeli rozosmiať. Jojko ma pozoroval a stále sa pýtal: „Píšeš, mamka?“ Písala som práve o ňom a ukázala mu to. „Vidíš? Tu je napísané Jojko. To si ty. Tu na papieri je Jojko.“ Na chvíľu odbehol a doniesol papier. Strčil mi ho na list a povedal: „Napíš Jojko!“ Výraznými písmenami som napísala JOJKO. So spokojným úsmevom nosil papier celý deň so sebou. Len čo prišiel manžel z práce, ukázal na papier a seba. „Jojko.“ Jeho písmenkovaná záľuba narasta-

la každým dňom. Pozeral si nápis na mlieku, múke, na všetkom, čo mu prišlo pod ruky. Tešila som sa, že konečne spája dve podoby jednej veci dokopy. Predtým bol havko ten, čo šteká. Nechápal, že na papieri môže byť tiež havko. Stále sledoval reklamy a nápisy, ktoré v nich videl, pomenoval aj v živote. Keď som raz čosi chystala v kuchyni, vyskočil zo stoličky a z celej sily ma pľasol po zadku. Prekvapene som sa otočila a vtedy povedal: „Harvard.“ Nechá-pavo sme sa na seba s Jozefom pozreli a potom sa manžel nahlas rozosmial. Chvíľu trvalo, kým bol schopný vysvetliť mi, čo sa deje. Mala som na sebe rifle značky HIS. Harvardská investičná spoločnosť. Ich reklama bežala v televízii už niekoľko týždňov.

Monika Jalakšová – **Závan minulosti**



Popis

Ak by si niekto myslel, že je to

len príbeh o opatrovaní, tak sa veľmi mylí. Postupne sa v jednotlivých kapitolách vynára na povrch veľa tajomstiev z jej minulosti. Katka je chvíľu len pozorovateľkou vecí, ktoré okolo nej len prechádzajú, až kým sa jedného dňa nedozvie, že jej babka a Vierka sa poznali... Do toho všetkého vstupuje láska dvoch generácií. Obe stretnú mužov, ktorí zamávajú ich stereotypným životom. Ako sa s tým všetkým popasujú? Rozdelí ich to, či zblíži?

Úryvok z knihy

Odkladám noviny a podídem k nej bližšie.

„Keď si stále so mnou, kedy stíhaš žiť?“ prekvapila ma otázkou. „Máte pocit, že pred vami stojí dáky nebožtík? Srdce mi bije, krv v žilách tečie a ješť mi chutí. A s vami je veselo, tak sa nemám na čo sťažovať.“ „Jáj, dievča, nehnevaj ma. Vieš, prečo sa to pýtam.“ Zostávam ticho. Čo jej mám na to odpovedať, že keby som nemala ju, tak som sama ako prst? Nemám nikoho. Keď prídem domov, čaká ma pes a radosť mi robí káva. Bez problémov ju môžem chlipkať pri telke. Patrím k menšine ľudí, ktorí po káve v pohode zaspia. Mám jej porozprávať, ako som si minulý rok na Vianoce kúpila kávovar sama pre

seba? Akurát by odo mňa chytila depku a nepomohlo by jej, ani keby sme sa zahráli Aktivitu. „Takto to, moja, už ďalej nepôjde.“ „Prepáčte, ale nerozumiem vám,“ obe sme vedeli, že sa robím hlú-pou úplne zbytočne. „Katka, neviem o tebe skoro nič. Kedysi som nebola taká tárajka ako teraz. Ticho je veru planý spoločník, a tak ti tu táram každý deň príhody, o ktorých už ani neviem, či sú pravdou, alebo sú len snami, ktoré sa nikdy nesplnili. Ak chceš v starobe na niečo naozaj spomínať, je načas, aby si sa, dievča moje, prebrala. Lebo čas letí rýchlo. Príliš rýchlo.“

Tu ju nájdete <https://elist.sk/obchod/zavan-minulosti/>

Eva Bacigalová – **Mal som (vždy) šťastie**



Zdá sa, že naša túžba po šťastí je večná a nikdy nie celkom uspo-

kobená. Niektorí ten povznášajúci pocit zažili, ďalší sa pokúšajú aspoň si ho kúpiť, iní po ňom márne túžia celé roky. Ak by každý problém zachytený v tejto knihe vážil hoci len jeden kilogram, garantujeme vám, že ju neunesiete. Ak by sa však vážilo aj šťastie, ani ju nezdvihnete zo zeme. Práve o tom je táto knižka. Závisí len od vás, aký uhol pohľadu zvolíte, ako budete nazeráť na život a veci okolo vás. A preto, ak túžite po šťastí, nehládajte ho mimo seba. To, ako sa cítite, je totiž výsostne vaše osobné rozhodnutie. A hoci sa o šťastí (dokonca s po-

radovým číslom dva) hovorí aj v názve tejto knihy, ani v nej nečakajte tie jediné správne recepty. Sú v nej „len“ príbehy výnimočných ľudí, ktorí hodnotu šťastia spoznali vo chvíli, keď museli tvárou v tvár vzdorovať nešťastným náhodám, úrazu, zlým podmienkam či osobnej tragédii. Našli však cestu k harmónii života a aj k toľko spomínanému šťastiu. Skúste s ich pomocou objaviť vašu vlastnú.

Eva Bacigalová, Ján Riapoš

Eva Bacigalová

Vyštudovala Matematicko-fyzikálnu fakultu Univerzity Komenského, odbor astronómia

a astrofyzika, počas svojho profesionálneho života sa však pohybovala v prostredí médií. Pracovala ako redaktorka vo Fun Radiu, neskôr v týždenníku Markiza aj v knižnom vydavateľstve. Svoju literárnu činnosť začala v roku 2010 knihou Čistá nuda, nasledovali tituly Odsúdený (2011), Maverick (2011), Slzy otcov (2012), Mal som (vždy) šťastie (2014), Rok Amazonky (2015) a Onkokamarátky (2016). Je nezávislou autorkou a novinárkou. Vedie Občianske združenie Amazonky a spolupracuje aj so Slovenským paralympijským výborom. Je rozvedená, má syna Michala a žije v Bratislave.

OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

M	Z	S	B	K	Y	S	A	K	N	S	L	N	Y	L	H	K
A	U	N	U	O	N	I	Y	E	Á	E	M	J	A	E	A	S
E	Ú	R	S	R	O	Á	Č	T	K	R	R	N	A	T	S	E
Ť	T	O	T	E	P	U	T	C	R	K	K	E	Ó	S	C	T
S	Y	E	A	N	S	U	K	K	O	O	V	D	T	I	O	O
R	L	Á	I	E	E	L	T	E	O	T	A	V	Ž	E	N	D
Z	I	A	I	S	E	C	E	S	T	A	V	Y	E	B	K	A
Ú	R	S	M	A	B	O	L	Z	O	I	L	O	L	P	N	C
A	M	A	B	A	L	A	E	O	I	P	K	A	R	M	E	L
K	E	I	D	I	V	N	S	B	N	N	N	E	Y	S	I	E
O	B	A	V	A	I	O	O	R	E	A	A	H	T	E	R	K
S	B	Y	S	T	R	I	N	A	A	V	Á	K	A	E	Á	
Ť	C	H	K	U	P	O	L	Y	Z	U	K	R	Y	H	Y	P

Legenda: AKOŠŤ, ALABAMA, ANIÓN, AORTY, BASRA, BLANA, BUSTA, BYSTRINA, CENTRUM, CESTÁR, CLONA, ETIKETA, HYMNA, KARMEĽ, KATÓDA, KÁVA, KOALA, KORENE, KRYHY, KUPOLY, KYSAK, LANKO, LEKÁR, LIEKY, LYŽICE, MRKVA, OBAVA, OBRAZ, OCTAN, OKRES, OKTÁN, OLIVY, ORKÁN, OSLAVA, OTVOR, PERIE, PIATOK, POSTUP, PROSO, PRUS, SECESIA, SIETE, SLAMA, SLEZINA, SPONY, STAVY, STRUK, TELESO, VIDIEK, ZENIT, ZLOBA, ZRADA.

Tajničku osemsmerovky tvorí **40** nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky



Asociácia pomoci postihnutým – APPA MÁME ZA SEBOU ÚSPEŠNÝ ROK

Asociácia pomoci postihnutým – APPA sa na začiatku minulého roka rozhodla významne rozšíriť spektrum pomoci. Od začiatku svojho založenia v máji 2009 sa snažila získavať predovšetkým financie na zabezpečenie rehabilitácie. Od financovania rehabilitácií sme v januári 2017 prešli k širokej podpore všetkých potrieb telesne hendikepovaných detí, dospelých, ale aj ich rodín.

Financie, ktoré APPA získa, je možné využiť okrem širokého spektra rehabilitácií a rekondičných pobytov aj na kúpu rozmanitých pomôcok a potrieb, ktoré nie sú financované poisťovňami, bezbariérové riešenia domov a bytov, kúpu a úpravu automobilov, špeciálne operácie – jednoducho na všetko potrebné, čo urobí život postihnutého človeka lepším a kvalitnejším.

Pomáhame získavať financie z 2%, realizujeme projekty s významnými partnermi, vlastné charitatívne aktivity, ale snažíme sa do života vniesť aj optimizmus a radosť. V uplynulom roku sme pomohli sumou viac ako 250.000 Eur a podporili sme 260 členov Klubu APPA, ktorých je momentálne registrovaných viac ako 400. V tomto roku bude suma pomoci minimálne trojnásobná. Pripravujeme sa opäť na asignáciu 2%, ale aj na veľa zaujímavých projektov – či už dlhodobých alebo celkom nových.

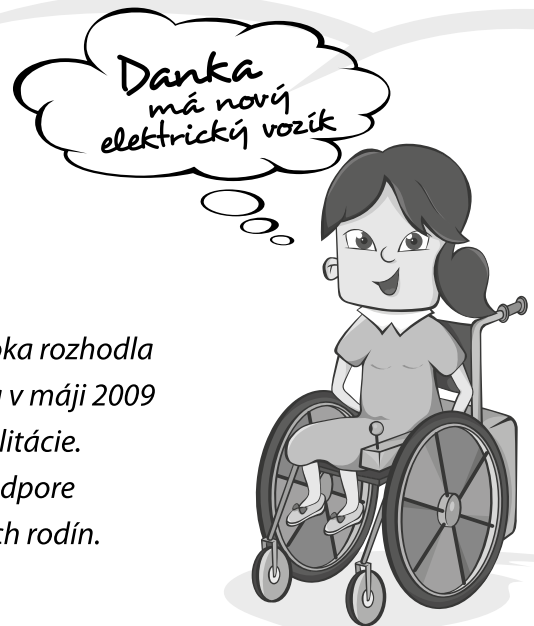
Medzi naše najvýznamnejšie každoročné projekty patrí detský charitatívny kalendár s krásnymi fotografiami Katky Rogelovej-Huseniceovej, nástenný kalendár s dielami špičkových slovenských výtvarníkov, či charitatívny aukčný salón. Takisto realizujeme aj verejnú zbierku na akciách organizovaných našimi členmi alebo v prospech našich členov. Svým významnými part-

nermi pripravujeme spoločné projekty (golfový turnaj alebo momentálne prebiehajúce projekty Dostaneme ťa do školy a Búrame bariéry) a na mnohých sa partnersky podielame (každoročná aukcia vianočných stromčekov s firmou Normander či Aquacity Spinning Maratón).

Momentálne venujeme všetko úsilie získaniu čo najvyššej sumy z 2% zdaní. Nepremeškajte toto obdobie, kedy môžete požiadať o 2% zdaní Vašich známych, priateľov, ale aj celkom cudzích ľudí alebo firmy. Každoročne sa našim členom snažíme pri tejto aktivite všestranne pomôcť a preto sme v tejto aktivite mimoriadne úspešní.

Ale naša práca nie je len o získavaní financií. V minulom roku sme sa začali venovať aj oblasti vzdelávania. Naše 3 pilotné víkendové vzdelávacie kurzy v Piešťanoch, Osrblí a v Košiciach zamerané na domácu starostlivosť o hendikepovaného sa stretli s mimoriadnym úspechom a celkovo sa na nich zúčastnilo 150 ľudí. Vzdelávacie aktivity plánujeme v roku 2018 rozšíriť o nové oblasti a témy.

Aokrem toho sa snažíme aj rozdávať radosť. Naše facebookové aktivity, naposledy Adventný kalendár či predtým Deň detí prinášajú poučenie, ale i informácie a zábavu. A samozrejme, vďaka našim partnerom, aj darčeky pre radosť detí

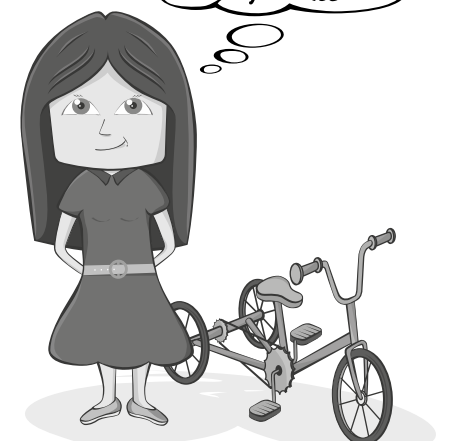


i dospelých. Celkovo sme prostredníctvom facebookových aktivít v minulom roku obdarovali takmer 230 členov Klubu APPA a našich fanúšikov.

Ešte viac o nás a našich aktivitách sa dočítate na našej webovej stránke www.appa.sk, prípadne aj na Facebooku. Ak Vás zaujala naša činnosť a radi by ste boli jej súčasťou, alebo máte sami skvelý nápad a hľadáte partnera na jeho realizáciu, vyplňte prihlášku do nášho Klubu, zavolajte na číslo: 033/381 34 99, prípadne nám napíšte na e-mail: info@appa.sk

Tešíme sa na Vás a na spoločné aktivity s Vami.

Pomoc je naše poslanie!



www.appa.sk



Občianske združenie Imobilio

Šťastie znamená vydarený život. Byť šťastný znamená byť vyrovnaný sám so sebou, byť spokojný sám so sebou a so svojim životom. Absolútne šťastie je nám ľuďom nedostupné a to, čo prežívame, je šťastie relatívne. Často krát stačí narodiť sa s vrodenu vadou či stotina sekundy a šťastie...

Práve tieto myšlienky viedla v roku 2007 k založeniu neziskovej mimovládnej organizácie Imobilio, ktorej primárnym zameraním je podpora integrácie ľudí s hendikepom do spoločnosti.

Jedným z najväčších problémov slovenskej spoločnosti je jej povrchnosť a ľahostajnosť, čo je jedným z dôvodov, prečo si doposiaľ nechceme a nedokážeme nájsť cestu k hendikepovaným spoluobčanom. Aj kvôli archaickým názorom dedeným z generácie na generáciu nie je ochotná a schopná empaticky sa vcítiť do ich životov. Snažiť sa ich chápať a vnímať ich ako rovnocenných spoluobčanov ochotných i schopných našu spoločnosť duchovne obohatovať. Dokonca ťažké telesné postihnutie si navyše majorita automaticky spája s mentálnym postihnutím, neuvedomujúc si, akú psychickú traumu im svojim postojom spôsobuje.

Ľudia z Imobilia sa však s touto situáciou nedokázali zmieriť a snažia sa „proti proudu plout“, t.j. rúcať bariéry a naopak budovať mosty, ktorých základmi sú porozumenie a tolerancia, čo je jediná cesta k integrácii ťažko telesne postihnutých občanov, zlepšeniu kvality ich života a následne i postavenia v spoločnosti.

Srdcom i dušou Imobilia je Jožko Griač. V žiadnom slovníku neexistujú slová, ktoré by ho mohli opísať, takže iba veľmi skromná charakteristika. Úžasný človek s obrovskou pokorou. Aj napriek ťažkému postihnutiu

(detská mozgová obrna) sa nielen nikdy nevzdal, ale spolu s priateľmi si vysníval unikátny projekt, ktorý sa už začal aj úspešne realizovať.

Cieľom tohto prielomového projektu je vytvorenie komplexného centra, ktoré bude slúžiť na podporu štúdia fyzicky ťažko hendikepovaných mladých ľudí a ich príprave pre akademické a vedecké štúdium. Konkrétne sa jedná o vzdelávacie centrum v Karlovej Vsi (bratislavská štvrť), ktorého výstavba momentálne prebieha. Po jeho dokončení bude možné poskytovať a vytvárať pre nich kvalitnejšie zázemie na štúdium. Študenti v tomto centre zároveň dostanú aj možnosť diaľkového štúdia. Okrem toho budú môcť využívať rehabilitáciu, ergoterapiu, knižnicu, priestor na špecializované prednášky, pripravovať si projekty, seminárne, bakalárske, alebo diplomové práce. Vďaka tomuto unikátnemu centru sa zároveň zlepši aj kvalita ich života, čo v konečnom dôsledku bude znamenať ich ľahšie a hodnotnejšie začlenenie do spoločnosti. Ako vysokoškolsky vzdelaní ľudia budú môcť výraznejšie zasahovať nielen do diania spoločnosti ako takej, ale aj ovplyvňovať vládne zákony v prospech hendikepovaných spoluobčanov.

V súčasnosti sa fyzicky ťažko hendikepovaní mladí ľudia, ktorí chcú pokračovať v štúdiu na vysokej škole, respektíve celkovo v akademickom vzdelávaní, stretávajú s doslova neprekonateľnými problémami, ktorých riešenie je bohužiaľ stále v nedohľadne. Musia zvládnuť rovnaké množstvo učiva ako zdraví vrstovníci, no ich možnosti pre štúdium sú výrazne biologicky limitované, takže po dokončení tohto unikátneho projektu Imobilia sa pre ťažko hendikepovaným otvorí doslova netušené možnosti odborného i duchovného rozvoja.

Imobilio to však nie je iba ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať vedecké centrum. Vzniklo pre ľudí a žije pre ľudí. Zdravých i hendikepovaných. Je ťažké vymenovať všetky akcie, ktoré zorganizovali. Za všetky spomeniem iba dve. Veľmi úspešný a obľúbený decembrový Bazár chalaňov a organizovanie športových turnajov, hlavne v bocci.

V Imobilio sa Jožkovi Griačovi podarilo vôkol seba zhromaždiť príjemných, skromných a empatických ľudí, ktorí nepoznajú slovo nedá sa. Pre nich neexistuje neriešiteľný problém práve preto, že to nerobia kvôli niečomu ani niekomu. Je to proste v nich, v ich srdciach. Sen menom Imobilio, ktorý im dáva sil, aj keď nevládzu a podporu, aj keď niekedy nevedia ako ďalej. Pomáhajú bez prosieb, dávajú bez zbytočných slov. S úžasnou pokorou a skromnosťou.

Imobilio = úžasní ľudia + úžasné projekty + úžasný výsledky

Ďakujem Vám, že ste.

Ak by ste sa chceli o Imobilio dozvedieť viac a prípadne sa do projektu zapojiť či podporiť ich, radi Vás uvitajú.

Ing. Hraško Peter



IMOBILIO

kontakt: Imobilio o. z.

adresa: Matejkova 8

841 05 Bratislava - Karlova Ves

e-mail: imobilio@gmail.com

web: www.imobilio.sk

FB: <https://www.facebook.com/Imobilio/?fref=ts>



OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
VÁS POZÝVA NA 7. ROČNÍK BENEFIČNÉHO KONCERTU PRE OSOBY S MENTÁLNÝM POSTIHNUTÍM



OPRi Sa O MŇA

Nedeľa 25. marec 2018, o 15.00 hod.
PKO ČIERNY OROL, PREŠOV



**PETER CMORIK . MARTIN HARICH
ELEVENHILL . MAFIA CORNER
MODERUJÚ: LUCIA SLOVÁKOVÁ a ROMAN BOMBOŠ**

VSTUP OD 14.00 HOD. ZUMBA S JANKOU VT

NÁUČNÉ WORKŠOPY: MAĽOVANIE NA DREVO A NA SKLO, VÝROBA ŠPERKOV,
MAĽOVANIE NA TVÁR, VÝROBA TRANSPARENTOV, MAĽOVANIE TRIČIEK, SERVÍTKOVÁ TECHNIKA



ERGOLET LUNA



ZÍSKAJTE stropný zdvihák
so štátnym príspevkom a doplatkom
z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**