

# INAK OBDARENÍ

číslo 07-09/2018, ročník V

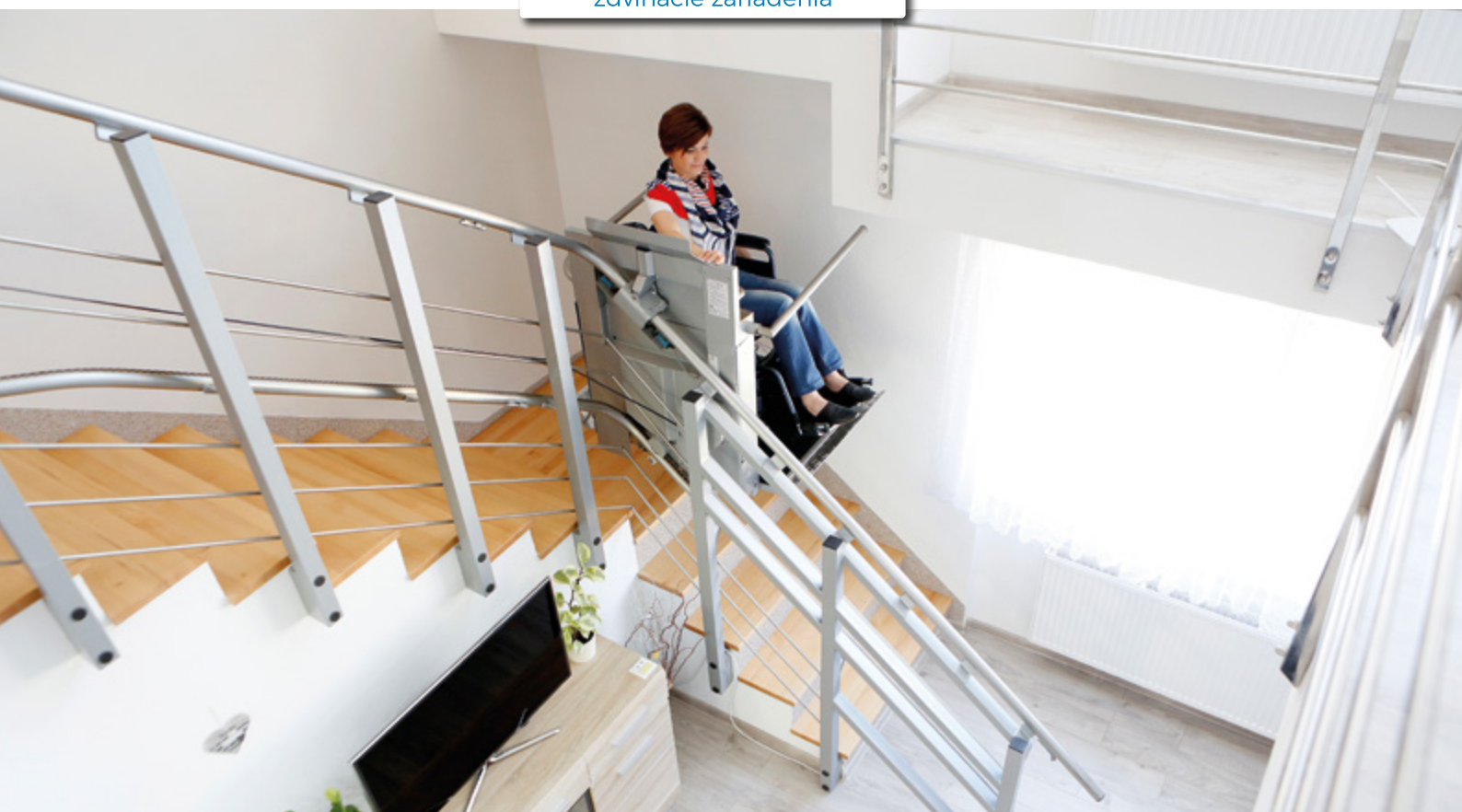


aj tak sa to dá...

# SPIG



zdvíhacie zariadenia



## ZDVÍHACIE ZARIADENIA pre imobilných



**ZÍSKAJTE** zdvíhacie zariadenie so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK  
**bezplatná linka 0800 105 707**  
[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)



  
**Dôveryhodná Firma**  
2015, 2016, 2017

# Editoriál

Leto je v plnom prúde. Tešíme sa zo slniečka, ktoré hreje a dobíja nám energiu. Je čas dovolení a my sme sa rozhodli Vám spríjemniť voľné chvíle čítaním nášho pútavého časopisu. Znovu v ňom nájdete články, ktoré Vás určite inšpirujú a nakopnú do ďalších dní.

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 lekárňach, 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...

IB

## INAK OBDARENÍ

trojčíslo 07/08/09/2018 vychádza v júli 2018  
ročník V, trojmesačník

### Šéfredaktorka:

Iveta Burianeková, tel.: 0903-534767  
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

### Redakčná rada:

Monika Ponická, tel.: 0903-221795, e-mail: ponicka@spig.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: Tulska 9227/2, 96001 Zvolen, IČO: 36030058  
tel./fax: +421/45/5330300, 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 - Priestorové nároky nevidiacich ľudí.....	2

## Terapie

AZH – nový rehabilitačný koncept v LŠÚ Marína .....	3
Bobath terapia .....	3
Bankovanie .....	4

## Skutočný príbeh

Židovské školy – rozhovor s Líviou Katona o novej publikácii .....	5
Robko svojim rekordom prekvapuje všetkých okolo seba ..	6
Jankine obrázky zdobia príbytky aj u slávnych osobností....	7
Anjel pre inak obdarené deti .....	7
Dieťa, ktoré žilo pre iných .....	8

## Pomoc pre inak obdarených

Do mora na invalidnom vozíku .....	10
Poradňa Dentálna hygiena .....	10
Poradňa psychologička .....	11
Inovatívny projekt .....	11
Máte zákonný nárok na oslobodenie vozidla od úhrady diaľničnej známky, ale nevíete ako o to požiadať? .....	12
Pripravila sa novela zákona zákon č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu .....	13
Benefičné podujatie Ruky spoja ruky svojimi tónmi spájalo srdiečka .....	14
Projekt Hendikup pomáha šikovným Inak obdarených ľuďom .....	15
Zvislá schodisková plošina od firmy SPIG pomáha aj v zariadení sociálnych služieb v „IPEL“ Leľa .....	15
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	16
Zoznam nadácií.....	17

## Autizmus

Ži a nechaj žiť 2018 .....	18
Rekondično- rehabilitačný pobyt Demänová 2018 .....	19

## Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	20
Reč nášho tela - Kilo sem, kilo tam .....	21
„Príroda dokáže uzdraviť telo aj dušu.“ .....	22

## Pozitívne myslenie

S. S. Stewart – Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň ....	23
„Mať v rodine lekára je obeta pre celú rodinu“ .....	24
„Je to nádherné, ale ťažké poslanie“ .....	24
Aj tak sme najbohatší.....	24
Ako ste dávali na mňa pozor! .....	25
Všičky, všičky, všičičky .....	25

## Pre voľný čas

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

## Predstavujeme

Holidaypark Kováčová: Generálna oprava Šikmej schodiskovej plošiny medzi šatňami a bazénom .....	27
POMOCNÍČEK. Niečo o ňom, o nás a o Dennom Centre v Seredi .....	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

Priestorové nároky nevidiacich ľudí



150 600 150  
Nevidiaca osoba pohybujúca sa s bielou palicou



1100  
Osoba s vodiacim psom



1200  
Osoba so sprievodcom

## AZH – nový rehabilitačný koncept v LŠÚ Marína



Radi by sme informovali pacientsku verejnosť, že sme v Maríne uviedli do života novú originálnu rehabilitačnú metodiku, ktorú vypracovala naša skúsená *fyzioterapeutka - špecialistka pani Lubica Košinová*. Uvedený koncept nazvala **AZH - autoreflexné zapojenie hlbokého stabilizačného systému**. Využila pritom svoje dlhoročné skúsenosti, vychádzajúce zo znalostí o prenatalnom a postnatalnom vývoji pohybu človeka, ktoré ponúkajú možnosť efektívnej liečby pa-

cientov, výrazne stimulujú a aktivujú funkcie centrálného nervového systému, znižujú spasticitu, zlepšujú vnímanie, komunikáciu pacienta a jeho aktívny pohyb.

### Ako to funguje?

Pacient vedený fyzioterapeutom zaujme určitú terapeutickú polohu pri uvedomelej izometrickej aktivácii kostrového svalstva počas určitého času. Táto poloha a jej aktivácia vysiela podnety do mozgu a tým **aktivuje**

**prirodzené a vrodené schopnosti pacienta**. Pacient „zapne“ príslušný motorický vzorec z daného obdobia a pri jeho opakovaní je predpoklad aktivácie porušeného motorického stereotypu. Pacient je schopný vyvolať aktivitu zaradiť do svojho spontánneho pohybu. Sám po terapii „objaví“ a použije určitú funkciu, bez toho, aby sa ju musel učiť. Dochádza k celkovej zmene v držaní tela, k zmene v presune ťažiska, k zlepšeniu vzpriamovania, riadenia rovnováhy a koordinácie pohybu.

### Pre koho je metodika určená?

Pohybové procesy sú vybavitelné u každého jedinca **nezávisle od jeho veku**. Výhodou konceptu je automatické autoreflexné zapojenie svalstva, vrátane hlbokých stabilizátorov. Dôležitá je **aktívna spolupráca pacienta** pri nastavení a aktivácii polohy. Po odbornom zaškolení pokračuje pacient v terapii aj v domácich podmienkach, bez pomoci terapeuta.

### Ktoré diagnózy sú najvhodnejšie?

Choroby a úrazy chrbtice, lézie miechy (paraplégia, kvadruparéza), náhrady kĺbov endoprotézami, operácie skoliózy, stavy po cievnej mozgovej príhode a mnohé ďalšie...

Na záver dodajme, že naše doterajšie skúsenosti so širokým spektrom diagnóz sú naozaj **pozitívne**, pribúdajú ďalší pacienti, ktorí sa k nám kvôli AZH vracajú. Koncept bol oficiálne uznaný odbornou verejnosťou lekárov aj fyzioterapeutov, v súčasnosti prebiehajú školenia ďalších fyzioterapeutov, aby z uvedenej metodiky mohlo mať prospech čo najviac pacientov.

## BOBATH TERAPIA

### Charakteristika NDT Bobath:

V súčasnosti je to medzinárodne uznávaná terapia so zameraním na riešenie problémov v diagnostike, liečbe a manažmente jednotlivca s obmedzenou schopnosťou plnohodnotne sa zúčastňovať na každodennom živote kvôli narušeniu motorických, sensorických, perцепčných a kognitívnych funkcií vyplývajúcich z poruchy centrálnej nervovej sústavy (European Bobath Tutors Association – EBTA, 2014).

### Čo znamená NDT Bobath v laickej reči?

Niektorí ľudia sa domnievajú, že Bobath je súbor cvikov, prípadne cvičenie na lopte. Iní si myslia, že je to len využívanie hry. Je to omyl. NDT Bobath je 24-hodinový koncept, ktorého cieľom je dosiahnuť maximálny fyziologický motorický prejav dieťaťa. Je založený na analýze problémov, ktoré má dieťa s DMO alebo inými neurologickými ochoreniami, v bežných činnostiach a hľadá vhodné a praktické riešenia, ktoré môžu byť začlenené do každodenného života.

### Podstata a cieľ NDT Bobath koncept

Jedná sa o koncept, ktorý akceptuje náladu a vek dieťaťa a dáva terapeutovi priestor posúdiť, čo dieťa dokáže urobiť samé, čo dokáže s pomocou a čo nedokáže vôbec. Na základe tejto analýzy dokáže terapeut vyhodnotiť, čo bráni v ďalšom napredovaní dieťaťa a tak určiť liečebný plán a cieľ.

V rámci terapie sa snaží o čo najväčšiu aktivnosť, individuálnosť v závislosti od veku a schopností daného dieťaťa. Využíva hravý prístup a snaží sa dieťaťu ukázať, že aj napriek postihnutiu môže byť bossom – tým, ktorý má právo výberu, je schopný ovplyvňovať prostredie okolo seba, môže mať detstvo v pravom slova zmysle, ale aj úspech.

### V čom je metóda Bobath iná

Na rozdiel od Vojtovej metódy je pacient do terapie maximálne zapájaný. V Bobath koncepte sú provokované pohybové vzorce, ide však o prístup, kde cieľom je skvalitniť pohybové schopnosti pacienta – znížiť výskyt patologických pohybov a viesť tak pacienta k čo najväčšej miere samostatnosti v rámci jeho dispozície. Preto sú pri terapii využívané rôzne pomôcky (nestabilné plochy, lopty,



stimulačné pomôcky), s pomocou ktorých dieťa poznáva nové funkčné situácie, získava novú senzomotorickú skúsenosť a tým aj

možnosť psychomotorického rozvoja.

Súčasťou terapie sú aj odporúčania na domácu terapiu – tzv. handling (manipulácia s dieťaťom), ako aj rady, akú pozíciu pri hre zvoliť, aké hračky, ako upraviť prostredie atd., aby sa mohla terapia maximálne efektívne prejavíť, pretože práve rodič je tým, kto s daným dieťaťom trávi najviac času a tak môže prispievať k čo najväčšej participácii dieťaťa.

### Význam Bobath konceptu v liečbe DMO

Využitie Bobath konceptu nie je až také rozšírené, jednak kvôli dostupnosti, ktorá je neuspokojivá a jednak z dôvodu, že veľa odborníkov z radov fyzioterapeutov uprednostňuje Vojtovu metódu pred Bobath konceptom. Aj napriek tomu sa Bobath metóda

teší u rodičov veľkej obľube, pretože sa prevádza formou hry, ktorá je pre dieťa príjemná a motivuje ho k pohybu vpred. Ak túto metódu cvičí certifikovaný fyzioterapeut a zaškolí aj rodičov, tak môže dieťa počas celého dňa prevádzať „handling“ a tak sa rýchlejšie posúva vpred ako po stránke fyzickej, tak aj mentálnej.

Citácia Berthy Bobath: „Keď fyzioterapeuti, ergoterapeuti a logopédi liečia dieťa s detskou mozgovou obrnou, je viac ako žiaduce, aby sa považovali za „terapeutov detskej mozgovej obrny“, boli schopní kombinovať niekoľko oblastí terapie a zároveň k liečbe pristupovali rozhodne a jednotne.“ Ďalej varuje pred problémami, ktoré v terapii DMO vznikajú, pred

neschopnosťou či neochotou spolupráce medzi jednotlivými špecialistami a pred uprednostňovaním jedného terapeutického prístupu pred druhým a zdôrazňuje tak nutnosť ich rovnocenných rolí v terapeutickom komplexe.

### Bobath koncept v Centre Liberta

Na Slovensku je nedostatok certifikovaných Bobath terapeutov a preto sa môžeme pochváliť, že v Centre Liberta sme začali ponúkať terapiu Bobath formou intenzívnych dvoj alebo trojtýždňových pobytov, ktoré u nás vykonáva certifikovaná Bobath fyzioterapeutka.

Darina Pillárova,  
certifikovaný Bobath terapeut

# BANKOVANIE



Bankovanie už je dnes známa procedúra a čoraz viac ľudí sa presvedčilo o zdravotnom účinku tejto techniky, keď buď v kombinácii s masážou, alebo v kombinácii s bankovou masážou, kde sa banky presúvajú po tele.

História bankovania pochádza z čínskej tradičnej medicíny, kedy čínski lekári využívali túto metódu pri rôznych ochoreniach nielen pohybového aparátu, ale aj pri zápaloch priedušiek či rôznych tráviacich problémoch v kombináciách so zápalmi. Uvoľňovali stagnáciu energie chi (či) a energetické blokácie na meridiánoch – energetických dráhach. Po aplikácii baniek na rôzne body sa energetické blokácie začínajú rozpúšťať a energia bude plynule prúdiť, čiže telo sa zharmonizuje a bude sa uzdravovať. Nastane samoliečenie.

Nie všetky historické poznatky vedú len k čínskej tradičnej medicíne. Hlavné slovan- skí liečitelia využívali prikladanie pohárov

pod podtlakom ohňa na rôzne miesta a liečili tak ľudí. Nikdy nezabudnem, keď som jednej mojej klientke rozprával krátku históriu bankovania, a ona mi na oplátku rozprávala, ako keď bola malá a chodil k nim jeden pán bylinkár, ktorý z „horčičákmi“ (starými pohármi od horčice) ich chodil bankovať pri bolestiach chrbtice, alebo aj zápaloch pľúc. Vraj sa to naučil od deda a ten pravdepodobne od svojich predkov. Vtedy mi skrsla myšlienka, či niekto z jeho predkov bol na ďalekom východe. Myslím si, že určite nie a kultúra Slovanov mala pravdepodobne tiež podobnú liečebnú metódu ako bankovanie.

Bankovanie sa môže prevádzať s rôznymi druhmi baniek. Na Slovensku sa využívajú hlavne sklenené banky, kde sa podtlak vytvára ohňom, ale aj vákuové plastové banky, ktoré využívajú podtlak vzduchovej pištole. Môžete sa však stretnúť aj gumovými bankami či bambusovými bankami, ktoré nie sú však až tak tradičné a školení terapeuti ich na Slovensku využívajú len zriedka.

Na Slovensku existujú dve možnosti bankovania. Klasickým západným, kedy terapeuti nepoznajú základy čínskej tradičnej medicíny a snažia sa dosiahnuť hlavne podtlakom banky, prekrvenie a uvoľnenie stuhnutých častí tela. Bankovanie z pohľadu čínskej tradičnej medicíny je zložitejšie, nakoľko terapeut by mal presne vedieť, komu je bankovanie vhodné a komu je nevhodné, mal by mať znalosť bodov a meridiánov. Na základe znalostí vie prípadne aj určiť oslabenie určitých druhov orgánov a rieši to ďalšími prvkami liečby čínskej tradičnej medicíny. V čínskej tradičnej medicíne sa praktikuje aj krvavé bankovanie, kedy sa oblasť, kde sa banka ide priložiť napichá akupunktúrnou ihlou a podtlakom sa banka naplní krvou (na Slovensku sa z hygienických dôvodov nerobí). V oboch prípadoch, či sa jedná o západnú, alebo východnú techniku sa zvykne robiť aj banková masáž, kedy terapeut presúva banku po naolejovanom tele klienta a vytvára podtlakovú masáž.

Bankovanie zlepšuje prekrvenie, odstraňuje stuhnutosť svalov v rôznych oblastiach, detoxikuje, vyplavuje škodlivé metabolity zo svalu cez pokožku, odstraňuje napätie, využíva sa pri zápaloch, zlepšuje krvný obeh, regeneruje tkanivá a štartuje metabolizmus. Priaznivo ovplyvňuje funkciu vnútorných orgánov, priaznivo pôsobí na lymfatický systém. Je vhodné ho aplikovať pri bolestiach v oblasti chrbta, stuhnutí šije v kombinácii s migrénou, chronickej únave, reumatizme, celulitíde, astme, chronických zápaloch priedušiek, problémoch s trávením.

Nie je vhodné pri otvorených ranách, trombózach, kŕčových žilách, gangréne či hnisavých infekciách.

V praxi môžem potvrdiť, že bankovanie je výborná liečebná procedúra, ktorá vie pomôcť pri rôznych problémoch pohybového aparátu. Bankovanie sa mi osvedčilo aj u paraplegikov či quadruplegikov, pre ktorých to môže byť ako doplnková procedúra k manuálnym technikám ako masáž či mäkké techniky. Výrazné prekrvenie je aj prevencia proti dekubitom, samozrejme na necitlivé časti tela sa banky prikladajú citlivejšie nakoľko zákazník necíti danú oblasť. Často krát bankovanie využívam aj s inými liečebnými prvkami ako sú tlakové akupresúrne masáže či moxovanie. Určite sa netreba báť vyhľadať školeného terapeuta a vyskúšať túto metódu. My sa budeme tešiť na návštevu v našich prevádzkach v Košiciach a Banskej Bystrici.

Autor článku:

Richard Knoška Masáže a Regenerácia

### 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](http://www.masaze.6f.sk)

[www.masazearegeneracia.sk](http://www.masazearegeneracia.sk)

# ŽIDOVSKÉ ŠKOLY – rozhovor s Líviou Katona o novej publikácii

**Pred deviatimi rokmi sa Vám obrátil život naruby. Aké ste mala pocity, keď ste zrazu bola odkázaná na pomoc iných. Určite to bol pre Vás šok. Ako ste sa s tým vysporiadala? A vôbec dá sa to?**

Vysporiadať sa s touto situáciou je skôr nemožné, človek ktorý chodil a bolo to samozrejme, môže to po čase len akceptovať alebo vôbec neprijať. Keby som tvrdila niečo iné, by som klamala samú seba.

**Kto Vám bol oporou?**

Mojou najväčšou oporou bezpochyby bola moja rodina, môj syn, sestra a teraz už moja nebohá mama.

**Čo Vám dávalo silu bojovať?**

Najväčšiu silu mi dával môj jediný syn a takisto moja silná viera v Boha a nádej na uzdravenie.

**Zdraví ľudia majú tisíc prianí, Vy keď ste ostala na vozíčku, aké bolo Vaše najväčšie želanie? Čo je v živote človeka najdôležitejšie?**

Človek má množstvo prianí, chce to čo nemá, a hlavne vtedy zistí, čo stratil, keď to stratí. I napriek všetkým zdravotným problémom mojím najväčším želaním bolo, aby môj syn doštudoval, a aby mi bolo dopriate ho vypraviť na správnu cestu života, aby som ho mohla odprevadiť k oltáru a dožiť sa vnuka. Okrem rodinných želaní mám aj osobné i pracovné ambície, ktoré pomaly doháňam a realizujem ako napríklad návrat do zamestnania, vydanie ďalších publikácií, prednášanie, cestovanie.

**Čo Vás naučila táto životná skúška?**

V živote najdôležitejšie podľa môjho názoru je láska, rodina, zdravie, pomoc blížnemu, ktoré treba strážiť a utužovať. Okrem toho pevná vôľa a viera v samu seba. Prijímať pomoc od druhých, čo je nesmierne ťažké, hlavne keď 30 rokov ja pomáham iným a sama potrebujem už dlhšiu dobu pomoc pri jednotlivých fyzických úkonoch.

**Je leto, čas dovoleníek. Pre vodičkarov je náročnejšie nájsť dovolenku podľa svojich**

**potrieb. Ktorú destináciu by ste odporučili ľuďom s hendikepom? Chodíte na výlety? Ak áno, kde najradšej a je to bezbariérové?**

Na výlety chodím sporadicky a vždy pred odchodom preverujeme bezbariérové ubytovanie a miesta, no realita je, že viackrát som bola zavedená. Diametrálne odlišná je situácia v Čechách a v Rakúsku. S tými destináciami som bola maximálne spokojná, ponúkali to čo sľubovali. Ešte stále sa musím priznať, že môj výlet spočíva v absolvovaní rehabilitačných pobytov doma aj v zahraničí, ktoré sa mi osvedčili a som otvorená aj pre nové trendy, ktoré vyhladávam, avšak sú extrémne drahé.

**Čo by ste rada odkázala ľuďom s podobným osudom?**

Aby sa nevzdávali, lebo len tí vyhrávajú ktorí sa nevzdávajú.

## ŽIDOVSKÉ ŠKOLY

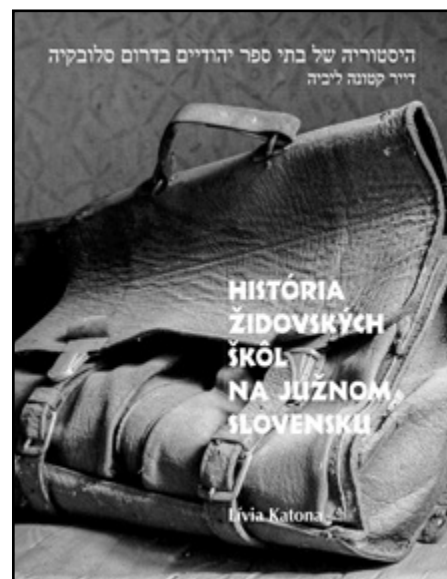
Na Trnavskej univerzite som pôsobila od roku 1999. Od roku 2009 sa v akademických kruhoch pohybujem menej, pre môj zdravotný stav, po neodbornom lekárskom zákroku som sa ocitla na vozíku, z tohto dôvodu preferujem publikácie a konzultácie na VŠ. Mám 32 rokov praxe v sociálnej sfére a pár rokov na TU Trnava a dlhšiu dobu externe pracujem pre VŠ Danubius Sládkovičovo. Od roku 1998 pôsobím ako riaditeľka sociálneho zariadenia v Košútoch, kde aj žijem.

**Ako vznikol nápad vydať publikáciu o židovských školách?**

Dejiny ma vždy fascinovali. Moja prababka bola židovka. Počas štúdia na univerzite som pri predmete dejiny pedagogiky zaregistrovala len pár viet o tom, že existovali židovské školy. V druhom ročníku som sa rozhodla, že sa hlbšie a naplno budem venovať tejto téme a zaplním túto medzeru v dejinách pedagogiky.

**Kde a ako ste zbierali materiály?**

Zbieranie materiálu bol dlhý proces. Pri písaní som sa opierala o odbornú literatúru,



bádanie v archívoch doma aj v Budapešti, Prahe a taktiež v osobných zbierkach.

**Čo bolo najzaujímavejším výsledkom výskumu?**

Všetko, ale chcem predsa vyzdvihnúť osobné rozhovory s vtedy ešte žijúcimi predstaviteľmi náboženských obcí a absolventmi židovských ľudových škôl, ktorí už nie sú medzi nami. Touto knihou som sčasti vyplnila biele miesta v slovenskej pedagogike, ktoré boli doteraz neadekvátne zastúpené.

**Kde možno kúpiť vašu knihu?**

Na dobierku cez môj e-mail: [katona.piatok@gmail.com](mailto:katona.piatok@gmail.com) alebo cez OZ Ponvagli Sládkovičovo.

**Aké plány máte ohľadne tejto témy v budúcnosti?**

Táto kniha vyšla v roku 2001 prvýkrát v skrátenej verzii po maďarsky a teraz v rozsiahlejšej podobe po slovensky s anglickým resumé. Vydavateľstvo Matice slovenskej zaradilo môj rukopis do svojho edičného plánu v tomto roku. Mojm cieľom je dosiahnuť v tejto alebo rozšírenej podobe vydanie publikácie aj po maďarsky a po anglicky. Teraz sa okrem svojej práce venujem ďalšej téme, a to dobročinnosti a sociálnej práci v židovskej komunite, ak všetko pôjde podľa harmonogramu, zborník bude už tento rok.

Lívia Katona

Priateľstvo je tak potrebné ako ľudskosť sama.  
A šťastný je, kto ho nájde, lebo vie, že už nie je sám.  
(T. Large)

# Robko svojím rekordom prekvapuje všetkých okolo seba

**Arpád Rubint** je výnimočný človek. Pred dvomi rokmi som ho zaregistrovala, keď v časopise Slovenka vyhral **titul Otca roka 2016**. Celkom sám sa stará o svojho dnes už 35-ročného syna, ktorý vyžaduje 24 hod. starostlivosť. Vo viacerých rodinách sa chlapi rýchlo vzdávajú, a „utečú“ od rodiny, kde je dieťa s vážnymi zdravotnými problémami. Pán Arpád je výnimkou. Klobúk dolu.

## Kedy ste zistili, že sa s Robkom niečo deje?

Bolo to keď mal asi rok, všimli sme si, že zostáva za ostatnými rovesníkmi, nevedel sedieť, keď ostatní už sedeli a chodiť začal až ako takmer 2-ročný. Neurológ v Košiciach nám povedal iba, že je lenivý!

Nuž ale chôdza bola taká „kačacia“... bolo nám jasné, že niečo nie je v poriadku. Dozvedeli sme sa, že Robko má **Duchennovu svalovú dystrofiu**.

## Aké boli prognózy po určení diagnózy?

Nič sme tejto chorobe nevedeli a postupne sme ale začali chápať, že to nebude jednoduché, ale že je to jedna z najťažších a neliečiteľných chorôb postihujúca svaly a chýbajúci dystrofin veda ešte nedokáže nahradiť, teda čaká Robka vo veku cca 10 rokov invalidný vozík a... ako 20 ročný už sa nevedel predýchať sám a tak mu urobili tracheostómiu a dodnes je na dýchacom prístroji... už 16-ty rok. Svalstvo postupne pri tejto diagnóze ochabuje a obyčajne sa dožívajú chlapci (lebo Duchenne postihuje iba chlapcov ako dedičná choroba prenášaná matkou, alebo sa proste u jedinca objaví bez predchádzajúcej dispozície u matky). Spravidla chlapci dožívajú do veku 15 – 20 rokov... nad 20 výnimočne... a môj Robko má dnes 35 a robí si plány ešte aj na 50 – ku.

**Takže Robko prekonal rekord a určite prekvapuje aj lekárov. Myslím, že všetko je hlavne vaša zásluha. Úžasne sa o neho staráte, vyrábate mu pomôcky na zlepšenie kvality života.**

Vyrobil som mu už niekoľké kreslo s opierkami podľa potreby a vždy ako postupuje choroba aj s iným riešením posedu... lebo dnes si už ani hlavu v sede neudrží a ak by nebol kvalitne opierkami podopretý, tak by sa vôbec neudržel... Dnes už mu kanylu v krku, či iné úkony, ktoré zvyčajne robieva odborný lekár robím ja, pretože ak nastal problém a povedzme praskol balónik na kanyle, tak často lekár RZP nevedel čo má robiť... vlastne takmer ani jeden z nich nevie... ale toto aj



chápem, lebo je to ozaj špecifický prípad a aj lekári sa s tým stretávajú poniektorí možno raz za život.

Postupne sa mu skracujú šlachy a dnes je už celý pokrútený, napojený nonstop na pľúcnu ventiláciu (lebo sám sa už nenadýchne vôbec) a potrebuje 24 hodinovú starostlivosť a nie je možné ho nechať vôbec bez dozoru kvôli prístroju od ktorého funkčnosti závisí jeho život. Posledný rok ak sedí už je tak zboršený do seba, že prístroj nedokáže mu dopraviť do pľúc dostatok vzduchu (pod dostatočným tlakom), tak sa podľa potreby musí používať ručný ambuvak... asi tak 20 a viackrát denne. Funkčnosť rúk samozrejme utrpela takisto a je iba jediná myška, ktorú ešte dokáže použiť... a dnes má už druhý deň ovládanie PC ústami, ktoré síce ťažšie, ale predsa zvládol... a vyzereá to, že na ďalšie roky bude takto plnohodnotne môcť pracovať s počítačmi.

## Pomáha Vám niekto pri starostlivosti o Robka?

Za života Robka sa pri ňom vystriedalo vyše 50 osobných asistentov a dnes keď som vyše 10 rokov rozvedený a Robko žije so mnou je aj napriek osobnej asistencii starostlivosť na mne. Zaučiť asistenta trvá minimálne mesiac... takže je to komplikované, ak niekto ukončí svoju činnosť pri ňom. Každé dva týždne ho má na víkend jeho matka.

## Kde beriete silu na zvládanie situácií, ktoré sú určite náročné.

Neviem kde beriem silu, milujem svoje dieťa... on je pre mňa všetkým. V živote som pozitívne naladený a to bude asi podstata toho.

## Ako trávite voľné chvíle?

Robko miluje debaty o prírode, vesmíre, politike, technických novinkách, vtipy Zdeňka Izera (na vystúpenie ktorého sme „museli“ ísť! Miluje more a raz za 5 rokov našetríme a ideme aspoň na 4 noci... prechádzky potom nemajú konca kraja nevie sa nasýtiť pohľadom na more ... ale musí... aspoň na ďalších 5 rokov zase. Navštevuje známych, kamarátov i rodinu rád... hoci je mu ťažko sa zapájať do debát (keďže nemôže mať hovoriacu kanylu) a dokáže iba šepotať. Ale miluje prechádzky... sad Janka Kráľa v Bratislave je od roku 1985, odkedy sme bývali v Bratislave jeho obľúbeným miestom...

## Človek, ktorému osud niečo odobral, určite v niečom inom pridal. Ako je to v Robkovom prípade? V čom je Robko výnimočný?

A najviac miluje počítače... výkonné, schopné



zobrazovať grafiku v plnej kvalite a ako samouk sa naučil istým spôsobom vylepšovať grafiku v hrách a tie vylepšenia poskytuje potom ostatným hráčom poskytuje na internete – samozrejme zadarmo! Má výborný počítač aj dnes, len grafickú kartu by potreboval novú a hoci dostal už prísľub od istej spoločnosti, že mu ju kúpia (lebo mi si nemôžeme dovoliť vyše 1000€ za ňu dať), tak už asi rok sa nič nedeje... len sľuby... a vtedy mňa bolí srdce... lebo sľuby sa nemajú dávať, ak ich nechceme plniť a iba vyvolávajú smútok a bolesť v srdiečku dieťaťa, navyše postihnuteľného, ktorému nemôžete loptu, bicykel, lyže... darovať...

Pozorovanie prírody (a Robko má výborné pozorovacie schopnosti až do najmenších detailov) je jeho obľúbenou činnosťou. Neustále nasáva vedomosti o hmyze, zvieratách, horninách,... pozná spevákov, umelcov... má dobrý hudobný sluch.

## Dá sa zvládať život s Inak obdareným dieťaťom?

Život s dieťaťom s takto vážnou diagnózou nie je ľahký, je finančne, emočne i inak náročný a dá sa zvládnuť ak sme iba sami dvaja aj s pomocou občasných sponzorov, dobrých duší... ale je to život krásny a ak si milujeme dieťa, či kohokoľvek kto je chorý, tak to ide... tešíme sa z každej maličkosti, milujeme filmy, kino i divadlo, dlhé rozhovory o aktuálnych témach, o ľuďoch, vzťahoch, politike...dobre ľudia i zbytočných vojnách... sme spolu šťastní a budeme až kým nám to bude umožnené! Sedíme na dvore ak to počasie dovoľí a Robko si užíva prítomnosť jeho psíka Giny.



# JANKINE OBRÁZKY ZDOBIA príbytky aj u slávnych osobností

*Maľujem anjelikov asi pol roka, sú to síce obyčajné obrázky, som však hrdá, že to dokážem - mám úplne stiahnuté prsty na rukách.*

Na svete je veľa ľudí, ku ktorým sa matka príroda zachovala kruto, ktorí žijú s pečatami nešťastných náhod, ktorým sa až priveľmi otvorila zlovestná Pandora skrínka. A tak aj ja žijem medzi Vami s nezlomnou vôľou nájsť si svoje uplatnenie a aspoň kúsok obyčajného ľudského šťastia. Maľovanie je v prvom rade relax a oddych, v istom zmysle terapia a pre mňa očistou. Tvorím a očisťujem svoje srdce, otváram sa stále novým a novým predstavám o anjeloch. Môj prvotný okamih k maľovaniu bol, keď som videla drevené sochy anjelov Milana Krajňáka. Tí ma oslovili a chcela som vyskúšať niečo podobné maľovať, a tak sme s manželom boli kúpiť plátna, akrylové farby a začali moje prvé pokusy.

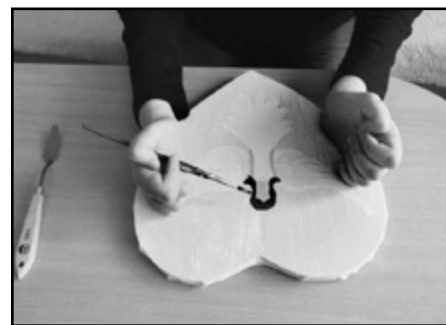
Najčastejšie maľujem obrazy s anjelskou tematikou. Anjeli sú vždy pri nás, nech sa deje čokoľvek. To znamená, že aj komunikácia s týmito bytosťami je možná vždy a všade. Radujú sa, ak s nami môžu „prehodiť reč“. To, že sa k nám prihovárajú, pociťujeme alebo vnímame rôzne. Môžeme počuť skutočné slová, alebo sa nám v hlave objavia symbo-

ly, alebo sa začnú zjavovať svetelné či iné úkazy, alebo započujeme nezvyčajné zvuky. Konkrétnu formu si vyberajú anjeli. Vždy je to však spôsob, ktorému dokážeme porozumieť. Len treba byť vnímaví – otvoriť srdcia, vypnúť hlavu a nechať sa unášať komunikačnou vlnou.

Teším sa, že som mohla moje obrázky darovať Adele a Viktorovi Vinczeovim, pani Márii Kráľovičovej či Františkovi Kovárovi, ale aj Nadácii anjelské krídla, chorým detičkám, či mojim priateľom.

Všade sa neustále písalo o Buckingham palace, o princovi Harrymu a Meghan Markle a ich svadbe. Vtedy ma napadlo, že im namaľujem obrázok k svadbe a dokonca som sa snažila trafiť ryšavý odtieň vlasov u princa Harryho). Na internete som našla adresu do paláca, no úprimne - vôbec som nečakala spätnú väzbu a samozrejme som šťastná, že sa mi dostalo aj poďakovania.

Z môjho pohľadu to bol naozaj spontánny nápad, no v dnešnej dobe sme zvyknutí odsudzovať a kritizovať. Tieto slová ľahko vy-



chádzajú z úst, ale ťažko sa berú naspäť. Viac by sme sa preto mali učiť druhých chápať. Naučiť sa rešpektovať jedinečnosť každého človeka je naozaj veľká vec. A ešte vzácnejšie je, keď dokážeme našich priateľov podporovať, keď vieme chápať ich sny či túžby a obdivovať ich jedinečné schopnosti. Ignorovať druhého je jednoduchšie ako pomáhať. Pomoc a podpora totiž vyžadujú energiu navyše. Niekedy k radosti nášho priateľa stačí málo. Možno to, že ho vypočujeme a povzbudíme. A možno len to, že spolu mlčíme. Veď najväčším darom je byť priateľom hlavne v ťažkých časoch. A týmto konaním získavame aj my sami veľa pre seba. Cítíme, že nie sme zbytoční, a to je predsa krásny pocit.

Skúste to a zavolajte k sebe svojich anjelov, aby vás objali a chránili. A to je aj posolstvo môjho obrázku, ktorý letel zo Slovenska do Kensington Palace.

*Janka Truhlíková Prekopová*

## ANJEL PRE INAK OBDARENÉ DETI

Pred nejakým časom som na facebooku našla fotky anjelov z dreva. Sochy v nadrozmernej veľkosti a predstavila som si takého anjela mať doma na mojom veľkom pozemku. Bolo by to krásne. Napísala som autorovi fotiek a zároveň veľmi zručnému rezbárovi Milanovi Krajňákovi, ktorý má dar od pána Boha robiť také krásne veci. Milanovi som napísala o mojej Katke a o časopise Inak obdarení. Sľúbil mi, že k nám príde. Prišiel k nám v máji, ale Katku už nestihol spoznať tu na zemi. V apríli odišla do neba medzi anjelov.

**Čo ťa viedlo k tomu, aby si pomáhal deťom, ktoré majú vážne zdravotné problémy?**

Ako dieťa som trpel všelijakými chorobami a mal vážne operácie. Mal som z toho ťažké depresie, až také, že som nechcel žiť. Pýtal som sa Boha kto mu dal právo stvoriť ma. Po čase som vyšiel z tých chorôb a v 38 rokoch ku mne prehovoril Boh a povedal mi: „Ak nechceš svoj život, tak ho obetuj pre iných, pre trpiacich.“ Vtedy som našiel silnú vieru, zanechal rozbehnutú firmu a šiel do osady k Rómom, ktorých som nemal rád. Začal som sa

im venovať, naučil som ich vyrezávať anjelov, ktorých rozdáваме hendikepovaným deťom a osobnostiam s dobrým srdcom. Jeden letel do Vatikánu ako dar pre pápeža Františka. Anjelov nie len rozdáваме, ale dáваме do dražieb a aukcii pre deti z vážnymi diagnózami, kde vždy ide celá suma priamo vybranej rodine, žiadne výťažky, vždy celá suma.

**Keď zbadáš inak obdarené dieťa zoberieš ho na ruky, pohladkáš, čo cítiš? Mne moja Katka dávala veľa energie, je to aj u teba tak?**

Ja pri objatí takýchto detí cítim radosť. Tak ako Tvoja Katka aj ostatné deti sú anjelici, ktorí dodávajú veľa pozitívnej energie. Ich úsmev a spokojnosť sú najväčším darom pre nás všetkých.

**Čo je tvojím veľkým snom?**

Mojím veľkým snom je zriadiť na Slovensku INŠTITÚT POMOCI pre mamky s ťažko chorými deťmi, ktoré sa samé starajú o svoje inak obdarené deti a nevedia čo skôr. Nemajú finančné prostriedky na zabezpečenie a zlepšenie kvality života svojho chorého dieťaťa. Taktiež mojou veľkou túžbou je ísť na pút



okolo sveta, kde by som rozdával anjelov.

**Kde ťa môžeme stretnúť?**

Nájdete ma na facebooku. Chodím na rôzne podujatia, konferencie, kde rozdáвам srdiečka. Sadnem do auta a veziem sa, kde ma srdce zavedie.

*Rozhovor s Milanom Krajňákom spracovala Iveta Burianeková*

# DIEŤA, KTORÉ ŽILO PRE INÝCH

Ďakujeme všetkým, ktorí sa boli 17.4.2018 naposledy rozlúčiť s našou dcérkou Katkou Burianekovou. Ďakujeme za prejavenie sústrasti a kvetinové dary. Ďakujeme za dôstojnú rozlúčku pánovi farárovi z farnosti Čierny Balog a pohrebnej službe Milana Halušku. Veľká vďaka patrí aj p. primárovi Surovému a lekárom a sestričkám na detskom oddelení v NsP Brezno, ktorí sa tri týždne starali o Katku do jej posledného výdychu.

Ďakujem všetkým priateľom na facebooku, za krásne slová útechy a povzbudení. Veľmi mi to pomohlo. Priznám sa, že až s odstupom času som sa dostala k tomu, aby som si prečítala komentáre, ktoré ste písali pod moje príspevky o oznámení úmrtia a pohrebu. Dovoliila som si skopírovať úžasné myšlienky od Vás, ktoré mi dodali veľa sily a energie.

## Monika Uramová Ponická

Katka bola náš veľký učiteľ, učila nás Láске bez podmienok a viere v zázraky. Sama bola veľkým zázrakom a anjelom v ľudskom tele. Bola spúšťačom a dôvodom mnohých dobrých vecí, ako je aj združenie, časopis, či iné akcie. Ukazovala nám smer, ako si vzájomne pomáhať. Keď nás naučila, ako týmto smerom kráčať a vedela, že sme pripravení niešť sami ďalej túto jej ideu, mohla odísť Domov do Svetla. Ďakujeme Ti Katka, stále Ťa ľúbime a hoci máme v srdiečkach žiaľ, vieme, že ty už si Doma. V Tvojom mene budeme kráčať po ceste, ktorú si nám ukázala a naučila si nás žiť ju. Nechcem plakať, že už s nami nie si. Ja Ti ďakujem, že si tu s nami bola...

## Peter Hraško

Plačem a moje srdce zvierá obrovská bolesť. Do nebeskej večnosti odišiel anjelik Katka. Sú chvíle ako je i táto, keď čas sa zastaví a všetky slová strácajú zmysel. Keď srdce a myseľ ovládne zúfalstvo, plač, bolesť a beznádej. Ešte pred pár dňami som Katke prial skoré uzdravenie a veril, že táto krehká bojovníčka s láskavým srdiečkom svoj boj ako aj všetky predchádzajúce úspešne vyhrá a ... Jej maminka Ivetka spolu s manželom sa to celý čas o Katku krásne starali, aby aj napriek stavu, v akom sa nachádzala, sa mohla tešiť zo života. Zahŕňali ju obdivuhodnou rodičovskou i materinskou láskou, ktorá Katkin život robila v rámci možností raj. Síce som sa bohužiaľ s Katkou nestačil stretnúť, ale dopodrobna som poznal jej príbeh od Ivetky, mojej priateľky i kolegyne z časopisu. Obdivoval som a nikdy neprestanem, ako sa Ivetka spolu s ťažko chorým manželom nádherne o Katku starali. Väčšina toho však ležala na bedrách Ivetky, ktorú obdivujem, že napriek všetkému ešte pomáha iným a rozdávala vôkol seba radosť. Touto cestou by som si dovolil vysloviť Ivetke, jej manželovi a celej smútiacej rodine hlbokú úprimnú sústrasť a Vás ostatných by som poprosil o modlitbu za anjelika Katku.

## Milan Krajňák

Už odletel jeden anjelik do nebička. Touto cestou sa chcem poďakovať ľuďom, ktorí pomáhali Katke a jej milujúcej mamke v ich obrovskom súžení a trápení. Nepoznám nič horšie, ako keď rodič nemôže pomôcť svoj-



mu dieťaťu. Ďakujem Petovi Hraškovi, že má upozornil na anjelika Katku. Aj pre ňu som chystal dražbu, no nestihli sme. Plne si uvedomujem a vážim, že mám zdravé deti. Preto sa chcem v budúcnosti plne venovať takýmto deťom a rodičom, a zriadiť inštitút pomoci. Pani Iveta posielam vám jedno vrúčne objatie. Verím že raz nám Boh vysvetlí prečo až tak niekto musí trpieť. Pošlite Ivetke jedno veľké objatie,ďakujem

## Helena Hollá

DIEŤA, KTORÉ ŽILO PRE INÝCH (na pamiatku Katky Burianekovej)  
Narodilo sa dieťa. Nie teraz, ale kedysi pred 17 rokmi. Dieťa však bolo iné ako ostatné deti. Do vienka dostalo množstvo diagnóz: poškodený mozog, DMO, epilepsiu, spastickú kvadruparézu a iné. To všetko ho predurčilo na to, aby nikdy nechodilo, nikdy neprehovorilo, nikdy sa samo nenajedlo, nikdy sa samo nezahralo, ani nešlo do školy. Bolo odkázané na pomoc iných. A tak sa aj stalo. Rodičia sa mu venovali 24 hodín denne, 7 dní v týždni po celý rok i ďalšie roky. Museli, lebo bez nich by neprežilo. Krímiť, prebaľovať, odhlieňovať, umývať, polohovať... stále dookola, donekonečna...

Hlavne mama.

A zrazu táto mama zistila, že začala vnímať život ináč. S pokorou prijímala každodenné radosti i starosti, prispôsobila sa potrebám tohto dieťaťa a vnímala svet jeho očami. Tešila sa z každého nového dňa, z každej maličkosti. Prestala sa zaoberať vecami, ktoré sa jej dovtedy zdali možno veľmi dôležité. Už také prestali byť. Neriešila také banality typu kto, čo, kde, kedy, ako... Začala žiť pre prítomný okamžik, pre tú danú chvíľu. Lebo... dieťa! Ale rodina sama na to nestačila. Pomoc od štátu pre potreby chorého dieťaťa takmer žiadne. Nastúpili cudzí ľudia. Začali pomáhať... každý ako mohol a vedel. A zrazu sa začali meniť aj oni. Začali cítiť súcit, lásku, akési spojenie s týmto dieťaťom i s jeho mamou. Zdieľali spoločne jeho osud, jeho trápenia. A zdieľali až do konca. Toto dieťa, Katka Burianeková, splnila svoju úlohu na tomto svete. Ona nežila svoj život pre seba ako iné deti. Ona žila pre iných... žila preto, aby im pomáhať povzniesť sa na vyššiu úroveň vedomia. Cez svoju bolesť a utrpenie prebúdza ich lásku. KATKA, ODIŠLA SI, ALE POSOLSTVO, KTORÉ SI SO SEBOU PRINIESLA NA TENTO SVET, TU OSTALO. TAK AKO TU OSTÁVAJÚ POSOLSTVÁ VŠET-

## KÝCH DETÍ, NARODENÝCH S ŤAŽKÝMI DIAGNÓZAMI.

Češ? Tvojej pamiatke i pamiatke detí, ktoré žili pre iných!

### Mária Helexová Babalová

Čo nás naučila Katka.

Možno niektorí z vás videli film „Zázrak z Korutánska“. Utopilo sa v ňom malé dievčatko a celý príbeh bol o jeho záchrane. Prvý krát, keď som film videla, mi to tak prišlo. Keď som ten film videla druhý krát, pochopila som, že cez zázrak jej záchranu, si všetci, ktorí okolo nej pracovali, zachránili zmenou osobných postojov svoj vlastný život.

Aj Katka bola pre nás všetkých, ktorí sme ju mali česť poznať, podobným zázrakom. Keby nebolo jej, nebola by jej úžasná mamina Ivetka, ktorá pomáha mnohým, nebol by časopis Inak obdarení a neboli by sme tu možno ani my. Práve ona bola pojiťkom mnohých ľudí, ktorí sa spolu stretli a nie náhodou.

Katka v piatok 13. apríla odišla od nás, lebo jej životná úloha bola splnená. Boh si ju povolal, ako poctivého služobníka, ktorý premenil svoje pomyselné denáre na ďalšie bohatstvo v podobe príležitostí, ktoré odovzdala nám. Neostáva mi nič iné, len jej poďakovať za čas, ktorý s nami strávila a bohatstvo, ktoré v nás zanechala. Nech Pán prijme našu Katku v pokoji do svojho večného domova, kde už nebudie sĺz, ani utrpenia.

S Bohom Katka naša, spi sladko.

### Marie Lárová

Milá Katuško, zítra se s Tebou rozloučí Tvoji najbližší, Tvoji rodiče Ivetka a Stano, Tvá babička Veronika, Tvá teta i strýc, také Tvé sestřenice Ti zamávajú na Tvé poslednú cestu.

Nikdy jsi neměla možnost stisknout nám ruku, nikdy jsi nepoznala, jaké to je, když můžeš někoho obejmout, někomu pohrožít prstem. Neznáš ten pocit postavit se nohy a jít, nebo jen lézt po čtyřech. Nebylo Ti dopřáno poznat tolik věcí a situací, které jsou pro nás běžné, a bez kterých si naši existenci dovedeme jen ztěžka představit. Nikdy jsi nemohla svým rodičům, říct jediné slovo, nemohla jsi se smát ani plakat. Nikdy jsi neochutnala běžnou stravu, nepoznala jsi jaké to je zakousnout se do křupavého voňavého chleba, nevíš, jak chutná jahoda, neochutnala jsi krupicovou kaši. Bonbón je pro Tebe neznámé slovo.

Jen ve Tvých očích bylo vidět, kdy jsi v pohodě a kdy máš strach. Tvůj dech říkal: „Ano jsem spokojená“, nebo křičel: „Běž ode mne, kde je moje maminka, kde je moje bezpečí?“ Tvoje tělíčko, deformované vždy přítomnou křečičí, závislé na pomoci druhých. Když jsi přišla na svět, nedávali Ti lékaři moc šancí na život. Od samého počátku museli být Tvoji rodiče připraveni, že jednou odejdeš, že to může být za měsíc, za rok za dva ... Že jsi se dožila krásných sedmnácti let se díky medicíně, díky řadě zdravotnických pomůcek, díky Tvé obětavé mamince i Tvé neutuchající

vůli žít.

Vzpomínám si na mé první setkání s Tebou, když jsem k Tobě šla s určitou nejistotou, jak mě budeš vnímat, jak reagovat, jak mám ne Tebe mluvit, česky nebo slovensky? Věděla jsem, že česky, jen tak to bude znít opravdově, nebudu si před Tebou na nic hrát, protože věřím, že jsi byla obdařena jinými smysly a každou faleš bys prohlédla.

Tvůj obrovský životní hendikep možná mnohým z nás pomohl vnímat náš život jinak, pomohl se méně sebelibovat, více si všimnout potřebnosti ostatních. Díky Tobě se Tvá maminka naučila mnoha zručnostem a dovedenostem. Poznala velkou řadu vzácných lidí. Přeji klid Tvé duši.

### Irena Duchková

Milá Ivetko, těžko cítit obrovskou bolest, kterou právě prožíváte. Sedím tady u pc a tečou mi slzy. Vzpomněla jsem si na bolest, když mi umřela maminka. Neumím si představit ještě větší bolest ze ztráty dětí. Chci se s Vámi podělit o příběh, který se mi stal, když jsem zoufale brečela nad ztrátou maminky a promlouvala tam někde nahoru k jejímu patronu Svatému Tadeášskovi, ke kterému se vždy modlila za druhé. Když byla v nemocnici, řekla mi, že jí Svatý Tadeášek neodpovídá. Nechtěla jsem přijmout myšlenku na její smrt a stále jí přesvědčovala a trochu i lhala, že mě odpověděl a vše bude dobré. Noc před její smrtí jsem se skutečně napojila na Sv. Tadeáška a promlouvala k němu. Najednou jsem nečekaně odněkud úplně jasně slyšela odpověď: „Tvoje maminka už ti dala hodně. Dostala jsi víc než kdo jiný mohl dostat. Celý život tě chránila, učila tě, hladila tě, objímala. Je mnoho lidí, kteří nedostali ani kousek toho, co ty. Nech ji odejít! Víš, že potřebuje odpočívát. Předala víc než mnozí další a už je unavená. U nás si nějakou dobu odpočine. U nás neucítí bolest. Po odpočinku se znovu narodí. Bude mít hodně síly a bude zase dál předávat a učit lásce. Narodí se opět do vaší rodiny, protože skupinky duší jdou stále po věky věků spolu. Ačkoliv ty ji nevidíš, ona nějaký čas, než se znovu narodí, bude s vámi, bude vás objímat a chránit. Možná ji ucítíš. V těžkých chvílích ucítíš pohlázení, objetí nebo zvláštní pocit, jako když je s tebou. Ona skutečně bude. Možná ji uvidíš ve snové dimenzi, kde se s tebou spojí. Duše je věčná, jak víš. Nikdy nezemře. Jen zde odevzdala svou fyzickou schránku, která ji už bolela. Přijde znovu a znovu budete spolu, jako tomu je po věky věků. Duše je nesmrtelná, stejně jako láska, která vás spojuje na věky.“ Ačkoliv jsem věděla, že moje maminka sedí v mém srdci na zlatém trůně navždy, slzy mi tekly dál. Ale už tam není ten strach o ni. Věděla jsem, že je jí dobře, že je s námi a opravdu po její smrti jsem najednou ucítila kolem sebe jakýsi oblak zlatého prachu, který mě zasypával jako ochrana a nastolil mi blažený pocit, který jsem nechápala.

Zabývám se cestami duší a mám okna do minulosti a musím potvrdit, že skutečně jdeme

stále se stejnou skupinkou duší po věky věků. Jen čas, který vnímáme tady není časem tam.

Sama jsem prožila klinickou smrt. Nechtěla jsem se vracet, ačkoliv život tady jsem vždy milovala. Blaženost, se kterou jsem se setkala někde tam, jsem tady do té doby nepoznala. Chvilí mi trvalo se nastartovat zpět, ale žiji ráda. Moje vědomí je teď trošičku jiné. Pochopila jsem, že tady sbíráme zkušenosti emocí, které tam nejsou. A jednou se všichni vrátíme domů, abychom zase nabrali sílu a vrátili se, nebo se nemusíme vracet. Ale přesto vím, že naše láska, to je ta nesmrtelnost. Nemůže sice někdy nahradit to fyzické objetí a pohlázení. Také vím, že spolu jdeme věky věků. že jsme už naše ztráty zažili mnohokrát. Ale také vím, že ženy, když přišly o dítě, ta jízva s nimi jde věky věků, ačkoliv to bylo někde v minulém životě a zápisy bolesti, ale i radostí, máme v buňkách, v našem DNA. Ale také dnes stejné děti jsou u svých matek v dalším životě nebo v nějakém dalším blízkém vztahu.

Vím, že jakákoliv slova jsou málo. Objímám vás na dálku a vím, že vaše holčička je s vámi a objímá vás. Jen ji nevidíte. Ale určitě cítíte. Bolest je něco, co nikdo nevidí a přesto pluje napříč vesmíry. Přeji Vám hodně síly a upřímnou soustrast. Snad naše společné slzy nám vrátí duši vaší krásné dcerky zpět k nám, aby tady mohla brzy zářit opět s námi.

### Andrea Ryba Moser

Slovami sa mi ťažko vyjadruje, čo ti chcem povedať.

Vždy som mala v hlave, že nase deti sú takmer rovnako staré.

Ale spravila si naozaj všetko, čo si mohla, aby sa Katke ľahko žilo.

Ivi, neopustila vás, len prešla do druhého sveta, kde ju budeš môcť objať až keď ťa raz bude čakať na tom prechode, kade raz všetci musíme prejsť, ale cítiť ju budeš aj tu na tomto svete.

Drž sa!

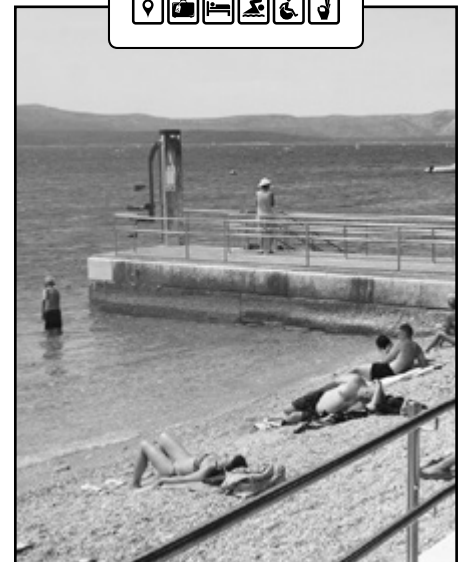




## Do mora na invalidnom vozíku

Na prstoch rúk by som vedel spočítať, koľko krát som sa kúpал v mori za 28 rokov na vozíku. Zakaždým išlo o nekomfortné divadlo plné nástrah zo zranení pri prekonávaní cesty vôbec dostať sa k vode na pláži, ktoré nevyvážil ani pôžitok z kúpania. V posledných rokoch sa však situácia výrazne zmenila. Pláže Jadranského mora v Chorvátsku sú doslova posiate rampami alebo stoličkovými výťahmi pre klientov na invalidnom vozíku. Patrí už k bežnému štandardu, aby v každom trochu väčšom letovisku bol aspoň jeden spomenutý spôsob vstupu pre vozíčkarov do mora. Teda betónová klesajúca rampa so zábradlím pozvoľne miznúca vo vode pre vstup osôb s pohybovým znevýhodnením, alebo stoličkový výťah do mora na elektrickej báze pre najviac pohybovo znevýhodne-

ných – vozíčkarov. Každého klienta, ktorý si v Špecializovanej cestovnej agentúre OREADO vyberá dovolenku sa pýtam, jednak, či cieľom jeho pobytu pri mori je aj kúpanie, nie je to totiž pravidlom, a aký spôsob vstupu do mora preferuje. Od toho sa odvíja poradenstvo pre výber destinácie a až nakoniec konkrétny typ ubytovania v letovisku. Preto sme v Špecializovanej cestovnej agentúre OREADO pripravili Katalóg prístupných a bezbariérových pláží v Chorvátsku a rovnako aj s ponukou apartmánov v konkrétnej destinácii. Všetky v ňom uverejnené pláže som ja osobne navštívil na mieste a preveril skutočný stav zariadení. Takže dovolenka v Chorvátsku toto leto je pripravená, stačí si vybrať svoj stoličkový výťah alebo rampu a o ostatné, teda ubytovanie sa postará už štvrtú sezónu v rade OREADO.



Mgr. Rastislav Soviš, konateľ OREADO s.r.o.  
[www.oreado.com](http://www.oreado.com)

## AKO SA STARAŤ O ZUBNÉ NÁHRADY

V tomto článku sa pokúsím vysvetliť správnu starostlivosť o zubné náhrady.

Zubné náhrady, ľudovo „protézy“ sú väčšinou zo živice. Tento materiál je pórovitý a preto je náchylný na ukladanie zafarbení – čiže pigmentácií. Pokiaľ sa pravidelne staráme o náhradu a denne ju čistíme, pigmentácie sa neusadzujú. Nikdy nepoužívame na náhradu tvrdé zubné kefkou, mohli by spôsobiť škrabance, ryhy v živici a potom by sa v týchto ryhách ešte viac usadzovali pigmenty. Na zuboch náhrady sa tiež môže ukladať zubný kameň. Nikdy ho nečistíme ostrými predmetmi napr. nožom, nožičkami, domácimi vrtákmi. Mohli by sme vytvoriť ostrý okraj na náhrade a to by potom dráždilo sliznicu v dutine ústnej. Pri nosení by to spôsobovalo otlaky a odery na dasnách.



Najideálnejšie na čistenie zubných náhrad sú tablety na to špeciálne určené. Môžeme ich zakúpiť v lekárňach, drogériách, hypermarketoch. Výber je veľký a účinky podobné. Dôležitý je, ale správny postup použitia! Tablety sa nehádzu do pohára ako vitamíny. Do nádoby alebo pohára najprv položíme tabletu, na ňu zubnú náhradu a zalejeme vlažnou vodou, aby bola náhrada celá ponorená. Nastane oxidačný proces (tzv. bublinkovanie) a práve tento proces rozruší usadeniny na náhrade. V tomto roztoku to môžeme nechať ponorené celú noc, alebo pár hodín a po vybratí očistiť povrch náhrady zubnou kefkou. Okrem vyčistenia pigmentácií dochádza aj k dezinfekcii živicového povrchu. Aby sa na náhrade neukladali kvasinkové spóry, ktoré môžu spôsobiť ragády, ľudovo páľivé, začervenané ústne kútiky, alebo pálenie podnebia a sliznic líc zvnútra. Takýmito infekciami často trpia diabetici. Pri takýchto opakovaných infekciách je nutné riešenie jedine zhotoviť novú náhradu. Čo je časovo a aj finančne náročné. Preto je oveľa úspornejšie udržiavať náhradu v čistote.

Tak ako na každý výrobok aj na zubné náhrady máte záruku 24 mesiacov. Pokiaľ pacient pravdže dodržiava pokyny lekára a zubného technika. Nesmie však sám zabrusovať, píliť alebo šmirglovať po zubnej náhrade. Nejakým spôsobom skracovať zuby. Tieto zásahy sa dajú veľmi jednoducho odhaliť, preto nedoporučujem klamať o takýchto zásahoch. Tak ako s novými topánkami, aj s novými zu-

## PORADŇA dentálna hygiena

bami je to náročné, kým nám dobre padnú. Niekedy treba spolu s lekárom aj niekoľko krát zaleštiť povrch, kde odtláča sliznicu, alebo upraviť dĺžku zubov. Treba sa vždy ohlásiť, niekedy je to aj 5-6 krátkych minútových návštev, ktoré uľavia boľavým dasnám.

Ak už došlo k otlakom pod náhradou, najlepšie je použiť dezinfekčný roztok Tantum verde 2-3-krát denne vypláchnuť aspoň minútu v ústach, alebo potrieť vatovým tampónom namočeným v roztoku. Okrem dezinfikovania boľavého miesta pôsobí aj anestetizujúco proti bolesti.

Súčasnú náhradu a samotné zuby sa dnes dajú zhotoviť aj z nadštandardného materiálu, ktorý má vysoký lesk a pri umeleckom vytvarovaní ani zblízka nerozpoznáte od prirodzených zubov. Dobrý technik si niekedy vyžadujú aj fotku, aký úsmev mal pacient pred tým a snažia sa vytvoriť podobný tvar, prípadne malú medzierku, aby to nevyzeralo umelo, ale výsledný efekt bol čo najprirodzenejší. Veď nemusí celá ulica vedieť, že máte nové zuby. Alebo áno?!

Prajem spokojné žitie aj s náhradným chrupom, aj keď denne počúvam v ambulancii, že svoje zuby sú svoje. Ja však musím dodať, že keby sa všetky orgány na ľudskom tele dali tak pekne a relatívne rýchlo nahradiť, boli by sme nesmrteľní.

Spokojný úsmev želá **Andrea Snopková**,  
diplomovaná dentálna hygienička,  
[www.dental-lady.sk](http://www.dental-lady.sk)

# PRIRODZENÉ DARY A STRATY ŽIVOTA

## PORADŇA

Na slovíčko, pani psychologička

Každý z nás má svoju schránku životných darov a životných strát. Sú to dary a straty, ktoré si sami nevyberáme. Sú to prirodzené životné dary a straty.

Dnes chcem napísať viac o prirodzených životných stratách/ tentokrát nie o stratách spôsobených násilným správaním človeka/. Často sa stáva, že sa nám o nich ťažko hovorí aj píše, lebo prinášajú menej príjemné pocity a emócie. Je dobré si uvedomiť, že každá strata ukrýva v sebe dar a zase naopak, dar v sebe ukrýva stratu.

Smrť blízkeho človeka je stratou. Najmä, keď ide o človeka z rodiny, matku, otca, súrodencu, dieťa, manžela, manželku. Môže to byť aj priateľ, priateľka, sused, suseda, kolega, kolegyňa, dobrý známy alebo dobrá známa. Ľudia, s ktorými nás zväzuje rodinné puto alebo priateľský vzťah, spoločne strávené chvíle pri práci, pri riešení problémov, či pri dôverných rozhovoroch. Strata prináša bolesť, smútok, a niekedy aj zúfalstvo. Je to prirodzená reakcia a nedokážeme sa jej vyhnúť. Dôležité je prijať túto nepríjemnú stratu ako fakt, ako jav mimo našej vôle, ako Božiu vôľu, či vôľu Univerza alebo Vyššej moci. Prijaj ju, hoci s bolesťou, ale zároveň aj s pokorou, nám pomáha uvedomiť si ohraničenie našich možností.

Prvé dni, týždne, mesiace po strate blízkej osoby pociťujeme hlboký smútok, bolesť, fyzickú slabosť, čo vyvoláva slzy a plač. Často sa nám vybavujú spomienky na jej slová, obrazy a sny o chvíľach strávených s ňou. Opakujúce sa sny pripomínajúce určitú udalosť alebo sny, v ktorých riešime problémy, či nevyrieše-

né situácie. Kladieme si otázky, či sme urobili všetko, čo sme mali a mohli urobiť pre zosnulého blízkeho človeka. Objavujú sa pocity viny, prehľbuje sa smútok. Ak si vieme pomocou otázok uvedomiť a spoznať aj svoje zlyhania a poučiť sa, aby sme predišli chybným rozhodnutiam, potom toto trápenie splnilo svoju úlohu. A je to treba uzavrieť. Nie vždy máme takú moc, aby sme zabránili stratám vo svojom živote. Je zbytočné sa bičovať. Nie je to užitočné ani pre mŕtvych ani pre živých.

Pri strate blízkeho prirodzený smútok trvá približne 6-12 mesiacov. Je to u každého človeka individuálne. Plač je prirodzený prejav smútku a nie je dobré ho potláčať ani u seba ani u ostatných smútiacich. Kedysi bolo na vidieku zvykom, že k zosnulému chodili plačky - ženy, ktoré plačom vyjadrovali smútok z jeho straty a pomáhali blízkym naplno ho precítiť a prejavíť. Mnohí sa snažime byť „silní“ a neplakať, čo nám nepomáha zvládnuť túto stratu. Dovoľme sebe aj tým druhým prejavíť prirodzený smútok aj plačom.

V psychoterapii poznáme techniky a postupy pomáhajúce zvládnuť emocionálne bloky stratou zraneného človeka, ktoré pomáhajú dostať bolesť zo straty pod racionálnu kontrolu.

Svojmu zosnulému sa môže prihovoriť pomocou jeho fotografie alebo pomocou niekoho, kto ho bude zastupovať /v rámci psychoterapie/. Je veľa toho, čo by sme mu chceli povedať. Môžeme si vytvoriť modelovú situáciu, nahlas sa mu prihovoriť a nechať voľný priebeh svojím pocitom a emóciám. Je

dôležité to naplno a úprimne prežiť.

Napr.: „Milý, milá ..... ty si môj otec a ja som tvoja dcéra. Ďakujem ti za všetko to, čo som od teba dostala, za tvoj úsmev, za povzbudenie, za tvoj čas, za to, čo si ma naučil. Ďakujem aj za spravodlivý hnev. Odpusť mi moje chyby a slová, ktorými som ťa zranila..... atď. Aj ja ti odpúšťam.“

Nechávam ťa odísť a ja tu ešte nejaký čas ostanem, kým nepríde môj čas. Ostanem v mojich spomienkach.“

Pomáha aj napísanie listu a jeho prečítanie nahlas.

Keď sa rozlúčime a naozaj ponecháme zosnulého človeka odísť, pociťme úľavu. Spomienky ostanú, ale bolesť sa zmierni. Budeme vnútorne vyrovnaní so stratou, ktorá prestane byť pre nás záťažou. Hovorí sa, že aj duša zosnulého sa bude dariť lepšie. Prestane byť privolaná späť na tento svet, čo je pre ňu a jej odpočinok dôležité.

Trúchlenie smútiaceho ustúpi. Bude sa môcť sústreďovať na živých ľudí okolo seba a na aktivity podporujúce život na tomto svete. Má príležitosť si viac uvedomiť životné dary, môže sa rozhodnúť ich zveľaďovať a rozdávať okolo seba.

Ak bolesť zo straty pretrváva viac ako 1 rok a bráni človeku žiť svoj život prirodzene, chodiť do práce, starať sa o deti, o seba alebo chodiť do spoločnosti, odporúčam vyhľadať odbornú pomoc.

PhDr. Mária Sopková

INOVATÍVNY PROJEKT OZ SPOSA BB

## PREVENCIU K 100% STAROSTLIVOSTI O DETI

Projekt bol podporený z **GRANTOVÉHO PROGRAMU DÔVERA** a je určený pre rodičov, opatrovateľov a všetkých, ktorí sa 24 hodín denne starajú o niekoho v rodine so zdravotným, alebo iným znevýhodnením.

Maximálny počet je 21 klientov.

Projekt začína od júna 2018 a bude trvať do decembra 2018.

Bližšie informácie nájdete priebežne na stránke [www.familka.sk](http://www.familka.sk), [www.facebook.com/sposabb/](https://www.facebook.com/sposabb/), [www.facebook.com/familka.sk/](https://www.facebook.com/familka.sk/)

Email. [sposabb@gmail.com](mailto:sposabb@gmail.com), Tel: 0911 360 641



# Máte zákonný nárok na oslobodenie vozidla od úhrady diaľničnej známky, ale neviete ako o to požiadať?

## Kto môže podať žiadosť

Žiadosť o registráciu vozidla alebo jazdnej súpravy oslobodených od úhrady diaľničnej známky (ďalej aj ako „žiadosť“) musí podať priamo prevádzkovateľ predmetného vozidla/jazdnej súpravy, v prípade držiteľa parkovacieho preukazu pre fyzickú osobu so zdravotným postihnutím (ŤZP) môže žiadosť podať aj ním poverená osoba, napr. zákonný zástupca (ďalej len „žiadateľ“).

## Aké údaje musí obsahovať žiadosť

Žiadatelia (držitelia parkovacieho preukazu ŤZP) vyplnia formulár s názvom Žiadosť o oslobodenie od platenia úhrady za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest pre držiteľov parkovacieho preukazu ŤZP, v ktorej uvedú tieto údaje:

**Identifikačné údaje žiadateľa, ktorý o oslobodenie vozidla od úhrady diaľničnej známky žiada (tzn. údaje o držiteľovi parkovacieho preukazu ŤZP):**

- meno a priezvisko, dátum narodenia, adresu trvalého pobytu, štátnu príslušnosť, číslo občianskeho preukazu alebo cestovného pasu,
- kontaktné údaje – telefónne číslo a/alebo emailovú adresu.

**Údaje o vozidle (alebo jazdnej súprave):**

- evidenčné číslo vozidla,
- krajinu, v ktorej je vozidlo alebo prípojné vozidlo registrované.

**Prílohy k žiadosti** (doklady preukazujúce vozidlo a osobu držiteľa parkovacieho preukazu):

- kópia oboch strán technického preukazu vozidla (osvedčenia o evidencii časť II. alebo osvedčenia o evidencii alebo technického preukazu vozidla),
- kópia oboch strán parkovacieho preukazu.

## Ako podať žiadosť

Vyplnenú žiadosť spolu s potrebnými prílohami (dokladmi) môžu žiadatelia podať Poskytovateľovi služby nasledujúcimi spôsobmi:

- na vybraných obchodných miestach sídliačich v krajských mestách, ktorých zoznam nájdete na internete v sekcii Zákaznícke miesta, časť Vybrané obchodné miesta,
- priamo prostredníctvom internetového portálu [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk) – časť „Žiadosti, podnety, reklamácie“ > typ podania „Žiadosť“ > predmet „Žiadosť o oslobodenie vozidla“ (v tom prípade je potrebné doložiť žiadosť a všetky vyššie uvádzané doklady v elektronickej podobe).

## Ako prebieha vybavenie žiadosti

O posúdení a vybavení žiadostí o registráciu vozidla alebo jazdnej súpravy oslobodených od úhrady diaľničnej známky rozhoduje výlučne Správca výberu úhrady diaľničnej známky (Národná diaľničná spoločnosť, a. s.), a to v čo najskoršej možnej lehote.



V kompetencii Správca výberu úhrady diaľničnej známky je aj doručenie rozhodnutia o schválení, resp. o zamietnutí registrácie vozidla alebo jazdnej súpravy oslobodených od úhrady diaľničnej známky žiadateľovi.

V prípade, ak Správca výberu úhrady diaľničnej známky žiadosť schváli, žiadateľovi doručí potvrdenie o registrácii s názvom Vyjadrenie k žiadosti o registráciu vozidiel a/alebo jazdných súprav oslobodených od úhrady diaľničnej známky – schválenie. Údaje o predmetnom vozidle budú zároveň zaregistrované v zozname vozidiel oslobodených od úhrady diaľničnej známky v rámci centrálnej evidencie úhrady diaľničných známok.

V opačnom prípade, ak Správca výberu úhrady diaľničnej známky žiadosť zamietne, žiadateľovi doručí rozhodnutie pod názvom Vyjadrenie k žiadosti o registráciu vozidiel a/alebo jazdných súprav oslobodených od úhrady diaľničných známok – zamietnutie.

## Kde je možné nájsť podklady k podaniu žiadosti

Na internete <https://eznamka.sk/sk/zakaznicke-služby/na-stiahnutie> Žiadatelia o registráciu vozidla/jazdnej súpravy oslobodených od úhrady diaľničnej známky nájdete v sekcii Zákaznícke služby, časť Dokumenty na stiahnutie nasledujúce podklady k podaniu žiadosti:

- formuláre Žiadosť o oslobodenie od platenia úhrady za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest pre držiteľov parkovacieho preukazu ŤZP, resp. Žiadosť o oslobodenie od platenia úhrady za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest
- usmernenie Prevádzkovateľa služby o postupe podávania žiadostí pod názvom Žiadosť o oslobodenie – postup (ŤZP), resp. Žiadosť o oslobodenie – postup (zariadenia),

- Všeobecné obchodné podmienky Správca výberu úhrady diaľničnej známky.

## Kde je možné získať ďalšie informácie

Podrobnejšie informácie o procese registrácie vozidiel/jazdných súprav oslobodených od úhrady diaľničnej známky, ako aj právach a povinnostiach prevádzkovateľov vozidiel/jazdných súprav oslobodených od úhrady diaľničnej známky nájdete/získajú žiadatelia:

- na internetovom portáli [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk) v sekcii Zákaznícke služby, časť Registrácia vozidiel oslobodených od úhrady diaľničnej známky,
- telefonicky prostredníctvom zákazníckej linky Poskytovateľa služby na telefónnom čísle 02 32777 777 (volania zo zahraničia: +421 2 32777 777), kde operátori vysvetlia všetky ďalšie otázky súvisiace s podávaním predmetných žiadostí.

**Písomné žiadosti doručujte iba na adresu sídla spoločnosti:** Národná diaľničná spoločnosť, a. s., Dúbravská cesta 14, 841 04 Bratislava

Zdroj [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk)

**Aký je postup pri zrušení oslobodenia od platenia úhrady za užívanie diaľnic pri úmrtí majiteľa – držiteľa vozidla?**

## Vlastná skúsenosť:

V žiadosti o oslobodenie od platenia úhrady bola napísaná Katka ako majiteľka vozidla. Keď Katka umrela, oslovila som e-mailom NDS o postup pri zrušení oslobodenia od platenia. Prišla mi odpoveď, že stačí doložiť kópiu úmrtného listu. Oni následne zrušili oslobodenie od platenia úhrady za užívanie diaľnic.

Iveta Burianeková

# Pripravila sa novela zákona zákon č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu

Predmetom vládneho návrhu zákona je v čl. I upraviť podmienky poskytovania peňažných príspevkov na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a vyhotovovania parkovacieho preukazu pre fyzickú osobu so zdravotným postihnutím. Navrhuje sa upraviť priaznivejšie podmienky pri peňažnom príspevku na opatrovanie. Navrhuje sa ustanoviť jeho výšku pevnou sumou a umožniť, aby bolo možné meniť jeho výšku prostredníctvom nariadenia vlády. Zároveň sa pri peňažnom príspevku na opatrovanie navrhujú priaznivejšie podmienky v prípade dlhodobej hospitalizácie opatrovanej fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím a tiež v prípade jej úmrtia.

Na účely výšky peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa navrhuje stanoviť sadzbu na jednu hodinu osobnej asistencie pevnou sumou a rovnako ako v prípade peňažného príspevku na opatrovanie, navýšiť ju prostredníctvom nariadenia vlády. Navrhuje sa upraviť podmienky poskytovania peňažného príspevku na osobnú asistenciu tým spôsobom, aby tlmočenie pre osoby so sluchovým postihnutím bolo zabezpečované prostredníctvom tlmočnickej služby, ktorú je možné vhodne kombinovať s osobnou asistenciou. Možnosť poskytovať pomoc pri sprostredkovaní komunikácie v rámci osobnej asistencie zostáva zachovaná. Zároveň sa zavádza nová činnosť osobnej asistencie a upravuje sa poskytovanie tohto príspevku pre osoby, ktorým sa vykonávajú opatrenia v zariadení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately s cieľom podporiť ich integráciu.

Vo výkaze o odpracovaných hodinách osobnej asistencie sa obnovuje uvádzanie informácie o čase, v akom bola asistenciu vykonaná. Cieľom je zabezpečiť, aby boli peňažné príspevky na osobnú asistenciu poskytované účelne a umožniť v prípade potreby vykonať kontrolu, čo je zákonom stanovenou povinnosťou pre príslušné orgány.

Na účely posudzovania a zisťovania príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím sa navrhuje nepovažovať úvery a pôžičky podľa zákona o dani z príjmov za príjem na účely poskytovania peňažných príspevkov na kompenzáciu. Za majetok sa však budú považovať hnutelné a nehnuteľné veci zakúpené aj z týchto finančných prostriedkov.

Pri poskytnutých jednorazových peňažných príspevkoch na kompenzáciu sa navrhuje limitovať mechanizmus uplatňovania pohľadávok v konaní o dedičstve, a to iba na situácie, ak poskytnutý príspevok nebol z dôvodu úmrtia žiadateľa použitý na účel definovaný zákonom.

Navrhuje sa rozšíriť okruh osôb, ktorým je



možné vyhotoviť parkovací preukaz pre fyzickú osobu so zdravotným postihnutím. Ide o osoby s takým zdravotným stavom, ktorý síce nepodmieňuje odkázanosť na individuálnu prepravu, avšak možnosť parkovať v blízkosti vstupu do budov by bola pre tieto osoby významnou pomocou.

Navrhuje sa, aby peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla mohol byť poskytovaný aj osobám s ťažkým zdravotným postihnutím, ktoré nemajú odkázanosť na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, ale sú zaradené do chronického dialyzačného programu, do transplantáčného programu a ktorým sa poskytuje onkologická liečba. Cieľom návrhu zákona je taktiež zjednotiť administratívne konanie vo veciach peňažných príspevkov na kompenzáciu sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia a parkovacieho preukazu.

Predkladaným vládnym návrhom zákona sa vstupuje článkom II do zákona č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení v znení neskor-

ších predpisov. Účelom navrhovanej právnej úpravy je spresniť oznamovacie povinnosti pri vzniku a zániku dôchodkového poistenia poistenca štátu – fyzickej osoby, ktorá poskytuje osobnú asistenciu ťažko zdravotne postihnutej osobe na základe zmluvy o výkone osobnej asistencie v rozsahu najmenej 140 hodín mesačne, pričom ťažko zdravotne postihnutá osoba nemá nárok na príspevok na osobnú asistenciu napríklad z dôvodu, že nepožiadala o príspevok na osobnú asistenciu. Navrhuje sa upraviť tieto povinnosti rovnako ako v prípade osoby, ktorá sa stará o dieťa do šiestich rokov veku a nemá nárok na rodičovský príspevok.

Účinnosť vládneho návrhu zákona sa navrhuje od 1. júla 2018.

Zákon v čase zadania časopisu do tlače ešte nebol schválený.

V akej konečne podobe bude návrh zákona poslancami NR SR schválený prinesieme informácie v ďalšom čísle Inak obdarení.

Zdroj: <https://www.nrsr.sk/web/Default.aspx?sid=zakony/zakon&MasterID=6790>

# Benefičné podujatie RUKY SPOJA RUKY svojimi tónmi spájalo srdiečka



V poradí už siedmy ročník benefičného koncertu pre zdravotne postihnutých zo zariadení Národného rehabilitačného centra Kováčová, Špecializovaného liečebného ústavu Marína a pre mentálne postihnuté deti z DSS zo Stredného Slovenska zorganizovalo Občianske združenie Milana Štefánika dňa 24. apríla 2018. V Národnom rehabilitačnom centre v Kováčovej malí aj veľkí, deti i seniori mohli na pol dňa zabudnúť na dodržiavanie „prísneho“ liečebného poriadku a prísť sa zabaviť.

Moderovania sa hneď na začiatku ujala známa moderátorka **Katka Brychtová**, ktorá prijala pozvanie na takéto podujatie opakovane. Postupne uvádzala skvelé kapely a aj vďaka nej vznikla v sále výborná atmosféra. Prítomní ju poznajú prostredníctvom televíznej obrazovky, ale teraz mali možnosť odfoťiť sa s ňou, podať si ruky, objasť sa. A čo bolo najväčším zážitkom práve pre ňu?

„Strela som tu môjho kamaráta Jojka, ktorý mi urobil prenádherný plagát, kde napísal *Lubim Ťa. Napísal tam krásne verše o priateľstve.*“

Pre kapelu **Neal Black and The Healers z USA** bolo podujatie prvou návštevou Slovenska. Svojim zamatovo chriplavým hlasom spevák Neal Black zaujal nejedného poslucháča. Aj keď slová boli v angličtine, tlmočníka nikto nepotreboval. Bluesové tóny a chytľavé melódie rozkývali a roztlieskali najmä tých skôr narodených. Poctení boli členovia kapely tým, že si deti vlastnoručne pripravili rôzne plagáty s ich názvom. „*Bolo nám veľkou ctou a radosťou, že sme pre Vás mohli hrať. Ďakujeme veľmi pekne Milanovi, že nás na toto podujatie Ruky spoja ruky pozval a som si istý, že sa ešte uvidíme, že sa sem vrátíme.*“ Aj my sme radi, že sa im na Slovensku páčilo a že podujatie zanechalo v ich srdciach dobrý pocit.

A už je tu ďalší interpret - **Allan Mikušek**. Na hudobnej scéne síce pôsobí 25 rokov, ale „*zakaždým, aj „obyčajný transparent“ napísaný rukou, mi strašne dodá sebavedomie v tom zmysle, že to, čo robím, má zmysel. A je to úžasný pocit.*“ Texty jeho piesní sú o živote a pre život. Ľudia, životné príbehy, vzťahy, láska aj smútok... Folkové melódie s krásnymi gitarovými sólamí chytli za srdiečka aj sestričky, ktoré prišli s deťmi. A prečo prijal pozvanie na toto podujatie? „*Pretože to sú ľudia, ktorí nemajú predsudky. Sú to ľudia, ktorí sú úplne obyčajní, veľmi radi sa zabávajú. Dávajú mi strašne veľa pozitívnej energie.*“

Zábava je v plnom prúde a na scénu prichádza **Janko Kuric so svojim Vidiekom**. A už sa ozýva priestorom spev... Veď kto by nepoznal texty známym piesňam Vidiečan, Nechajte si ju, Návšteva u strýka či Fajčenie škodí zdraviu. Na oplátku za skvelú náladu, ktorú preniesli Vidiečania z pódia do publika, si Janko odnášal od deciek aj takéto ocenenie: „*Ja som dnes napríklad dostal perfektný darček, ktorí mi tieto decká, mne osobne, prichystali. Som veľmi spokojný a šťastný.*“

Nemôžeme zabudnúť ani na tých, ktorí počas celého koncertu ponúkali možnosť naučiť sa niečo nové v tvorivých dielňach. Pod šikovnými rúčkami vznikali košíky z pedigu doplnené korálkami, obrázky maľované farebným horúcim voskom, či krásne zdobené sadrové odliatky. Nechýbalo maľovanie na tvár.

Na záver ešte veľký potlesk, autogramiáda, úsmevy pre fotografov. Odchádzame ruka v ruke plní zážitkov. Veľké ďakujem patrí nielen účinkujúcim, ale hlavne dobrovoľníkom, ktorí všetko do poslednej bodky pripravili tak, aby bol koncert pre ľudí „inak obdarených“ nezabudnuteľní.

A ako znel nápis na jednom z banerov „Urob si krajší deň“, tak pre benefičný koncert to určite platilo.

TEXT: Imrich Makó a Júlia Platková  
Foto: I. Frimmel, M. Vaco a M. Maršalka





# RUKY+RUKY

24. APRÍL 2018 NRC KOVÁČOVÁ



Túto akciu sme  
podporili

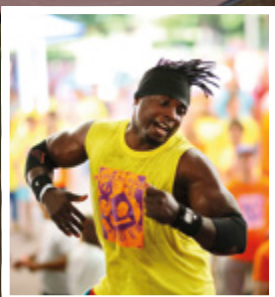
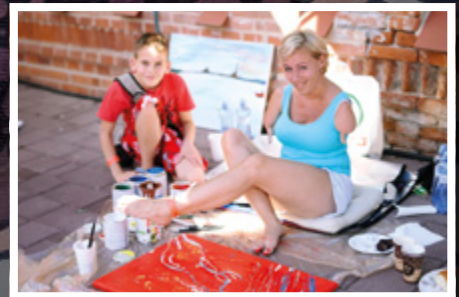
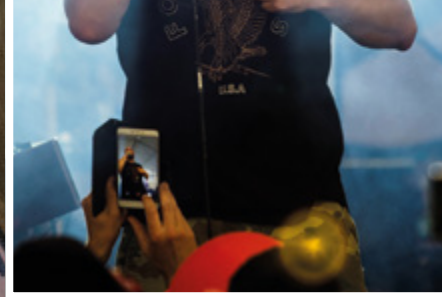


Foto: Petra Sekáčová, Igor Frimmel,  
Marek Vaco, Milan Maršalka

# CHYŤME SA ZA RUKY

Túto akciu sme podporili **SPI**   
aduhacke.zaladanta

NEDEĽA 27. MÁJ 2018, GALANTA



# Občianske združenie INAK OBDARENÍ



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.



## Špecializovaný liečebný ústav Marína, š. p. je odborné kúpeľné zariadenie, ktoré už od roku 1976 poskytuje na vysokej profesionálnej úrovni komplexnú starostlivosť pre pohybovo postihnutých pacientov.

Vzhľadom na veľmi úspešné výsledky v liečbe **detí** (najmä detská mozgová obrna, skolióza, poúrazové a pooperačné stavy), rozšíril v roku 2004 svoju špecializáciu aj na **dospelých** (ortopedické, traumatologické, reumatologické a neurologické diagnózy).

**Marína vracia stratené zdravie...** základom je **individuálna rehabilitácia** (každý pacient má svojho fyzioterapeuta) využívajúca rôzne, aj vlastné metodiky, doplnené o hydrokinezioterapiu či plávanie. K tomu jedinečná prírodná minerálna **liečivá voda** – síranohydrouhlíčanová, vápenato-horečnatá, hypotonická, horúca s teplotou 48,5 stupňa Celzia, ktorá sa využíva nielen v bazénoch, ale i vo vodoliečebných zariadeniach.

**Prím majú zdravotné služby:** široká škála elektroliečby vrátane vysoko výkonného laseru, rozmanité druhy masáží, ergoterapia (návčik k sebestačnosti), samozrejmosťou je starostlivosť dietologická, logopedická, psychologická, zdravotno-výchovná, klimatologická, **každoročne s novinkou** (hipoterapia, kanisterapia, akupunktúra, zumba, návčik plávania a ďalšie...)



Prevádzka ŠLÚ Marína je celoročná, trojsemenná, s **intenzívnou ošetrovateľskou starostlivosťou**. Ubytovanie, stravovanie aj všetky procedúry sú poskytované v jednej budove, takže aj ťažko pohyblivý pacient má možnosť absolvovať **celý pobyt „suchou nohou“**. Samozrejmosťou sú bezbariérové priestory a dostatočný počet výťahov.

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

**A nezabudnite: každý pacient má právo vybrať si poskytovateľa kúpeľno-rehabilitačnej starostlivosti!**



### Kontaktné informácie

Špecializovaný liečebný ústav Marína, š.p.  
Ul. Sládkovičova 311/3  
962 37 Kováčová  
[www.marinakovacova.sk](http://www.marinakovacova.sk)

### Prijímacia kancelária

Tel.: +421 45 5208 234, +421 905 800 220  
+421 45 5208 218, +421 915 889 124  
Fax: +421 45 5208 224  
e-mail: [prijem@marinakovacova.sk](mailto:prijem@marinakovacova.sk)

### KONTAKTY



Občianske združenie Milan Štefánik vás pozýva na 8. ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím

# OSMIDIV

19. AUGUST  
2018  
15:00

AMFITEÁTER  
BANSKÁ  
ŠTIAVNICA

OBČIANSKE  
MILAN ŠTEFÁNIK  
ZDRUŽENIE

SAMUEL  
CELESTE BUCKINGHAM  
SIMA MARTAUSOVÁ  
FALLGRAPP  
METROPOLIS

PODKROVIE: MARTIN CHROBÁK, INSIDE  
MODERUJE: JANKA HOSPODÁROVÁ

VSTUP OD 14.00H.  ZUMBA ZOLI

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím a pre deti do 140cm.

Vstupné pre verejnosť v predpredaji 12€ a na mieste 15€.

Predpredaj Ticketportal, Čajovňa Klopačka, Informačné centrum Banská Štiavnica. Zmena programu je vyhradená.





# PALČEKOVIA

Združenie ľudí nízkeho vzrastu s veľkým srdcom

**Milí priatelia aj tento rok Vás srdečne pozývame na naše letné stretnutie Palčekov.**

Stretnutie sa uskutoční **30.8. – 2.9. 2018 v Bojniciach v areáli hotela Hlboké.**

Máme pripravený pre Vás bohatý program: zahrá nám najlepšia blúzová kapela ZVA 12-28 Band, ukážky polície, detské hry – súťaže, divadielko pre deti a iné. Celým stretnutím sa bude niesť rodinná atmosféra, ktorú doplní mama zo seriálu Naši, čerstvá držiteľka ceny OTO herečka Lujza Garajová Schrámeková.

Súčasťou stretnutia budú aj odborné prednášky – ohľadom Achondroplázie a vývoja nového lieku, rozvojové a rehabilitačné aktivity pre deti.

V prípade záujmu nás neváhajte kontaktovať: 0907986930 Juraj Polák predseda združenia.

**Tešíme sa na Vás!**

Toto stretnutie podporilo mesto Prievidza sumou 500€ zo svojho rozpočtu. Ďakujeme!






## SpeediCath Compact Set 2 v 1 katéter s vreckom


**SpeediCath Compact Set** - katéter so zberným vreckom 750ml, pripravený na okamžité použitie, prináša možnosť mužom aj ženám cievkovať sa mimo toalety.

- Viac slobody pri cestovaní a pohybe vonku
- Jedinečný dizajn pre ľahký úchop a manipuláciu aj pri zníženej obratnosti rúk
- Maximálna diskretnosť - vzhľadom vôbec nepripomína zdravotnú pomôcku

### Katéter SpeediCath Compact Set - mužský

Kód ZP	Názov produktu	Objed. číslo	Balenie ks
 B95065	SpeediCath Compact Set mužský CH 12/18	284221	20

### Katétre SpeediCath Compact Set - ženské

Kód ZP	Názov produktu	Objed. číslo	Balenie ks
 B95066	SpeediCath Compact Set ženský Ch10	285201	20
B95066	SpeediCath Compact Set ženský Ch12	285221	20
B95066	SpeediCath Compact Set ženský Ch14	285241	20





# SCHODISKOVÉ PLOŠINY



**ZÍSKAJTE** schodiskovú plošinu so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**

**SLOVENSKÝ  
VÝROBCA**  
[www.slovenskyvyrobca.sk](http://www.slovenskyvyrobca.sk)

**SPIG**   
zdvíhacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK  
**bezplatná linka 0800 105 707**  
[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





# Projekt HENDIKUP pomáha šikovným Inak obdareným ľuďom

# HENDIKUP

## O NÁS

HendiKup je unikátny projekt občianskeho združenia go-ok. Jeho úspech a jedinečnosť záleží na kvalite výrobkov, kvalitnej prezentácie a podpory ľudí so zdravotným (alebo iným) postihnutím. Chceme predstaviť šikovnosť komunity a dať jej možnosť prezentovať sa cez svoj jedinečný výtvor, alebo znalosť.

## KTO SME?

Sme inovátori, aktivisti, architekti, „vozičkári“, dobrovoľníci... Náš tím go-ok pozostáva zo špecialistov v oblasti architektúry, produktových špecialistov v oblasti kompenzačných pomôcok a debarierizácie, dobrovoľníkov, ľudí monitorujúcich v teréne, programátorov; vlastne z ľudí, ktorí sa snažia šíriť osvetu a tvoriť lepší svet s konkrétnymi riešeniami v oblasti bezbariérovosti a podpore zdravotne postihnutých.

## CIEL'OM PROJEKTU HENDIKUP JE:

Ponúkať hand-made výrobky a služby ľuďom so zdravotným postihnutím Zdržovať výrobcov a poskytovateľov služieb so zdravotným postihnutím a ponúkať im priestor na

sebaprezentáciu Vytvárať pozitívny imidž ľudí so zdravotným postihnutím v očiach verejnosti, ako proaktívnych a úspešných ľudí legálne zastrešiť mikropodnikanie výrobcov a poskytovateľov služieb so zdravotným postihnutím.

## VÝT'AŽKY Z PREDAJA VÝROBKOV ESHOPU HENDIKUP BUDÚ POUŽITÉ:

- ✂ finančnú podporu výrobcov a dodávateľov produktov a služieb
- ✂ na podporu o. z. go-ok
- ✂ na rozvoj projektu HendiKup.sk

## TÍM PROJEKTU ESHOP HENDIKUP

- ✂ **Ivan Páleník** – CEO & Marketing Director
- ✂ **Diana Šilonová** – Director of strategy & fundraising & events
- ✂ **Marek Paulovič** – Director of Operations & HR

Za každým z nás je iný príbeh a iná túžba. Chceme dokázať, že sme iní, ale predsa rovnakí. Sme umelci a šikovní ľudia, ktorí vám ponúkajú kúsok zo seba.

Všetky výrobky a služby sú ponúkané od ľudí so zdravotným postihnutím. Sortiment

## NAJDÔLEŽITEJŠIE KONTAKTY

HendiKup nájdete na adrese  
<https://www.hendikup.sk>  
a <https://www.facebook.com/hendikup>

Formulár pre tých, ktorí chcú posilniť tím spolupracovníkov, je na adrese  
<https://hendikup.sk/nabor>

Ľudia, ktorí chcú ponúkať svoje výrobky/služby v jedinečnom e-shope HendiKup, nech neváhajú a píšú [ahoj@hendikup.sk](mailto:ahoj@hendikup.sk)

je zameraný na ručne vyrábané produkty napr: ručne maľované obrazy, prírodné mydlá, levanduľové vankúše, alebo služby. Našou snahou je ponúkať na predaj tovar atraktívny svojím vzhľadom, funkčnosťou a priaznivou cenou. Týmto sa snažíme zviditeľniť komunitu šikovných zdravotne postihnutých a pomáhať im v ich sebaprezentácii.

## PODPORTE NÁS A NAŠICH VÝROBCOV!

## Zvislá schodisková plošina od firmy SPIG pomáha aj v zariadení sociálnych služieb v „IPEL“ Leľa

„IPEL“ ZSS Leľa poskytuje sociálne služby 70 prijímateľom. Prijímatelia sú ubytovaní v dvoch pavilónoch. V hlavnom pavilóne je ubytovaných 50 prijímateľov, na prízemí budovy 23 prijímateľov a na poschodí 27 prijímateľov. Obyvatelia na prízemí sú vozičkári, alebo úplne imobilní klienti. Už aj na poschodí prevládajú skôr ťažko sa pohybujúci klienti. Ani v jednej budove nebol výťah na prepravu osôb. Z tohto dôvodu bolo veľkým prínosom zriadiť zvislú schodiskovú plošinu.

Oslovili sme firmu **SPIG, s.r.o. Zvolen**, aby si prezreli naše zariadenie a vypracovali pre nás čo najoptimálnejší projekt s cenovou ponukou. Rozhodli sme sa pre zvislú schodiskovú plošinu, nakoľko toto bolo najvhodnejšie z hľadiska možného priestoru. Plošina je určená na prekonávanie architektonických bariér (nakoľko sa jedná o starú budovu, schodisko je točené,

čo je nebezpečné pri schádzaní po ňom). Imobilná osoba sa môže na plošine prepravovať na vozíku alebo na sklopenej sedačke. Keďže chceme našim klientom zabezpečiť kvalitné poskytovanie sociálnych služieb, chceme im zabezpečiť aj bezbariérový pohyb bez akýchkoľvek obmedzení. Do tej doby sme museli každého jedného klienta osobne sprevádzať schodiskom dole a hore, keď chcel tráviť čas v parku na čerstvom vzduchu, alebo sme ho prevážali do zdravotníckeho zariadenia.

Zriadením zvislej schodiskovej plošiny sme vo veľkej miere skvalitnili poskytovanie sociálnych služieb nielen cieľovej skupine 70 prijímateľov, ktorým plošina zabezpečila neobmedzený pohyb v zariadení, ale okrem toho toto zariadenie vo veľkej miere prispelo k skvalitneniu práce aj personálu, nakoľko nie je v takej miere zaťažovaný osobnou asistenciou pri pohybe

klientov. Tým sa odstránila namáhavá manipulácia s klientmi a klienti majú neobmedzenú možnosť pohybu v budove.

**Veľká vďaka patrí pracovníkom firmy SPIG za veľmi dobrú spoluprácu, za mnoho dobrých nápadov. Táto spolupráca pokračuje aj naďalej prostredníctvom zástupcu firmy SPIG p. Jasíkom, ktorý nám sprostredkoval aj ďalšie zariadenia, ktoré nám slúžia k spokojnosti.**



# 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 narýchlo 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 objednávajú. 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, ktorou 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 nález, 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 podávate 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 nález 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 státiť 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](http://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 doplatenie 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,
- prefotený 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 Kúšová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfs.sk

<http://www.dfsr.sk>

### NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

**Charakteristika:** Úlohou nadácie je poskytovať finančnú pomoc ľuďom, ktorí sú zdravotne postihnutí, poskytovať finančný doplatok na zdravotné alebo kompenzačné pomôcky, v sociálnej oblasti poskytovať finančnú pomoc rodinám v ťažkej hmotnej núdzi, taktiež pooperačné a poúrazové stavy detí s trvalými následkami, ktoré vyžadujú nepretržitú opateru jedného z rodičov.

**Kontakt:** Slovenských dobrovoľníkov 135/30, 010 03 Žilina

mobil: 0948 661 333

e-mail: info@nadaciaanjelskekridla.sk

<http://nadaciaanjelskekridla.sk/>

# ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2018

**Piaty ročník podujatia** prioritne viazaného na rodiny s osobami s autizmom, ale aj iné znevýhodnenia a zdravých.

Keď sme minulý rok dávali názov podujatiu, napadla ma krásna pesnička od Mariky Gombitovej ŽI A NECHAJ ŽIŤ, ako dieťa som ju mala veľmi rada a ako som dospela, práve speváčka Marika Gombitová sa mi stala vzorom človeka, ktorý prekonal mnohé úskalia života s úsmevom na tvári. Možno to tak vníma okolie, ale dnes ako mama chlapca s autizmom a viacnásobným postihnutím viem, koľko bolesti sa za takým úsmevom ukrýva.

**ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2018** bol plný krásnych okamihov, ktoré sú odmenou za prežitú trápenie.

Miesto, kde sa dejú zázraky je v krásnej záhrade za budovou **Špeciálnej základnej školy na Ďumbierskej ulici 15.**, kde už štvrtý rok naše rodiny s osobami s autizmom nachádzajú prechodný domov.

**Pomoc pani učiteliek a personálu školy pod vedením pani riaditeľky Lýdie Miklošovičovej** je to, čo celému podujatiu dáva ten pokoj, ktorý tak veľmi naše rodiny s hendikepovanými deťmi potrebujú. **Dlhoroční partneri a priatelia Silvia Žabková, Erika Karová s rodinou, rodičia zo SPOSA BB, dobrovoľníci z TESCO a DM Spoločne. Jožko Hucman**, ktorí s priateľmi navaril chutný guláš, ktorý zasýtil mnohých, ktorí prišli v sobotu na akciu.

Celý týždeň pred podujatím vládlo zlé počasie. V piatok, keď sa staval stany, ktoré sme priviezli z Obecného úradu Nemce, dažďu viseli nohy a všade okolo Banskej Bystrice pršalo. Deti v škole kriedami zdobili asfalt, pomáhali stavať stany a s obavou sme sa pripravovali na neistú sobotu. V noci som svoje myšlienky smerovala k Bohu, aby nám sobotu požehnal, napriek predpovediam na internete, že bude určite pršať. A požehnal. Ráno ma privítala blankytná modrá obloha, vo farbe našich tričiek.

Ráno začalo doťahovanie vecí, varenie gulášu, príprava pohostenia a pitného režimu. Vďaka spoločnosti **URPINER**, nikto neostal smädný. Všetko sa vypilo do poslednej kvapky. Občerstvenie nám sponzorsky zabezpečili firmy **LUNTER, TESCO, PIZZA EVIJO, SPIG s.r.o.**

**Dobrovoľníci z TESCO** priniesli pre deti koláčiky a hračky za odmenu, pripravili si strelnicu pre deti, kde strieľali s umelohmotných pušiek. Deti sa od neho nedokázali odtrhnúť. Toľko detskej radosti na jednom mieste, ale nie len detskej, aj odrastenejšie deti s autizmom si tu našli miesto.

Skákací hrad bol plný drobcov i väčších detí. Všetci spotení ako myši, ale šťastní.

**Klauni z Červeného nosa** potešili detičky, ale pohladili aj duše tých odrastenejších, premenili ťažšie myšlienky na ľahšie.

**Maľovanie na tvár od Katky Kriškovej** deti aj niekoľkokrát absolvovali a tešili sa z rôznych ornamentov, ktoré im naniesla na tvár.

Pred obedom prišli **hasiči na malom hasičskom aute s Dobro-**



**voľného hasičského zboru Nemce**, ktorí deťom predviedli rôzne možnosti hasenia, ktoré si aj vyskúšali. Deti aj niektoré maminky obdivovali auto a mohli si ho aj vyskúšať, teda aspoň si sadli za volant.

Množstvo tvorivých aktivít vhodných pre všetky vekové kategórie, pre najmenších si prichystali aktivity **dámy z Centra včasnej intervencie BB**, čarovné mandaly vyrábali deti spolu s našou kreatívnou maminou **Miriám Korinekovou**. Rôzne drobnosti si mohli deti vyrobiť spolu s pani učiteľkami zo školy, ktoré si pre ne pripravili aj športové aktivity a rôzne aktivity zamerané na hrubú a jemnú motoriku. Obohatením bola aj výroba cukrovej vaty, ktorú si mohli vyrobiť aj samotné deti s asistenciou rodičov.

Tento rok sme pre rodiny, ktoré majú niekoho s celiakiou pripravili aj **bezlepkovú zónu**, takže každý si prišiel na svoje a nikto nemusel utekať z akcie kvôli hladu. Je dobré mať v tíme, ľudí, ako je **naša Vladka**, ktorá práve takúto vhodnú myšlienku priniesla, keďže má osobnú skúsenosť.

Dospelí, ale aj deti mali možnosť vyskúšať si laserové pušky, ktoré boli obohatením podujatia.

Na akciu ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2018 prišla aj pani **europoslankyňa Janka Žitňanská**, ktorá nad našim podujatím prevzala záštitu a krátko pred podujatím poslala prostredníctvom svojej asistentky pre rodiny malé pozornosti, ktoré sme dali v taške spolu aj s ďalšími drobnosťami od **Prvej stavebnej sporiteľne, SPIG s.r.o. a OZ Erika Karová** hneď na začiatku každej rodine, ktorá prišla.

Podujatie sa konalo aj vďaka **finančnej podpore Banskobystrického samosprávneho kraja**, vďaka ktorému sme zakúpili vybavenie, výzdobu a darčeky pre deti.

Inovatívny vstupom bol aj simulátor autizmu, ktorý vďaka **finančnej podpore Nadácie VÚB** a povoleniu vlastníka patentu **SPOSA Bratislava**, slúži ako reálna osveta špecifického vnímania človeka s autizmom. O simulátor bol veľký záujem.

Ešte raz srdečná vďaka všetkým dobrovoľníkom, priateľom, partnerom, sympatizantom sponzorom, vďaka ktorým sa všetci cítili v absolútnej pohode.

Mária Helexová Babalová





## Rekondično- rehabilitačný pobyt Demänová 2018

**V dňoch 27.4. - 29.4.2018 boli rodiny z komunity SPOSA BB na svojom prvom spoločnom rekondično- rehabilitačnom víkende. SPOSA BB bude sláviť 17. narodeniny a bolo to pre rodiny skutočne prvé stretnutie takéhoto druhu. Vďaka zamestnaneckému grantu Nadácie ČSOB sa desať rodín mohlo stretnúť v príjemnom prostredí Aqua & wellness rezort Alžbeta v Demänovej.**



Rodiny zažili spoločný výlet do múzea liptovskej dediny v Pribyline. Poďakovanie patrí vedeniu aj zamestnancom tohto kultúrneho zariadenia za sprostredkovanie odborného výkladu a prípravu obeda pre našu skupinu. Veľmi sme to všetci ocenili. Navštívili sme aj kontaktnú zoológiu a užili sme si rozhovory a smiech aj na nezabudnuteľných večerných posedeniach rodičov detí s autizmom. Deti sa šťastne zabávali v bazéne, niektorí využili aj saunu a všetci krásnu priľahlú záhradu. Veľká vďaka patrí hlavne Miriam Korinekovej, ktorá napísala projekt, zabezpečila ubytovanie a zorganizovala samotný program. Vďaka všetkým ostatným rodičom, ktorí pomáhali a tiež všetkým, čo sa o nás starali. Všetko toto spoločné úsilie prispelo k príjemnému prežitiu krásneho slnečného víkendu plného pohody, pekných zážitkov, spolupatričnosti a tiež obohacujúcej výmene skúseností či tvorby nových plánov OZ do budúcnosti.

Aj vďaka rezortu, v ktorom sme bývali a ľuďom, ktorí sa o nás starali, sa náš prvý rekondično- rehabilitačný pobyt niesol v bezpečí a pohode, hlavne pre naše deti, ktoré majú špecifické prežívanie a niekedy aj problémy so spaním. No nič z toho sa nedialo. Všetko bolo skvelé a deti pokojne spali.

### Za všetko hovoria spätné väzby účastníkov

#### Spätná väzba č.1

„V prvom rade sa chceme poďakovať, že sme sa mohli tejto perfektnej akcie zúčastniť. Od ubytovania, cez stravu a hotový program aj s možnosťou kúpať sa, sme boli so všetkým veľmi spokojní. Ale najviac nás obohatila možnosť stráviť čas s deťmi s autizmom.“

Sami máme dieťa s DMO, ktoré nechodí. Vždy sme si mysleli, že je to veľký problém, ale na vlastné oči sme videli, že aj rodičia chodiacich detí majú problém. Možno ešte väčší, a tým je autizmus. Želáme im, aby mali možnosť ešte veľakrát sa takejto akcie zúčastniť.“

#### Spätná väzba č.2

„Mala som možnosť zúčastniť sa relaxačného pobytu pre rodiny s deťmi s autizmom ako dobrovoľník a sympatizant. Bola som veľmi spokojná. Program pobytu, ubytovanie a strava boli skvelé. Ešte viac som obdivovala komunitu rodičov v rámci OZ. Ich prístup k deťom, vzájomný ohľad a rešpekt, ktorý sa niekedy nedá zažiť ani u rodín s bežnými deťmi. Bola pohodová nálada, deti to zvládli úplne skvele. Obdivujem ako to spošťki rodičia so svojimi deťmi vedia.“

#### Spätná väzba č.3

„Výborná organizácia, skvelá lokalita, premyslené možnosti ďalších vý-

letov. Veľká vďaka organizátorkám!!!“

#### Spätná väzba č.4

„Ďakujeme za príjemne strávené chvíle s fajn rodinami. Prostredie penziónu plne vyhovovalo. Ďakujeme za ihrisko, bazén. Ten nám urobil najväčšiu radosť. Už dávno som si takto neoddychla. Som rada, že som mohla načerpať silu do ďalších rokov. Videla som ako fungujú ďalšie rodiny a dostala som aj veľa rád a podpory. Deti sú spokojné a určite by sme prišli opäť.“

#### Spätná väzba č.5

„Ďakujeme za pobyt v peknom prostredí, možnosť stretnúť sa s rodinami. Adamko bol veľmi spokojný. Stretol sa so spolužiakom so ŠŠ. Páčilo sa mi, akí boli rodičia spojení, uvoľnení a ako si to užili s deťmi v pokoji a pohode. Ďakujeme tým, ktorí tomu venujú čas a energiu.“

#### Spätná väzba č.6

„Výlet bol vynikajúci, ako rodina sme si oddýchlí, zregenerovali. Spoznali sme blízke okolie. Ďakujeme.“

#### Spätná väzba č.7

„Bolo super! Ďakujeme za pozvanie.“

#### Spätná väzba č.8

„Atmosféra plná lásky, porozumenia. Necítila som žiadnu nervozitu, skôr panovala spoluúčasť, spolupatričnosť, láskavosť. Díky, že som mohla byť s vami, veľa mi to dalo. Veľa som sa naučila.“

#### Spätná väzba č.9

„Po niekoľkých rokoch som sa mohla zúčastniť víkendovky, počas ktorej sa niekto iný okrem mňa postaral o stravovanie.“

Mohla som si plnými dúškami užívať víkend so svojimi synmi a s ľuďmi, ktorým nechýba trpezlivosť. Sú to ľudia, ktorí sú oddaní svojmu rodičovskému poslaniu. Atmosféra na pobyte bola pokojná a príjemná.“

Všetky spätné väzby potvrdzujú, že podobné spoločné aktivity majú pre naše rodiny veľký význam. Skvalitňujú naše prežívanie, poskytujú bezpečný priestor pre naše deti so špeciálnymi potrebami, aby dokázali fungovať aj v inom prostredí, než na aké sú zvyknuté, tiež s inými a pre nich novými ľuďmi. Pre rodičov je zas príjemné to, že vidia schopnosti a rozvoj svojich detí inými očami, mimo bežnej rutiny, majú viac času venovať sa im. Posilňuje to sebadôveru a pocit, že sú kompetentnými, milujúcimi a rešpektujúcimi rodičmi. Spoločne strávený čas podporuje priateľské vzťahy a aj schopnosť spolupráce v rámci OZ SPOSA BB.

Tešíme sa z našich zážitkov a veríme, že si to opäť niekedy zopakujeme.

Mária Helexová Babalová

# Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

## AKO PIŤ A JEŠŤ V LETE

Prechod od letného obdobia býva plynulý a pre väčšinu ľudí bez dramatických zvrátov. Leto je obdobie so zníženým metabolizmom a sila trávenia je najslabšia z celého roku. Toto vysvetľuje, prečo väčšina ľudí stráca chuť na jedlo a predovšetkým má záujem o chladné nápoje. Mali by sme svoje telo poslúchnuť a nenútiť ho zbytočne do jedenia, pretože jedlo aj tak dôkladne nestrávi. Najmä koncom leta – pred príchodom jesene – sa trávenie najviac oslabí. Mäso, víno (maximálne 1 až 2 dcl), slané, kyslé, štiplavé, a horúce jedlá sú v letnom období nevhodné. Prevalu pri konzumácii potravín by malo mať surové ovocie a surová zelenina.

### Letný pitný režim

Už viac rokov za sebou zažívame leto naozaj horúce, ktoré ľudský organizmus veľmi vyčerpáva. Čo teda robiť, aby sme toto ročné obdobie prežili čo najpriateľnejšie?

Mali by sme si udržiavať vnútorné prostredie svojho tela v úplnom poriadku – dostatočným prijímaním tekutín, čo predstavuje počas horúceho leta minimálne tri až tri a pol litra denne. Ak strata tekutín výraznejšie presahuje ich príjem, môžu nastať rôzne komplikácie: poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps, tepelný šok. Uprednostňujeme predovšetkým čistú, najlepšie filtrovanú vodu.

Nápoje, ktoré v lete konzumujeme by mali mať určité vlastnosti. Nesmú byť príliš studené. Prechladené až ľadové tekutiny sa v organizme správajú ako voda na rozpálenej platni – „zasyčia a vyparia sa“. Vlažná voda a nápoje prechádzajú telom postupne a osviežia ho tak podstatne viac. Vhodné sú nesladené ovocné alebo bylinkové čaje, minerálky bez bublínok neutrálneho charakteru, prípadne dvojnásobne riedené minerálno-vitamínové nápoje.

Nápoje nesmú byť príliš presladené a husté. Liter koly obsahuje napríklad také množstvo cukru, ktoré sa rovná až 24 kockám! Podob-



né nápoje nám síce chutia, ale príliš nám zaťažujú žalúdok a želané osvieženie neprichádza. Ak im nevieme odolať, tak si ich musíme aspoň dvoj – až trojnásobne zriediť.

Vhodné nápoje dopĺňa aj vhodná strava. Pri veľkých teplotách je dobré konzumovať najmä chladené zeleninové a ovocné šťavy.

### Pestré raňajky

**Pyré z jablák a kokosu (Energetická hodnota jednej porcie 3319 kJ = 792 kcal)**

2 veľké olúpané jablká bez jadierok, 3 PL čerstvej kokosovej múčky, 80g čerstvých mandlí, 2KL medu, 1KL škorice, 50ml čerstvej jablčnej šťavy

Tento vynikajúci krém je ľahký, sladký a môže byť dokonalý na raňajky pre tých, ktorí si nárokovujú „niečo navyše“. Pripravuje sa v elektrickom alebo ručnom mixéri. Jablko a kokos rozmixujeme, polovicu mandlí zomelieme najemno, zvyšok nahrubo. Mleté mandle zmiešame so škorice a s medom a na záver ochutíme jablčnou šťavou. Recept je pre dve osoby.

**Omáčka z banánov a broskyň (Energetická hodnota jednej porcie 927 kJ = 221 kcal)**

1 zrelý banán, 100ml vody z máčaných hrozienok alebo čerstvá pomarančová šťava, 1 čerstvá alebo mrazená broskyňa, štipka muškátu, štipka kardamómu

Všetky ingrediencie dáme do mixéra a zmixujeme, kým nevznikne krém. Podávame s ovocným šalátom podľa vlastného výberu. Recept je pre jednu osobu.

### Ovocné šaláty

**Šalát nazývaný ovocie pre život. (Energetická hodnota jednej porcie 1405 kJ = 335kcal)**

½ žltého cukrového melónu, ¼ zeleného cukrového melónu, 300g bobúľ červeného hrozna, 200g čučoriedok, ½ ošúpanej papáje bez semien, 80g máčaných hrozienok, 100g orechov kešu a 4 čerstvé alebo mrazené veľké marhule

1. Melóny pokrájame na kocky (zelený na menšie), rovnako pokrájame na kocky papáju. Do sklenej misy poukladáme hroznové bobule a ovocnú zmes s čučoriedkami a hrozienkami vo vrstvách za sebou.

2. Pripravíme omáčku z marhúľ a orechov kešu tak, že čerstvé alebo zmrazené marhule zmixujeme s posekanými orieškami kešu, až kým nevznikne omáčka.

3. Zmes ovocia v mise polejeme omáčkou a podávame. Šalát sa dávkuje do menších misiek až pri podávaní. Tento recept je určený pre štyri osoby.

### Zeleninové šaláty

**Farebný šalát**

6 listov červeného šalátu, 6 listov zeleného šalátu, 2 rajčiny, 4 PL nastrúhaného zeleru, 2 mrkvy, 1 menšia cvikla, ½ grapefruit, 2KL olivového oleja.

1. Šalátové listy potrháme na kúsky, pridáme pokrájané rajčiny a nastrúhaný zeler.

2. Najemno nastrúhame mrkvu a cviklu, pokvapkáme olivovým olejom, pridáme do šalátu a dobre premiešame. Ochutíme čerstvo vytlačenou grapefruitovou šťavou. Recept je pre dve osoby.

Viac zaujímavých receptov nájdete v knihe **Oddelená strava – Recepty a diéty**.



# REČ NÁŠHO TELA – Kilo sem, kilo tam

Máme tu leto, sezónu dovoleník a plaviek. Možno mnohí z vás už riešite takzvané „plavkové“ diéty, aby to telíčko vyzeralo ako lusk. Je možné, že ženy nejaké to kilečko znášajú ťažšie ako muži. Nech už je to akokoľvek, poďme sa pozrieť, kde môže byť príčina nadváhy. Tej skutočnej, aj keď si myslím, že aj tí, čo nie sú obézni ale myslia si to, majú podobné problémy – hlavne odmietanie sa takého aký som.

Obezita sa definuje ako nadváha organizmu, ktorá je spôsobená prílišným nahromadením rezervných tukov v tukových tkanivách. Obezitu považujeme za problém vtedy, ak začne spôsobovať zdravotné ťažkosti spôsobené nadváhou.

Osobne hovorím, že kilá ktoré nás obalujú navyše sú emočné kilá, pretože nás istým spôsobom chcú chrániť. Dôvodov prečo je to tak môže byť viacero. Medzi najhlavnejší, z ktorého vychádzajú všetky ostatné je ale to, že sme v detstve prežili nejaké poníženie, ktoré nás prinútilo prežívať obrovskú hanbu. A začína kolotoč, pretože sa pridruží strach z toho, že sa budeme hanbiť, že niekomu inému spôsobíme poníženie, alebo že budeme ponížení my sami. Mohli by sme povedať, že nadváha chráni človeka pred tými, ktorí na neho kladú vysoké požiadavky. Je problém povedať nie a tak si toho dotyčný nakladá na seba a nakladá a nakladá.

Skúste sa všetci tí, ktorých sa emočné kilá môžu týkať zamyslieť nad tým, či občas nepocítujete, že ste akoby medzi mlynskými kameňmi, pokojne to môžu byť aj dvaja ľudia a trvá to už dlho. Ide o to, že v takýchto prípadoch sa snažíte vyhovieť každej strane, a zabezpečiť, aby boli všetci šťastní. Otázka znie, či snaha vyhovieť každému nie je o tom, aby ste dokázali svojim blízkym, že sa za ne nehanbíte. Alebo chcete dokázať, že ste natoľko šikovní práve vy a za vás sa ne treba hanbiť.

Za kilami navyše je často neobjektívna voči sebe, prílišná citlivosť, podvedomá snaha nebyť opäť ponížený. Chciť byť možno za každú cenu vnímaný ako dobrý človek a preto si na seba naložiť veľa povinností.

Každý z nás chceme na tomto svete nájsť to pravé miesto pre nás vo význame toho, kto sme a aká je naša úloha v spoločnosti, v rodine, vo vzťahu, skrátka chceme cítiť, že niekam patríme, že naša práca, konanie, bytie má zmysel. Keď však v sebe nesieme podvedomý blok poníženia či hanby, neprijatie samého seba, je ťažké nájsť to, kto naozaj sme, keď sa snažíme žiť život podľa iných.

Paradoxne sa môže stať aj to, že sa človek chce akoby znepáčiť opačnému pohlaviu, pretože má strach zo zneužitia, poníženia.

Samozrejme, obezita súvisí aj s tým, že máme



„isté“ stravovanie. Možno sa prejedáme, možno jeme kedy to ide a jedlo do seba hádzeme. Možno jeme nesústredene, pri TV, mobile, knihe a podobne. Hovorí sa, že to aké máme stravovacie návyky vyjadruje istým spôsobom vzťah medzi našim telom a dušou. Potrava pre malé deti nie je len o upokojení základnej potreby ale aj o láske, ktorou je jedlo podávané. Takže sa dostávame k tomu, že jedlo istým spôsobom súvisí s láskou. Koľkokrát, keď sme nešťastní nastáva buď prejedanie, pocit narvať do seba akúkoľvek sladkosť, slanosť alebo naopak, nedokážeme do seba žiadne jedlo dostať. Spomeňte si na to, čo sa hovorí: „Láska ide cez žalúdok, milujem ťa k „zožratiu“, „Láskou by som ťa zjedol“. Ako malým nám rodičia dávali „odmenu“ v podobe sladkosti za to, ak sme boli poslušní. Prejedanie môže signalizovať túžbu alebo „hlad“ po nežnosti, láske, dotyku. Prichádza snaha zaplniť „prázdnotu“ a čo je lepšie než jedlo?

Nadváha môže ukazovať mnoho. Skúste považovať, čo by mohlo byť príčinou vo vašom prípade.

- Túžba po naplnení, po istote a bezpečí.
- Staré vzorce v správaní ako je napríklad to, že zjesť treba všetko, čo je na tanieri bez ohľadu na to, koľko potrebujeme. Lebo potom sme poslušní a očakávame odmenu.
- Nerovnováha medzi tým čo dávame a čo očakávame od ostatných smerom k nám. Túžba po láske a pozornosti.
- Strach z budúcnosti a preto potreba mať všetkého dostatok, byť zabezpečený. Nevnímanie života tu a teraz.
- Odmietanie vlastných pocitov, ktoré radšej potlačíme akoby sme s nimi boli konfrontovaní. Napríklad vlastná nespokojnosť, strach, sklamanie, frustrácia, osamelosť, nedostatok lásky.

- Odmietanie sa takého aký som, snaha byť niekým iným, takým, aby som vyhovel ostatným, čo vedie k tomu, že človek namiesto hľadania seba od seba samého stále „odchádza“ a prichádza nespokojnosť.
- Schovanie vlastnej zraniteľnosti, neukazovať citlivosť a strach a „hrať“ sa na iného než som. Snaha zabráť viac miesta na tomto svete.
- Veci nevieme brať na ľahkú váhu, seba berieme vážne. Nedokážeme žiť s ľahkosťou.
- Chceme to, čo nedokážeme dať sami sebe a to je uznanie, bezpečie, nežnosť a lásku.
- Byť v tlaku medzi dvomi ľuďmi, skupinami, konať podľa toho, ako chcú oni, zabúdanie na seba.

Ako teda naložiť s tými emočnými kilami? Ako ich poslať navždy preč? Nuž, je to individuálne ale vždy to znamená prácu na sebe samom. V prvom rade si treba uvedomiť, že nemôžete byť nikým iným než tým, kým naozaj ste. Teda SEBOU. Je potrebné sa brať takého, aký ste a TEŠIŤ sa z toho. Mali by ste sa chrániť tlaku, skúsiť žiť v harmónii a uvoľňovať nahromadenú energiu. Dovoľiť životu aby len tak plynul. A hlavne, čo je asi najťažšie, naučte sa milovať sa aj s kilami navyše, pretože skrátka teraz je to tak, ako to je. To ale neznamená, že o nejaký čas nemôže byť vaše telo úplne iné. Diéty pomôžu len dočasne a navyše je tu vysoká šanca, že potom príberiete opäť. Tak čo to skúsiť inak, možno pomalšie, ale získate niečo čo žiadna diéta nevie dať. Pociť, že ste našli seba takého akí ste a že sa milujete, pretože ste jedineční, originálni a JEDINEČNÍ.

Mgr. Pavlína Krétová  
www.inou-optikou.webnode.sk

# „Príroda dokáže uzdraviť telo aj dušu,“

hovorí **Ing. Ivetka Vinczeová** ČLENKA NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA (nadácia pre ťažko choré deti a ľudí v núdzi), KTORÁ DENNE POMÁHA S PORADENSTVOM PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH.

Ivetka pomáha ľuďom vyriešiť ich zdravotné problémy tou najlepšou cestou.

Produkty sú „BEZ“ chémie, umelých prídavných látok, farbív a iných zahusťovadiel, ktoré vo veľkej miere škodia zdraviu. Produkty sú certifikované, nie sú testované na zvieratách.

Produkty obsahujú Aloe Vera. Aloe je sukulent (dužinatá rastlina), má vlastnú čelaď aloaceae. Jej pôvodnou domovinou je Afrika, odkiaľ sa rozšírila do ďalších častí sveta. Má silné, dlhé, dužinaté listy s trnami. Je to viacročná rastlina (približne 12 ročný životný cyklus), dozrieva asi po 4-5 rokoch, keď jej listy dosahujú dĺžku okolo 60 cm. Najdôležitejšia je dužina zvnútra listov.

### Obsahuje veľké množstvo výživných látok:

**Vitamíny** – vitamíny sk. B – B1, B2, B6, v malom množstve B12, tri antioxidantné vitamíny A, C a E, kyselina listová, niacín, cholín

**Minerálne látky** – obsahuje makroelementy i mikroelementy = stopové prvky (vápnik, meď, chróm, horčík, horčík, mangán, zinok, železo, fosfor, sodík, draslík)

**Aminokyseliny** – čo sú vlastne „stavebné kamene“ pre stavbu buniek; aloe vera ich obsahuje 18 z celkového počtu 20 potrebných pre ľudský organizmus vrátane 7 esenciálnych (z 8 potrebných), ktoré si telo nevie vyrobiť samo, musí ich prijímať potravou.

**Enzymy** – pomáhajú rozkladať potravu a pomáhajú pri trávení (niektoré štiepia tuky, iné cukry a škroby). V Aloe bolo dokázaných 15 rozličných enzýmov!

**Cukry** – obsahuje monosacharidy (ako je glukóza a fruktóza) a polysacharidy (z nich je najdôležitejší acemannan, ktorý má imunomodulačné účinky)

**Steroly** – sú dôležité protizápalové látky. V aloe vera sa nachádzajú štyri: cholesterol, β-sitosterol, campasterol, lupeol. Lupeol má aj antiseptické a analgetické účinky.



(na fotografii Ing. Ivetka Vinczeová, Marek a Ing. Alexandra Majeriková z Nadácie Anjelské Krídla)

**Antrachinóny** – v šťave aloe vera sa ich nachádza 12. Majú antibakteriálne, antivirové, protiplesňové účinky, odstraňujú mŕtve tkanivo a tlmia bolesť. Tradične sú známe ako prehádnadlá, ale v čistom géle získanom iba z dužiny aloe vera takto nepôsobia. Preto je dôležitá pri kúpe produktov z aloe vera **KVALITA A SYSTÉM SPRACOVANIA**

Ivetka v NADÁCII ANJELSKÉ KRÍDLA vedie poradenskú činnosť, pomáha s produktami FOREVER, navštevuje ťažko choré deti a ľudí.

24.5.2018 bola s nadáciou na návšteve u ťažko postihnutého Mareka. Marek má už skoro 18 rokov. Je to úžasný mladý muž, na vozíku, ale statočný a plný lásky. Spolu s maminkou žijú v skromných podmienkach v malom 1-izbovom byte. Samozrejme Marek dostal Aloe Vera gél na pitie a vitamíny od Ivetky.

Nadácia ANJELSKÉ KRÍDLA ide zakúpiť Marekovi a maminke chladničku, keďže z finančných dôvodov si ju nemôžu dovoliť.

„POMOC ĽUĎOM MA ROBÍ ŠŤASTNOU, SPOKOJNOU A SLOBODNOU,“ to sú Ivetkine slová plné lásky.

**PORADENSTVO O ZDRAVOM ŽIVOTNOM ŠTÝLE  
VÁM POSKYTNĚ  
ING. IVETKA VINZCEOVÁ**

mobil: 0911 111 893

[www.aloe-zdravyzivotnystyl.sk](http://www.aloe-zdravyzivotnystyl.sk)

<https://www.facebook.com/aloezdravyzivotnystyl/>

„Pravdepodobne najvýznamnejšia sociálna pomoc, ktorá môže byť poskytnutá kýmkoľvek pre túto zem a pre ľudstvo, je vytvorenie rodiny.“

(George Bernard Shaw)



## Simone Sophie Stewart

### Úryvok z knihy **MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ**

Zobrala si všetko, čo jej podala do ruky a odišla k písaciemu stolu, ktorý stál kúsok od veľkého dreveného stola. Bez rozmýšľania vyplnila prihlášku a hneď ju odovzdala. Ani nečakala, kým ju zavolajú. Ihneď ju poslali do skladu po knihy, ale Žofia s Dlhofúzom šli domov. A preto si musela poradiť sama.

Sklad kníh bol vedľa pivnice. Skladníčka sa k nej správala milo. Mala drobnú postavu, bola elegantne oblečená. V sklade na Máriino prekvapenie sálalo teplo. Dostala hrbu kníh so zaujímavými názvami: Ako dostať do hlavy ľudí myšlienku, Základy literatúry, Tvorivé písanie, Gramatika a nakoniec Čítanka. Potom jej povedali, že vyučovať sa začína na druhý deň. Priam horela nedočkavosťou.

Celou cestou rozmýšľala, čo zaujímavé ju budú učiť. Keď prišla domov, už rozvonieval po celom dome obed. Palacinky! Mňam! Išla priamo do kuchyne za Žofiou.

„Ahoj, robila si palacinky, však?“

„Áno, s jahodovým džemom,“ odpovedala jej s úsmevom Žofia. „A ako bolo na zápise?“

„Super, myslím, že sa mi táto škola bude páčiť. Už sa neviem dočkať zajtrajška,“ pri týchto slovách sa jej na perách zjavil čarovný úsmev. Deň rýchlo ubehol a svitlo ráno. Mária s nadšením vstala, tešila sa na nových spolužiakov i učiteľov. Celkom zabudla na svoje trápenie. Vychystaná a nadšená odišla z domu. Dlhofúz a Žofia boli na seba hrdí, že jej vymysleli také rozptýlenie.

V škole Mária spoznávala nové predmety, o ktorých doteraz ani nechyrovala. Zoznámila sa so spolužiakmi a učiteľmi. A boli to všetko, samozrejme, bytosti z rozprávkového sveta. Medzi jej učiteľmi boli víly, čarodejnice i čarodejníci, škriatkovia, dokonca aj ježibaba. Mária medzi spolužiakov hneď zapadla a našla si zopár kamarátok. No najviac si rozumela s vilou Anastáziou. Postupom času sa stali najlepšími priateľkami. Ich najväčšia túžba stať sa úspešnými literárnymi múzami ich spájala tým najsilnejším neviditeľným púťom. Ste zvedaví, ako sa darilo našej hlavnej hrdinke v škole? Márii sa darilo veľmi dobre. No, až na pár úsmevných situácií. Raz na hodine inšpirácie pre ľudí sa učili, ako vybrať tú správnu myšlienku pre daného človeka. Mária dostala za úlohu vyskúšať si to na učiteľovi. Mala sa mu lusknúť prstom dostať do hlavy a podľa jeho záľub ho naviesť, aby napísal nejaký príbeh. No Mária použila zlé zaklínadlo na myšlienku. Namiesto toho, aby mu dala inšpiráciu k napísaniu príbehu o turistovi, ho omylom premenila na hrubú knihu Pravidlá pravopisu. Celá trieda vybuchla smiechom. V tom momente otvorila dvere

učiteľka zo základov literatúry a poobzerala sa po triede. Keď jej padli oči na učiteľský stôl, zazrela podivne hrubú knihu a spýtala sa: „Kde je pán učiteľ?“

Mária previnilo ukázala na knihu.

„Kto to urobil?!“ skríkla a dala si ruky v bok.

„Ja, mrzí ma to, mala som ho inšpirovať k písaniu... No poplietla som zaklínadlo,“ priznala sa Mária, pozerajúc sa do zeme.

„Ha-ha, to nič, hneď to dám do poriadku a odčarujem ho. A ty sa naučíš inšpirovať k písaniu. Neboj sa, to chce čas,“ usmiala sa na Máriu a náramne sa pri tom zabávala. Inak sa Márii vodilo veľmi dobre, obzvlášť odvtedy, čo si našla novú kamarátku Anastáziu. Pomáhali si, ako vedeli. Čítali spolu knihy, učili sa spolu, dokonca nemali pred sebou žiadne tajomstvá.

#### Silná strieborná pavučina priateľstva

Mária ani zďaleka netušila, čo si osud pre ňu pripraví. Raz ich s Anastáziou nohy zaviedli do neďalekého hostinca, ktorý bol blízko školy. Vo vnútri bolo veselo vymaľované. Steny len tak hrali zelenou, červenou, oranžovou a bielou farbou. Stoly boli postavené v dvoch dlhých radoch. Boli vyrezané zo vzácneho dreva. Stoličky boli z rovnakého materiálu. Hostinec bol práve plný študentov a študentiek. Ale šťastena sa na nich usmiala. Práve jeden stôl na druhej strane rady ešte nikto neobsadil. Chystali sa, že si tam pôjdu sadnúť. Vtom zo zadných dvier, vedľa vchodu, kde postávali, sa nečakane vyrútil mladý kuchár s podnosmi v rukách. Letel veľkou rýchlosťou, pretože mal na nohách kolieskové korčule, na ktorých nevedel ešte riadne jazdiť. Zrazu sa mu podlomili kolená. Padol na zem a šmýkal sa po čerstvo umytej podlahe. Ozval sa veľký rachot, Mária sa ocitla na podlahe, ktorá bola vydláždená lesklým mramorom, s podnosom na hlave.

„Jó, to som nechcel, prepáč mi!“ s hrôzou skríkol, keď zočil tú pohromu. „Au, no budem tam mať modrinu, ale tá ma nezabije. Buď pokojný.“

„Prinesiem ti na to ľad?“ nespelo sa jej spýtal.

„Áno, prosím, nájdeš nás pri tamtom stole,“ odvetila, ukazujúc na miesto, kde bol voľný stôl.

„Hneď som tam!“

Ani sa nenazdali a už bol ten sympatický mladý čarodejník z bohatej rodiny pri ich stole. Mal príjemný úsmev, jeho výzor nebol výnimkou. Hlavu mu zdobili čierne havranie vlasy. Postavu mal štíhlu ako topol.



„Tu máte ten ľad, vážená slečna,“ humorným tónom sa snažil odľahčiť predchádzajúcu, preňho katastrofálnu, situáciu. Mária si ľad priložila na čelo. Príjemný chlad aspoň trochu pomohol k úľave od bolesti.

„Ďakujem. Môžeme si objednať?“

„Samozrejme,“ vybral si z vrecka na zástere zápisník a pero v tvare brka.

„Počúvam.“

Zapísal si to a zmizol. Anastázia s Máriou si spolu nestihli ani len slovo prehodiť a už stál pri ich stole s čarovným nápojom. Položil ho pekne na stôl a oznámil im, že ich jedlo bude o chvíľočku hotové. A tak aj bolo. Veľmi im chutilo. Rozhodli sa, že do tohto hostinca budú chodiť každý deň. A veru aj chodili. Keď nebolo veľa ľudí, Kristián si vždy prisadol k nim. Zhovárali sa o všetkom možnom. Postupne sa medzi nimi vytváralo silné priateľstvo. Predstavte si obrovského pavúka. Nevšímajte si však to, ako hrozne vyzerá, ale to, čo tvorí. Silné strieborné nite, ktoré sa postupne spájajú, až kým nevznikne pevná pavučina. Ťažko ju zničiť. Presne taký vzťah vznikol medzi týmito tromi, Máriou, Anastáziou a Kristiánom. Čistý, úprimný vzťah, plný porozumenia a veľkej priateľskej lásky.

Kristián Márii dodával nádej, čo sa týkalo jej návratu domov do jej ľudského sveta. Okrem toho mal až veľmi dobre vyvinutý zmysel pre humor. Často jej hovorieval: „Mária moja, ak si nenájdeme pravú lásku do tvojich štyridsiatich rokov, musíme sa zosobášiť!“

Takto si z nej uťahoval a Mária ho za to mala rada. A nielen to. Brala ho ako svojho staršieho brata, ktorého nemala.

V dnešnom svete sa také úprimné priateľstvo len tak nevidí. Musíte prehľadať každú kútik sveta. A Mária veru natrafila na veľmi dobré miesto.

*Pokračovanie nabitúce*

# „MAŤ V RODINE LEKÁRA JE OBETA PRE CELÚ RODINU“ „JE TO NÁDHERNÉ, ALE ŤAŽKÉ POSLANIE“

Ako malé dievčatko som nevedela pochopiť, prečo si moja maminka vybrala povolanie lekárky. Bola to dlhá cesta pre mňa plaču a prose-  
nia.

Keď som mala 4 roky, lekári chodili do služieb aj na pár dní. Maminka mi dala v piatok pusku so slovami: „Miláčik musíš to vydržať, prídem v pondelok tak rýchlo, ako sa bude dať.“

Prosila som ju, prečo práve ona musí ísť. Objímala som ju medzi dve-  
rami a úpenlivo hovorila, že budem poslúchať. Nepomáhala nič, jed-  
noducho nebola iná možnosť.

Vždy mi s úsmevom odpovedal: „Musím, pretože je to moje posla-  
nie a som lekárka.“ Až po rokoch sa priznala, že si aj ona poplakala  
pri odchode. Veď aj pre ňu to bolo veľmi náročné, odísť od svojho  
dieťaťa. Bola som na ňu veľmi nahnevaná. Dlhé roky som to v sebe  
spracovávala. Cítila som krivdu a nedostatok pochopenia. Ešte aj te-  
raz mi je niekedy smutno, keď si spomeniem na tie noci, keď som  
voňala jej pyžamo a plakala od bolesti srdca, že nie je pri mne. Celé  
tie noci som preplakala. Zanechalo to vo mne určité stopy, ktoré som  
spracovávala, až keď prišli na svet moje deti.

Nechápala som to, že ma opúšťala. Nevedela som to jednoducho  
prijíť. Pýtala som sa samej seba, či som urobila niečo zlé.

Mamina robila popri mne 3 atestácie. Chodila do služieb a pomáhala  
na všetky strany. Milovala svoju prácu a milovala aj mňa. Bol to aj jej  
vnútorný boj. Už teraz to viem. Neurológia je náročná špecializácia.  
Je detský aj dospelý neurológ.

Môj otec robil všetko pre to, aby ju nahradil. Varil nám a hral sa  
s nami. Pre muža to bolo dosť ťažké, ale zvládol to bravúrne. Každý  
deň sme mali paradajkovú polievku a v nedeľu u staršej kurča s ry-  
žou. Vedel navariť totiž len jednu polievku, asi preto som ju odvtedy  
nejedla.

Vianoce a Silvester sme mali tiež ťažké, keď mamina slúžila. Starká  
nám upiekla rybu a zanesli sme jej ju do práce. Objala nás a išli sme  
preč. Po 5 rokoch sa narodil brat. Zvládalo sa mi to trochu lepšie. Bol  
zlatý a vedel moje slzy oceniť tak, že sme si poplakali spolu.

Bol ale silnejší, ako ja. Asi preto je teraz lekárom. Jeho deti zažívajú to  
isté 2x, pretože aj jeho žena je lekárka. Obdivujem ho, ale je úžasný



a milujúci otec a manžel.

Mám 42 rokov. Za tie roky sme sa s maminkou nemali akosi čas veno-  
vať tomu, čo bolo, pretože sme kráčali jej cestou. Všetko sa prispôso-  
bovalo. Až teraz po rokoch sme sa začali intenzívne rozprávať o všet-  
kom, čo sme zažívali. Teraz, keď to už konečne dokážem pochopiť.  
Jej ocko tiež bol lekár, tiež jej bývalo smutno, ale zvolila si takú istú  
cestu – „Pomáhať ľuďom s láskou.“

Odpustila som jej a som na ňu veľmi hrdá. Ešte stále pracuje ako le-  
kárka. Má 67 rokov a je to úžasná mama, babka svojich vnúčat a pria-  
teľka. Ja som nešla v jej šľapajach, pretože som si povedala, že moje  
deti nebudú za mnou plakať. Mám veľa priateľov a priateľiek - leká-  
rov. Je to obeta zo strany rodiny, partnerov aj ich. Je to nádherné  
poslanie a musia ho cítiť v srdci. Ich rodina to musí ustáť. Majú na  
ňu veľmi málo času, ale rozhodli sa pomáhať a ja skláňam pred nimi  
klobúk. Ja som to sama zažila, aké to je. V rodine lekára treba „veľmi  
veľa lásky“, aby ostala spolu.

A ĎAKUJEM TI MAMINKA - MILUJEM ŤA. AJ TEBE OCKO, ŽE STE UDR-  
ŽALI NAŠU RODINU POKOPE.

## Aj tak sme najbohatší...

Narodenie dvojčiek je vzácnosť, ale narodenia trojčiat je už  
takmer rarita.

V jednej malej dedinke sa narodili pred osemnástimi rokmi tri  
dievčatká Zuzka, Danka a Terezka. Prvé dve boli „veľké baby,“  
veď vážili 1600 a 1800 gramov. Ale Terezka mala iba 750 gra-  
mov. Prvé dve sa mali hneď k svetlu, pekne príberali, ale s Terez-  
kou to išlo veľmi pomaly. Mamička bola starostlivá. S detičkami  
poctivo cvičila, čo bolo na nich vidieť. Pretože boli vysoko riziko-  
vé, museli byť pravidelne sledované.

Keď mali rok, Zuzka a Danka už chodili, ale Terezka ešte ani ne-  
sedela. Mala som z nej veľmi zlý pocit a obavy o jej ďalší vývoj.  
Pri ročnej kontrole sa mamička zaprisahávala, že viac deti už  
nechce!

Potom dlho na kontrole neboli. Objednali ich, až keď mali dva  
roky. Keď som ich zbadala vo dverách, skoro som onemela!

Boli rovnako oblečené, na chrbátikoch mali červené ruksačky  
a behali po čakárni.

Prvé dve začínali vyprávať, ale Terezka už vyprávala vo vetách  
a bonzovala na sestry – „Oni ešte majú plienky, ale ja už nemám...  
a mám ti zaspievať pesničku??“

No zárazk.

A dôvod, prečo nechodili na kontroly? Narodil sa im zdravý  
chlapec. Po dlhšom čase objednali rodičia na vyšetrenie chlap-  
čeka po úraze hlavičky. Keď s nimi prišla maminka, hneď som ju  
poznala. Po vyšetrení priznala, že je to ich siedme dieťa.

„Narobíme sa, aj finančne sa musíme obracať. Máme veľkú zá-  
hradu, pole, kravu, prasiatko, hydinu. Ale s pomocou celej rodiny  
to zvládame.“

Viete, aj tak sme v dedine najbohatší. Sedem pokladov nemá nikto.  
Či im ešte nejaký poklad pribudol, to neviem. Ale tú lásku v ro-  
dine, spolupatričnosť, vzájomnú pomoc im môžeme všetci len  
závidieť.

Autor: MUDr. J.H

## Ako ste dávali na mňa pozor!!!

Ďaleko je od minuloročných Vianoc a ešte ďalej k tohoročným. Dnes sa už nad tým, čo sme zažili iba zasmejeme, ale vtedy pred rokmi nám veru nebolo všetko jedno.

Bol krásny predvianočný čas. Mrzlo, zmrákalo sa, čas ako vyšitý na večernú prechádzku. Zababušili sme vtedy moju štvormesačnú dcérku do fusaka, dali sme ju na sane a vyrazili sme do centra mesta. Autobusy vtedy chodili zo sídliska 1x za hodinu a aj to nezobrali kočík, nie to ešte sane. Prechádzka po celodennej práci nám prišla vhod.

Išli sme na „babskú párty“. Moja sestra, malinká dcérka a ja. V mesiaci boli práve vianočné trhy. Kúpili sme v stánkoch nejaké vianočné malé darčeky, stretli sme známych, poklebetili sme. Vonku bola strašná zima a tak sme mali aspoň dôvod, aby sme si rubli po dva deci vareného vína.

Cesta domov bola veselšia ako cesta do mesta. So sestrou sme ke-

cali, spomínali na detstvo a obe sme ťahali za sebou sane s malou. Po asi dvesto metroch sme sa len akoby náhodou pozreli, čo robí náš drobec, lebo bol nápadne ticho - a sane prázdne. Ako sa povie ľudovo - krvi by sa nám nedorezal.

V prvom momente sme si mysleli, že nám malú niekto ukradol. Hneď sme sa rozbehli naspäť. Dcérka ležala na zemi v záveji snehu a pokojne si vo fusaku spinkala. Sane nemali operadlo. Ja som si myslela, že viac za špagát ťahá sestra a ona si myslela, že viac ťahám ja a pri dobrej nálade sme nezbadali, ako sa nám vysuchla zo saní.

Na druhý deň som hneď išla do obchodu kúpiť operadlo, aby sa nám už nič podobné nestalo. Po rokoch tú istú výzvu: „Mamička, ktorá stratila dcérku, má ju na oddelení s hračkami.“ Pozreli sme sa so sestrou na seba, okolo seba a decko nikde. Hneď sme vedeli, koľká bije. Malú sme si vyzdvihli, poďakovali sme sa pani vedúcej za nájdenie nášho pokladu a ako sme od nej vychádzali, dcérka na plné hrdlo a na celý obchod zahlásila: „Ako to dávate na mňa pozor, keď sa vám stále stratím!“ *Autor: MUDr. J.H*

## Spomínam si aj na inú príhodu...

Vtedy už mala dcérka asi dva roky a už všetko pekne vyprávala. Opäť sme sa vybrali aj s mojou sestrou do mesta. Práve otvorili PRIOR a tak sme išli obzerať tovar. Zastavili sme sa v oddelení s obuvou. Topánky boli uložené vo viacerých vysokých regáloch. V tom počujeme, ako v rozhlasel hlása: „Mamička, ktorá stratila dcérku, má ju na oddelení s obuvou.“

Malá bola na druhej strane toho istého regálu ako my, ale keď ju tam samú zbadala pani predavačka a pýtala sa jej, kde má mamičku, povedala, že nevie, a tak to vyhlásili v obchodnom rozhlasel.

Po krátkom čase sa úplne rovnaká situácia zopakovala. Opäť náhodou sme boli na tom istom oddelení, opäť sme sa zapozerali do nových modelov, keď počujeme tú istú výzvu: „Mamička, ktorá stratila dcérku, má ju na oddelení s hračkami.“

Pozreli sme sa so sestrou na seba, okolo seba a decko nikde. Hneď sme vedeli, koľká bije. Malú sme si vyzdvihli, poďakovali sme sa pani vedúcej za nájdenie nášho pokladu a ako sme od nej vychádzali, dcérka na plné hrdlo a na celý obchod zahlásila: „Ako to dávate na mňa pozor, keď sa vám stále stratím!“ *Autor: MUDr. J.H*

## Všičky, všičky, všičičky

Naši starí rodičia bývali na Považí. Vtedy 100km vzdialenosť bola strašná diaľka. Ale boli udalosti ako narodeniny, meniny, kedy náš otecko musel nakopnúť starú Tatrovku a vyrazili sme. Cesta trvala nekonečne dlho, auto na jamách podsakovalo a všetci, okrem šoféra sme zvracali. Konečne sme dorazili. Starkí bývali na okraji mesta, preto v krásnej záhradke mali zajace, kurky, psíka. Strašne sme sa na zvieratká tešili.

Ráno pri raňajkách ma začala svrbieť hlava. Škrabala som sa a vtedy na obrus spadla malá potvorka - voš.

Maminka ju hneď spoznala a začal dlhý boj!

Vonku bolo krásne letné počasie, súrodenci sa vonku hrali, potom išli na plaváreň, na hrad a ja som sedela doma a maminka zabíjala, čo v mojich vlasoch našla, potom mi nasadila turban a pod ním DDT. Po týždni sme zvíťazili. *Autor: MUDr. J.H*

## Po rokoch...

Ráno sme sa chystali do práce, deti do školy a môj synáčik, druhák, sa stále škrabal vo vlasoch. Len, aby reč nestála, som sa ho spýtala, či v škole nemajú vši. A on nato: „V rozhlasel hlásili, že celá škola je zamorená všami.“

Aj v triede má pätnásť spolužiakov vši. Vtedy ma ani nenapadlo a ani by som nedopustila, že aj môj synáčik má niečo podobné.

V ten deň som domov neprišla, lebo som mala nočnú službu. Ale na druhý deň mi manžel zatelefonoval do práce: „Mamina, priprav sa, máme vši.“ Hneď som išla do lekárne pre chemickú výzbroj a za šéfkou jej oznámiť, že idem skôr domov.

A ona mi ukázala fotku svojej dcéry, ktorá bola vtedy v pionierskom tábore a ako jediná mala turban a pod ním DDT.

Pokladala som za povinnosť pani učiteľke oznámiť náš nález, a tak som išla najskôr pre syna do školy.

Triedu mal na úplne opačnom konci chodby. Keď som ho zazrela, začali mi tiecť slzy... moje zlatičko zavšivavené. Brala som to tragicky. A on na celú chodbu vykrikoval: „Hurá mami, ja mám vši.“ Hanbím sa povedať, že som kus baby, ale malinká všička ma zložila. A tak som si na pomoc zavolaala susedu, moju najlepšiu priateľku - druhú sestru, drobučkú, chudučkú, ale odvážnu bojovníčku. Najväčšie obavy som mala z toho, aby nemala nájomníkov dcéra o päť rokov staršia. Mala nádherné, dlhé kučeravé vlasy. No jasne syn mal hnydy, ale ona celý roj! Zuzanka sa nemaznala. Obe deti dala do vane, na vlasy im dala od všivovacie preparáty. Vo vani sedeli do večera a potom opäť začala zabíjačka. Toto sa opakovalo celý víkend, pokiaľ sme nevyhrali. Po trojdňovom boji, keď mal ísť syn do školy, víťazoslávne sa mi priznal: „Mami, Ferko má v krabičke od zápaliiek vši a ani ich draho nepredáva. Kus za korunu.“ *Autor: MUDr. J.H*

## A opäť mám asociáciu s horeuvedenou príhodou

Na obedy sme chodili do vtedy vychýrenej jedálne do hotela na konci mesta. Dali sme si veľké rezne. Moja kolegyňa dojedala, keď v obede našla muchu. Zavolaala čašníka, aby sa postážovala. Ten zobral obed s tým, že jej donesie novú porciu. Doniesol jej ešte väčší rezeň ako zadostučinenie a s ospravedlnením od šéfkuchára. Mne to však nedalo. Kolegyňa mala nad sto kilov. A tak som povedala obsluhujúcemu:

„Viete, tie porcie sú jej málo a tak nosí v krabičke od zápaliiek muchu, ktorú pred dojedaním nenápadne dá na tanier, aby dostala ešte jednu porciu! Všetci to zobrali s humorom, len ja som si myslela, že ma prerazí. Mala som šťastie, že bola moja sesternica. Za dva dni mala narodeniny, a tak sme sa pri obede na tom už len dobre pobavili. No nezaprela sa. „Aspoň som sa dobre najedla.“ *Autor: MUDr. J.H*

# OSEMSMEROVKA

Odpoveď: .....

I	S	Y	T	K	E	S	V	B	A	R	Á	K	E	P	T	K
N	Č	C	M	A	Z	U	T	D	P	E	O	B	O	U	O	D
Y	E	I	L	S	L	O	V	O	S	L	E	D	L	L	E	T
P	T	Š	L	O	R	E	R	K	K	A	L	Í	I	A	E	K
Y	S	U	E	O	N	Y	L	O	N	A	K	B	A	R	O	C
B	H	M	M	T	V	A	M	N	H	I	A	E	A	DZ	O	Í
A	N	U	U	I	D	Á	A	A	Z	T	H	Z	A	N	D	K
O	T	K	R	B	Z	P	S	L	A	M	A	A	P	O	K	N
B	A	L	A	D	Y	A	O	O	O	N	N	P	O	L	K	Y
Y	O	N	Z	E	R	B	T	S	U	K	U	L	E	N	T	D
H	A	L	Ý	B	Y	H	A	Ť	Z	V	Š	B	T	T	CH	O
O	Z	L	O	M	Y	D	L	Á	K	V	A	L	I	T	A	CH
P	O	K	Y	N	Y	D	Z	A	M	N	N	A	K	O	K	S

Legenda: ADVENT, AZIMUTY, BALADY, BANKY, BARÁK, BREZNO, CELOK, CLONA, DRUHY, KAHAN, KLEBAN, KMITY, KNIHA, KOBRA, KOLIBA, KORIDOR, KVALITA, LEMUR, MAZDY, MAZUT, MYDLÁ, NAZARET, NYLON, OSADY, PANNA, PODLAHA, POETIK, POHYB, POKYNY, POLKY, PORYV, SEKTY, SCHODY, SKLADBA, SKOKAN, SLAMA, SLOVOSLED, SLUHA, SOLAN, STOKA, SUKULENT, ŠKOLA, TAPETA, TUMOR, VOLIČI, VZŤAHY, ZÁMOK, ZLATO, ZLOBY, ZLOMY.

Tajničku osemsmierovky tvorí 36 nevyškrtaných písmen.  
Autor: Marek Pataky

Vymaluj si :)





# HOLIDAYPARK KOVÁČOVÁ: Generálna oprava šikmej schodiskovej plošiny medzi šatňami a bazénom

## Začiatok kúpeľníctva v Kováčovej

Továrň UNIONKA, ktorá sídlila vo Zvolene kvôli ťažbe uhlia naplánovala 15 vrtov v okolitých obciach, jeden aj v Kováčovej. V roku 1898 vytryskla z 405 m hlbokého vrtu termálna voda, čo bolo základom rozvoja kúpeľníctva v Kováčovej. V roku 1960 vznikol vrt K1, ktorý bol v roku 1983 nahradený súčasným vrtom K2. Historicky patrili prameň v Kováčovej k najvýdatnejším, rovnako je tomu aj v súčasnosti. Prameň má výdatnosť 50 l/s. Voda v Kováčovej je termálna, hypotonická, minerálna, síranovo-hydrouhličitanová, vápenato-horečnatá. Pri vrte má teplotu

48,5°C, v kúpeľných bazénoch má teplotu 39°C a v bazénoch Holidayparku Kováčová od 26 do 38°C.

## Šikmá schodisková plošina SPU225 – bezbariérový prístup do bazéna

**Spoločnosť SPIG, s.r.o.** bola v roku 2014 poverená vyrobiť a namontovať šikmú schodiskovú plošinu pre Holidaypark Kováčová do priestorov medzi vnútorným bazénom a šatňami. Kvôli vysokej vlhkosti vzduchu a pre kov agresívnym účinkom liečivej vody z vrtu K2 bolo pred otvorením sezóny v roku 2018 potrebné šikmú schodiskovú plošinu kompletne zrepasovať. Už pri výrobe v roku 2014 bolo vo firme SPIG, s.r.o. všetkým jasné, že musia vyrobiť zariadenie, ktoré bude schopné odolávať tomuto prostrediu. Preto celé telo šikmej plošiny aj dráha, po ktorej jazdí, sú z antikoru – nerezu.

Na celom tele plošiny sa kvôli agresívnemu vplyvu liečivých prameňov vytvoril povlak, ktorý bránil bezpečnému použitiu zariadenia, a preto bolo potrebné konať. Na kompletnú repasiu zariadenia SPIG, s.r.o. dostal týždeň počas odstávky. V pondelok sa za-

riadenie demontovalo, odnieslo do dielni vo Zvolene a v piatok už bolo späť, namontované, funkčné – skoro ako nové. AJ vďaka tejto skúsenosti si môžeme byť istý, že zdvíhacie zariadenia pre osoby s ŤZP, ktoré sa vyrábajú v SPIGU sú kvalitné a majú dlhú bezporuchovú životnosť. SPIG, s.r.o. obdobné zariadenia vyrába už 20 rokov, mnohé zariadenia, ktoré sa montovali v prvých rokoch jazdia dodnes.

## Úprava šikmej schodiskovej plošiny SPU 225

Po dovezení šikmej plošiny z Holidayparku Kováčová do dielni SPIG, s.r.o. vo Zvolene bolo potrebné kompletne celé zariadenie rozobrať, očistiť od korózie, natrieť ochranou vrstvou, nanovo zmontovať dohromady, odskúšať a následne namontovať na mieste. Hoc nebolo potrebné vymieňať elektrické komponenty, ani pohon, všetky elektrické, bezpečnostné prvky bolo potrebné dôkladne prezrieť a vrátiť ich do stavu, v ktorom boli pri prvej montáži v roku 2014. Našťastie sa všetko stihlo v čas, šikmú plošinu sa podarilo namontovať podľa dohodnutého termínu 23.3.2018 a Holidaypark sa mohol otvoriť v čas.



**SPIG** 

zdvíhacie zariadenia

Volajte bezplatnú linku **0800 105 707**, alebo pošlite e-mail na [spig@spig.sk](mailto:spig@spig.sk)



# POMOCNÍČEK

## Niečo o ňom, o nás a o Dennom Centre v Seredi

**POMOCNÍČEK...** nevznikol náhodou, ani len tak z dlhkej chvíle. Narodil sa totiž náš synček Tobias, ktorý sa spočiatku javil ako zdravý, no čas ukázal, že to ani zďaleka tak nie je. Jeho ojedinelá diagnóza lisencefália so sprievodnou epilepsiou bola pre nás nepoznaným svetom, v ktorom sme boli stratení. Tápali sme, skúšali sme, zisťovali sme, spoznávali sme zrazu ďalšie a ďalšie rodinky s podobným osudom, i keď s inými diagnózami detičiek. A potom prišiel ten prvý zlom, keď sme si uvedomili, že Tobiasko na tento svet prišiel, aby nám ukázal cestu. Cestu, ktorou kráčame od roku 2012, kedy sme založili občianske združenie POMOCNÍČEK.

**POMOCNÍČEK o.z.** je tu pre rodiny, ktoré do vienka dostali dieťaťko so zdravotným znevýhodnením a snažia sa mu poskytnúť tú najlepšiu starostlivosť. Starostlivosť o inak obdarené dieťaťko je náročná nielen po psychickej a fyzickej stránke, ale v neposlednom rade aj po finančnej stránke. Ako združenie organizujeme množstvo podujatí s cieľom získať finančné prostriedky na plnenie nášho jediného cieľa, ktorým je pomôcť a podporiť zdravie a telesnú kultúru hendikepovaných detí do 20 rokov s telesným, mentálnym, kombinovaným postihnutím a psycho-motorickým zaostávaním či spomaleným psycho-motorickým vývojom. Veľmi nás teší, keď môžeme aspoň troškou pomôcť a rodičia môžu svojmu dieťaťku uhradiť rehabilitácie, podporné terapie, špeciálne pomôcky či lieky. Rodičom taktiež dávame možnosť získať financie prostredníctvom 2% z daní, aby tak mohli svojim deťom zabezpečiť čo najkvalitnejšiu liečbu a čo najlepšie podmienky v domácom prostredí.

Dlhodobou víziou nášho združenia bolo založenie centra, v ktorom by sme vedeli deťom s rôznym druhom a stupňom zdravotného znevýhodnenia poskytovať komplexnú starostlivosť na rozvoj motorickej a mentálnej stránky. V roku 2015 sa naša ví-



zia stala skutočnosťou a v Seredi sme otvorili Denné Centrum POMOCNÍČEK. Už tri roky deň čo deň prejde dverami centra kopec detičiek, ktoré poctivo a trpezlivo absolvujú individuálne rehabilitácie, logopédiu a multisenzorickú stimuláciu, aby dosahovali svoje malé – veľké pokroky.

Fyzioterapia v našom centre vedená skúsenou fyzioterapeutkou je šitá na mieru každého dieťaťka. S využitím nových prístupov a špeciálnych pomôcok sú naše možnosti stále širšie. Okrem liečebného telocviku využívame tiež PANat koncept s použitím nafukovacích dláh, ktoré zabezpečujú správne polohovanie a poskytujú tiež správnu fixáciu končatín pri cvičení v rôznych polohách. Na tréning a korekciu chodidla využívame Prorpiofoot koncept, ktorý je založený na používaní špeciálnych doštičiek pri cvičení s chodidlom. Deti môžu okrem individuálnej rehabilitácie využívať tiež podporné terapie v podobe masáže, tejpovania, rašelinového zábalu či oxygenoterapie.

Keďže mnohé deti s viacnásobným zdravotným znevýhodnením majú problém s prijímaním jedla a tekutín, rozšírili sme náš tím o klinickú logopedičku. Tá denne s detičkami trénuje prehĺtanie, správne polohovanie jazyka, inštruuje rodičov, ako deti správne kŕmiť, akú lyžičku či pohárik používať. Orofaciálnou stimuláciou podnecuje tvárové svaly k správnej činnosti, a tak krok po kroku rozvíja nielen žutie a prehĺtanie, ale tiež reč a správnu artikuláciu. Zameriava sa tiež na možnosti komunikácie formou AAK. Naše centrum zakúpilo jedinečnú technológiu Tobii Dynavox PCEye, prostredníctvom kto-

rej môžu deti zrakom ovládať počítač, čo im ponúka široké možnosti edukácie a komunikácie. Postupne naše vybavenie rozširujeme o nové komunikačné pomôcky. Hodina logopédie je podľa potrieb a schopností dieťaťka spojená tiež s multisenzorickou stimuláciou. Vďaka snoezelen pomôckam a mnohým ďalším podnetným zrakovým, hmatovým, sluchovým a pohybovým pomôckam stimuluje všetky zmysly u detí s narušeným zmyslovým vnímaním. Pri terapii využívame prvky Bazálnej stimulácie a Handle prístupu.

Pri budovaní centra sme mysleli aj na mamičky. Veľmi nám záleží na tom, aby sa cítili v čakárni príjemne, a aby tá chvíľa, kedy je dieťaťko v rukách odborníkov, bola pre mamy chvíľou relaxu a oddychu. Pri chutnej káve môžu maminky sledovať TV, surfovať po internete alebo si čítať. Taktiež majú možnosť dieťa na terapii nechať a využiť tento čas na vybavenie osobných záležitostí. Maminky si zaslúžia chvíľku pre seba a veľmi nás teší, ak natoľko dôverujú nášmu tímu, že svoje deti im s dôverou zveria do rúk.

V súčasnosti poskytujeme v našom centre iba ambulatné terapie, avšak pracujeme na tom, aby naše centrum mohli navštevovať aj maminky zďaleka, a aby mali aj možnosť ubytovania počas terapeutických turnusov. V nedávno zakúpenej budove plánujeme zriadiť ďalšie centrum a naše služby rozšíriť. Je pre nás prvoradé, aby sa deti aj maminky u nás cítili príjemne, aby sa k nám radi vracali a s týmto cieľom budujeme aj naše ďalšie centrum. Budeme šťastní, keď sa po rekonštrukcii a zariadení nových priestorov stretneme v ďalšom centre **POMOCNÍČEK**.

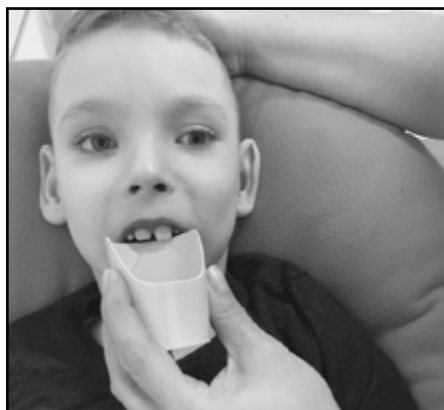
### Ešte zopár užitočných liniek:

Všetko o našej činnosti a tiež žiadosť o pomoc nájdete na našom webe [www.pomocnicek.sk](http://www.pomocnicek.sk)

Činnosť centra s ponukou všetkých terapií nájdete na [www.dennecentrum.pomocnicek.sk](http://www.dennecentrum.pomocnicek.sk)

Ak by ste sa rozhodli, podporiť nás kúpou propagačných predmetov, privítame Vás v našom e-shope [www.shop.pomocnicek.sk](http://www.shop.pomocnicek.sk)

S pozdravom a úctou, Ing. Michaela Miškolciová  
Riaditeľka Denného Centra POMOCNÍČEK  
a Tobiaskova mamina





Centrum sociálnych služieb Nové Mesto nad Váhom, Mesto Nové Mesto nad Váhom, Občianske združenie Život s dúhou v srdci a Občianske združenie Milan Štefánik, pod záštitou predsedu TSK vás pozývajú na siedmy ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím z Trenčianskeho samosprávneho kraja.



TRENČIANSKY  
SAMOSPRAVNÝ  
KRAJ

# Dúha v srdci

23. september 2018 o 15:00 Nové Mesto nad Váhom  
Spoločenská sála MsKS, Hviezdoslavova ul. (bývalé kino)

VSTUP OD 14:00  ZUMBA<sup>®</sup> S DENISOU  
fitness

## Richard Müller

## Emma Drobná

## S Hudbou Vesmírnou

## Ľudové mladistvá

Juraj Kohútik z Centra sociálnych služieb pre mentálne postihnutých

## Moderuje: Sajfa

OBČIANSKE  
MILAN ŠTEFÁNIK  
ZDRUŽENIE

**Náučné workšopy: Enkaustika - maľovanie horúcim voskom, košíkarstvo, výroba bižutérie, maľovanie na tričká, modelovanie z textilu, plstenie, zdobenie šiltoviek**

**Detský svet: nafukovací hrad, maľovanie na tvár, detské tance, nanuky**

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím, pre deti z detských domovov a pre deti do 140cm.

Vstupné pre verejnosť je 10€ v predpredaji a 12€ na mieste. Predpredaj vstupeniek je v Centre sociálnych služieb v Novom Meste nad Váhom, Bernolákova ulica č. 14, Po - Pia 7:00-15:30. Počet vstupeniek pre verejnosť je limitovaný v počte 100ks! Zmena programu je vyhradená.

Ďakujeme za ústretovosť a za pochopenie.



# SCHODISKOVÁ SEDAČKA

**ZÍSKAJTE** schodiskovú sedačku  
so štátnym príspevkom a doplatkom  
z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



Kontaktujte nás

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

**bezplatná linka 0800105707**, tel./fax: +421 45 5330300

e-mail: [spig@spig.sk](mailto:spig@spig.sk), [www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

