

# JNAK ODDARENÍ

číslo 12/2017-01/2018, ročník IV/V



*...aj tak sa to dá...*



ľahko a bezpečne

## PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

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



## PRIDAJTE SA K NÁM!



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

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

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



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabinová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



Kontaktujte nás

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

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

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



# Editoriál

Prichádzame k Vám aj vo vianočnom období s novými príbehmi, ktoré potešia dušu a vyčaria úsmev na tvári. Čitateľom nášho časopisu želáme príjemné adventné obdobie a cez Vianoce veľa pohody v rodinnom kruhu. V novom roku 2018 Vám prajeme veľa lásky, úspechov a hlavne zdravia, ktoré je prvoradá.

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

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

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

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

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

MP

## INAK OBDARENÍ

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

### Šéfredaktorka:

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

### Redakčná rada:

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

### Grafická úprava:

Ing. Katarína Gíbalová, 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 / 5330 300, bezplatná linka **0800 105 707**  
**www.spig.sk • www.inakobdareni.sk**

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk  
ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

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

# Obsah

## Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie .....	2
Stavba bez bariér - Kúpeľňa 3v1 .....	2

## Terapie

Breussova masáž - Regenerácia platničiek .....	3
Canisterapia - malé veľké zázraky .....	4
PRODUKTY s výťažkami ALOE VERA .....	4

## Skutočný príbeh

Po búrke aj slnko vyjde .....	5
Aj z vozíka sa dajú stavať mosty .....	6
Celý môj život je pre mňa jeden veľký úspech .....	7

## Pomoc pre inak obdarených

Cievna mozgová príhoda - čo ma viedlo k úspechu .....	8
Miomat - Hrnček var .....	8
Poradňa - Dentálna hygiena - Ošetrovanie kazov plombovaním .....	9
Poradňa - Na slovíčko pani psychologička - Závislosť versus nezávislosť .....	9
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia .....	10
RTV ÚHRADY - Oslobodenie od povinnosti platiť úhradu ...	11
Výsledky para plavcov PK DOLPHINS Bratislava 2017 .....	12
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	14
Zoznam nadácií .....	15

## Autizmus

Aktivity september a október 2017 .....	16
Budúcnosť aj s autizmom .....	17
O rok starší a múdrejší .....	17

## Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou .....	18
REČ NÁŠHO TELA - Herpes .....	19
Aloe Vera .....	20

## Pozitívne myslenie

S pravdou von. Vnútoraná sila .....	21
Odpúšťanie .....	21
S. S. Stewart - Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň .....	22
Vianoce svojim vyžarovaním dokážu otvárať srdcia .....	23
Zapál' sviečku - prinies nádej do života .....	23
Vôňa škoric .....	23
MUDr. Alexander Klika Spomíname .....	24
Čo mi dala Fazulka .....	24
Advent - čas očakávania a citové prežívanie .....	25
Ako som stretla Exploiteda (youtubera) .....	25

## Pre voľný čas

Omaľovánka .....	26
------------------	----

## Predstavujeme

Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová .....	27
Domov sociálnych služieb Hrabiny Nová Baňa .....	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

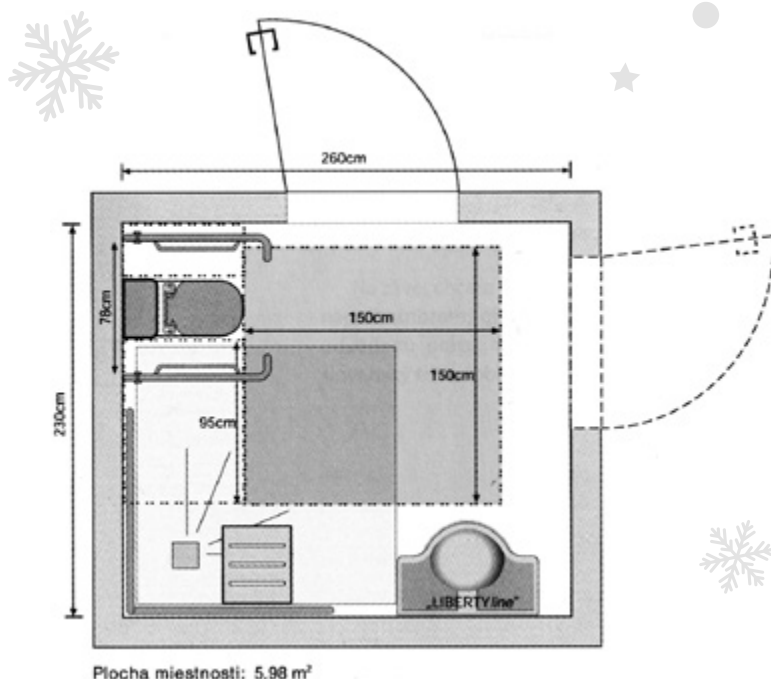
Tulská 2, 960 01 Zvolen  
spig@spig.sk • [www.spig.sk](http://www.spig.sk)

**BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707**

## STAVBA BEZ BARIÉR

Kúpeľňa 3v1

funkčná • bez bariér • elegantná



Plocha miestnosti: 5,98 m<sup>2</sup>



# BREUSOVA MASÁŽ - REGENERÁCIA PLATNIČIEK

V tomto článku by som začal nie priamo o Breussovej masáži, ale o **rakúskom prírodnom liečiteľovi Rudolfovi Breussovi**. Autorovi kníh o rakovine a leukémii. Preslávil sa najmä svojou populárnou diétou, ktorú pomenovali po ňom -Breussova diéta. Diétu využívali hlavne onkologickí pacienti, spočívala vo vyhľadovaní rakovinových buniek 42 dňovým pôstom. Počas kúry mohol človek piť len vybrané zeleninové šťavy a bylinné čaje. Zeleninová šťava pozostávala z červenej repy, zemiaku, mrkvy, zeleru a čiernej red'kovky. Z tejto zeleniny sa mala vylisovať šťava, ktorá sa precedila cez gázu, aby vznikla len čistá šťava, bez usadenín. Breuss tvrdil, že je to veľmi dôležité, aby sa pila len číra tekutina a tak sa vyhubili rakovinové bunky. Dodnes niekoľko tisíc ľudí hlási, že aj táto kúra im pomohla vyliečiť sa. Po tejto kúre, človek pil ďalej vybrané bylinné čaje a musel dodržiavať celoživotnú diétu. Odporúčal sa vzdať všetkých mäsových výrobkov – natrvalo.

Okrem jeho úžasných poznatkov ohľadne alternatívnej pomoci pri onkologických ochoreniach prišiel Rudolf Breuss aj na možnosť, ktorá je stále nie veľmi prípustná medzi lekárskou verejnosťou. Dodnes sa vedie množstvo diskusií o možnosti regenerácií medzistavcových platničiek. Kým jedny ju zatracujú, druhý ju pripúšťajú a skúšajú rôzne formy výživy, či už formou výživových doplnkov, ako kolagénu.

Breuss v tom mal jasno, prišiel na to, že ľubovníkový (trezalkový) olej, môže medzistavcové platničky nabobtnať a regenerovať. Samozrejme táto zdegenerovaná platnička, musí mať priestor aby mohla nabobtnávať. Špeciálne hmaty, ktoré jemne uvoľňujú svalstvo popri chrbtici a následne roztahujú chrbticu stavec po stavci. Potom je ľubovníkový olej vpravovaný hmatmi do oblasti chrbtice, svalstvo je v tom čase už uvoľnené a prekrvené, aby sa olej čo najlepšie vstrebal. Na koniec procedúry po všetkých hmatoch prichádza zábal z ľubovníkového oleja, ktorý sa prekryje špeciálnou fóliou a klient sa zakryje dekou. Takto klient odpočíva niekoľko minút, je to približne 10-20 minút (závisí podľa terapeuta). Nanesený ľubovníkový olej vytvára príjemné teplo, klient môže pociťovať až príjemné mravenčenie. Počas tohto zábalu využíva Breussova masáž tzv. ľudský magnetizmus. Magnetizmom sa nazýva liečivá sila, prikladania rúk terapeuta, ktorý svojim magnetickým poľom a dotykom pôsobí priamo na klienta. Túto metódu vo veľkom využíval lekár Franc Anton Mesmer, ktorý tak liečil svojich pacientov, len prikladáním rúk. Po skončení Breussovej masáže sa pacient cíti príjemne, uvoľnene. V deň masáže a deň pred masážou sa odporúča vo zvýšenej miere doplniť pitný režim. V letných mesiacoch sa neodporúča vystavovať telo po Breussovej masáži na slnku, nakoľko môže vzniknúť alergická reakcia.



## INDIKÁCIE

- všetky chronické a degeneratívne ochorenia chrbtice
- Ischialgia (zápal sedacieho nervu)
- Lumbago (bolesti v oblasti krížov)
- Vysunutie medzistavcových platničiek (protružie a hernie diskov najmä v oblasti L-S)
- Syndróm preťaženia chrbtice
- Bolesti v oblasti hrudnej chrbtice
- Bolesti hlavy až migrenózne stavy
- Počiatočné skoliózy (ako doplnková terapia)
- Degeneratívne zmeny na medzistavcových platničkách (strata výšky disku a pod.)
- Scheuermannova choroba (hyperkyfóza, alebo guľatý chrbát)

## KONTRAINDIKÁCIE

- akútne chorobné stavy
- choroby so zvýšenou krvácanosťou (hemofília)
- akútne zápalové ochorenia
- malígne nádory kože
- poškodenie pokožky
- plesňové ochorenia
- ťažká osteoporóza
- čerstvé poranenia a pooperačné stavy
- zlomeniny stavcov a panvy (masáž až po rekonvalenscii)
- bezprostredne na tumoroch (materské znamienka, bradavice)

V mojej praxi sa stala Breussova masáž jedna z najviac využívaných masáží. Veľmi rád ju kombinujem s Dornovou metódou. Nakoľko veľmi veľa ľudí má problémy s medzistavcovými platničkami, odporúčam preventívne ju absolvovať aspoň 1x do mesiaca. Pri väčších problémoch podľa konzultácie s terapeutom aj v častejších intervaloch. Klienti sa cítia uvoľnení, svalové napätie sa odstráni. Mám prípady, kedy už po prvej aplikácii sa klientom uvoľnilo vyžarovanie bolesti do dolných končatín a uvoľnilo páľivú bolesť v krížoch. Masáž odporúčam aj ležiakom na-

koľko výrazne prekrví svaly v okolí chrbtice a uvoľní napätie. Samozrejme vyživí aj medzistavcové platničky, ktoré sú najviac zaťažované v sede, kde na ne vzniká najväčší tlak. Preto je veľmi vhodné pre ľudí pripútaných na vozíku, ktorí sú v tejto polohe počas celého dňa. Opak ľah na bruchu, ale aj ľah na chrbte s pokrčenými nohami (dať pod nohy stoličku) je najpríjemnejšia poloha pre naše platničky.

Ľubovníkový olej si vyrábam, bylinky si chodím zbierať pravidelne počas Jánskej noci. Tento olej sa dá využiť nie len na masáž, ale aj pri rôznych iných prípadoch ako sú popáleniny, rezné rany, bolesti kĺbov a svalov. V minulosti sa zvykol bábätkám natierať pri novorodeneckých kolikách. Dokonca ho používali aj pri rôznych kožných ochoreniach. Pri zápaloch mandlí sa zase píše o kloktaní oleja. Mimo oleja, sa používa bylinka Ľubovník bodkovaný ako čaj na depresívne stavy, nepokojný spánok, ale aj pri všetkých druhoch nervových ochorení či hnačkách.

Recept na kvalitný ľubovníkový olej: Nazbierané čerstvé kvietky ľubovníka bodkovaného (najlepšie po Jánskej noci) naplníme do prázdnej tmavej fľaše. Zalejeme kvalitným olivovým olejom. Prekryjeme gázou a necháme na okne cca 4-6 týždňov. Dvakrát do dňa, ráno a večer zatvoríme fľašu a pretrepeme. Myslíme na to, ako sa liečivá sila ľubovníka uvoľňuje do oleja.

Po 4 až 6 týždňoch, precedíme, zatvoríme a odložíme na tmavé miesto. Využívame podľa potreby.

Tešíme sa na Vašu prípadnú návštevu v našich prevádzkach v Košiciach a Banskej Bystrici, kde poskytujem aj Breussovú masáž a ďalšie regeneračné procedúry.

Autor článku: Richard Knoška, 0915 853 813  
[www.masaze.6f.sk](http://www.masaze.6f.sk)  
[www.masazearegeneracia.sk](http://www.masazearegeneracia.sk)



## CANISTERAPIA – MALÉ VEĽKÉ ZÁZRAKY

V piatok, 27. októbra 2017, sa v priestore Komunitného centra Fončorda uskutočnila prezentácia canisterapie, spojená s ukázkami práce psíkov s deťmi, ktoré mali rôzne druhy znevýhodnení. Realizovala ju n.o. CVI BB.

Hoci som to vedela vopred, ako na smrť som na túto udalosť zabudla. Pri práci v kancelárii s dobrovoľníkmi, mi prišla správa z KC Fončorda od Silvie Žabkovej, že tie „psíky sú úžasné“, aby som prišla. V momente mi prebehlo hlavou, že už je veľa hodín a nestíham. No vnútorný hlas mi našepkal - choď, veď máš ešte hodinku, kým pôjdeš po malého. A tak som zobrala ešte jednu mamínu a nasadli do auta.

Potichu sme vstúpili do miestnosti, kde maličké deti po kolenách behali na zemi a medzi nimi sa pohybovali psíky, ktoré im v čase prezentácie ponúkali svoje hračky.

Príjemná pani terapeutka predstavovala aktivity, ktoré s deťmi robia. Pokojná atmosféra a biely psík, ktorý mi priniesol loptičku, ma presvedčili, že sem privediem aj môjho Maťka. Potichu sme sa s druhou maminou vytratili. Ja som sa ponáhľala po syna do školy. Do misiek som mu zobrala stravu, ktorú mal inak v rámci obeda zjesť v škole. Nasadli sme do auta a uhaňali na Havranské.

Maťko si vyzliekol bundu a potichu vstúpil

do miestnosti. Sadol do kresla a hľadel na psíky, z ktorých jeden mu priniesol loptičku. Začal sa s ním hrať a nadväzovať kontakt. Malé detičky postupne chodili na ukážkovú terapiu so psíkmi a Martin ich ohľaduplne, bez svojich obvyklých excesov sledoval. Nakoniec prišiel rad aj na neho.

Ukladal s pomocou havina vedierka do seba, do ktorých terapeutka vkladala inšpiráciu v podobe malých piškôt pre psieho asistenta, ktoré však Maťko obratne vyberal a zjedol. Psík potom, keď tieto vedierka mal rozoberať, už žiadnu piškôtku nenašiel. Zrazu mal počítat Maťko prsty, ale keďže nerozpráva, pes začal štekať presne toľko, koľko prstov ukazoval. Malý sa rehotal na tom, že chlpáč počíta. Vôbec si nezapchával uši, ako inokedy, keď zrazu zašteká náš pes. Nasledovalo polohovanie so psíkmi, očný kontakt. Inokedy sa stále myká, ale tu to bolo iné dieťa. Uvoľnené, pokojné, veselé, s očným kontaktom, ktoré sa aj neskôr, keď sa terapia skončila, hral so psom, ktorý mu bral jeho lasičku. Prvýkrát v živote som si vychutnávala aj ja chvíľu, v ktorej sa náš synátor správal ako zdravé deti.

Manželia, ktorí vedú canisterapiu a ich spolupracovníčka, nás previedli svetom kvalitnej práce, ktorá je ich povolaním a tým, ako ľudsky to robia, s vedomím poslania. Na otázku, či pani je špeciálna pedagogička, odpovedala, že nie. Ale to, ako pracovala s deťmi, bolo vysoko profesionálne. A práve tu som sa utvrdila v myšlienke, že znalosť nie je to isté, čo múdrosť. Múdrosť je – realizovať znalosti. A oni robia veci múdro a s obrovskými skúsenosťami.

Ďakujem všetkým, vďaka ktorým som mala aj ja novú skúsenosť a môj syn žiaril šťastím.

*Mária Helexová*

## AKO NÁM POMÁHAJÚ PRODUKTY S VÝŤAŽKAMI ALOE VERA



Katka mala zaparené uško. Liečila som všetkými mastičkami, krémikmi, olejčekmi, biolampou. Snažila som sa čo najviac polohovať, vetrať. No nič nepomáhalo. Už som bola zúfalá.

Natrafila som na pani Ivetku Vinczeovú, ktorá mi odporučila produkty na prírodnej báze s výťažkami Aloe vera. Zaujalo ma to, lebo táto rastlinka je veľmi liečivá a pomáha na rôzne neduhy. Tak som si zakúpila gél Aloe vera Gelly. Do troch dní mala Katka uško zahojené. Samozrejme som aj nasvecovala biolampou. V tom čase sme sa trápili aj so zapareninami na zadočku. S malou dušičkou som Katke natrela zadoček, keďže bol tiež dosť červený a už na druhý deň som videla pozitívne výsledky. O tri dni nebolo po zaparenine ani stopy.

Manžel má otvorené rany na nohách a spomenula som to pani Vinczeovej. Ona mi poslala propolisový krém, ktorý obsahuje výťažky Aloe vera a včelí propolis, ktorý je prírodné antibiotikum. Začala som mu natierať rany a hneď cítil úľavu. Propolisový krém sa môže dávať do rany. Okolie som potierala gélom Aloe vera Gelly.

Odporúčam. Kebyže nevyskúšam neverím.

Viac informácií sa dozviete u pani **Ivety Vinczeovej**. Ona Vám poradí a odporučí aj iné produkty podľa toho, aký máte zdravotný problém. Volajte: **0911 111 893**

*Iveta Burianeková*





## PO BÚRKE AJ SLNKO VYJDE

Aj keď prežívame náročné obdobia, obdobia skúšok, vždy si musíme veriť, že to zvládneme.

Jedným z najnáročnejších období som si prešla aj ja na jar 2017. Už sa nepýtam prečo práve ja? Zmenia som taktiku a dávam otázku: „Čo sa mám naučiť? Čo mám týmito skúškami pochopiť?“

Naučiť sa trpezlivosti. Naučiť sa veriť vo vyššie sily, v pána Boha, anjelov, v Ježiša Krista, ... veriť v dobro, ktoré nám dodáva veľa pozitívnej energie.

Už viac ako 17 rokov sa starám o dcérku, ktorá je od narodenia ležiaca. Od jej narodenia do troch rokov som sa s tým nevedela vysporiadať, stále som si kládla otázky: Prečo, prečo práve ja? Prečo musíme trpieť? No potom som pochopila, že ľútosť nestačí. Nemôžem sa ľutovať, keď to nepomôže ani mne ani celej mojej rodine. Dcéрка ma potrebuje nepretržite celých 24 hodín. Ja už beriem automaticky, že jej treba pomáhať, otočiť ju, nakrímiť, dať piť. Nevie si nič pýtať, nepovie slovičko. Preto musím využívať intuíciu, ktorú som si za tie roky už celkom dobre rozvinula. Naučila som sa z jej očí vyčítať čo práve potrebuje, ako sa cíti.

Keď v marci 2017 zostal manžel skoro zo dňa na deň plne odkázaný na pomoc, už to bolo náročnejšie či po fyzickej alebo psychickej stránke. Keď nevládal prejsť k stolu. Na presun do kúpeľne a WC sme museli používať invalidný vozík, lebo ho nohy neposlúchali. Keď som ho videla zoslabnutého len ležať. Vtedy to bolo náročné a modlila som sa a prosila pána Boha nech pomôže. Nech mi dodá sily a trpezlivosť. Starostlivosť o dcérku, manžela a celú domácnosť zostala na

mne. Nepretržite 24 hodín som musela byť v strehu, ktorého skôr opatriť. Či Katke dať jesť, alebo manželovi zmerať cukor a následne pichnúť inzulín, potom čakať kedy mi povie, že treba zobrať vozík a zaviesť ho do kúpeľne. Previazat rany na nohách, ktoré sa mu vďaka cukrovke ťažšie hoja. Nevládal sa osprchovať. Prvýkrát v živote som holila chlapa. Šlo to tak automaticky spontánne. Som rada, že sa to dá zvládnuť.

Manžel má 15 rokov cukrovku, pichá si 4x denne inzulín. Od januára 2016 má zavedený kardiostimulátor – defibrilátor na srdiečku, keďže to pracuje len na 30%. Ľadviny zlyhávajú, od júna 2017 chodí na dialýzu. Všetko je to dôsledok cukrovky. Ako sa hovorí: „Cukrovka je tichý zabijak“ a to je pravda, útočí na všetky orgány v tele. Dialýza mužovi pomáha, no býva veľmi slabý. Nevláda nič robiť. Len polihuje alebo sedí. Ak chodí, musí s prestávkami, lebo sa často zadýcha alebo má závraty. Máva nízky tlak. Priveľa vážnych diagnóz... Ale som rada, že je na tento čas samostatný a dúfam, že to vydrží čo najdlhšie.

### Ako to všetko prežívam ja?

Jar bola najnáročnejšia, vtedy som spomalila. Nenaháňam sa. Robím všetko tak ako stíham. Nevieť čo bude o minútu, neviem ako sa zmení zdravotný stav mojich najbližších a preto žijem prítomnosťou. Neplánujem, neriešim zbytočnosti. Keď je lepšie, užívam si pohodu. Ak je náročnejšie obdobie, tak bojujem veľakrát aj sama so sebou. Predychávam a vďaka viere, že po búrke aj slnko vyjde, idem ďalej.

Od jari boli starosti s prípravou palivového dreva na zimnú sezónu. Pomohli mi úžasní ľudia, ktorí chodili píliť, kátať a odkladať.

Sme zohratá partia, rozumieme si a preto aj robota šla od ruky. Teraz už len pravidelne vozím do kotolne a prikladám do pece. Toto už zostáva na mojich pleciach, keďže manžel nevláda. No nestáňujem sa, pohyb mi treba. Som zvyknutá. Len nech mi zdravie slúži a kríže nech sú v poriadku.

Ešte sa pochválim, že som sa konečne vďaka okolnostiam zlepšila v šoférovaní. Ešte pred rokom som sa bála sadnúť na volant. No teraz ma to baví a teším sa, že som samostatná a sebestačná.

### Vďaka psychickej podpore môžem pomáhať

Tvorbu časopisu Inak obdarení som chcela ukončiť, no našťastie ma Monika Ponická prehovorila, aby sme ho vydávali ako dvojmesačník. Za to som jej veľmi vďačná, a aj všetkým kamarátkam, známym, ktorí ma v tom čase podržali a pomáhali. Odvtedy mám viac času na rodinu aj prípravu článkov do časopisu.

Práca na tvorbe časopisu ma veľmi baví a naplňa. Je úžasné pomáhať týmto spôsobom. Keď si sadnem k počítaču a čítam príbehy ľudí, ktorí majú podobný osud, niektorí sú na tom ešte horšie a vtedy si poviem, že keď to oni zvládajú, tak to dokážem aj ja. Keď počujem ako mi ľudia ďakujú za časopis, to ma veľmi povzbudí a nakopne. Keď sa známemu poďakujem za pomoc a opýtam ako sa ja zavdáčim a odpoveď od neho: „Ty málo pomáhaš ľuďom? Už musíš vedieť aj Ty pomoc prijať.“ Vtedy ma zahrialo na duši, že v práve v tom najťažšom období mi niekto podal pomocnú ruku.

### Je adventný čas, čas zastavenia sa.

Tým, ktorí sa naháňajú odkazujem SPOMALTE, NIČ VÁM NEUJDE. Užívajte chvíle spolu s rodinou a najbližšími. Všetkým naším čitateľom želim krásny adventný čas. Vianočné sviatky prežite v zdraví a rodinnej pohode a do Nového roku 2018 Vám želim veľa síl a trpezlivosti pri zvládaní životných situácií.

Iveta Burianeková





## AJ Z VOZÍKA SA DAJÚ STAVAŤ MOSTY

V súčasnej slovenskej spoločnosti dominuje kult dokonalosti. Denne sa to valí na nás zo všetkých strán. Autori motivačnej literatúry a mainstreamu ponúkajú zaručené recepty. A tak fitnesscentrá praskajú vo švíkoch, plastickí chirurgovia zažívajú neopísateľný boom, predajcom zázračných tabletiiek či krémov dych berúco rastú bankové kontá, syndróm štíhlosti a naň naväzujúce diéty a programy na chudnutie doslova opantali všetkých a všetko. Ľudia sa za každú cenu snažia podobať svojim vzorom, ktoré im nebadane vnucujú médiá. Silné a príťažlivé osobnosti sú v kurze.

Každý chce žiť dokonalejší život, no v momente, ak sa v ňom vyskytne prasklina, na vine sú všetci ostatní a najmä karma. Tá znesie všetko, na ňu sa dá zvaliť doslova čokoľvek. Kopnúť si do nej.

Sú však ľudia a ľudia...

### JOŽKO GRIAC - OSOBNOSŤ

Človek búrajúci mýty, dedené archaizmy, bariéry. Najmä tie v hlavách ľudí. Človek, ktorý vďaka svojej úžasnej mentálnej sile, duchovnej veľkosti a charizme v dobrom slova zmysle doslova valcuje všetkých a všetko. Neakceptuje hranice, pre neho neexistujú žiadne limity, ktorých mimochodom prekonal viac ako svetoví rekordéri, nepozná slovo „nejde to, nedá sa“.

V detstve síce prekonal mozgovú obrnu, to ho však v jeho rozlete vôbec nezastavilo. Aj napriek tomu, že je kvôli tejto diagnóze upútaný na invalidný vozík, hovorí sa mu veľmi ťažko a písanie na klávesnici počítača mu robí problémy, nikdy som nielen ja, ale ani nik iný nepočul od neho nič negatívne. Nenadáva, ako zdraví na karmu, nesťažuje sa na svoj život, nesedí nečinne a bezmocne s hlavou v dlaniach. Neplače a neľutuje sa, ako zdravá časť spoločnosti

Práve naopak. Zaumienil si rúcať bariéry a namiesto nich stavia mosty.

Rozhodol sa študovať, ale nie kvôli titulom či kariérnemu rastu. To mu nič nehovorí. Po skončení bakalárskeho štúdia v súčasnosti pokračuje v magisterskom štúdiu na bratislavskej Vysoké škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety. Po jej absolvovaní sa túži venovať ľuďom s ťažkým handicapom a pomáhať im v začleňovaní sa do spoločnosti, ktorá si k nim len veľmi ťažko nachádza cestu. „Po celý život sa im snažím vysvetľovať, že táto spoločnosť je pre nás všetkých, bez rozdielu, a preto sa musia snažiť povzniesť nad tým, čo si o nás myslí a ako sa k nám správa majorita spoločnosti“ hovorí s presvedčením seba vlastným.

A práve táto myšlienka ho doviedla k založeniu občianskeho združenia Imobilio, ktorého je srdcom, dušou i hnacím motorom. Vďaka nemu si začal plniť svoj tajný sen, a tým je výstavba študijného a výskumno-vývojového centra na Jamnického ulici v Karlovej Vsi. „Je to také moje dieťa“ hovorí s hrdosťou, pozorujúc sa s úsmevom na budovu, ktorá vďaka dobrým ľuďom a dobrovoľníkom rýchlo rastie. Po jej dokončení sa stane komplexným centrom, ktoré bude slúžiť na podporu štúdia fyzicky ťažko hendikepovaných mladých ľudí a ich príprave pre akademické a vedecké štúdium. Zároveň v nej budú priestory nielen na rehabilitáciu, ale najmä ako Jožko zdôrazňuje, budeme sa podieľať na tvorbe a skúšaní nových protéz, robotických oblekov či iných moderných pomôcok pre nás postihnutých. Chystajú sa tam tiež robiť prednášky, organizovať spoločenské podujatia a ďalšie aktivity aj pre širokú verejnosť, aby nás lepšie dokázala pochopiť a akceptovať.

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

**Imobilio = úžasní ľudia + úžasné projekty + úžasné výsledky**

Vydarený život naplnený spokojnosťou a šťastím pre Jožka znamená predovšetkým rodina, ktorá je pre neho významnou oporou i prístavom, kde si môže oddýchnuť a načerpať síl, ktoré stráca rozdávaním dobra vďaka seba. „Nie seba, ale práve im som veľmi vďačný za to, kam som sa v živote posunul

a čo som dosiahol. Vždy pri mne láskyplne stáli, čo ma veľmi silne duchovne obohatilo i obohacuje“ s dojatím hovorí. Je jedným z mála ľudí, s ktorými som sa v živote stretol, a ktorí na mňa tak silno zapôsobili svojou skromnosťou, úžasnou pokorou a vďačnosťou. Momentálne sa jeho silnou životnou oporou stala Silvia, pôvodne jeho asistentka, až sa ich pracovný vzťah premenil na krásny vzťah dvoch blízkych ľudí naplnený láskou, šťastím a vzájomným porozumením.

Jožkovmu voľnému času, ktorého má bohužiaľ veľmi málo, kralujú dve záľuby. Vďaka svojej citlivosti miluje zvieratá, ktoré mu nabíjajú jeho baterky. Jeho druhou vášňou je šport, konkrétne boccia, kde sa vypracoval na slovenskú špičku. Bohužiaľ ho limituje jeho zdravie a tak sa nemohol zúčastniť na letnej paralympiáde v Riu. Zbrane však neskladá a tak inicioval založenie Imobilio cupu. Ako hovorí: „V priestoroch budúceho karloveského centra plánujeme z neho urobiť podujatie s tradíciou. Budú sa na ňom môcť zúčastniť úplne všetci záujemcovia, aj zdraví ľudia. Lenže s podmienkou, že si aj oni pri hre sadnú na vozík. Chceme totiž, aby nás pochopili, nie ľutovali.“

Popri tomto všetkom Jožko nezabúda sledovať ani dianie v spoločnosti. „Veľmi ma mrzí, kam sa naša spoločnosť posúva a čo sa deje v medziľudských vzťahoch. Je mi ľúto, ako agresívne a neúprimne sa ľudia k sebe správajú a ubližujú si. Trápi ma strata úcty, spolupatričnosti, skromnosti a naopak vzrast pokryteckej falše i závidivosti“ smutne konštatuje.

„Zarmucuje ma to, ale podľa mňa sa nejedná o nezmeniteľnú situáciu, ktorá má spieť iba k horšiemu. Podľa mňa sa nemáme uzavierať do seba, ale navzájom si pomáhať a takto meniť stav k lepšiemu“ myslí si, vychádzajúc zo svojich vlastných skúseností.

A aký je Jožkov odkaz nielen pre ťažko hendikepovaných, ale pre celú slovenskú spoločnosť?

„Spolu to dokážeme!“ hovorí a k svojim slovám pripája svoj nezameniteľný optimistický úsmev, ktorým ľudí nielen motivuje, ale zároveň im vlieva do žíl prepotrebnú nádej a vieru.

Peter Hraško



# Celý môj život je pre mňa jeden veľký úspech

Aj v tomto čísle časopisu Vám predstavíme výnimočnú osobnosť - **športovkyňu Michaelu Balcovú**, ktorá užíva život plnými dúškami v duchu „Aj tak sa to dá“. Porozpráva nám, že aj na vozíčku sa dá športovať a veľa dosiahnuť.

## Osud Vám do vienka nadelil rôzne diagnózy. Čím všetkým ste si prešla od narodenia?

Moja diagnóza má názov Arthrogryposis multiplex congenita, čo znamená obmedzenie alebo úplne znehybnenie kĺbov v mojom tele. Od narodenia som absolvovala viacero korekčných operácií nôh a moji rodičia so mnou denne viackrát rehabilitovali.

## Keď ste boli malá, ako ste zvládala obdobia v škole? Bola ste integrovaná v bežnej škole alebo v špeciálnej? Pomáhali Vám spolužiaci alebo skôr sa posmievali a odstrkovali Vás?

Navštevovala som základnú školu na Ulici mládeže v Poprade, kde sme boli viacerí telesne postihnutí integrovaní v zdravom kolektíve. Mali sme špeciálnu telesnú výchovu, kde sme mali vlastného fyzioterapeuta. Ostatné predmety som však mala klasicky s mojimi spolužiakmi. Vždy som im bez problémov stíhala. Moji spolužiaci boli skvelí, mala som so všetkými dobré vzťahy a bolo to zo začiatku pre mňa ťažké, keď sme sa z rodinných dôvodov odsťahovali z mesta.

## Hovorí sa, že hendikepovaný človek je o niečo ochudobnený, ale viem, že práve takýto človek býva vzorom a príkladom pre zdravých ľudí. Neopúšťa sa, ale ukazuje čo všetko sa dá dosiahnuť aj napriek hendikepu. Ako je to vo vašom prípade?

Nemyslím si, že by som bola o niečo ochudobnená. Práve naopak! Vďaka svojej rodine, priateľom a všetkým výnimočným ľuďom v mojom živote som nikdy nemala pocit, že mi niečo chýba. Študujem a vďaka športu som už precestovala viacero kútov sveta a spoznala ďalších vzácných ľudí. Dôležité je v živote prijať to čo máme, či už je to hendikep alebo čokoľvek iné. Potom sa dá dokázať všetko čo si zaumienime.

## Kto alebo čo Vás posúvalo ďalej?

V prvom rade určite rodičia a celá moja rodina. Tí ma podporovali od malička vo všetkom čo som si zaumienila. Ďalej okolnosti, skúsenosti, ľudia, ktorých som vo svojom živote stretla a všetky ciele ktoré som si zadala.

## Patrite medzi najlepších športovcov. Určite to boli roky driny. No úspechy ste dosiahla hlavne vďaka vytrvalosti. Akým športom ste začínala? Bola to hneď boccia?

Od malička sme s mojimi rodičmi vedeli, že mi veľmi prospieva plávanie a tak som sa mu snažila pravidelne venovať. Voda bol môj život, a tak som sa rozhodla, že skúsim plávať aj závodne. Avšak, hoci som závodne plávala asi osem rokov, kvôli mojej diagnóze a tiež



mojim častým zlomeninám som sa nedokázala zlepšovať tak, ako som si predstavovala a preto som s plávaním prestala.

K bocci som sa dostala úplnou náhodou, keď som ju skúšala hrať na telesnej výchove v škole na Mokrohájskej ulici v Bratislave v roku 2009. Zhodou náhod tam bol v tom čase môj terajší tréner Martin Gabko, ktorý keď ma uvidel, hneď ma oslovil a zavolať ma, aby som sa prišla pozrieť na tréning. Zapáčilo sa mi to, a tak som sa bocci začala venovať aktívne. Momentálne sme v kategórii Páry BC4 svetová jednotka.

## Čo je boccia?

Boccia je paralympijský šport podobný hre petang (pétanque). Hrá sa so sadou loptičiek, kde je 6 červených, 6 modrých a jedna biela lopta s názvom Jack. Cieľom hry je dostať svoje lopty červenej alebo modrej farby k hlavnej lopte Jacku, bližšie než súper. Hráči hrajú z invalidného vozíka. Podmienkou je postihnúť všetky štyroch končatín a na medzinárodných podujatiach aj minimálny vek 15 rokov. Zaujímavosťou je, že v tomto športe sa hrá bez rozdielu pohlavia, t.j. ženy aj muži hrávajú spolu. Hra si vyžaduje presnosť, trpezlivosť a taktické zmyslenie. Ako paralympijský šport sa boccia hráva od roku 1984. V súčasnosti je rozšírená vo viac ako 50 krajinách na celom svete.

## Aké úspechy ste dosiahla?

Môj najvýznamnejší úspech je zlatá medaila z Paralympijských hier v Riu 2016, v kategórii páry BC4 s mojimi párovými kolegami Samuelom Andrejčíkom a Róbertom Ďurkovičom. V roku 2015 sme sa v tej istej zostave stali Majstri Európy. Ďalej sme v kategórii Páry BC4 získali prvé a tretie miesto na Svetových pohároch v roku 2016. Čo sa týka mojich individuálnych výsledkov, som momentálne úradujúcou Majsterkou Slovenska a tiež si držím prvé miesto v slovenskom rebríčku. Na medzinárodnej úrovni zatiaľ nemám medailové umiestnenie, avšak na Svetovom pohári v roku 2016 som obsadila 7. miesto a na tohtoročných Majstrovstvách Európy som bola na 4. mieste.

## Máte nejaké vízie do budúcnosti?

Študujem na Ekonomickej univerzite v Bratislave, takže jedna z mojich vízií je úspešne doštudovať. Taktiež by som chcela reprezentovať Slovensko v športe čo najdlhšie. Uvidíme, čo iné mi ešte život prinesie.

## Čo je pre Vás najväčším úspechom v živote?

Celý môj život je pre mňa jeden veľký úspech. Každý jeden nový deň, kedy môžem robiť to čo ma baví a naplňa s ľuďmi, na ktorých mi záleží.

Rozhovor s Michaelou Balcovou spracovala Iveta Burianeková

## 4. CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA – čo ma viedlo k úspechu

Dnešný článok bude pokračovaním skutočného príbehu – **AKO ŽIŤ NORMÁLNY ŽIVOT po cievnnej mozgovej príhode**, uverejneného v predchádzajúcom čísle 10 – 11/2017, v ktorom by som vás chcel oboznámiť, aká je dôležitá **pevná vôľa, sebadisciplína a hlavne vytrvalosť** pri tak vážnej diagnóze akou je cievnna mozgová príhoda.

Málokto z nás má dostatok pevnej vôle a sebadisciplíny. Každý si, ale tieto dôležité vlastnosti dokáže budovať, ak má silné dôvody... V mojom prípade to bol cieľ byť znovu **zdravý a sebestačný**. Uvedomil som si, že sa to sa dá dosiahnuť iba vtedy, keď budem dôsledne pristupovať k dennodennému cvičeniu. Boli obdobia, keď som chcel so všetkým skončiť, no nakoniec som si uvedomil, že to nie je tá správna cesta k dosiahnutiu môjho cieľa, a pokračoval som v mojom každodennom cvičení.

Budovanie sebadisciplíny znamená moment uvedomenia si, čo je pre nás v živote najdôležitejšie a podľa tohto presvedčenia aj konať. Sebadisciplína nás poháňa vpred a dáva nášmu životu pocit užitočnosti a vnútorného uspokojenia. Mám na mysli zmysel života, pre čo, alebo pre koho žijeme, čo dáva nášmu žitiu zmysel, smer, energiu, radosť, naplnenie a spokojnosť.

Treba si uvedomiť, že naše telo je produktom našich myšlienok a ľudská myseľ je najdôležitejšia v každej liečbe, viac ako všetky lieky. Musíme veriť, že to dokážeme a vyličíme sa. Naše telo uvoľňuje za minútu milióny buniek, a späť vytvára milióny nových buniek, v podstate sú každý deň nahrádzané časti nášho tela, niektorým to trvá mesiace, niektorým roky. Neliečiteľné je liečiteľné z vnútra a iba ja to môžem zmeniť a vyličiť sa. Dôležité je **predstavovať si**, ako znovu **rozprávame, chodíme, hýbeme rukami** a náš stav sa bude postupne zlepšovať.

Človek sa stáva tým na čo myslí, všetko na čo sa intenzívne sústreďí.

Väčšina z nás sa do niečoho vrhne s elánom, no nedotiahne to do konca. Za každým veľkým úspechom je príbeh, ktorého hlavnou postavou je **VYTRVALOSŤ**. Vytrvalosť znamená sústreďiť sa na jednu činnosť, bez ohľadu na to, ako dlho bude trvať. Stanoviť si cieľ, ktorý chcete dosiahnuť, že vytrváte a urobíte všetko, aby ste ho dosiahli aj napriek tomu, že budú aj obdobia, kedy by ste radšej prestali. Vytrvalosť je návyk, ktorý sa dá naučiť. Je to vlastnosť, ktorá odlišuje úspešných ľudí od tých priemerných.

Tí, ktorí sa po cievnnej mozgovej príhode dokážu pozbierať, nevzdávajú sa, skúšajú to ďalej, hľadajú možnosti, ktoré by im najlepšie sedeli, nakoniec dorazia do cieľa. Viem to, sám som si tým prešiel. Čakajú ťa mnohé neočakávané prekážky, sklamanie, keď to nepôjde tak ako si predstavuješ. Nedaj sa odradiť a skúšaj ďalej. Je to presne tak, ako keď sa učí chodiť malé dieťa. Zo začiatku často padá, je však vytrvalý a nakoniec sa s istotou postaví na nohy a kráča. Túto fázu sme prekonalí všetci. Vráťme sa k vlastnej detskej vytrvalosti a dosiahneme veľa!

A presne tak je to aj s tebou, keď budeš cvičiť, nakoniec prídeš do vytúženého cieľa, aj keď už nebudeš taký ako predtým. Ale budeš určite silnejší a sebavedomejší, pretože vieš, že si urobil všetko pre to, aby si prežil plnohodnotný život.

Ak chcete byť v živote v čomkoľvek úspešný, musíte zdvojnásobiť počet svojich neúspešných pokusov. Úspech neprichádza naraz, ale postupne, a na tej ceste si to ani vôbec neuvedomujete.

Keď začínate, je každý nevydarený pokus skúškou vytrvalosti a pevnej vôle, pretože musíte prekonať pocit sklamanie z toho, ak sa vám nedarí. Je len na vás, ako sa s tým do-



kázete vyrovnat'. Môžete to vzdať a vraviť si aké je to ťažké, že vy to nezvládnete, no z každého pádu sa treba poučiť a ísť ďalej za svojim cieľom - byť znovu zdravý a sebestačný. Až potom príde čas, keď si poviete, že ste to dokázali a nevzdali to ako väčšina takto postihnutých ľudí a zobrali ste si príklad od tých, čo to už dosiahli a nevzdali sa.

Ako zmysluplne ukončiť tieto štyri články uverejňované postupne od júna v každom novom čísle časopisu **INAK OBDARENÍ?** Snáď len naplnením môjho zámeru od začiatku - **inšpirovať** podobne postihnutých ľudí, že ani pri tak ťažkej diagnóze ako je **CMP** sa nesmú **vzdávať** a musia nájsť **silu bojovať**. Pozitívne myslenie je nádherné, no bez činnosti, na ktorej konci budú vytúžené výsledky, je bezcenné, pokiaľ vy sami, preto nič neurobíte.

Ako som Vás už informoval v predchádzajúcich číslach, moje cenné informácie o živote a rehabilitácii po CMP som zhrnul do brožúry: **Ako žiť a rehabilitovať po cievnnej príhode v domácom prostredí, ktorú si môžete objednať na webovej stránke: [www.mozgova-prihoda.eu](http://www.mozgova-prihoda.eu)**

*Autor: Ján Gombarček*



### MioMat – hrnček var

Hrnček var je výborný pomocník pre gazdinky, ktoré nestíhajú stáť pri sporáku, ale aj pre mamičky, ktoré majú deti s podobným osudom ako je moja Katka. Veľmi veľká výhoda tohoto hrnčeka je, že za 25 minút uvarí a rozmixuje polievku alebo kašu. Je to praktická vec aj na cestovanie.

Načistila som zemiaky, pridala šošovicu, soľ a bobkový list, že urobím Katke šošovicovú polievku. Celých 25 minút som stála pri hrnčeku a sledovala, čo sa bude diať. Asi po 10 minútach som cítila vôňu šošovice a bobkového listu. O ďalších 10 minút prvé mixovanie a znova varenie. Tak ako bolo v návode, za celých 25 minút som mala uvarenú aj rozmixovanú polievku. Veľmi milo ma to prekvapilo a potešilo. Doteraz som vždy po

uvarení polievky, musela počkať, kým vychladne, aby som ju mohla dať do mixéra a zmixovať na kašu. Tento hrnček to urobil všetko naraz. Precedila som a na sitku zostali akurát tak zvyšky bobkového listu a mletej rasce. To by upchalo hadičku, keď by som to striekačkou dávala Katke jesť.

Na druhý deň som urobila špenátovú polievku. Čerstvý špenát a zemiaky som dala do hrnčeka var, zapla do elektriky a po 25 minútach som mala polievku hotovú.

Tak isto som skúšala uvariť ryžovo-kokosovú kašu podľa receptu v kuchárskej knižke, ktorá bola pribalená pri hrnčeku. Dala som si na tanier, posypala cukrom a škoricou a mala som chutnú večeru.

*Hrnček var si môžete kúpiť na [www.miomat.sk](http://www.miomat.sk)*

*Iveta Burianeková*



# DENTÁLNA HYGIENA

## Ošetrovanie kazov plombovaním

Pevne verím, že už ste po absolvovanej preventívnej prehliadke u svojho stomatológa a obstáli ste na výbornú. Ak náhodou nie, tak Váš lekár, Vám už určite rezervoval termíny na sanovanie – ošetrovanie kazov plombovaním. V dnešnej dobe lekári využívajú viac možností tzv. „biele“ výplne, odborne fotokompozit. Podľa veľkosti môže byť jednoploškový – teda len jedna ploška zuba (horná žuvacia plocha, bočná plocha, alebo krčok zuba). Dvojplôšková výplň - 2 strany zuba, najčastejšia lokalita medzi zubami, trojplôšková alebo rekonštrukcia korunka zuba. To sú už väčšie výplne, kedy je väčšia časť korunky zuba deštruovaná (pokazená, alebo odlomená, chýbajúca). Stomatológ musí spevniť vnútro zuba, kde bol pred tým dentín a domodelovať celú korunku zuba. Je to časovo náročné, taktiež tam ide veľa spotrebovaného materiálu. Nie je nezvyčajné, že modelácia trojplôškovej

výplne trvá časovo niekedy aj viac ako hodinu. Ak chce lekár dodržať pracovný postup, musí výplň vrstviť po menších plochách a osvecovať 20-40 sekúnd každú vrstvu. Len vtedy sa dá docieľiť správna tvrdosť a odolnosť výplne pri hryzení. Po poslednom svietení, by mal lekár výplň vyleštiť, aby neboli ostré hrany, aby mala výplň správnu výšku pri hryzení, aby bol okraj hladký a nezachytávali sa tam zvyšky potravy. V prípade, že je plomba vysoká, ostrá, alebo sa zachytáva niť pri čistení medzi zubami, treba lekára poprosiť o zahľadzenie. Môže sa to vykonávať aj po neskoršom čase, je to krátky a nebolestivý úkon. Niekedy stačí aj pri prehliadke poprosiť o zahľadzenie.

Preto sa predlžil aj čas ošetrovania. Ak v minulosti lekár za hodinu urobil 2-3 výplne, fotokompozit sa nedá tak rýchlo do zuba natlačiť ako amalgám. Preto sú aj dlhšie čakacie doby

## PORADŇA

u lekárov a majú plný diár aj 4 mesiace vpred. Ak je to však kvalitne a technologicky správne ošetrované, výplň vydrží aj desaťročia. Je však rozdiel aj v požadovaní lekára na stav dutiny ústnej. Keďže výplň drží na zube chemicky tzv. bondovaním, stomatológ požaduje zuby bez zubného kameňa, bez krvácania a opuchu ďasien, aby docielil správny tvar výplne, ale aj farbu zuba. Preto oveľa častejšie teraz počuť o dentálnej hygiene a odstránení zubného kameňa. „Biela“ výplň sa správne chemicky naviaže na suchý, čistý zub bez pigmentácií, nánosov a krvácania pri sušení zuba.

Prajem Vám čo najmenej „vrtania“, plombovania a krásne úsmevy k sviatočnému stolu.

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

# ZÁVISLOSŤ VERSUS NEZÁVISLOSŤ

Milí čitatelia, pozývam vás k zamysleniu sa nad našou ľudskou závislosťou a nezávislosťou. V poslednom období som sa často stretla s pojmom „nezávislý kandidát“ v regionálnych voľbách na prednostov a poslancov do vyšších územných celkov. Byť nezávislým akoby v súčasnosti patrilo k vyššej hodnote poslanca alebo uchádzača o vedúcu funkciu. Akoby nezávislosť zaručovala nezáujatosť, samostatnosť v rozhodovaní vo veciach verejných a odolnosť voči tlaku a manipuláciám rôznych záujmových skupín. Akoby nezávislí kandidáti tým, že sú nezávislí na politickej strane, boli dôveryhodnejší.

U mladých dospelých ľudí sa tiež stretávame s túžbou po nezávislosti na rodičoch alebo na autoritách. Mladý človek túžiaci po slobode považuje nezávislosť za prejav slobody v rozhodovaní a prejav dospelosti bez ohľadu na zabehnuté spoločenské, etické alebo legislatívne pravidlá. V období dospievania a rannej dospelosti to môže byť jedným z prejavov nezrelosti (15 – 22 rokov). Môže sa však predlžiť aj do vysokej dospelosti. Napríklad mladý človek, ktorý nastúpil do svojho prvého zamestnania po ukončení štúdia má pocit, že je obmedzovaný vo svojej nezávislosti, keď od neho jeho nadriadený požaduje, aby dodržiaval pracovný poriadok (napr. pracovnú dobu).

Pojem „závislosť“ nesie v sebe zápornú konotáciu. Chorobné závislosti na drogách, na alkohole, na cigaretách, na jedle, na sexe, na ľuďoch, na ocenení, na peniazoch prinášajú ľuďom utrpenie a ťažké straty na zdraví, majetku aj vo vzťahoch. Z toho vyplýva, že byť závislý je niečo, čo si nemožno pripustiť.

Život nám však dokazuje, že osobná nezávislosť nejestvuje. A ak sa o ňu niekto pokúša, trpí on aj jeho okolie. Politik je závislý na občanoch, ktorých zastupuje v štátnych orgánoch. Nemôže byť „nezávislý“, môže byť najvyšš „neustranický“. Občania, ktorí mu dali hlas, majú očakávania, ktoré by mal splniť zaujímať sa o ne a diskutovať o nich s nimi.

Závislosť v našich životoch zohráva dôležitú úlohu vo viacerých oblastiach. Závislí sme na rodine a jej histórii, na našom genetickom vybavení, na našich vedomostiach, schopnostiach, zručnostiach, na fyzickom a psychickom vybavení a zdraví, na životných skúsenostiach. Závislí sme na poznaní prostredia, v ktorom žijeme. Príroda, domov, práca a zamestnanie, ľudia s ktorými sa denne stretávame. Závislí sme na vzťahoch s nimi. Závislí sme aj na politickom systéme a ekonomike v krajine, kde žijeme. Závislí sme na ekosystéme nášho regiónu, ale aj našej planéty.

Kvalita nášho života závisí od toho, do akej miery si dokážeme uvedomovať sami seba,

## NA SLOVIČKO, PANI PSYCHOLOGIČKA

svoje správanie a vzťahy. A tiež, či sme ochotní pripustiť svoje závislosti. K čomu je to dobré?

Blížia sa Vianoce. Sviatky pripomínajúce narodenie Ježiša Krista. Príbeh o jeho narodení je známy nielen kresťanom. Boh vzal na seba ľudskú podobu, aby prišiel medzi ľudí a presvedčil ich o svojej láske. Narodil sa v chudobnej maštali nie v bohatom paláci. Vianoce so svojím príbehom nás vedú k zamysleniu sa nad svojim životom a životom vôbec. Môžu byť podnetom k tomu, aby sme si pripustili svoju závislosť, rozlúčili sa s pýchou a pustili do svojho vedomia viac pokory. Aby sme dokázali žiť vo svete plnom neistoty, zverme svoj život Vyššej sile.

*Krásne a objavné Vianoce  
a v roku 2018 nech nás sprevádza pokoj.  
PhDr. Mária Sopková*



# PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA

Zdvíhacím zariadením sa kompenzuje znížená schopnosť osoby s ŤZP prekonávať architektonické bariéry a podporujú sa jej schopnosti pri mobilite a sebaobsluže. Zariadenie slúži aj na premiestňovanie osoby s ŤZP alebo poskytovanie pomoci od inej osoby.

Zdvíhacie zariadenie je najmä:

- schodolez,
- zdvihák,
- šikmá schodisková plošina,
- zvislá schodisková plošina,
- výťah,
- stropné zdvíhacie zariadenie.

## PODMIENKY NÁROKU

Peňažný príspevok sa poskytuje:

- ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na zdvíhacie zariadenie;
- ak sa zdvíhacie zariadenie neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia a nie je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného poistenia,
- ak osobe s ŤZP nie je poskytovaná celoročná pobytová sociálna služba (s výnimkou poskytovania tejto služby nezaopatrenému dieťaťu na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie),
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá právoplatné rozhodnutie o poskytnutí príspevku.

Príspevok sa poskytuje aj:

- na kúpu viacerých zdvíhacích zariadení, ak osoba s ŤZP spĺňa podmienky na poskytnutie príspevku na kúpu každého z týchto zariadení,
- ak si viacero osôb s ŤZP kupuje jedno spoločné zdvíhacie zariadenie.

Peňažný príspevok je možné poskytnúť na základe dokladov o cene zdvíhacieho zariadenia („predfaktúra“) alebo dokladov o kúpe zdvíhacieho zariadenia („faktúra“) vyhotovených osobami, ktoré vyrábajú, predávajú alebo distribuujú zdvíhacie zariadenia alebo vykonávajú ich stavebné úpravy.

Peňažný príspevok na kompenzáciu sa ne poskytuje:

- ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima,
- ak bolo zariadenie zakúpené pred dňom vypracovania komplexného posudku.

Kúpa zdvíhacieho zariadenia: je kúpa tohto zariadenia vrátane nevyhnutného príslušenstva, jeho inštalácia a stavebná úprava, ak je potrebná na inštaláciu a prevádzku. Ak je súčasťou kúpy aj stavebná úprava, peňažný príspevok je možné poskytnúť, ak má osoba ŤZP trvalý pobyt v byte alebo v rodinnom dome, v ktorom sa bude robiť stavebná úprava.

## ŽIADOSŤ O PRÍSPEVOK

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa

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

## ĎALŠÍ PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK

Ďalší peňažný príspevok je možné poskytnúť, len ak zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel.

Zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel, ak:

- je nefunkčné a nemožno ho opraviť,
- je nefunkčné a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50% ceny zariadenia, na ktoré bol poskytnutý príspevok, vhodne nekompensuje sociálne dôsledky ŤZP. Konanie o príspevku Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie o príspevku je komplexný posudok. Ak sa fyzická osoba podľa lekárskeho posudku nepovažuje za osobu s ŤZP, je lekársky posudok podklad na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu. Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

## VÝŠKA PRÍSPEVKU

Peňažný príspevok sa poskytuje najviac vo výške 11 617,88€. Výška sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny zdvíhacieho zariadenia a príjmu fyzickej osoby s ŤZP. Výplata príspevku Nárok na peňažný príspevok a na jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní.

## POVINNOSTI OPRAVNENEJ OSOBY

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

- kúpiť si zdvíhacie zariadenie do troch mesiacov odo dňa poskytnutia príspevku, najneskôr však do šiestich mesiacov, ak zdvíhacie zariadenie nie je možné kúpiť z dôvodov na strane osôb, ktoré vyrábajú, predávajú alebo distribuujú zdvíhacie zariadenia alebo inštalujú a robia stavebné úpravy potrebné na ich prevádzku,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže kúpiť zdvíhacie zariadenie

v lehote troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia, z dôvodov na strane osoby uvedenej v predchádzajúcom odseku,

- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu.

**Upozornenie:** Ak vám bol poskytnutý peňažný príspevok na zaobstaranie pomôcky, ktorou bolo i zdvíhacie zariadenie, do 31.12.2008, tak sa na lehoty a povinnosti súvisiace s týmto peňažným príspevkom vzťahuje aj po 31.12.2008 zákon č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov (teda zákon účinný do 31.12.2008).

## VRÁTENIE PRÍSPEVKU

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytol peňažný príspevok, je povinná vrátiť tento peňažný príspevok, alebo jeho pomernú časť, ak pred uplynutím siedmich rokov od jeho poskytnutia:

- predá alebo daruje zdvíhacie zariadenie,
- zaviní jeho stratu alebo nefunkčnosť, je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
- funkčné zdvíhacie zariadenie nekompensuje sociálne dôsledky jej ŤZP; v takomto prípade môže fyzická osoba s ŤZP vrátiť funkčné zdvíhacie zariadenie.

Ak fyzická osoba s ŤZP zomrie pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia peňažného príspevku úrad práce, sociálnych vecí a rodiny uplatní poskytnutý peňažný príspevok alebo jeho pomernú časť ako pohľadávku v konaní o dedičstve vo výške hodnoty časti zdvíhacieho zariadenia, ktorú je možné technicky odinštalovať. Pohľadávka sa neuplatňuje, ak dedičia vrátia zdvíhacie zariadenie alebo jeho časť, ktorú možno technicky odinštalovať.

## POVINNOSTI OPRAVNENEJ OSOBY

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

- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť do ôsmich dní príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny začatie poskytovania odľahčovacej služby, vykonávania zamestnania, pobytu v zdravotníckom zariadení, zvyšovania kvalifiká-



cie formou štúdia popri zamestnaní, kombinovaného štúdia a štúdia jednotlivých vyučovacích predmetov alebo formou externého štúdia. Zánik nároku Nárok na peňažný príspevok zanikne:

- ak sa poskytol neprávom alebo jeho poskytovanie prestalo plniť svoj účel,
- ak príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny zistí nedostatky závažného cha-

rakteru týkajúce sa kvality a rozsahu pomoci vykonávanej pre osobu s ŤZP,

- ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce na trvanie nároku na peňažný príspevok na opatrovanie (napríklad ak osoba s ŤZP po opätovnom prehodnotení zdravotného stavu už nie je osobou s ŤZP alebo hodnota majetku osoby s ŤZP je vyššia ako 39 833 €),
- dňom smrti fyzickej osoby, ktorej sa posky-

toval peňažný príspevok na opatrovanie. Ak sa peňažný príspevok na opatrovanie priznal pred smrťou fyzickej osoby, ktorej sa poskytoval, splatné sumy, ktoré sa nevyplatili do dňa jej smrti, sa nevyplatia.

Zdroj: internet <http://www.employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/tazke-zdravotne-postihnutie/penazne-prispevky/pp-kupu-zdvihacieho-zariadenia/>



## RTV ÚHRADY - OSLOBODENIE OD POVINNOSTI PLATIŤ ÚHRADU

### ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÉ OSOBY

Od povinnosti platiť úhradu je oslobodený platiteľ, ak žije v domácnosti s fyzickou osobou s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá má na adrese odberného miesta tohto platiteľa trvalý pobyt, alebo sám je fyzickou osobou s ťažkým zdravotným postihnutím a vznik tejto skutočnosti oznámi a zároveň preukáže vyberateľovi úhrady.

Nárok na oslobodenie od povinnosti platiť úhradu vzniká od prvého dňa kalendárneho mesiaca nasledujúceho po kalendárnom mesiaci, v ktorom platiteľ oznámil a preukázal vznik skutočnosti.

**Doklady potrebné k preukázaniu skutočnosti:** čitateľná kópia preukazu osoby ŤZP alebo rozhodnutie Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny.

Ak je platiteľ osoba ŤZP, k preukázaniu oslobodenia odberného miesta elektriny s adresou rozdielnou ako trvalé bydlisko slúži doklad od dodávateľa elektriny preukazujúci, že platiteľ je na danej adrese odberateľ elektriny.

K preukázaniu je potrebné predložiť rodné číslo osoby ŤZP.

Pokiaľ ste sa stali odberateľom elektriny v novom odbernom mieste elektriny, a máte v zmysle zákona nárok na oslobodenie od platenia úhrady z dôvodu ŤZP, máte povinnosť danú skutočnosť oznámiť vyberateľovi úhrady.

**Potrebné doklady:** Zmluva alebo faktúra od dodávateľa elektriny za nové odberné miesto elektriny, fotokópia preukazu osoby ŤZP popr. Rozhodnutie z ÚPSVaR a rodné číslo ŤZP osoby.

### PRE DŮCHODCOV - POLOVIČNÁ SADZBA ÚHRADY

Sadzba úhrady sa znižuje na polovicu platiteľovi, ktorý je poberateľom dôchodkových dávok podľa osobitného predpisu alebo poberateľom rovnocenných dôchodkových dávok vyplácaných zo zahraničia, nemá pra-

videlný príjem zo zárobkovej činnosti, nežije v domácnosti s inou osobou s pravidelným príjmom zo zárobkovej činnosti a vznik tejto skutočnosti oznámi a preukáže vyberateľovi úhrady.

Nárok na polovičnú sadzbu vzniká od prvého dňa kalendárneho mesiaca nasledujúceho po kalendárnom mesiaci, v ktorom platiteľ oznámil a preukázal vznik skutočnosti. Do tejto doby platiteľ platí úhradu 4,64€ za každý aj začatý kalendárny mesiac.

Na polovičnú sadzbu majú nárok poberatelia najmä nasledovných dôchodkových dávok:

- starobný dôchodok
- invalidný dôchodok
- vdovský dôchodok
- sirotsky dôchodok

Poberatelia výsluhových dôchodkov majú nárok na polovičnú sadzbu úhrady po dovŕšení 60 rokov.

### POBERATELIA DÁVOK V HMOTNEJ NÚDZI

Sadzba úhrady sa znižuje na polovicu platiteľovi, ktorý je poberateľom dávky v hmotnej núdzi alebo je osobou spoločne posudzovanou s poberateľom dávky v hmotnej núdzi a vznik tejto skutočnosti oznámi a preukáže výbercovi úhrady.

**Doklady potrebné k preukázaniu skutočnosti:**

**Dôchodcovské dávky:** Potvrdenie zo Sociálnej poisťovne, Čestné vyhlásenie, rodné číslo  
**Dávka v hmotnej núdzi:** Aktuálne Potvrdenie z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, rodné číslo.

Všetky písomnosti a žiadosti je možné vybavovať prostredníctvom Slovenskej pošty, kde sú k dispozícii aj naše formuláre pre prihlásenie/zmenu/odhlásenie.

#### Kontakt:

Rozhlas a televízia Slovenska  
Odbor výberu úhrad  
Mlynská dolina  
845 45 Bratislava



## SOM

SOM DOBRÝ ČLOVEK?  
AKO TO MÁM POZNAŤ,  
KEĎ PODOBÁM SA VŠETKÝM,  
ČO KRIČIA „UKRIŽOVAŤ!“  
ČO SI UMÝVAJÚ RUKY,  
ČO OPLAKÁVAJÚ,  
ČO KRÍŽ CHCÚ NIEŠŤ,  
ČO TŮŽIA PO MOGI,  
ČO BY UVERILI, KEBY MALI DŮKAZY,  
ČO ZRÁDZAJÚ AJ POMÁHAJÚ?

SOM ZRNKO PRAGHU.  
SOM VO VESMÍRE MRAVČEKOM.  
SOM ŽIVOT AJ SMRŤ ZÁROVEŇ.  
SOM MALÝ ZÁZRAK VO VEĽKOM.

SOM!

AKÝM SOM VLASTNÉ ČLOVEKOM?

Mária Sopková, Zvolen, 1999



## VÝSLEDKY PARA PLAVCOV PK DOLPHINS BRATISLAVA 2017

Preteky v tomto roku sa niesli v duchu plnenia limitov na majstrovstvá sveta, ktoré sa budú konať koncom roka v Mexiku.

### XV. POHÁREK 2017, Karlovy Vary

Už tradične chodíme na preteky do Karlových Varov, kde začíname pretekársku sezónu. V dňoch od 31.3.2017 do 2.4.2017 sa v Karlových Varoch konal už 15. ročník plaveckých pretekov **POHÁREK**. V tomto roku sa prihlásilo 126 pretekárov, z toho 74 v mužských a 52 v ženských kategóriách, ktorí reprezentovali celkom 17 športových klubov, z toho 13 českých, tri slovenské kluby a jeden plavec z Nemecka. Na konci pretekov bolo už tradičné vyhodnotenie najmladších plavcov do 10 rokov, žiaci vo veku od 11 do 14 rokov, juniori vo veku od 15 do 18 rokov a veková kategória seniorov, všetky vekové kategórie spolu bez rozdielu pohlaví, teda muži a ženy.

**Tatiana BLATTNEROVÁ**, S11, SB11, SM11 – štartovala v troch 50m disciplínach. **V hodnotení dvojboja v juniorskej kategórii skončila na druhom mieste ziskom 1 070 bodov z celkového počtu 20 pretekárov bez rozdielu pohlavia a získala striebornú medailu. V hodnotení dvojboja v seniorskej kategórii skončila na tretom mieste z celkového počtu 114 pretekárov bez rozdielu pohlavia a naša Tatiana v tejto silnej konkurencii získala bronzovú medailu. Zo slovenských účastníkov bola najúspešnejšou pretekárkou a získala jednu zlatú medailu, 4 strieborné a jednu bronzovú medailu.** **Katarína CHUDÁ**, S13, SB13, SM13 – štartovala vo všetkých 50m disciplínach a v disciplíne 100m polohové preteky. **Žiaci kategóriu v hodnotenom dvojboji vyhrala s veľkým náskokom pred druhým pretekárom rozdielom 464 bodov so ziskom 873 bodov a získala tak zlatú medailu. V hodnotení dvojboja v seniorskej kategórii sa umiestnila na veľmi peknom siedmom mieste z celkového počtu 114 pretekárov bez rozdielu pohlavia. Zo slovenských účastníkov bola druhou najúspešnejšou pretekárkou so ziskom jednej zlatej medaily a jednej bronzovej medaily.** **Adam RIEČIČIAR**, S5, SB4, SM5 – štartoval v troch 50m disciplínach – 50m znak, 50m prsia a 50m v.sp. V hodnotení dvojboja v seniorskej kategórii skončil na 45. mieste za body v disciplínach

50m prsia a 50m znak so ziskom 344 bodov z celkového počtu 114 pretekárov bez rozdielu pohlavia. **Erik BIRKUŠ**, S8, SB7, SM8 – štartoval v troch 50m disciplínach – 50m znak, 50m prsia a 50m v.sp. V hodnotení dvojboja v seniorskej kategórii skončil na 74. mieste za body v disciplínach 50m prsia a 50m v.sp. so ziskom 210 bodov z celkového počtu 114 pretekárov bez rozdielu pohlavia. **Anna GETTLEROVÁ**, S8, SB7, SM8 – štartovala v troch 50m disciplínach – 50m znak, 50m prsia a 50m v.sp. V hodnotení dvojboja v seniorskej kategórii sa umiestnila na 75. mieste so ziskom 209 bodov v disciplínach 50m prsia a 50m znak z celkového počtu 114 pretekárov bez rozdielu pohlavia.

V hodnotení klubov sme sa umiestnili na 5. mieste so ziskom 1 314 bodov, pretože sme neplávali štafety, nakoľko sme boli len piati a postihnutia boli telesné a zrakové, pri ktorých kombinácia postihnutí nie je možná. **Celkom sme získali dve zlaté medaily, štyri strieborné a dve bronzové medaily, čím sme boli najúspešnejšími účastníkmi zo Slovenska.**

### Plavecké preteky VC Primátora mesta Trenčín zdravotne znevýhodnenej mládeže 2017, 2. Majstrovstvá Slovenska v plávaní mládeže s Downovým syndrómom

Dňa 6. mája 2017 sa konali plavecké preteky VC Primátora mesta Trenčín zdravotne znevýhodnenej mládeže 2017 a 2. Majstrovstvá Slovenska v plávaní mládeže s Downovým syndrómom v Trenčíne. Pretekov sa zúčastnilo 5 klubov z Českej republiky, jeden z Poľska, jeden z Rakúska a 35 klubov zo Slovenska, spolu sa pretekov zúčastnilo viac ako 100 pretekárov. Preteky sa konali v 25m bazéne. Z nášho klubu sa pretekov zúčastnili 6 plavci a to: Erik Birkuš, Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marić, Adam Riečičiar a Marek Sloboda. Ako doprovod boli rodičia manželia Blattnerovci a Slobodovci, p. Birkuš, Daniela Barbušová a Larisa Jarembáková ako športový psychológ. Daniela Šipošová bola vedúcou výpravy.

### Petržalka – Staň sa súčasťou 12-hodinového plaveckého maratónu

Mestská časť Bratislava-Petržalka prišla pri príležitosti jubilejného 20. ročníka s úplne

novým podujatím, ktorým odštartovala tradičný multizáhorový päťtýždňový festival Dni Petržalky 2017. Odohrával sa v priestoroch prvej petržalskej verejnej plavárne, kde plavci všetkých vekových kategórií plávali 12-hodinovú plaveckú štafetu. Plavci z nášho klubu sa rozhodli podporiť túto peknú aktivitu Petržalky a boli plávať v sobotu doobeda. Boli to títo plavci: Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marić, Marek Sloboda, poslední traja bývalí v Petržalke a naša bývalá členka, Petržalčanka Linda Ferenceyová. V tejto plaveckej aktivite nás ešte podporili brat Katky Chudej – Miško a otec Mareka Slobodu Milan. Doprovod robili rodičia – mama Tatiana Blattnerovej, Jadranky Marić a Mareka Slobodu, obaja rodičia Katky Chudej, Andrea Gunesch a trénerka Daniela Šipošová

### LC Pezinok Bozin – Deň bez bariér

Dňa 27.5.2017 od 10:00 hod. do 14:00 hod. sa v priestoroch Základnej školy Fándlyho č. 11 v Pezinku v spolupráci s Lions klub Bozin Pezinok a mestom Pezinok konal **Deň bez bariér**. Cieľom Dňa bez bariér bola integrácia handicapovanej mládeže pomocou športových a voľnočasových aktivít do života intaktných ľudí a zvyšovať povedomie ľudí o eliminácii predsudkov voči postihnutým. Cieľovou skupinou tohto podujatia plného športu a voľnočasových náučných aktivít boli deti, mládež so zrakovým, mentálnym a iným zdravotným postihnutím. V rámci prezentácie Slovenskej asociácie zrakových postihnutých športovcov sme prezentovali našich členov – zrakových postihnutých para plavcov – Karinu PETRIKOVIČOVÚ, Tatanu BLATTNEROVÚ a Mareka SLOBODU spolu s rodičmi – Katarínou Blattnerovou a Miriam a Milanom Slobodovcami, ktorí im robia tap-perov a s trénerkou Danielou Šipošovou.

### Otvorené XXII. Majstrovstvá ČR v plávaní telesne postihnutých, Brno 2017

V dňoch od 2.6.2017 do 4.6.2017 sa konali otvorené XXII. Majstrovstvá ČR v plávaní telesne postihnutých v Brne, ktorých sa zúčastnili para plavci z Rakúska, Ruska, Slovenska a domáci pretekári. Slovensko reprezentovali z nášho klubu para plavci Erik Birkuš, Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marić, Karina Petrikovičová, Adam Riečičiar a Marek Sloboda, doprovod – asistenti



a tapperi – tvorili pp. Daniela Barbušová, Katarína Blattnerová, Katarína Chudá, Katarína Marić, Stanislav Riečičiar, pp. Larisa Jarembáková – športový psychológ a fyzioterapeut a Daniela Šipošová vo funkcii trénera.

**BIRKUŠ Erik**, S8, SB7, SM8 – boli to jeho prvé veľké medzinárodné preteky. Štartoval v piatich disciplínach a vytvoril si východiskové osobné rekordy, pretože prvýkrát pretekal v 50m bazéne. V hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii juniorov skončila na 17. mieste z počtu 20 pretekárov. V hodnotení dvojboja OPEN skončil na 72. mieste zo 117 pretekárov. **BLATTNEROVÁ Tatiana**, S11, SB11, SM11 – štartovala v piatich disciplínach, kde **získala jednu zlatú medailu, jednu striebornú a tri bronzové medaily**.

Svojimi výkonmi potvrdila svoju nomináciu na tohtoročné majstrovstvá sveta v Mexiku. V hodnotení dvojboja bez rozdielu pohlaví vo vekovej kategórii juniorov skončila na treťom mieste z 20 pretekárov. V hodnotení dvojboja OPEN skončila na 9. mieste zo 117 pretekárov, čo bolo druhé najlepšie umiestnenie slovenského para plavca. **CHUDÁ Katarína**, S13, SB13, SM13 – preteká len od mája minulého roka a už dokazuje, že s ňou treba v budúcnosti vážne počítať. Z piatich štartov si zaplávala štyri osobné rekordy a **získala jednu bronzovú medailu** a umiestnila sa na jednom 4. mieste. V hodnotenom dvojboji sa vo vekovej kategórii žiakov umiestnila na veľmi peknom druhom mieste z 11. pretekárov. V hodnotení dvojboja OPEN bez rozdielu pohlaví skončila na 19. mieste zo 117 pretekárov, čo bolo tretie najlepšie umiestnenie slovenského para plavca. **MARIČ Jadranka**, S9, SB8, SM9 – štartovala v piatich disciplínach a **získala jednu bronzovú medailu**, druhé najlepšie umiestnenie bolo 5. miesto v disciplíne 100m znak. V hodnotení dvojboja OPEN bez rozdielu pohlaví sa umiestnila na 23. mieste zo 117 pretekárov, čo bolo štvrté najlepšie umiestnenie slovenského reprezentanta. **PETRIKOVIČOVÁ Karina**, S13, SB13, SM13 – štartovala v piatich disciplínach. **Získala jednu zlatú a jednu striebornú medailu** a umiestnila sa dvakrát na 4. mieste. V hodnotení dvojboja OPEN bez rozdielu pohlaví sa umiestnila na 7. mieste zo 117 pretekárov, čo bolo najlepšie umiestnenie slovenského para plavca na týchto pretekoch. **RIEČIČIAR Adam**, S5, SB4, SM5 – štartoval v piatich disciplínach. V hodnotení dvojboja OPEN bez rozdielu pohlaví sa umiestnil na 64. mieste zo 117 pretekárov. **SLOBODA Marek**, S11, SB11, SM11 – štartoval v piatich disciplínach. V disciplíne 50m v.sp. zaostal za osobným rekordom 6 stotín sekundy. V hodnotení dvojboja bez rozdielu pohlaví vo vekovej kategórii juniorov skončil na 11. mieste z 20 pretekárov. V hodnotení dvojboja OPEN bez rozdielu pohlaví skončil na 37. mieste zo 117 pretekárov.

**Naši para plavci získali celkom 2 zlaté medaily, 2 strieborné a 5 bronzových medailí**, v dvojboji vo vekovej kategórii sme mali

druhé miesto, v kategórii juniorov nám patrilo tretie miesto. V súťaži OPEN sme v prvej desiatke mali dvoch zástupcov. Reprezentantky, **Karina Petrikovičová a Tatiana Blattnerová**, ktoré sú v príprave na MS do Mexika, potvrdili svoju výkonnosť, ale neklamali ani ostatní naši para plavci



### 31. ročník IDM v Berlíne

V dňoch od 5.7.2017 do 10.7.2017 sa konali otvorené majstrovstvá Nemecka v Berlíne, na ktorých sa zúčastnilo 135 klubov z 52 štátov z celého sveta. Pretekov sa zúčastnilo 610 pretekárov, celkom bolo 4 003 štartov. Preteky mali veľmi vysokú úroveň, ktorá sa kvalitou veľmi priblížila svojimi výkonmi majstrovstvám sveta. Slovenskú republiku reprezentovali zástupcovia SPV z dvoch klubov, dvaja plavci z Nových Zámok v doprovode, z nášho klubu to boli šiesti plavci: **Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marić, Karina Petrikovičová, Adam Riečičiar a Marek Sloboda** a doprovodu: Katarína Blattnerová, Katarína Chudá, Helena Riečičiarová, Milan Sloboda a Larisa Jarembáková, športový psychológ. Vedúcou výpravy bola Daniela Šipošová.

Plavci Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Karina Petrikovičová a Marek Sloboda si zaplávali osobné rekordy aspoň v jednej disciplíne. **Tatiana Blattnerová** ako jediná z výpravy si vyplávala jednu striebornú a jednu bronzovú medailu v svojej skupine postihnutia. V disciplínach 100m v.sp. a 50m v.sp. sa dostala do Jugend finále a v dvoch disciplínach bola náhradníčkou do Jugend finále. Dvakrát do Jugend finále bola náhradníčkou i **Katarína Chudá**, ktorá si zaplávala najviac osobných rekordov. Plavci Jadranka Marić a Adam Riečičiar si tento raz nezaplávali osobné rekordy, pretože Adam sa dlhodobo pripravoval na maturitu, ale aj tak sa v disciplíne 100m prsia tesne priblížil k času, ktorý vlni znamenal limit účasti na ME. Jadranka Marić je tesne po chorobe, čo sa podpísalo na jej výsledkoch.

### GRANTOVÝ PROGRAM SOV UKÁŽ SA!

Nadácia Slovenského olympijského výboru spúšťa nový grantový program **UKÁŽ SA!** ktorého cieľom je podporiť mladých talentovaných športovcov s prihliadnutím na ich športové výsledky a elimináciu sociálnych rozdielov. Do programu sa mohli zapojiť mladé športové talenty vo veku od 12 do 18 rokov, ktoré vynikajú v niektorom športe, nachádzajú sa v nepriaznivej sociálnej situácii,



alebo potrebujú finančnú podporu na rozvoj svojej športovej kariéry.

Až 116 mladých talentovaných športovcov sa zapojilo do druhého ročníka grantového programu **UKÁŽ SA!**, v ktorom Nadácia Slovenského olympijského výboru prerozdelí až 30-tisíc eur. Na zasadnutí Správnej rady nadácie vybrala odborná komisia zložená zo zástupcov Nadácie SOV a ambasádorov projektu zo všetkých prijatých žiadostí TOP 12 žiadateľov, ktorí zabojovali o hlasy verejnosti prostredníctvom internetového hlasovania na stránke [www.nadaciasov.sk](http://www.nadaciasov.sk).

Náš klub prihlásil do tejto súťaže talentovanú **Tatianu BLATTNEROVÚ**, ktorá je v príprave na tohtoročné majstrovstvá sveta seniorov v Mexiku a táto finančná podpora by jej veľmi pomohla, pretože zo svojho rozpočtu musí financovať aj tapperov (signalizátorov na obrátkach). **Nakoniec skončila na veľmi peknom 6. mieste medzi zdravými športovcami z celého Slovenska a získala sumu 2 500 € na prípravu.**

### EUROPEAN PARA YOUTH GAMES 2017, Italy

V dňoch od 9.10.2017 do 15.10.2017 sa konali v talianskom Janove EUROPEAN PARA YOUTH GAMES 2017 (Európske para hry mládeže 2017). Štartovalo sa vo viacerých športoch. Slovenský paralympijský výbor vyslal na tieto hry talentovaných mládežníkov v športoch: boccia, stolný tenis a para plávanie. V para plávaní boli dvaja zástupcovia, členovia nášho klubu a to **Katarína CHUDÁ a Marek SLOBODA**. Doprovod robili dvaja tapperi, ktorí boli súčasťou aj osobní asistenti a to Katarína Chudá a Milan Sloboda. Vo funkcii trénera a tappera bola s nimi **Daniela Šipošová**.

**Katarína Chudá** štartovala v šiestich disciplínach a to 100m znak, 100m motýlik, 100m v.sp., 400m v.sp., 100m prsia a 200m polohové preteky. Získala celkom štyri bronzové medaily. **Marek Sloboda** štartoval v disciplínach 100m znak, 100m v.sp., 400m v.sp. a 100m prsia. Raz sa umiestnil na 3. mieste a dvakrát bol štvrtý.

Daniela Šipošová

# 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

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

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

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

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

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

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

rou je pes so špeciálnym výcvikom.

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

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

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

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

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

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

## PARKOVACÍ PREUKAZ

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

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

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

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

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

### Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

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

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

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

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

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

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



# VEĽKÁ LÁSKY

28.11.2017  
ŠTÓS, DOM KULTÚRY

Túto akciu sme  
podporili

**SPI**   
zdvíhacie zariadenia





# SPOMIENKOVÝ KONCERT

PRI PRÍLEŽITOSTI 28 ROKOV NEŽNEJ REVOLÚCIE

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ  
ÚSTAV MARÍNA, KOVÁČOVÁ

Túto akciu sme  
podporili



16.11.2017







## 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 heslom:

### **„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, mimovládny a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.



**OZ INAK OBDARENÍ** • Sídlo: Tulsá 2, 96001 Zvolen • IČO: 42396204 • Vznik: 22.5.2015  
Predsedníčka OZ: Iveta Burianeková • Tel.: 0903 534 767 • E-mail: inakobdareni@gmail.com

**www.inakobdareni.sk**

*lahko a bezpečne*



## PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Bezplatné:

Zameranie a odskúšanie

Poradenstvo

Na mieru pre vás

Pomoc s doplatkom



### PRIDAJTE SA K NÁM!

Zavolajte naše  
bezplatné číslo **0800 105 707**

Získajte Vaše **registračné číslo**

Využívajte **výhody Klubu SPIG**



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom

[www.spig.sk](http://www.spig.sk) • [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





  
**Dôveryhodná  
Firma**  
2015, 2016, 2017



## Náš bezplatný mesačník INAK OBDARENÍ

- + skutočné príbehy, terapie, rady a zákony, pozitívna motivácia, prírodné liečby, recepty, oznamy, pozvánky, inzercie, združenia a spoločnosti

## Občianske združenie INAK OBDARENÍ

- + pomoc s doplatkom na zdvíhacie zariadenia
- + poradenstvo pri vybavení príspevku
- + poradenstvo v ostatných oblastiach starostlivosti o ZŤP

## Šeková knižka Klubu SPIG

- + pomoc s doplatkom do 10% z ceny zdvíhacieho zariadenia,
- + získate zľavy a benefity na nákup zariadení spoločnosti SPIG,
- + poskytujeme Vám poradenstvo a pomoc pri vybavení príspevku na zdvíhacie zariadenie,
- + získavate 10% zľavy na nákup našich produktov od firmy KSP ITALIA (zdvíháky, skútre, posteľe...),
- + získate bezplatný vstup na 12 benefičných podujatí po celom Slovensku,
- + máte možnosť zúčastniť sa zlosovaní o hodnotné ceny

## Informačný portál INAK OBDARENÍ

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



Stropný zdvíhák



Schodisková sedačka



Šikmá plošina SPZ 15



Zvislá plošina bez ohradenia



Zvislá plošina v presklenom ohradení



Vnútrotná šikmá plošina 70° sklon

**bezplatná linka 0800 105 707**





# MARÍNA

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV

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



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

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

#### Balneoterapia a hydroterapia

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

Animoterapia: hipoterapia, kanisterapia

Elektroterapia a fototerapia: všetky druhy vrátane vysoko výkonného laseru

Liečebno-pedagogický servis, psychoterapia, logopédia, akupunktúra

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

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

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

#### Kontaktné informácie

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

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

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

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

Sekretariát: Tel.: +421-45/5208 239, Fax: +421-45/5445 074,  
[sekretariat@marinakovacova.sk](mailto:sekretariat@marinakovacova.sk)







# SPOLOČNOSŤ B. BRAUN MEDICAL

## Liečba a hojenie dekubitov a exudátov

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

### ARGOGEN spray

Absorbčný prášok na exudáty a dekubity s ionizovaným striebrom v spreji

Prípravok z absorpčného minerálneho kremičitého prášku s pridaním 3 % ionizovaného striebra. K lokálnemu použitiu pre vytvorenie antibakteriálneho hojivého prostredia na exudáty a dekubity.

#### Charakteristika:

- Liečba rán, odrenín, popálenín, rezných ran, vredov na nohách, dekubitov, atď.
- Regulácia exudátov vďaka vytvoreniu čistého, vlhkého, prísne antiseptického prostredia
- Ióny striebra zabráňujú mikrobiologickej kontaminácii prípravku a rany
- Významné urýchlenie regenerácie a hojenie tkanív a pokožky
- Prípravok zostáva na ošetrenej oblasti a nestiera sa
- Jednoduché odstránenie vďaka slanému roztoku s vodou
- Práškové striebro v ionizovanej podobe, n-butan, mikronizovaný zeolit
- Nie sú známe žiadne nežiaduce účinky
- Neobsahuje látky získané zo zvierat (kolagen, kreatin, elastin a podobne)

#### Návod na použitie:

Pred používaním premiešajte. Nanášajte v krátkych intervaloch stláčaním rozprašovača a nasmerovaním aerosolu na ošetrovanú oblasť. Procedúru opakujte podľa potreby. Ranu môžete prekryť a jemne obviazať sterilným obvazom.

### LINOVERA® spray 30 ml

Absorbčný prášok na exudáty a dekubity s ionizovaným striebrom v spreji

#### Popis:

Prípravok Linovera® je určený k starostlivosti o citlivú a choulostivú pokožku. Zvyšuje ich odolnosť a chráni ju na ohrozených alebo zraniteľných miestach.

Linovera® sa nanáša 2 - 3 krát denne šetrným vmasírovaním do kože.

Linovera® podporuje revaskularizáciu kože a napomáha obnove kožných buniek.

Prípravok Linovera® sa nanáša veľmi jednoducho rozprašovačom.

Prípravok naneste rozprašovačom na požadované miesto a zľahka ho končekmi prstov vmasírujte do pokožky, aby mohol pôsobiť rovnomerne v rámci celej plochy.

Indikácia: Prevencia a liečba dekubitov 1. stupňa, Ochrana kože



**ZELENÁ HVIEZDA**

Váš dodávateľ zdravotníckych prostriedkov

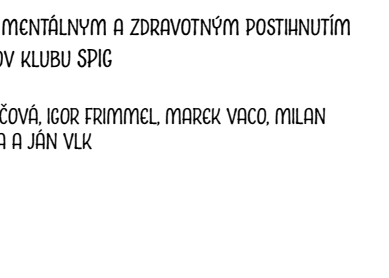
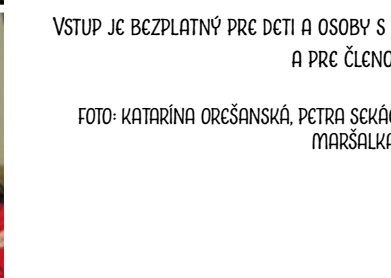
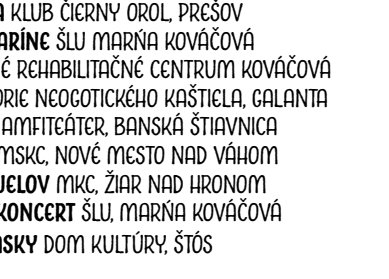
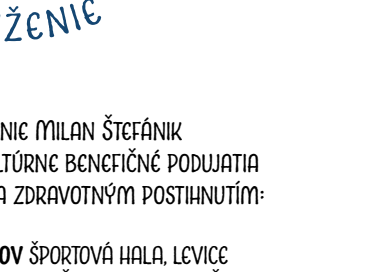
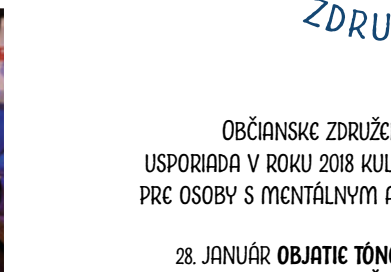
Súčasťou obchodného reťazca B. Braun je sieť predajní a výdajní zdravotníckych prostriedkov v Slovenskej a Českej republike ZELENÁ HVIEZDA.



**KONTAKTUJTE NÁS**

**Nitranský, Banskobystrický, Žilinský kraj:** MVDr. Dagmar Wágnerová, tel.: +421 - 903 250 079, dagmar.wagnerova@bbraun.com  
**Košický kraj, Prešovský kraj:** Ján Hudák, tel.: +421-911 112 064, jan.hudak@bbraun.com





OBČIANSKE  
**MILAN ŠTEFÁNIK**  
 ZDRUŽENIE

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK  
 USPORIADA V ROKU 2018 KULTÚRNE BENEFIČNÉ PODUJATIA  
 PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM:

- 28. JANUÁR **OBJATIE TÓNOV** ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE
- 25. MAREC **OPRI SA O MŇA** KLUB ČIERNY OROL, PREŠOV
- 28. MAREC **VEĽKÁ NOC V MARÍNE** ŠLU MARŇA KOVÁČOVÁ
- 25. APRÍL **RUKY SPOJA RUKY** NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM KOVÁČOVÁ
- 27. MÁJ **CHYŤME SA ZA RUKY** NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIELA, GALANTA
- 19. AUGUST **FESTIVAL OSMIDIV**, AMFITEÁTER, BANSKÁ ŠTIAVNICA
- 23. SEPTEMBER **DÚHA V SRDCI** MSKC, NOVÉ MESTO NAD VÁHOM
- 17. OKTÓBER **NA KRÍDLACH ANJELOV** MKC, ŽIAR NAD HRONOM
- 14. NOVEMBER **SPOMIENKOVÝ KONCERT** ŠLU, MARŇA KOVÁČOVÁ
- 28. NOVEMBER **VEĽA LÁSKY** DOM KULTÚRY, ŠTÓS

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE DETI A OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM  
 A PRE ČLENOV KLUBU SPIG

FOTO: KATARINA OREŠANSKÁ, PETRA ŠEKÁČOVÁ, IGOR FRIMMEL, MAREK VACO, MILAN  
 MARŠÁLKA A JÁN VLK



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

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

### NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

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

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

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

<http://www.pomocjedendruhému.sk>

### NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

<http://www.pomocdetom.sk>

### NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

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

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

### NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

**Kontakt:** Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

### DOBRY ANJEL

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

**Kontakt:** Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

### DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

**Kontakt:** Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

<http://www.dfsр.sk>





## OZ SPOSA BB a jej aktivity september a október 2017

### Jarmok neziskoviek 8.9.2017

Banská Bystrica je preslávená najväčším podujatím, ktoré sa koná v septembri - Radvanským jarmokom. V júli sa stretla Rada mimovládnych neziskových organizácií pri primátorovi mesta BB (Rada MNO) na pracovnom stretnutí, kde všetci rozmýšľali, ako sklbiť veľtrh neziskových organizácií, týždeň dobrovoľníctva a osvetu o práci bystrických mimovládnych organizácií. Ako by to bolo najefektívnejšie. A tak v spolupráci s Mestom Banská Bystrica sa uskutočnil prvý ročník „Jarmoku neziskoviek“, na ktorom sa stretli neziskové organizácie, ktoré v meste robia množstvo dobrej práce. OZ SPOSA BB priniesla v spolupráci so SPOSA BA novinky - Simulátor autizmu (SPOSA BA) a kreatívne textilné pomôcky pre výčbu detí (SPOSA BB). Zároveň sme jeden príjemný slnečný jesenný deň mali možnosť zdieľať spoločný stánok s ďalšími zaujímavými združeniami a vymieňať si informácie a skúsenosti. Komunikovali sme s členmi florbalového klubu Fair Play Sports, Slovenského skautingu, Školy športu Labrador, BCF, Alliance Française, CKO BB, Nadácie Ekopolis, Nádej deťom, SAIA, Rady študentov mesta BB, Svetielko nádeje, OZ Fopart, Rady mládeže BBSK, Komunitného centra Fončorda, Komunitného centra Sásová, SANARE. Všetko organizácie, ktoré by sme inokedy ťažko našli pohromade na jednom mieste. Nadviazali sme nové priateľstvá a kontakty.

### Fórum mimovládnych organizácií 22.9.2017

Už po šiesty raz sa v Banskej Bystrici uskutočnilo Fórum mimovládnych organizácií, na ktorom jednotliví zástupcovia neziskoviek vydali odpoveď toho, čo v priebehu roka 2015 a 2016 urobili ich organizácie pre svoje cieľové skupiny a zlepšila sa aj komunikácia medzi neziskovými organizáciami a mestom Banská Bystrica. Rada MNO, je poradný orgán primátora mes-

ta Banská Bystrica a má sedem zástupcov, ktorí zastupujú rôzne oblasti:

Oblasť aktivít v rade: Deti, mládež, rodina, voľný čas  
Mária Murray Svidroňová, predsedníčka Rady, o.z. ZADOBE

Oblasť aktivít v rade: Zdravotníctvo, sociálne služby pre ľudí so zdravotným postihnutím, seniorov a iné cieľové skupiny.  
Mária Helexová, OZ SPOSA BB

Oblasť aktivít v rade: Umenie, kultúra, história  
Martin Urban, o.z. UFS Mladosť

Oblasť aktivít v rade: Práca s rómskou komunitou  
Jolana Nátherová, o.z. Nádej deťom

Oblasť aktivít v rade: Zlepšovanie životného prostredia a kvality života, komunitný rozvoj  
Eva Ščepková, EnviroFuture, o.z

Oblasť aktivít v rade: Vzdelávanie, výskum, podpora dobročinnosti, darcovstva a dobrovoľníctva  
Csilla Droppová, o.z. Vydra

Oblasť aktivít v rade: Šport a rekreácia  
Milan Kyseľ, BuddySport, o.z

### Ženy v politike 12.10.2017

V rámci Akadémie európskeho seniora sa uskutočnila diskusia na tému „Ženy v politike“. Zúčastnili sa jej aj maminy z OZ SPOSA BB. Politika na miestnej, regionálnej i národnej úrovni súvisí aj s cieľovou skupinou matiek – opatrovateliek, ktoré denne zápasia s legislatívou, jednaniami s úradníkmi, komunikáciou s rôznymi inštitúciami, ktoré podliehajú pod rôzne ministerstvá. V praxi to všetko v našej krajine ovplyvňuje kvalitu každodenného života rodín s osobami so znevýhodnením, mnohokrát však nie práve najpozitívnejšie. Aktívny a zodpovedný prístup kompetentných môže ovplyvniť každý z nás. Je to naše právo. A možnosť aktívne sa podieľať na politike tejto krajiny.

### Iné deti 13.10.2017

V piatok trinásteho sme sa stretli na tému autizmu v kultúrnom dome v Podlaviciach, kde nás pozvali mamičky z tunajšieho Materského centra.

Predstavili sme v krátkej prezentácii autizmus v rôznych stupňoch, premietli krátke video a odpovedali na ich zvedavé otázky.

### Stretnutie v Komunitnom centre Fončorda

V mesiacoch september a október sa uskutočnili aj podporné stretnutia, ktoré dobíjajú všetkým baterky. Učíme sa spolu komunikovať, riešiť nové výzvy, spolupracovať a pozeráť sa na svet z rôznych uhlov pohľadu.

### Integrácia „IN“ Banská Bystrica 24.10.2017

Sieťovacie pracovné stretnutie, ktoré zorganizovalo Centrum včasnej intervencie BB, n.o. (CVI BB), ktorého sa zúčastnili za Mesto BB Ing. Filipová Mária, Mgr. Róbert Sabo, PhD. Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky, Mgr. Ivana Švecová, klinický logopéd, Mgr. Monika Bugáňová, CVI BB, Škola športu Labrador – Ondrej Doletina a Svetlana Lipárová, Súkromná Montessori materská škola, trieda SNP v Banskej Bystrici – Mgr. Katarína Čertíková, Práca v svojpomocnej skupine M. Helexová – OZ SPOSA BB, Dieťa s AS na ZŠ – Mgr. Zlata Michalková, školský špeciálny pedagóg, Prezentácia zariadenia a aktivít SCŠPP v Banskej Bystrici – Mgr. Ľubka Hollá, prezentácia CŠPP pri ŠMS v Banskej Bystrici, Mgr. Martina Eisnerová, ABA prístup a moje skúsenosti s integráciou v MŠ, Lucia Lazarová, Senzomotorická integrácia – ako využiť jej stratégie v školskom a predškolskom prostredí – Mgr. Marianna Burianová, CVI BB, Prejavy porúch učenia v bežnom živote u adolescentov a dospelých Mgr. Eva Mrenicová, CVI BB.

Mária Helexová



## Pár myšlienok z prezentácie M. Helexovej

„Inklúzia a integrácia je životnou filozofiou, hlbokým nácítením a obdarením prežívaní rôznych druhov oslabení vlastnou skúsenosťou, prijatím, pokorou a následným pochopením. Bez osobného kontaktu, odpustenia a prijatia bez podmienok nie je realizovateľná.“

„Integrácia bez inklúzie nemôže fungovať.“

„Spájanie k čomukoľvek bez vzťahu nie je možné.“

„Inklúzia a integrácia nemôže byť nanútená, ak áno je kontraproduktívna a v konečnom dôsledku na ňu doplatia všetky strany.“

„Inklúzia a integrácia je dvojsmerný proces. Podstatou je spolupráca a empatia medzi ľuďmi.“

## BUDÚCNOSŤ AJ S AUTIZMOM

Vidíte na svojich deťoch, že majú zlé držanie tela a pohybové stereotypy vyžadujúce zmenu? Chcete, aby sa im zlepšil svalový tonus a hrubá motorika? Potrebuje Vaše dieťa rozvíjať jemnú motoriku, uplatniť svoju tvorivosť, zažívať radosť z pohybu a procesu tvorby?

Potom využite možnosti nášho projektu **Rozvoj detí s autizmom prostredníctvom pohybových a tvorivých aktivít**

### Cvičenia s fyzioterapeutkou

1-2 krát do týždňa v poobedňajších hodinách v časovom rozmedzí 13,00 - 16,00 hod. podľa individuálnej dohody. Či dieťa bude chodiť cvičiť jeden alebo dvakrát do týždňa záleží od jednotlivých dohod a počtu prihlásených do projektu. Miesto cvičenia Cen-

trum pre deti s viacnásobným postihnutím Nožička, v priestore bývalej ZŠ na Tatranskej ul 10. v BB.

### Tvorivé dielne

2-krát do mesiaca v priestore Komunitného centra na Fončorde, Havranské 9 (na kopci nad plynárnami) v piatok poobede v časovom rozpätí 3 hodín.

**Prvé stretnutie** záujemcov (rodič + dieťa) s fyzioterapeutkou a lektorkou tvorivých dielní bude prebiehať v týždni od 6.11.2017 (ďalšie stretnutia a zapojenie sa do projektu je možné po dokomunikovaní) v priestoroch OZ Nožička, ZŠ Tatranská 10, BB. Dozviete sa tam podrobné informácie a presnejší časový harmonogram aktivít, ktoré budú poobede v pracovných dňoch počas školského roka.

Náklady pre účastníkov sú hradené z grantových zdrojov. Dohody o dochádzke a harmonograme cvičení sú záväzné minimálne na 3 mesiace, aby to bolo pre dieťa užitočné a aby vynaložené prostriedky boli zmysluplne a efektívne využité.

Zájemcovia zavolajte či napíšte na **0911 360 641** alebo **sposabb@gmail.com**. Tešíme sa na Vás.

Projekt realizuje SPOSA BB s podporou nadácie Volkswagen Slovakia a Európskeho fondu regionálneho rozvoja.



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ  
PROGRAM  
ĽUDSKÉ  
ZDROJE

Nadácia  
Volkswagen Slovakia



## O ROK STARŠÍ A MÚDREJŠÍ

Rok 2017 sa nám „pomaly“ končí, hoci sa mi zdá, že prešiel neskutočne rýchlo. Aktivity, ktoré robíme s rodičmi v SPOSA BB sa posunuli novými smermi. Naučili sme sa spoločne mnoho.

Autizmus sa často zobrazuje ako ľadovec v oceáne. Vidieť iba hrozivý osten, to najhrozivejšie a najtajomnejšie sa ukrýva práve pod hladinou. Pred pár dňami v kontexte s mojou predvianočnou úvahou a v spojení s prežitými udalosťami roku 2017, ho vnímam ako vysoký majestátny štít. Cesta pre nás rodičov na jeho vrchol je mnohokrát útrpná, ale ak by sme ostali dolu, nevedeli a nevideli by sme, čo všetko spoločne, vzájomným posilňovaním dokážeme. Každý meter, o ktorý pohneme veci vpred, nám poskytne nový náhľad. Na ceste sa učíme narábať so svojimi danosťami, deliť sily, posúvať dopredu jeden druhého. Vrchol hory je ešte ďaleko, ale nevzdávame sa. Ak máme potrebu zastaviť, snažíme sa oddýchnuť a načerpať sily. Znova však podnikneme výstup do nového výškoveho tábora.

Autizmus je výzva na celý život, jediné a nevyhnutné je nevzdať sa. Nepozerať sa na neho, ako na nepriateľa, ale ako na možnosť, zmeniť nezmeniteľné. Mnohé veci, z ktorých pramení autizmus vznikli z nevládnutých okolností života našich predkov. Nevyhnutnosťou je riešiť následky ťažkých viacgeneračných tráum. Spoznaním chýb, odpustením a prijímaním sa musíme zodpovedne postaviť k novým výzvam, ktoré však musíme urobiť úplne inými nástrojmi a prístupmi, ako nám ponúka dnešná spoločnosť.

Všetkým Vám, ktorí ste už na tejto objavnej ceste, prajem veľa lásky, ktorá učí prijímať, množstvo síl k odpusteniu a nekonečnej múdrosti potrebnej k zmene. Inklúzia a integrácia bude možná len vtedy, ak prijímeme seba. To Vám všetkým zo srdca prajem do Nového roka 2018.

Mária Helexová

# Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

## SPRIEVODCA NA DOBRÝ NOČNÝ SPÁNOK

### V prvom rade vytvoríme si optimálne podmienky pre spánok.

**1. Spíme v úplnej tme alebo si ju vytvoríme – ako je to len možné.** Aj kúsok svetla v miestnosti môže narušiť naše vnútorné hodiny a epifýzu produkovať melatonín a serotonín. Dokonca aj najmenšia žiara z rádiobudíka môže rušivo pôsobiť na spánok. Nezabudnime zatvoriť dvere do spálne a zbaviť sa nočných svetiel. V noci vôbec nezapínajme žiadne osvetlenie, a to aj keď musíme ísť na záchod. Zakryme rádiobudík a používajme zatemňovacie žalúzie alebo závesy na okná. Ak ani tak nedosiahneme úplnú tmu, odporúčam z vlastnej skúsenosti zakryť oči očnou maskou. Celý život existuje a reaguje na striedanie svetla a tmy, tzv. cirkadiálny rytmus. Moderné denné elektrické osvetlenie výrazne zradilo naše vnútorné hodiny narušením jeho prirodzeného rytmu. Vysvetlenie je nasledujúce: ak v nočných hodinách malé množstvo svetelných lúčov prejde cez zrakový nerv do hypotalamu, ktorý riadi naše biologické hodiny, toto svetlo predčasne signalizuje mozgu, že je čas sa prebudiť a začína pripravovať telo k akcii.

**2. Udržujte teplotu v spálni nie vyššiu ako 22°C.** Mnoho ľudí má svoje domovy a najmä spálne príliš teplé. Štúdie ukazujú, že optimálna teplota pre spánok je medzi 15 až 20 °C. Ak teplota v spálni je chladnejšia alebo teplejšia, to môže viesť k nepokojnému spánku. Počas neho totiž vnútorná teplota tela klesne na najnižšiu úroveň, všeobecne asi štyri hodiny po zaspávaní. Vedci sa domnievajú, že chladnejšia spáľňa môže byť veľmi nápomocná pre dobrý spánok, pretože napodobňuje prirodzený pokles teploty tela.

**3. Skontrolujeme našu spáľňu z hľadiska elektromagnetického poľa.** To môže narušiť epifýzu a produkciu melatonínu a serotonínu. Môže mať rovnako i ďalšie negatívne účinky.

**4. Odstráňme hodiny z dohľadu.** Pri spíevaní a môžu zapríčiniť prerušovaný, nepokojný spánok, najmä ak ich sledujeme po celú noc. Vyhýbajme sa použitiu hlasného budíka. Je to veľmi stresujúce, keď nás zrazu vytrhne zo spánku. Ak pravidelne dostatočne spíme, je to dokonca zbytočný alarm. Vzdajme sa budíka a nahradme ho napríklad hudobným alebo slnečným budíkom s digitálnym displejom, pričom intenzita hudby či vstavaného svetla sa postupne zvyšuje, a tak simuluje napríklad východ slnka.

**5. Rezervujeme si posteľ len na spanie.** Ak zvykneme sledovať televíziu alebo

vykonávať určitú prácu v posteli, môže to mať za následok, že sa ťažšie uvoľníme a zaspíme, preto nevykonávajme tieto činnosti v posteli.

**6. Zväzme oddelené spálne.** Nedávne štúdie naznačujú, že pre veľa ľudí môže zdieľanie lôžka s partnerom (alebo zvieratami) významne narušiť spánok, a to najmä vtedy, keď partner má nepokojný spánok alebo chrápe.

### Príprava do postele

**1. Chodme spať čo najskôr.** Telo (najmä nadobličkový systém) sa predovšetkým dobíja v čase medzi 23. až 1. hodinou rannou. Okrem toho žľzník ukladá toxíny v rovnakom čase. Ak sme hore, toxíny sa vrátia späť do pečene, čo môže ďalej narušiť naše zdravie. Predtým ako sme začali používať elektrinu, ľudia išli spať krátko po západe slnka, ako to robí dodnes väčšina zvierat, a čo bolo rovnako zámerom prírody.

**2. Nemeňme čas spania.** Mali by sme ísť do postele a prebudiť sa v rovnakom čase každý deň, a to aj cez víkendy. To pomôže vytvoriť si pravidelný spánkový rytmus a uľahčí zaspávanie a ranné vstávanie.

**3. Zavedme určité návyky ako meditácie, hlboké dýchanie, aromaterapiu alebo sa oddávajme masáži svojho partnera.** Cieľom je nájsť niečo čo nám dá pocit uvoľnenia. Opakujme to každý deň pred spaním, a tak sa zbavíme napätia.

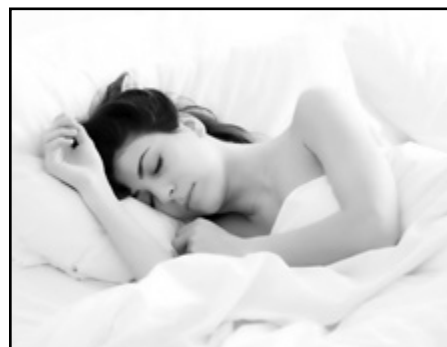
**4. Nepíme žiadne tekutiny 2 hodiny pred spaním.** Tým sa zníži pravdepodobnosť, že budeme musieť vstať a ísť na záchod, alebo aspoň minimalizujeme jeho frekvenciu.

**5. Nezabudnime ísť na WC tesne pred spaním.** Tým sa zníži pravdepodobnosť, že sa prebudíme a budeme musieť ísť v noci.

**6. Vyhýbajme sa pred líhaním maškrtám, najmä obilovinám a sladkostiam.** Tie zvýšia hladinu cukru v krvi a zapríčinia sťažené zaspávanie. Neskôr, keď hladina cukru v krvi príliš klesne (hypoglykémia), môže nás to prebudiť a nebudeme schopní znovu zaspáť.

**7. Okúpme sa v horúcej vode (vaňa, sprcha, sauna) pred spaním.** Ak sa telesná teplota zvýši v neskorých večerných hodinách pred spaním, uľahčuje spánok. Keď vyjdeme z vane pokles telesnej teploty signalizuje, že naše telo je pripravené na spánok.

**8. Nosme ponožky do postele.** Nohy sú často studené, pretože majú najchudobnejší krvný obeh. Štúdia ukázala, že nosenie ponožiek do postele znižuje nočné bdenie. Ako alternatívu môžeme umiestniť termofor pri nohách.



**9. Používajme očný kryt (masku), ktorý blokuje svetlo.** Ako som už hore uviedla, je veľmi dôležité, aby sme spali v úplnej tme. Nie je však vždy ľahké zablokovat každý prúd svetla s použitím záclony, žalúzia alebo závesu, najmä ak žijeme v mestskej oblasti (alebo náš partner/ka chce ešte napríklad čítať) V takýchto prípadoch môže byť užitočný očný kryt/maska.

**10. Prestaňme pracovať aspoň jednu hodinu pred spaním** (najlepšie dve alebo aj viac). To dáva šancu našej myslí oddýchnuť si a môžeme ísť spať s pocitom pokoja, nie v napätí alebo napríklad so starosťami o zajtrajšie termíny.

**11. Nie TV priamo pred spaním.** Ešte lepšie celkom odstrániť televízor zo spálne. Je príliš stimulujúci pre mozog, bráni rýchlemu zaspávaniu. TV narúša funkciu epifýzy (endokrinná žľaza – súčasť medzimizog, produkuje melatonín).

**12. Vypočujte si relaxačné CD.** Niektorí ľudia zisťujú, že zvuky prírody, napríklad šumenie oceánu alebo lesa pôsobia upokojujúco a rýchle navodia spánok. Ďalším favoritom sú CD, ktoré využívajú kombináciu pokročilých technológií a vibračnú meditáciu. Tie pomôžu ľahko sa dostať do hlbokého delta spánku počas niekoľkých minút.

**13. Prečítajme si niečo duchovné alebo povznášajúce.** To nám môže pomôcť uvoľniť sa. Nečítajme stimulujúce, ako je niečo tajuplné či napínavé, má opačný účinok. Okrem toho, ak nás naozaj strhne čítanie napínaveho románu, môžeme sa dostať do pokúšenia a pokračovať v čítaní, namiesto toho aby sme išli spať!

**14. Vyskúšajme uzemnenie.** Pri chôdzi naboso na zemi, voľné elektróny sa prenású z terénu do nášho tela prostredníctvom chodidiel. Tieto voľné elektróny sú jedny z najsilnejších antioxidantov, ktoré poznáme. Experimenty ukázali, že znižujú bolesť a zápal, a podporujú zdravý spánok. Preto sa snažme tráviť viac času v kontakte so zemou holými nohami. Iná možnosť je na zlepšenie kontaktu investovať do plachty, ktorá je špeciálne uzemnená s postelou.

*Úryvok z knihy  
Ako mať zdravý mozog v každom veku.*



# Reč nášho tela

## HERPES

Kto z nás by nepoznal herpes. Horúčkovitý pľuzgierik ktorý je spôsobený vírusom HSV. Šíri sa priamym kontaktom s nakazenými ľuďmi, bozkom, dotykom a tak podobne. Ak ste ho už raz mali, ostáva vo vašom tele v latentnom stave a zjaví sa vždy v tú najmenej vhodnú chvíľu. Hlavným spúšťačom môže byť stres, nadmerné opalovanie, náhla zmena počasia či hormonálne zmeny. Medicína na nepríjemné opary pozná farmaceutické medikamenty, z ktorých si môžete vybrať.

Vzhľadom k tomu, že verím na holistickú medicínu a som presvedčená, že choroba je kontrolkou našej nerovnováhy, bolo by fajn pozrieť sa herpesu na zúbok aj z iného uhlu pohľadu, než toho oficiálneho. Už dlhší čas sa venujem skúmaniu príčin ochorenia ako disharmónii nazvime to medzi dušou a egom. Nazvala som to možno tak trochu poeticky, ale prečo nie. Ak je nerovnováha v nás samotných ako celku, niekde sa to nutne musí prejaviť. Choroba je signálom toho, že čosi robíme zle, že si ubližujeme, myslíme inak, konáme proti sebe.

Všetci žijeme v tejto dobe, ktorá je typická svojim zhomom, strachom o prácu, hypotéku, riešime vzťahové záležitosti, prepracovanosť, učíme sa byť draví a tak podobne. Zabúdame na to, ako byť naozaj spokojní, šťastní, myslíme si, že práca je prvoradá, neoddychneme si ani v čase choroby, lebo zamestnávateľovi by sa nepáčila naša dlhodobá neprítomnosť. Myslím si, že Univerzum v súčinnosti s našim telom a dušou presne vedia ako nás upozorniť, že čosi sme pokazili. Začnú najskôr opatrne, náznakovo, a keď odmietame počúvať, dostaneme to naplno. Čítala som istý názor, že VŠETKO čo sa týka nášho zdravia je spôsobené tým, že nemáme v poriadku náš duševný systém. Trebárs aj zlomená noha môže signalizovať, že si máte konečne oddýchnuť a sedieť na zadku. Nuž, neviem, či je to presne na chlp takto, to už nechám na vás. V každom prípade, z vlastnej skúsenosti viem, že choroba je naozaj zrkadlom toho, čo si inak nie sme ochotní priznať.

Herpes. Patrím medzi tých, ktorí ho mávajú. Niekedy často, niekedy ho nemám aj rok či dva. Nikdy som sa nezamýšľala nad tým, aká duchovná príčina môže byť za jeho vznikom. Namastila, hundrala, nadávala, prečo ja? Ale tým to aj skončilo. Kým som ho nedostala naraz v počte 17. Lenže to už som na svojej

duchovnej ceste bola celkom ďaleko a tak som vedela, že tento počet nie je náhodný. Rovnako ani čas. Dala som si tú námahu a konečne začala pracovať aj s herpesom. Čuduj sa svete, objavila som o sebe toľko vecí. Musím uznať, nie vždy príjemných. Zhodou náhod (náhody v skutočnosti neexistujú) som zistila, že v rovnakom čase ho malo mnoho mojich známych. Povedala som im o duchovnej príčine herpesu a všetci do jedného v tom celom objavili tú svoju príčinu a dali mi za pravdu. A, že s tým ide pracovať svedčí aj prípad jedného pána, ktorému sa v jeden deň herpes vyhodil, prešli sme duchovnú príčinu, našli a večer sa krásne hojil, ako písal, na 90% je preč. Tak to je úspech. Ja som to šťastie nemala, ale na strane druhej, potrebovala som takúto facku, aby som si uvedomila mnoho vecí. A liečenie sa pekne urýchlilo.

Podme sa pozrieť na to, čo môže znamenať, ak zistíte, že máte herpes, prípadne, že sa vám ešte len vytvára. Tých možností je viac a ak dokážete so sebou naozaj úprimne pracovať, nájdete to správne, prípadne prídete na to, že môže ísť aj o kombináciu viacerých faktorov.

Opar na ústach môže znamenať, že sme boli dosť kritickí voči iným osobám, hlavne opačného pohlavia. Možno máme tendenciu tento názor vzťahovať aj paušálne na ostatných. Nieкого alebo niečo považujeme za „hnusné“ a to nám dáva zámienku aby sme nemuseli napríklad iných ľudí pobožkať alebo sa ich dotknúť.

Niekedy je to aj zámienka na to, aby sme nemuseli robiť niečo, do čoho sa nám nechce. Ísť niekam, lebo byť tam je pre nás neprijateľné - hnusné.

Často to môže znamenať hnev voči niekomu konkrétnemu, kto nás nejakým spôsobom poníži, urazil.

Nevyslovený hnev, ktorý sme mali na jazyku a na poslednú chvíľu ho nevyslovili ale potlačili. Zmrzol nám takpovediac na ústach a pľuzgierik je jeho vyjadrením namiesto slov.

Zvyšky zlých myšlienok či pocitov, ktoré sa v organizme nahromadili.

Plytvanie životnou energiou.

Možné neprijímanie nových myšlienok, uzavretosť.

Nuž, v každom prípade, je potrebné, aby ste si tieto veci v sebe prebrali a pokúsili sa ich pochopiť a prijať. Ak sa herpes tvorí častejšie, asi je čas, aby sme sa zastavili a uvedomili si, že sa možno chováme príliš kriticky, že

o iných ľuďoch, a hlavne o opačnom pohlaví neuvažujeme práve lichotivo. Mali by sme zmeniť myslenie, byť viac láskavejší zo srdca a nie z „hlavy“. Pointou je prestať kritizovať, ale začať láskyplne myslieť. Tak, píše sa to jednoducho, vykonať to ide možno o trochu ťažšie. Nuž, či si pomôžete sami alebo vyhľadáte na tieto veci terapeuta či dobrého kamaráta, je na vás. V každom prípade sa ešte pozrieme na to, akým spôsobom sa dá v alternatíve voči farmaceutickým produktom pomôcť pri liečbe už vzniknutého herpesu.

**Cesnak** – je prirodzeným antibiotikom. Či už v začiatkoch alebo počas choroby je vhodné si ho rozotlačený naniest na postihnuté miesto. POZOR ale na čas. Nie viac ako pár minút, cesnak je totiž svojim spôsobom aj dosť agresívny.

**Zelený čaj** – spraviť čaj a piť, tento nápoj je plný antioxidantov ale využijeme aj vrecúška, ktoré ešte vlhké a mierne teplé prikladáme na herpes.

**Čistý tepelne neupravený med.** Pomáha pri hojení. Nemýľte si ho s medom kúpeným v obchode. Najlepší je naozaj priamo od poctivého včelára.

**Kokosový olej** – s týmto mám asi najlepšie skúsenosti. Hovorí sa, že ak vystihnute fakt úplne počiatočné štádium ochorenia, ani sa pľuzgierik nespraví. Nevie, ešte sa mi to nepodarilo vystihnúť.

**Medovka lekárska** – čaj na vnútorné užívanie.

**Oreganový olej** – na vonkajšie použitie.

**Vitamín B a vitamín C.**

**Aloe vera** - natierať géloom.

Na upokojenie pomáha aj **ľad** obalený v nejakej látke, ale to je skôr len pre úľavu než na liečenie.

Babských receptov by sa našlo podstatne viac. Možno to bude znieť nechutne, ale výborný je aj **ušný maz**. Ten, ale pomáha skutočne vo veľmi ranných prejavoch ochorenia, po výseve už nepomôže. V každom prípade je len a len na vás, či sa rozhodnete využiť aj niečo z tohto alebo budete verní lekárnici. Určite ale odporúčam popritom všetkom aj metódu zadarmo. Vnímanie herpesu ako manifestáciu problémov, ktoré v sebe dusíme. Zmenu v sebe, ktorá je naozaj zdravá, hoci stojí naše úsilie. Určite sa ale oplatí.

*S láskou a svetlom pre Vás pripravila Pavlína*

<http://anjelskekridla.eu>  
<http://inou-optikou.webnode.sk/>

„Dospelý človek, ktorý je spoľahlivý a stabilný, majúci v srdci lásku a toleranciu, je najlepšou terapiou, akú môže dieťa mať.“ (R. Hubbard)

# ALOE VERA A JEJ VPLYV NA NAŠE ZDRAVIE

## Aloe – zázračná rastlina

Aloe Barbadensis Miller je známa viac ako 4 tisíc rokov a za túto dobu si získala medzi obyvateľmi našej planéty najlepšiu povest. V niektorých prípadoch je schopná nahradiť antibiotiká a iné komplikované liečivá. Táto vysoko inteligentná a liečivá rastlinka má veľké penetračné vlastnosti, čo spôsobuje hlboké prenikanie jej liečivej sily až do bunecnej štruktúry nášho tela.

### Vďaka týmto vlastnostiam:

- má krásne hojivé účinky kože, hojí rezné, rany, odreniny, popáleniny atď, zvlhčuje tkanivo, napomáha pri odstraňovaní chorého tkaniva a podnecuje metabolizmus kože – exémy, psoriáza, alergia
- je schopná nahrádzať tukové bunky kostí a vniká hlboko do svalstva, regeneruje bunky,
- je známa ako antibiotikum proti streptokokom a stafylokokom, potláča reprodukciu vírusov a baktérií
- dokáže zneutralizovať kyslé časti tkanív a kože a podporovať zrážanlivosť krvi
- je schopná potláčať uvoľňovanie histamínu z tukových buniek, čím znižuje intenzitu zápalových procesov, zlepšuje krvný obeh,
- aloe vera spomaľuje dokonca i starnutie, podporuje energiu človeka, má navyše aj detoxikačné účinky, čím sa zvyšuje eliminácia škodlivín a telo potom ľahšie regeneruje

### Najdôležitejšie biosubstancie:

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

**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.

**Enzýmy** – 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 imuno-modulačné účinky.



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

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

**Saponíny** – sú to mydlovité látky, ktoré majú čistiace a antiseptické účinky.

**Lignín** – drevitá látka podobná celulóze, ktorá zabezpečuje aloe jedinečnú penetračnú schopnosť.

Toto veľké množstvo výživných látok spolu navzájom synergicky pôsobia (podporujú sa navzájom) a preto sa ich účinok znásobuje!

Predstavte si, že narezaním otvoríte list aloe a konzumujete gél priamo z rastliny. Najbližšie k tejto predstave sa dostanete pri pití nášho Aloe Vera Gelu od spoločnosti Forever Living Products.

Tento bohatý koktail dužiny a tekutiny ako prvý svojho druhu získal certifikát od International Aloe Science Council potvrdzujúci, že tento výrobok plne zodpovedá prírodnému gélu.

Po prečítaní 10 dôvodov, prečo by ste mali

piť Aloe Vera Gel, zistíte aj to, prečo sa Aloe nazýva zázračnou rastlinou:

- Napomáha zdravému tráveniu
- Zdravie a hygiena ústnej dutiny
- Utíšenie bolesti
- Posilnenie imunitného systému
- Obnova kolagénu a elastínu
- Regulovanie telesnej hmotnosti a prísun energie
- Denná dávka minerálnych látok
- Denná dávka vitamínov
- Posilnenie vlasov
- Stavebné prvky organizmu

Náš kompletný rad aloe vera nápojov, produktov starostlivosti o pleť a kozmetiky, prináša tieto výnimočné vlastnosti aloe vera do celého tela. Keď pridáme k tomu naše výživové doplnky a včelie produkty, tak máme kompletný systém pre dosiahnutie lepšieho zdravia a krásy prirodzenou cestou.

Postupne Vám budem s radosťou prinášať ďalšie a ďalšie zaujímavé informácie o jednotlivých Aloe vera nápojoch a produktoch a rozvíjať základné informácie a rady, ako sa pri jednotlivých ochoreniach chrániť touto prírodnou a pre náš organizmus prirodzenou cestou.

**Ing. Iveta Vinczeová**  
poradca zdravého životného štýlu FOREVER,  
dobrovoľník v Nadácii Anjelske krídla  
mobil: 0911 111 893  
<http://aloe-zdravyzivotnystyl.sk/>

„Vďaka chorobe poznáme hodnotu zdravia, vďaka zlu hodnotu dobra, vďaka hladu sýtosť, vďaka únave pokoj.“ (Hérakleitos)



## S pravdou von. Vnútorňá sila

Všetci vieme, že sme vnútorne silní, že všetko zvládneme, že silou myšlienky vieme premiestniť aj veľkú horu, ale... Veľmi málo z nás ju skutočne využíva, tak ako využívame svoj mozog na 5-20%, tak využívame aj svoju vnútorňú silu. Prečo ju teda nevieme preniesť do každodenného života?

Častokrát v určitých situáciách nad tým uvažujem aj ja.

Dnes budem písať príbeh s mojou žienkou Adriankou. Veľa z Vás vie, že dosť veľa posledné obdobie pracujeme. Otvorili sme stálu prevádzku v Banskej Bystrici, staráme sa o prevádzku v Košiciach. Prevádzkujeme e-shop atď... Po pracovnej návšteve sa vraciame v noci z Banskej Bystrice do Košíc, je asi 23.00 a my ideme domov. Všetci zajtra nás čakajú klienti v Košiciach. Sme asi niekde v okolí Rimavskej Soboty nakoľko sme sa rozhodli ísť dolnou cestou. Zrazu vidím na ceste leží srnka, tak rýchlo strhnem volant, aby som sa jej vyhol. Následne kuknem na Adrianku: „Videla si to čo ja?“ Samozrejme hneď zastavujem na krajnici, nech ju ide Adka skontrolovať.

Ďalej to rozprávam už len ako som počul od svojej žienky. Adka prišla k srnke, ktorá vystrašene hľadí na ňu v strede cesty. Vyzerá, že jej nič nie je, ale vôbec sa nechce pohnúť. Tak sa jej snaží pomôcť, odtlačiť ju a podobne, nepomáha. Obieha ďalšie auto vôbec nezastaví, len rýchlo prefrčí. Ja nevychádzam z auta nakoľko v aute nám spí Miško. Adka zrazu podľa slov dvíha srnu, ako bábätko a odnáša k lesu na krajnicu. Tam ju asi minútku hladí, nech sa nebojí, že je všetko v poriadku. Srnka sa prestane triasť pozrie sa a odbehne. Po príchode do auta mi porozpráva príhodu. Ja sa jej len pýtam: „Prosím koľko mohla mať tá srnka kilo? Keď si ju dvíhala?“ Ona z fleku odpovedá: „Tak okolo 20 kg. ako náš Miško.“ Chvíľu rozmýšľam a po minúte jej odpovedám: „Láska, mne sa vôbec nezdá, že tá srnka mohla mať 20 kg. Vyzerala byť dosť veľká.“ Rozmýšľame nad tým a cestujeme domov. Následne z Adrianky vyhrkne: „Asi nemala 20 kg, keď som ju nevládala odtlačiť.“ Keď dorazíme do Košíc po polnoci vystupujeme z auta. Prvé slová, keď vojdeme do bytu sú: „Riško mňa veľmi bolia

kríže.“ Vtedy už som si 100% istý, že srnka 2 tonka nemohla mať 20 kg.

Tento príbeh nemá ukazovať charakter, pomoc zvieratu ani nič iné. Tento príbeh ma poukázal na to, že keď niečo skutočne chceš a nepremýšľaš nad tým či sa to vôbec dá, vieš zvládnuť čokoľvek. V každej situácii vieme zvládnuť úplne všetko, dôležité je vyhnať našu vnútorňú silu nech poháňa naše svaly. Nevyužívajte to samozrejme len na takéto veci, aby si človek neprivodil zranenie. Využívajte to pre seba v každej situácii, v práci, v škole pri stretnutiach osobných, alebo pracovných. Jednoducho to aktivujeme, lebo to v každom z nás je - A využijeme to vo svoj prospech, pre to čo chceme dosiahnuť. Dokážeme všetko, na čo si len pomyslíme !!!

PS: Aktivujte svoju silu hneď teraz, a dajte svoj zámer, ktorý máte v srdci do svojho mozgu. On bude počúvať.

Želám Vám krásne Vianoce a šťastný Nový rok 2018, plný zážitkov a pozitívnych programov.

*Richard Knoška*

## Odpúšťanie

Sedím doma v byte a cez okno pozorujem chumáčce snehu, dopadajúce na parapetnú dosku. Sú Vianoce. Vianoce, keď sa stretne celá rodina a nikto nechce byť sám. Je to čas, kedy má každý každého rád, čas pokoja, rodinnej pohody, tolerancie.... Vtedy si ľudia uvedomia, že už nemá význam držať v sebe nenávisť, ktorá pochádza z minulosti...

Príbeh, ktorý vám porozprávam, je príbehom mladého chlapca, ktorý pochopil, že staré hriechy zbytočne ťažia na duši.

Emil vyrastal v poriadnej rodine - otec lekár, mama učiteľka, no keď mal šesť rokov, situácia sa náhle zmenila: z jeho otca sa stal alkoholik a vyhodili ho z práce. Matka musela celú domácnosť utiahnuť sama.

Žili skromne a každé Vianoce ho jeho mama chcela urobiť aspoň na chvíľu šťastným - kúpila umelý stromček, ktorý spoločne vyzdobovali, na Štedrý večer pripravila jednoduchú večeru a obdarovala ho skromnými darčekmi.

Tieto sviatky však boli preňho skôr utrpením ako radosťou. Jeho otec bol totiž každé Vianoce opitý a robil cirkus: „Načo zdobíte ten stromček, načo vám bude?! Aj tak sú to len úbohé sviatky! Nemáme riadne ani čo žrať!“ kričal zlostným hlasom, v ktorom bolo cítiť alkohol. Popritom búchal so všetkým tak, že malého Emila iba tak trhalo.

V Emilovi sa zrodila nenávisť. Nenávisť, ktorá v ňom zapustila hlboké korene.

Všetko sa to zmenilo, keď mal Emil 18 rokov a dovŕšil vek, kedy dokončil školu a mohol odísť za prácou do iného mesta. Tu sa onedlho oženil. So svojou vyvolenou mali až troch potomkov a tentokrát bol už otcom on. Vždy sa s deťmi hrával, túžil sa k nim a svoju ženu nadovšetko miloval. Na Vianoce s celou rodinou vyzdoboval stromček, spieval koledy a spolu piekli perníčky....

Až jedného dňa - presne pred Vianocami, dostal dopis, kde mu jeho mama písala, že otec má rakovinu pečene, je už na tom zle a prial by si ho ešte raz vidieť....

Emil rozmýšľal, no nakoniec ho práve jeho manželka presvedčila, aby tam šiel.

Keď uvidel otca na smrteľnej posteli, v očiach sa mu zaligotali slzy. Boli to slzy ľúlosti. Jeho otec bol vychudnutý na kosť a nevládala už ani hovoriť.

Emil k nemu podišiel a len čo ho chytil za ruku, otec sa na neho uprene zadíval. V tej chvíli v jeho pohľade uvidel prosbu - prosbu o odpustenie. Odpustenie za každé zničené Vianoce, aj za celé zmarené detstvo.

„Odpúšťam ti ocko“, povedal Emil a vtedy pocítil taký zvláštny pocit. Akoby sa v ňom niečo zmenilo. Ten hnev, ktorý doteraz k otcovi cítil, sa v tej chvíli kamsi stratil. Z jeho duše, ktorú donedávna ťažil, zrazu akoby odpadol veľký balvan.

Bol to práve čas Vianoc, kedy sa odohral tento príbeh a preto si myslím, že v tomto čase by si ľudia mali odpúšťať nové, ale i staré hriechy, ktoré zbytočne ťažia ich dušu.....

*Zuzana Števková*

**„Najlepším zo všetkých darov vianočného stromu je prítomnosť šťastnej rodiny a pokoj zabalený v našom srdci“ (Burton Hillis)**

## Simone Sophie Stewart

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

#### Kráľovský palác

Zatiaľ čo Mária rozmýšľala o ďalšom stretnutí s morskými pannami, Dlhofúz sa trmácal kľukatou lesnou cestičkou. Načúval vtáčiemu spevu, obzeral stromy, jedle, borovice, aké sú vysoké a zdravé. Ako tak kráčal ďalej, les postupne mizol a nahradila ho krásna lúka. Na nej rástli konvalinky, fialky, sedmokrásky. Ich vôňa dodávala Dlhofúzovi silu kráčať k palácu rýchlejšie. Ako vykračoval, prišiel až na koniec lúky, kde stál kráľovský palác. Podišiel k bráne a silno na ňu zabúchal. Kým čakal, kedy mu strážca otvorí mohutnú bránu, obdivoval kráľovský palác zvonku. Postavili ho z trojfarebných kameňov, obrovské obloky vsadili do lesklých gaštanovohnedých rámov. Štyri veže sa týčili do belasého neba. Ich špicaté striešky boli vyhotovené zo zelených šindľov.

Po chvíľke sa brána otvorila, stál za ňou strážca, ktorý sa tváril nesmierne vážne.

„Čo si prajete, vážený čarodejník?“ Ako zočil Dlhofúza, odrazu sa na jeho tvári objavil milý úsmev.

„Chcel by som hovoriť s pánom kráľom, ak teda môžem. Ohláste ma, prosím. Je to veľmi dôležité, musím sa s ním súrne o niečom poradiť.“ Ani sa nenazdal, už aj bol strážca späť.

„Pán kráľ vás s radosťou prijme. Nech sa páči, podte za mnou.“

Šli cez dlhánsku chodbu. Na stenách viseli obrazy, na ktorých boli vyobrazení predkovia kráľa Vladimíra. Na konci dlhej chodby boli veľké dvere. A na ľavej strane visel zvonček. Strážca potiahol hodvábnou červenou stuhou, keď zvonček zazvonil, dvere sa otvorili. Dlhofúz so strážcom vstúpili do nádhernej obrovskej siene. Steny boli vymalované bielozlatou farbou, po bokoch stien viseli obrazy. Prišli až na koniec siene, kde na honosnom tróne sedel kráľ Vladimír Čarovný. Na hlave mal veľkú zlatú korunu, v ktorej boli dookola vsadené vzácne darené kamene. Na sebe mal dlhokánsky plášť červenej farby lemovaný zlatým hodváhom. Dlhofúz sa mu hlboko uklonil. „Milý čarodejník, ako sa voláš?“ milo sa mu prihovoril.

„Vaša jasnosť, volám sa Dlhofúz Kúzelný a prišiel som ťa požiadať o radu,“ úctivo sa prihovoril Dlhofúz kráľovi.

„Hovor, čo máš na srdci.“ A tak sa Dlhofúz kráľovi zveril so všetkým. Povedal mu, že ho navštívil vďaka rade draka Bonifáca. Kráľ si všetko vypočul a nakoniec sa mu takto prihovoril: „Žiaľ, neviem o nijakom spôsobe, ako ju dostať späť domov do sveta ľudí, je to priam nemožné. Daj Máriu do školy. Môže si vybrať z mnohých odborov tu v našom rozprávko-

vom svete. A hádam sa medzi nami bude cítiť dobre,“ radil mu kráľ. „Ale, keď bude chodiť do školy pre rozprávkové bytosti, stane sa jednou z nás,“ poznamenal ešte. „Dušou nie, ak nezabudne na svoj domov i na blízkych ľudí,“ vyviedol ho z omylu. „Prajem jej veľa úspechov v štúdiu. Mrzí ma, že neviem pomôcť s vyriešením tohto problému.“

„Ďakujem, že ste ma vypočuli.“ S týmito slovami sa mu Dlhofúz poklonil a odišiel z paláca. Cestou rozmýšľal, ako sa má Mária, či bude chcieť ísť do školy. Ako prijme krutú skutočnosť. Nemohol na to prestať myslieť.

#### Dobrodružstvo

Na druhý deň ráno sa Mária na Čarovnom ostrove naraňajkovala s drakom Bonifácom a jeho rodinou.

„Čo budeme robiť?“ zaujímala sa Mária. „Pôjdeme sa vykúpať do mora a opaľovať sa, však?“

„Máš sa na čo tešiť, more je teplé a môžeš dokončiť rozhovor s morskými vílami,“ povedal Bonifác a pritom sa šibalsky usmieval. Vypili ešte ovocný čaj, čo im prichystala dračia gazdiná. Potom začala baliť veci na pláž. A o chvíľu už kráčali po horúcom piesku. Bonifác rozložil deky pre deti a Máriu, ale aj kamenné ležadlá pre seba a pre svoju ženu. Ako sa tak všetci opaľovali, zrazu na nich niekto vyčapol prúd vody.

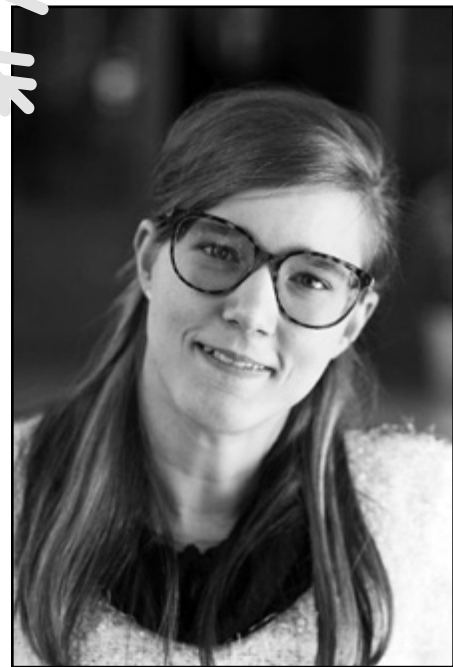
Kto nás to ruší pri odpočinku? Prebehlo hlavou drakovi Bonifácovi, keď si začal vytriasať slanú vodu zo svojich šupín. Jedným očkom pozrel na more. A čo videl? Šibalsky sa usmievajúce morské panny. No ostatní sa ani len nepohli. Vyhrievali sa na slniečku a podriemkavali. Mária sa len otočila na brucho. Bonifác sa začudoval. Ale tie morské šibalky s tým neboli asi tiež spokojné. Len si zamrmľali niečo ako zaklínadlo. Na ostatných zrazu vystrekol prúd vody. Panny sa škodoradne zasmiali. Všetci vyskočili na rovné nohy. Dračia Agrafeňa bola celá mokrá. Okrem toho sa jej parilo z nosa. Niežeby sa hnevala, ale drak si nesmel namočiť papuľku,

lebo inak nemohol chrliť oheň celý mesiac. Ach! Pomyslela si. Márii to vôbec nevadilo. Zaraz bola pri prekrásnych čarovných stvorených, ktorí sa uškíňali. Aquabell ju zasväcovala do tajomstiev podmorského sveta.

„... dokonca viem zariadiť, aby si sa aj ty mohla pozrieť do nášho domova. Samozrejme, ak chceš a...“

„Veľmi rada by som tam nazrela.“

„Tak sa priprav na to, že budeš musieť zjesť veľmi nechutnú vec,“ upozorňovala ju jej nová kamarátka Aquabell.



„Nestraš ma toľko! Chcem to už mať za sebou,“ odpovedala jej Mária. Bola veľmi netrpčivá a hlavne veľmi zvedavá. Už sa tešila, čo všetko uvidí. Aquabell zmizla pod vodou. No za okamih sa zjavila nad hladinou.

V ruke sa jej hmýril zelený morský červík. Bol slizký a odporný.

„Toto musíš zjesť,“ oznámila jej.

„To nemyslíš vážne! Fúúúj!“ pozerala na čudného červíka.

„Ale veru myslím. Musíš, keď chceš nahliadnuť do nášho sveta,“ trvala si na svojom Aquabell.

A tak si Mária voľky-nevoľky chytila nos jednou rukou, aby nebudaj necítila pach toho červíka. A vložila ho druhou rukou do úst. Mal príšernú chuť. Chutil ako plesnivé ovocie. Máriu až striaslo. Potom tú odpornú chuť ani nevnímala, lebo vedela, že to musí dať ako pretrpieť, ak chce uzrieť Aquabellin domov. Ihneď ako ho dojedla, jej Aquabell naznačila, aby skočila do vody.

A tak ju poslúchla a ponorila sa pod hladinu. Sprvu akoby zabudla, že zjedla zázračného červíka a zadržala dych. No potom si uvedomila, že sa nemusí ničoho obávať a z plných pľúc sa nadýchla. Plávali hlbšie a hlbšie, kým nevideli malé mestečko s krásnymi domami. Zo všetkých týchto príbytkov vykúkali morskí obyvatelia. V strede bol palác, ktorý zhotovili zo zlata a drahokamov.

Mária bola unesená toľkou krásou a veľkoleposťou. Páčili sa jej pestrofarebné plutvy morských obyvateľov. Keď sa priblížili k mestečku, uzreli majestátnu striebornú bránu. Pred ňou plával strážnik, ktorý bol odetý do kameňmi vykladaného brnenia. Aquabell mu povedala: „Pusti nás, Daniel.“

„Ale človek má vstup zakázaný,“ povedal jej odmerane.

*Pokračovanie nabudúce*



# Vianoce svojim vyžarovaním dokážu otvárať srdcia

Najkrajšie sviatky roka sa opäť blížia. Ich príchod môžeme počítať na dni. Radosné, čarovné, bohaté a láskyplné. Iba jedny sviatky v roku majú toľko pozitívnych prívlastkov. Áno, reč je o Vianociach. Na Vianociach sú, podľa môjho názoru, pekné už samotné prípravy na ne. Obdobie, keď sa všetci môžeme zapojiť do spoločných prác a skrátiť si tak čas čakania na chvíľu, kedy sa ozve vianočný zvonček. So zvláštnou radosťou pripravujeme darčeky pre blízkych a priateľov, zamýšľame sa nad tým, ako ich zabalíme.

Vianoce by však nemali byť len o darčekom, ktoré po týždni zapadnú prachom. Najkrajšie sviatky roka by mali byť najmä o spoločnom zdieľaní a nie o umelo vyvolanom pociť, ktorý nám navodzujú všade prítomné reklamy. Myslím, že ich množstvo a intenzita, človeka skôr stresuje ako teší. Hoci v dnešnom modernom svete majú tieto sviatky už asi inú podobu, ich poslanie zostáva nezmenené. Majú zblížovať rodiny, ktoré si počas roka nenašli príležitosť na stretnutie.

Nemali by sme zabúdať ani na duchovnú podstatu Vianoc, ktorá sa ukrýva v symbolike narodenia Božieho syna. Jeho príchod hovorí o tom, kto sme a naznačuje, kam smerujeme. Vianoce by teda mali byť obdobím, ktoré nielen veriacim ponúka možnosť zamyslieť sa nad sebou samým a nad udalosťami, ktoré sa počas roka stali.

Pre mňa by Vianoce ani neboli Vianocami, keby nám v obývačke nerozvoniaval živý stromček, pri ktorom si rozprávame príbehy, ktoré som už síce veľa krát počula, ale aj tak majú pre mňa svoje čaro. Moja mama spomína na to, ako za svoje prvé štipendium kúpila pre rodinu elektrické sviečky. Otec sa pripojí so spomienkou na detstvo, keď

všetci traja súrodenci dostali jednu kolobežku, o ktorú pod stromčekom zápasili. Ja si zase spomínam na vianočnú sánkovačku s otcom a mojou staršou sestrou, počas ktorej som prišla o dva mliečne zuby. Vianoce svojim výnimočným vyžarovaním dokážu podľa mňa ľuďom otvárať nielen oči, ale i srdcia a prebúdajú v nich prirodzenú ľudskú potrebu byť dobrými. Preto práve počas nich je toho ľudského v ovzduší akosi viac a to sa mi veľmi páči. Ukážkou takejto štedrosti a ľudskosti sú napríklad rôzne zbierky na pomoc deťom z detských domovov, či na pomoc ľuďom so zdravotným postihnutím. Nie sú to však iba rozličné finančné čiastky, ktoré ľuďom ocitajúcim sa v ťažkých životných situáciách pomáhajú prežiť Vianoce. Sú tu našťastie i dobrovoľníci, ktorí ochotne pomáhajú iným aj v čase Vianoc. Svojimi návštevami v zdravotníckych aj sociálnych zariadeniach sa snažia rozptýliť pocity smútku a osamelosti, ktoré asi každý človek odlúčený od rodiny v čase najkrajších sviatkov roka prežíva. Aj medzi nami teda ešte stále žijú ľudia, ktorí vedia nielen prijímať, ale i dávať a stali sa pre iných darom.

Blíži sa čas adventu, keď okolo seba chceme mať sviatočne. Zdobíme si príbytky a predovšetkým sviatočnou výzdobou na oknách prezentujeme okoliu našu radosť z príchodu vianočných sviatkov. Chcela by som vám zapriať, aby ste vo chvíli, keď varíte a pečiete sviatočné dobroty, našli pokoj a pohodu hlavne vo svojej duši. Nech v nás svetielko porozumenia horí čo najdlhšie, lebo je to najkrajší vianočný dar, o ktorý sa môžeme pričiniť my sami.

Zuzana Škarbová

## Zapál' sviečku, prines nádej do života

Horiaca sviečka nám dáva silu a nádej, že v našom živote je veľa svetla, no musíme mať otvorené hlavne srdce a cez lásku udržiavať plameň.

Ten plameň je symbolom viery v lepšiu a krajšiu život. Ak dohára rozduchajme ho pekným slovom, milým úsmevom a láskou.

Ako to urobíme? Človek, ktorý je bez nálady, neusmeje sa, je depresívny, má v očiach tmú. Skúsme mu pomôcť tým, že mu povieme niečo povzbudzujúce. On ak chce, zareaguje úsmevom, to znamená, že zapálil sviečku. Ak je stále bez nálady, možno hľadá zápalky. Jedna je mokrá a druhá sa zlomila. Nejde mu to. Stráca nádej. Bojí sa pokračovať. Zasa je rad na nás. Treba ho nakopnúť, posmeliť ho, lebo kto hľadá nájde. Áno nájde aj v kope sena silnú zápalku, ktorá mu pomôže zapáliť sviečku. Priniesť nádej do života.

Budme aj my tou zápalkou pre ľudí, ktorí strácajú zmysel života. Budme im oporou a pomôžeme povzbudivým slovom.

Ák sa dá, budme im nablízku. Nech cítia, že majú pri sebe človeka, ktorému sa môžu vyžalovať alebo len tak v tichu sedieť a držať za ruku.

Iveta Buriánková

## Vôňa škorice

Rolníčky znejúce všade navôkol ohlasujú príchod najkrajších sviatkov v roku. Nedávno mi známy rozprával, že nezáleží na tom, koľko má človek odžitého, stále ich príchod cíti. Vďaka vianočnému osvetleniu, ozdobám i koledám spomalí. Na chvíľu zastane a nechá svoje oči, aby sa potešili krásou, uši vychutnali tóny piesní a bolesti v srdciach ustúpili.

Prišla som domov a uvedomila si, že je to pravda. Pribúdajúcimi letokruhmi v našich životoch sa mení len pohľad na darčeky. Tešíme sa viac z obdarovania ako z darovaného. Dušu pohladí pohľad do šťastných detských očí a aj prechádzka zimnou krajinou dáva dňom iný rozmer. Vôňu škorice, medu a jablák cítime oveľa viac ako kedysi. Vychutnáme si to.

Spomínam si, že boli aj roky, keď pri štedrovečernom stole môj brat nesesedel. Nerada na tie časy spomínam, lebo som mala pocit, že bez neho to nie sú Vianoce. Vtedy mi vôbec nezáležalo, čo nájdem pod vianočným stromčekom. Aj keď sme si zavolali, nebol spolu s nami naozaj.

Uvedomujem si, že dnes žijeme v inej dobe a veľa ľudí musí cestovať za prácou. Rodiny sú často od seba ďaleko a na dlho odlúčené.

Preto vám všetkým zo srdca prajem krásne Vianoce, plné lásky, rodinnej pohody, radosti a hlavne, aby vám nikto blízky pri sviatočne prestretom stole nechýbal. Nech si môžete užiť spoločne strávený čas.

Veselé Vianoce praje Monika Jalakšová

## MUDr. Alexander Klika Spomíname

Narodil sa 12.10.1920 v Považskej Bystrici. Po absolvovaní gymnázia v Trenčíne študoval na Lekárskej fakulte UK V Bratislave. Stal sa lekárom - pôrodníkom. Vykonával odbornú prácu a zapájal sa aj do činnosti Červeného kríža, viedol protialkoholickú ligu, trachómovú poradňu, zakladal prenatálnej poradne na Kysuciach. Publikoval rôzne články a posrehy z lekárskeho prostredia.

### Vydal knihy: Z DOKTORSKEJ KROŠNE a ALMA MÁTER.

V knihe **Z doktorskej Krošne** je zachytený život obyvateľov horných Kysúc. Sú to veselé príbehy zo života, ktoré potešia srdce a rozveselia myseľ každého človeka. Ilustroval ju Ondrej Zimka, maliar.

Druhá knižka **ALMA MÁTER** - Vysoká škola. Vo svojej knihe Alma mater sa s veľkou úctou vyjadruje o bývalých pedagógoch lekárskej fakulty UK.

Slová MUDr. Alexandra Klika ku knižke **Ko-nečne platí:** „Kto si neváži svojich učiteľov, nemôže sa spoliehať na svoje vedomosti, ktoré získal od nich“.

Vojnou otrasené obdobie vášho štúdia medicíny prinieslo aj veľa úsmevných chvíľ, čo prezrádza aj podtitul knihy „trochu veselšie“, určite však prinieslo aj hrôzy, ktoré sa do takto ladenej knihy nedostali.

„V knižke ALMA MATER som sa snažil zachytiť len to krátke obdobie medika v posluchárni. Boli sme mladí a všetko bolo krásne - i zdolávanie príkoria. Na úder, možno i neúspechy, ktoré

*nám prinášal ďalší život, nerád si spomínam. O mnohých mi lekárska mlčanlivosť zakazuje hovoriť.“*

### Príbeh z knižky: Z DOKTORSKEJ KROŠNE MAL NAPONÁHLO

Náš sanitkár Tonko Bartusek vchopil do chalupy a zvrieskol na ženu, nech mu dačo chytro zabalí na zjedenie.

„A čo ťa tak naháňa?“

„Veziem ženu do pôrodnice!“

„A čo tak súri?“

„Odteká voda!“

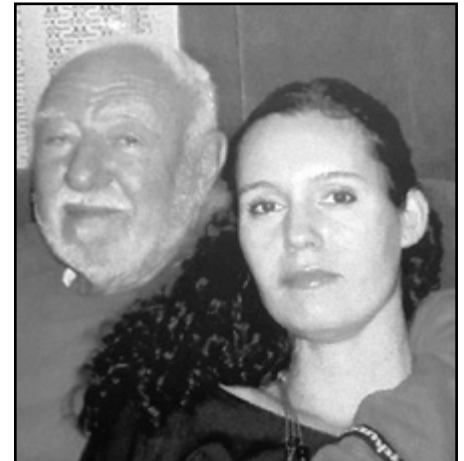
Po chvíli sa vracia k sanitke a vidí svojho výrastka, nádejného mechanika, ako sa váľa pod autom a vyzvedá: „Otec, kde tá voda vyteká?“

MUDr. Alexander Klika nás opustil 12.2.2013 vo veku 92 rokov. Venoval sa aj rýbarčeniu, poľovníctvu, včelárčine, písaniu článkov a kníh. Bol to húževnatý človek. Bol tiež historicky prvým laureátom Ceny mesta Turzovka.

Kysucká kultúrna nadácia ho ocenila v 2006. Na Kysuciach sa počas jeho pôsobenia v rokoch 1953 - 1967 rodilo 6 957 žien a narodilo sa 6 993 detí (štatisticky dosiahol nulovú detskú úmrtnosť a dlhodobá detská úmrtnosť sa znížila na 6,8%).

Dostal ocenenie „Osobnosť Kysúc“ za rok 2006 MUDr. Alexander Klika - za celoživotnú humanitnú činnosť

Slovenská lekárska knižnica: Monitor medicíny SLS. - ISSN 1338-2551. - Bratislava: Slovenská lekárska spoločnosť, 2010. - Č. 3-4 (2010), s. 51



S láskou na neho spomínajú priatelia, rodina, vnúčatá, deti.

Z veľkej a vŕcnej lásky k dedkovi jeho vnučka Ing. Alexandra Majeríková založila **NADÁCIU ANJELSKÉ KRÍDLA**. Milovala svojho dedka a chce pokračovať aj s priateľmi v pomoci ľuďom.

Slová vnučky Alexandry pre dedka Alexandra: „Dedko, bol si mi vždy veľkým vzorom. Keďže som bola najstaršia vnučka a dlho aj jediná vnučka, mala som tú možnosť vnímať Ťa viac. Milovala som Tvoje príbehy, naše spoločné prázdninové chvíle, Tvoju živánsku, Tvoj med - jednoducho celého Teba. Veľmi mi chýbaš, ale si v mojom aj v našich srdciach navždy. Ďakujem bohu za každý moment s Tebou a za to, že si bol so mnou tak dlho „Milujem Ťa.“

*Tvoja Alexandra*

## Čo mi dala Fazuľka

Stretla som sa s ňou vďaka jej ockovi, ktorého som objavila na ulici, ako oblepený fotkami svojej dcéry prosí ľudí o pomoc pre ňu. Keď som prvýkrát zavítala k nim domov, išla som tam s akýmsi rešpektom. Prvýkrát v živote som sa mala stretnúť zoči-voči postihnutému dieťaťu. Celý život som takéto deti i dospelých sledovala len z diaľky a radšej som sa odvrátila na opačnú stranu, len aby som ich nevidela. Bála som sa. Sama neviem, čoho som sa bála.

O seba? O svojich blízkych? Nevieam...

Život sa mi však pred niekoľkými rokmi zmenil, zmenilo sa mi aj myslenie a cítenie a ja som sa vydala na cestu pomoci a solidarity k ľuďom v núdzi. Držiac na rukách toto dieťa som si uvedomila, aké krásne je byť zdravý. Cítila som v tej chvíli pokoru...pred Bohom a pred životom samotným. A samozrejme aj pred tým stvorením, ktoré som držala na rukách, a pred jeho posolstvom pre nás, ľudí... Takéto deti neprichádzajú na svet náhodou.

Kedysi dávnejšie som v jednej knihe čítala, že princezná Diana zomrela preto, aby otvorila srdcovú čakru Anglicka. Angličania boli známi ako citovo chladný, tvrdý národ, ale keď princezná Diana zomrela, plakalo celé Anglicko.

Takéto postihnuté deti sa rodia možno preto, aby tiež otvárali srdcové čakry ľuďom okolo nich a aby nás učili nielen pokore, lásky a vďačnosti, ale aj tomu, aby sme si uvedomovali, že nič nemusí byť navždy. Že všetko sa môže šmahom ruky zmeniť. Aj zdravie, aj šťastie, aj hmotný majetok...

Fazuľka, vlastným menom Timea Oľšiaková, 6-ročné dievčatko, ktoré sa narodilo s množstvom diagnóz. Z nich vyberám:

CMV – cytomegalovírus, Atrofia očných nervov – slepota, Masívny 4-komorový hydrocefalus, Tracheostómia – dýchanie cez hadičku Gastrostómia – zavedenie PEG sondy priamo do žalúdka, prijíma len špeciálnu tekutú stravu, Epilepsia



Spasticko-dystonická kvadruparéza – porucha svalového tonusu

*Mgr. Helena Hollá*



# Advent – čas očakávania a citové prežívanie

V poslednom čase sa mi zdá, že pravý význam pojmu cit sa z „normálneho“ všedného života vytratil, prípadne je zamiešaný za plytkú sentimentalitu, ktorá je vlastne určitým druhom slabosti, nedostatku prezieravosti, ba v niektorých prípadoch až tvrdošijným druhom hlúposti.

Reklamy a obchodné reťazce nám začínajú pripomínať, že sa blížila vianočné sviatky. My však dobre vieme, že Vianoce začnú až večer 24. decembra. Dovtedy máme možnosť prežiť krásne a očarujúce obdobie adventu. V tomto čase sa stretáva zvlášť tma so svetlom. Svetlo sviec získava postupne silu a na Vianoce sa ukáže v plnej sile, pretože prišlo na svet „Svetlo sveta“. Rád by som sa Vám v tomto krásnom období prihovril úvahou na tému Citové prežívanie, ktoré je veľmi dôležité v našej životnej dráhe.

Cit je v spoločnosti veľmi dôležitý. Materský cit zabezpečuje, že matka sa o svoje dieťa stará a ochraňuje ho - príroda to zariadila tak, že matka svoje dieťa po narodení neodvrhne. V spoločnosti sa cení jemnosť resp. cit pre situáciu a zvolenie vhodných slov. Vážime si, keď niekto precíti našu bolesť, keď niekto s nami súcíti či teší sa. Vážime si osobnosti, ktoré majú cit pre iných - Matka Tereza, Gándhí, princezná Diana. Oni sú pozitívnymi vzormi pre spoločnosť. Cit = láska. Kto je citovo deprimovaný (t. j. má málo citu v rozličných oblastiach, väčšinou sa daným ľuďom v detstve nedostalo veľa lásky a pozornosti, príp. bolo dieťa týrané), často môže zlyhať - nie je schopný nadviazať partnerstvo, priateľstvo, niekoho milovať, príp. svoje dieťa odvrhne, bije; kradne, pije, droguje. Preto je priam nutnosť od mala deťom vstúpiť zmysel pre pravdu, lásku, úctu, spolupatričnosť. Iba tak sa naša spo-

ločnosť dokáže skultúrňovať a následne si bude viac všimáť slabých, chorých, všimáť si potreby iných a nielen SEBA. V súčasnosti je totiž pozornosť sústredená len na vlastné ego - ja chcem, ja môžem, ja mám právo, LEN JA... A iba ja... A kde sú tí ostatní? Terapeutický efekt v predmetnej oblasti môžeme dosiahnuť napr. čítaním krásnej literatúry, ktorá umožňuje poznávať životné príbehy ľudí v rôznych prostrediach v minulosti i v súčasnosti, núti porovnávať ich navzájom, porovnávať s vlastným životom, porovnávať svoj charakter či charakter známych ľudí s tými literárnymi. Krásna literatúra núti mozog vytvárať vlastné obrazy vo vlastnej fantázii, rozvíja ju. Naš mozog sa nemusí namáhať. Reč literárnych postáv sa podvedome stáva „našou rečou“, kultivuje ju, rozvíja našu slovnú zásobu. Vieme sa v nej orientovať. Vieme z nej vyberať jazykové prostriedky primerané cieľu, primerané situácii. Vyššie city si pestuje každý človek pri výchove a seba výchove, pri ktorých je dôležitá aj určitá kultivácia citového života a ktorej súčasťou je naučiť sa ovládať svoje nálady a afekty. Medzi vyššie city patria: a, morálne city - spojené s prežívaním morálnych činov, hodnôt a postojov (napríklad zmysel pre povinnosť, spravodlivosť, humánnosť) b, estetické city - vznikajúce pri prežívaní krásy (pri pohľade na umelecké dielo, pri sledovaní divadelnej hry, čítaní básne). Cit považujem za dôležitú výbavu, akú človek a ľudská spoločnosť má. Dnes viem, že cit si treba strážiť a pestovať ho. Je správne podporovať všetko, čo ho rozvíja, a brániť sa všetkému, čo ho otupuje. Vyhorení, sebe odcudzení ľudia majú v sebe len zlosť, nenávisť a zlobu. Nemajú nádej na pozitívnu nenávisť bojujúcu za pozitívne hodnoty, lebo sú buď nemúdry, alebo majú sklon k sociopatii. Veľmi ma zaujal ná-

zor profesora fyziky, ktorý mi napísal, že on kladie vždy na prvé miesto racionálnu úvahu a emocionálne nutkanie až na druhé miesto. Vyhnem sa tak situácii, keď celkom racionálny problém mám pokušenie riešiť len zo subjektívnej citovej stránky. Viem, že väčšina ľudí kladie cit na veľmi vysokú priečku, často vyššie ako racionálnu úvahu. Asi to bude tak, že je to jednoduchšie, lebo cit (emocionálnu stránku konania) máme zakódovanú v genetickej výbave. Na druhej strane, učenie a čerpanie informácií z cudzej skúsenosti nás navádza práve na racionálne riešenia. Citová stránka je vtedy len akási kontrolka, ktorá nás zastaví tam, kde by sme čisto racionálnou cestou konania mohli uškodiť niekomu inému alebo aj sebe. Vážení čitatelia, preto aspoň počas sviatkov nesmiete zabúdať aj sami na seba a v záujme zachovania duševného zdravia musíte hľadať únik zo sveta neporiadku a zla. Treba žiť v mene nádeje. Nádej je kombinácia viery, presvedčenia, cieľov (snov) a dobrej komunikácie. Veľmi by som si želal, keby sa podarilo zhotoviť bombu lásky, zariadenie dosť silné na zničenie všetkej nenávisťi, sebeckva, chamtivosti, na zničenie vlastností, ktoré devastujú našu spoločnosť. Dovoľte mi, aby som Vám touto cestou poprial krásne, pokojné a požehnané vianočné sviatky naplnené radosťou, šťastím a láskou. Nech všetky krásne veci zavítajú do Vašej rodiny a usídlia sa tam počas celého roka.

*S pozdravom, PhDr. Dušan Piršel  
Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu  
občanov so zdravotným postihnutím*

*Mokrohájska 1, 842 40 Bratislava  
Sekretariát IPR: 02/59 209 106  
Fax: 02/ 54 65 00 63  
Ústredňa: 02/ 54 65 13 54 - 55*

## Ako som stretla Exploiteda (youtubera)

Dnes vám porozprávam o zážitku, po ktorom som veľmi túžila.

Nebudem to zdržovať a podme na to! Všetko sa to odohrávalo 17.8.2017 v Európe v Banskej Bystrici. Išli sme tam okolo 16:30, no po 10 sekundách jazdy v aute sme sa museli vrátiť domov po darček. Keď sme dorazili na miesto, hrozne som sa bála. Keď som sa dostala na rad, dala som mu na stôl ten darček a členku pre Momu. On ma zrejme chcel rozveseliť a pri tom netušil, že by to mohlo byť trochu trápne (aspoň mne sa to zdalo trápne).

On si totiž dal tú členku na hlavu! Po pár mojich náznakoch, že sa už menej hanbím „pochopil“ že tá členka je pre Momu (youtuberku). Urobili sme si aj pár fotiek, on mi dal svoj obľúbený džús Caprisone a odišli sme z radu.

Cestou domov sme sa ešte zastavili v drogerii. Tam som si kúpila tekutý červený rúž od značky Miss sporty. Z Európy sme sa vrátili okolo šiestej večer a bola som šťastná, že sa stretnutie podarilo.

Veronika Kollová



# VESELÉ VIANOCE





# ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA KOVÁČOVÁ

ŠLÚ Marína má už 40 ročnú tradíciu. Počas celej svojej existencie je Marína zameraná na liečbu a rehabilitáciu detičiek so zdravotným postihnutím. Od roku 2004 sa okrem detičiek venujú aj dospelým. Rehabilitácia vyžaduje komplexný individuálny prístup s cieľom redukovať poškodenie pacienta, jeho obmedzenú pohyblivosť a handicap, zlepšiť jeho funkčné schopnosti.

Liečia sa tu deti s neurologickými a ortopedickými diagnózami podľa platného indikačného zoznamu od 1. do 18. roku života (indikačné skupiny XXI, XXVI, XXVII) a dospelí pacienti s neurologickými a ortopedickými diagnózami (I, VI, VII).

**Z neurologických diagnóz sú najčastejšie liečené deti postihnuté detskou mozgovou obrnou** (všetky formy), degeneratívne ochorenia mozgu a miechy, svalové ochorenia, poškodenia periférnych nervov, atď. Z ortopedických diagnóz skoliózy, pooperačné a poúrazové stavy. Z ďalších indikácií je to Morbus Perthes – odumretie hlavice stehnovej kosti, kde je nutná dlhodobá liečba.

**Najčastejšie diagnózy dospelých pacientov** sú stavy po cievej mozgovej príhode, vertebrogénne bolestivé syndrómy, stavy po operačných náhradách kĺbov, iné poúrazové a pooperačné stavy, reumatologické ochorenia a ďalšie (podľa priloženého indikačného zoznamu). Dospelí pacienti sú ubytovaní v rekonštruovaných izbách s príslušenstvom (WC, sprcha, TV). Všetky procedúry sú v jednom komplexe budov, dostupné „suchou nohou“, čo ocenia ťažšie pohybliví pacienti najmä v zimných mesiacoch. Celý komplex je bezbariérový, vybavený dostatočným počtom výtahov; súčasťou komplexu je aj uzavretý „areál oddychu“ uprostred krásnej prírodnej scenérie.

**Oproti iným rehabilitačným centráam má ŠLÚ Marína obrovskú výhodu v tom, že detských, ale aj dospelých pacientov môže počas ich pobytu sprevádzať blízka osoba.**

Prírodné liečivé zdroje: minerálna liečivá voda sírano – hydrouhličitanová, vápenato – horečnatá, hypotonická, horúca s teplotou 48,5 °C.

Liečivá voda má mimoriadne priaznivé účinky pri liečbe pohybového ústrojenstva.

Indikácie: onkologické choroby, nervové choroby, choroby pohybového ústrojenstva pre deti i dospelých.

## LIEČBA V MARÍNE

Vstupné lekárske vyšetrenie, stanovenie individuálneho terapeutického a rehabilitačného plánu, priebežné kontroly, záverečné lekárske vyšetrenie s vyhotovením prepúšťacej správy. Nonstop lekárska pohotovostná služba.

- Ošetrovateľská celodenná starostlivosť
- Liečebná telesná výchova (individuálna, skupinová), hydrokinezioterapia, plávanie
- Oddelenie elektroliečby: diadynamické prúdy, interferenčné prúdy, galvanické prúdy, elektrostimulácia, rebox, diatermia, ultrazvuk, magnetoterapia
- Vysoko výkonný laser IV. generácie (od marca 2014)
- Fototerapia: biolampa, colorteria, solux, horské slnko
- Liečba prácou (ergoterapia), výchova k sebestačnosti
- Balneoterapia
  - » bazén s termálnou síranovo-hydrouhličitou, vápenatohorečnatou vodou + zábal
  - » vane
  - » perličkový kúpeľ
  - » škótske streky
  - » vírivky, lastúra
  - » hydromasážne vane s chromatoterapiou a ozonoterapiou
  - » sauna (suchá, parná)
- Masáže: klasická, reflexná, podvodná, manuálna lymfodrenáž, reflexná masáž chodidiel
- Termoterapia: parafínové zábal, rašelina
- Plynové injekcie
- Akupunktúra
- Psychoterapia
- Liečebná pedagogika, včasná intervencia, kognitívna rehabilitácia
- Terénne túry, nordic walking
- Animoterapia: hipoterapia, kanisterapia
- Šport: ihriská, oddychový areál, fitness, stacionárne bicykle, steppery, motomed, tenis, stolný tenis...

**Voľný čas:** knižnica, internet, tenisové kurty, 1x týždenne kultúrne podujatia priamo v liečebnom ústave. V letnom období sú v prevádzke veľké kúpaliská, v meste Zvolen je možné navštíviť divadlo, kiná, zámok, galériu, múzeum a rôzne obchodné centrá.

**Ubytovanie:** celé zariadenie je kompletne bezbariérové.

Celoročne funguje 9-ročná ZŠ, materská škola, školský klub. Ubytovanie pre deti od 2 do 18 rokov ( a ich sprievodcov) je v trojposteľových spálňach so spoločnou herňou pre 2 izby.

Ubytovanie pre dospelých je v štandardných



dvojposteľových izbách s vlastným sociálnym zariadením a sprchou. Izby sú vybavené televízorom a rádiom, bezplatné WiFi pripojenie (pozrite si aj Virtuálnu prehlítku).

## Ako sa dostať do ŠPECIALIZOVANÉHO LIEČEBNÉHO ÚSTAVU MARÍNA?

Pacientov posielajú do zariadenia ošetrojúci lekári na základe vypísaného tlačiva "Návrh na kúpeľnú starostlivosť". Navrhujúci lekár môže byť odborník – špecialista (neuroológ, ortopéd, traumatológ, rehabilitačný lekár a reumatológ) alebo Váš všeobecný (obvodný) lekár alebo pediater, ktorý dá potvrdiť návrh špecialistovi.

Návrhy musia byť predložené revíznemu lekárovi príslušnej zdravotnej poisťovne pacienta, ktorý ho po schválení pošle do ŠLÚ Marína š.p. Kováčová. Prednosť pri prijatí majú akútne stavy – priame preklady z lôžkových zariadení, hlavne poúrazové a pooperačné stavy.

Podľa Zákona č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, §11, ods. (6) "každý má právo si vybrať poskytovateľa" (zdravotnej starostlivosti), to znamená:

Pacient má zákonné právo slobodne si vybrať kúpeľné zariadenie (Zákon 576/2004 Z.z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmenách a doplnení niektorých zákonov, §11 ods. 6)



## Domov sociálnych služieb Hrabiny Nová Baňa

Domov sociálnych služieb Hrabiny Nová Baňa je zriadený Banskobystrickým samosprávnym krajom ako rozpočtová organizácia.

V Domove sociálnych služieb poskytujeme sociálne služby klientom so zdravotným znevýhodnením - deťom, mládeži a dospelým s mentálnym, kombinovaným postihnutím a poruchami autistického spektra vo veku od 3 do 35 rokov ambulantnou, týždennou a celoročnou formou pobytu a zdravotne znevýhodneným dospelým do dovŕšenia dôchodkového veku s mentálnym alebo kombinovaným postihnutím ambulantnou formou pobytu. Kapacita zariadenia je 128 klientov.

Naši klienti sú zdravotne znevýhodnení občania s veľkou chuťou žiť... žiť tak ako ich ostatní rovesníci bez hendikepy. Žiť šťastne, veselo, žiť plnohodnotným životom, aj napriek ich zdravotnému znevýhodneniu a umiestneniu v domove sociálnych služieb. To súvisí bezprostredne s ich integráciou. Pozitívna sociálna integrácia je nesmierna dôležitá pre pozitívny rozvoj ich osobnosti vo všetkých oblastiach a aspektoch, pre ich plnohodnotné fungovanie v svojej komunite, spoločnosti a rovnako nesmierne žiaduca a efektívna je aj pravidelná pozitívna podpora integrácie rozmanitými adekvátnymi pracovnými metódami a aktivitami.

Pozitívna sociálna integrácia je prioritne predmetom činnosti úseku výchovy a práce s klientmi s poruchou autistického spektra DSS Hrabiny Nová Baňa.

Úsek výchovy a práce s klientmi s poruchou autistického spektra, v rámci ktorého plnia jeho pracovníci prioritne výchovno – rehabilitačné úlohy je subsystémom špeciálneho systému výchovy a starostlivosti o viacnásobne postihnutých jedincov a jedincov s poruchou autistického spektra. Celý tento

systém má funkciu výchovnej a sociálnej rehabilitácie ako súčasť komplexnej rehabilitačnej starostlivosti, ktorá sa v našom zariadení realizuje.

Predmetom úseku výchovy a práce s klientmi s poruchou autistického spektra v DSS Hrabiny Nová Baňa je:

Zdravotne znevýhodnený klient zariadenia ako osobnosť s individuálnymi bio-psycho-sociálnymi potrebami vo vzťahu k druhu a stupňu postihnutia (klient s pervazívnou vývinovou poruchou – autizmom), klient ako subjekt sociálnej práce, zdravotnej starostlivosti, výchovnej činnosti, ale predovšetkým klient ako prijímateľ sociálnej služby.

Kvalita sociálnej služby a všetkých odborných činností zameraná na uspokojovanie požiadaviek a potrieb klientov s autizmom – poruchou autistického spektra s cieľom dosiahnuť čo najvyššiu možnú mieru ich samostatnosti a to jednak v podmienkach Domova sociálnych služieb ako i v širšom sociálnom prostredí.

**Obsah práce je orientovaný na tieto činnosti:**

- Individuálne plány
- Sociálna rehabilitácia a pracovná terapia
- Terapeutická činnosť
- Záujmová a krúžková činnosť
- Výchovno-vzdelávacia činnosť
- Kultúrna činnosť, sociointegračné aktivity

Pri práci s klientmi úseku výchovy a práce s poruchami autistického spektra apelujeme na používaní nasledovných metodických postupov určených pre klientov s autizmom:

- terapia SNOEZELEN,
- podpora senzomotorickej integrácie,
- využívanie PECs programu (Picture Exchange Communication Program) – pikto-

- iné pracovné metodické postupy s klientmi s poruchou autistického centra: napr. ABA program (Applied Behavioral Analysis program – ABC karty), Teach program, krabicové úlohy, pozitívne podmieňovanie.

Tieto metodické postupy budú predmetom práce s klientmi s poruchou autistického spektra, vývinovou pervazívnou poruchou v DSS Hrabiny Nová Baňa v pilotnom projekte zameranom na podporu a rozvoj práce s touto cieľovou skupinou.

Aktívny život nášho zariadenia je približený aj na našej webovej stránke:

<http://www.dsshrabiny.sk/58/aktivity-2016/>

*PhDr. Antónia Prôčková Hirjácová  
Vedúca úseku výchovy a práce s klientmi  
s poruchou autistického spektra*



### Domov sociálnych služieb Hrabiny

Rekreačná 6393/60, 968 01 Nová Baňa  
tel.: 045/ 68 56 541  
fax: 045/ 68 56 545  
mobil: 0911/297 150, 0915/615 827  
web: [www.dsshrabiny.sk](http://www.dsshrabiny.sk)





LAUS  
Astrum  
BUSINESS HOTEL\*\*\*\*



OBČIANSKE ZDRUŽENIE OSTROV A OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK  
VÁS POZÝVAJÚ NA 8. ROČNÍK BENEFIČNÉHO KONCERTU  
PRE OSOBY S MENTÁLNÝM POSTIHNUTÍM



# Objatie tónov

NEDEĽA

28. JANUÁR 2018 O 15:00

ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE

## GLADIÁTOR

## HEĽENINE OČI

## NELA POCISKOVÁ

## THE DOORS MEMORIAL BAND<sup>HU</sup>

## MODERUJE LUKÁŠ LATINÁK

VSTUP OD 14:00  ZUMBA S GABIKOU A LUCIOU



Enkaustika – maľovanie horúcim voskom, pletenie z pedígu, modelovanie z hliny, zumba, pletenie náramkov, výroba šperkov z drôtu, pletenie z papiera, ozdobovanie sadrových odliatkov. Detský svet: nafukovací hrad, maľovanie na tvár, detské tance, detská zumba.

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím zo zariadení DSS, Detský domov Levice, zväz postihnutých Levice a pre deti do 140cm.

Vstupné pre verejnosť je 10€ v predpredaji a 15€ na mieste. Predpredaj v Levicekej informačnej agentúre a v sieti Ticketportal. Počet vstupeniek pre verejnosť je limitovaný v počte 200ks!

Zmena programu je vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.



# Veľká letná súťaž



## OSLAVUJTE

s nami blížiacce sa  
**20. výročie**



Staňte sa našim klientom a **ZÍSKAJTE TABLET**  
**Veľké zlosovanie 20ks tabletov 20.2.2018**

**SPIG s.r.o.**, Tulská 2, 960 01 ZVOLEN  
e-mail: [spig@spig.sk](mailto:spig@spig.sk) • **BEZPLATNÁ LINKA 0800105707**  
[www.spig.sk](http://www.spig.sk) • [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

## Zlosovací lístok

Vyplnený kontaktný formulár pošlite poštou alebo e-mailom na [spig@spig.sk](mailto:spig@spig.sk),  
alebo údaje nahláste na našej bezplatnej linke 0800 105 707



Meno a priezvisko: .....

Tel. číslo: .....

Adresa: .....

E-mail: .....

Mám záujem o: .....

Podpis: .....

Dátum: .....

Zaslaním zlosovacieho lístka budete zaradení do ZLOSOVANIA o **20ks tabletov**.