

JNAK OBDARENÍ

číslo 04-05/2017, ročník IV



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!

klub
SPIG



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka

ZAVOLAJTE naše
bezplatné číslo **0800 105 707**

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**
VYUŽÍVAJTE výhody **Klubu SPIG**

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

- šekovú knižku (výhody, zľavy, benefity)
- pomoc s doplatkom do 10% z ceny pomôcky
- pomoc s vybavením štátneho príspevku (až do 95% ceny)
- bonusy a benefity pri kúpe pomôcok a zariadení
- bezplatný mesačník Inak obdarení
- bezplatné členstvo v občianskom združení Inak obdarení
- účasť na zlosovaniach a mnoho iných výhod



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom

Editoriál

Máme tu jar a s ňou aj ďalšie dvojčíslo časopisu, v ktorom nájdete veľa pútavých článkov, ktoré Vás pozitívne naladia do ďalších dní. Želáme Vám pri čítaní nášho časopisu pohodovú atmosféru a úsmev na tvári. Náš časopis a informačný portál INAK OBDARENÍ sú tu BEZPLATNE pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonickej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

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

Myslíme si, že nielen chlebom je človek živý a chceli by sme sa prezentovať s touto našou ideou. My vám nechceme len niečo predat', 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 4-5 vychádza v máji 2017, ročník IV, mesačník

Šéfredaktorka:

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

Redakčná rada:

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

Grafická úprava:

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

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.



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 - Byt s voľnou dispozíciou	2

Terapie

Delfinoterapia – zážitok na celý život	3
--	---

Skutočný príbeh

Dá sa písať nosom?	4
--------------------------	---

Pomoc pre inak obdarených

Evidencia vozidiel - Správne poplatky pre ZTP	5
Zisťujem, že existuje paralela medzi infekciou tela a spoločnosti	6
Jadranské more. Slovenské more	7
Tradičný karneval v MARGARÉTKE	7
Ukončenie roka 2016 a štart do roku 2017	8
Poradňa - Miluj svojho blížneho ako seba samého.....	10
Poradňa - Dentálna hygiena - Zubná pasta a ústna voda základ zdravých zubov	10
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?	11
Zoznam nadácií.....	12

Autizmus

Banská Bystrica v modrom šate	13
ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017	14

Prírodná - alternatívna liečba

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou	15
---	----

Pozitívne myslenie

S. S. Stewart - Mária a čarovný prsteň	16
Ľ. Kováčová - Život s pubertou	17
M. Jalakšová - Možno vznikne nový príbeh	17
Z. Koščová - Chceš byť varená žaba?	18
Helenka - Milujem jar	18
Z. Koščová - Náš život je odkaz svetú. Nech je inšpirujúci! ...	19
M. Jalakšová - Úryvok z rozprávky Zázračné jazierko	19

Oznamy, pozvánky, inzercia

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	22
---------------------------------	----

Predstavujeme

5. ročník podujatia Otvorená náruč	23
OZ socialDATA - takí jako Ty	24

„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.

SPIG s.r.o. ponúka

POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

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

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ

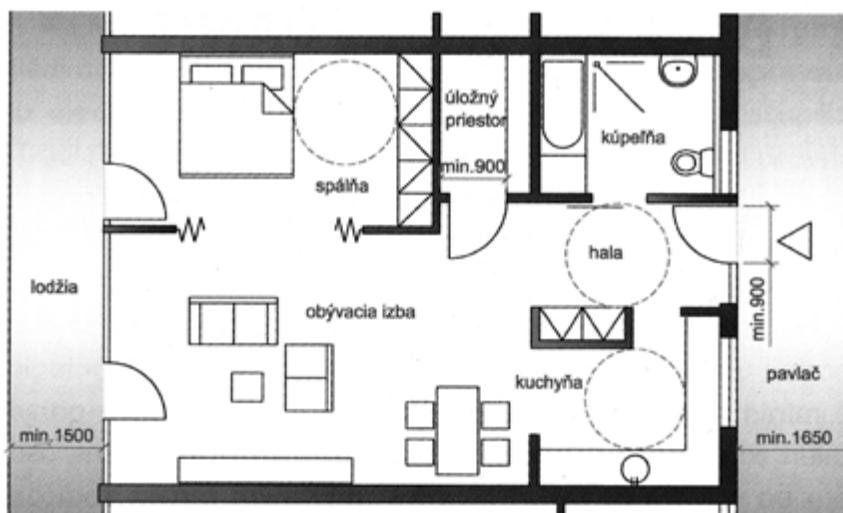


Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

„STAVBA BEZ BARIÉR“ - Byt s voľnou dispozíciou

Pri navrhovaní bytových stavieb je potrebné uplatniť aj tieto zásady:

- **voľný manipulačný priestor s rádiusom 1500 mm** musí byť k dispozícii v každom priestore, v ktorom sa vykonáva nejaká činnosť,
- **všetky dvere musia mať min. svetlú šírku 800mm**, vrátane dverí do hygienických priestorov, pričom dverné prahy môžu mať max. výšku 20 mm, vhodnejšie sú bezprahové dvere,
- **bezbariérové prechody na balkón, terasu a lódziiu,**
- **znižené okenné parapety** s výškou cca 600 - 700 mm.





DELFINOTERAPIA – ZÁŽITOK NA CELÝ ŽIVOT

Moja mama už dlhšiu dobu myslela na to, aby som skúsila terapiu s delfínmi. Keď sa to konečne podarilo a vyzbieralo sa cez sponzorov dostatok peňazí, tak nám už nič nebránilo si tento sen splniť.

V auguste roku 2016 spolu s maminou a jej kamarátkou a synom sme cestovali na 10 dní do letoviska Kemer v Turecku, kde sa nachádzalo vybrané delfínium. Priznám sa, trochu som mala aj strach spojený s plávaním v studenej vode, pretože neviem plávať, a studenú vodu dvakrát nemusím. Mala som tiež určité predstavy, ako to bude vyzeráť a ako by to malo vyzeráť. Nakoniec som sa všetkých mojich predstáv vzdala a povedala som si, že radšej sa nechám prekvapiť, keď to už konečne sama skúsím.

Keď sme prišli prvýkrát do delfinária, najprv nám boli predstavení všetci pracovníci. Potom som si musela obliecť neoprén a naň mi pripili ešte plavecký pás. Delfíny boli v bazéne traja, ale hlavne len s jedným som tam mala byť. Volal sa West. Najprv som sa s ním musela zoznámiť, hladkať ho a kímiť ho sardinkami. Po zoznámení som konečne mohla vojsť do bazéna medzi nich. Voda bola príliš studená pre mňa, ale po chvíli som si na túto teplotu zvykla. V bazéne spolu s mnou bola aj Zuzka, slovenská špecialistka na plávanie s delfínmi, ktorá bola so mnou po celý čas terapie. Z brehu bazéna dával príkazy delfínom turecký tréner delfínov. Rýchlo ma prešiel ten strach z utopenia, pretože neoprén a plavecký pás ma vo vode nadľahčovali. Delfín West v bazéne mi dovolil hladkať aj jeho bruško, vyložiť si nohy na jeho chrbát, lebo týždeň predtým som si vytkla členok. Počas terapie som s ním aj plávala, prvé dni ma držala Zuzka a potom už ostatné dni úplne sama. Plávanie s Westom bolo úžasné, povozil ma po bazéne tak, že som ho držala

za jeho plutvy. Delfín pláva pomerne dosť rýchlo. Postupne som sa zbavovala aj strachu z vody. Hádzala som mu loptu, ktorú mi vždy on priniesol späť. Na trénerov príkaz mi dal kvetinu alebo mi dával pusy. A práve to „pusinkovanie“ sa mi páčilo najviac. Rovnako krásne boli tie momenty „ničnerobenía“, kedy som ho len hladila otočeného i bruchom hore. Len na jedinom mieste som ho nesmela hladkať, tým bol dýchací otvor na hlave. Dokázala som si naraz všimnúť svoje pohyby tela, aj pohyby delfína, zároveň vnímať pokyny trénera. Celú dobu som vnímala Westa ako kamaráta, ktorý sa so mnou hrá a má z toho naozajstnú radosť. Videla som, ako mu krásne svietia oči a som presvedčená o tom, že on si to užíval rovnako ako ja. Výborne som sa bavila a užívala som si každú chvíľku. Mala som pocit, že počas delfinoterapie sme si boli veľmi blízki, ba až spriaznení. A tiež môj delfín bol v tú chvíľu moje druhé ja. Pozerali sme si do očí a ja som v tých jeho ohnivých očičkách videla výzvu „pod sa hrať“.

Takmer celý čas som s obdivom pozorovala, čo všetko sa dokázali naučiť tieto morské tvory. Skákať, nosiť lopty, chytáť kruhy, nechať sa škrabkať či voziť ľudí po bazéne. Bola som prekvapená, akú majú delfíny hladkú a teplú kožu a aké sú to inteligentné a charizmatické stvorenia. Nabili ma silnou pozitívnu energiou, ktorá ma bude sprevádzať ešte dlho. Hovorí sa, že stretnutie s delfínmi nikdy v pamäti nevybledne tak, ako sa to zvyčajne stáva s našimi inými spomienkami po rokoch. Dúfam, že to bude tiež moja skúsenosť. Skrátka to bol jeden z mojich emocionálnych zážitkov, na ktorý nikdy nezabudnem. Pretože v tých okamihoch pre mňa existoval len delfín West a krásna žiarivá obloha nad nami.

Petra Solárová





Dá sa písať nosom?

V tomto príbehu Vám predstavím veľmi milú osobku Denisu, ktorá nám ukáže ako sa dá žiť s hendikepom. Denisa je od narodenia inak obdarená. Po veľmi komplikovanom pôrode a 25-minútovom oživovaní jej mozog zostal poškodený. Lekári nedávali žiadnu nádej na život. Prognózy boli neisté. Dieťa neprežije, a ak áno, bude len ležať, nebude nič vnímať,... Jej mamka to nevzdávala, dennodenne s ňou cvičila Vojtovu metódu, aby sa jej telo a hlavne mozog začali preberať. Zvládli to a Denisa, aj keď ťažko rozpráva a sedí na vozíčku, vie komunikovať cez špeciálnu klávesnicu na počítači a píše krásne básne. Do klávesnice netuká prstami, ale nosom, a to ma veľmi zaujalo.

Nazreli sme do ich súkromia a trochu vyspovedali.

Kde si sa naučila čítať a písať? Chodila si do školy? Ako si sa tam cítila? Pomohli ti?

Po odklade povinnej školskej dochádzky som nastúpila do internátnej školy pre ťažko telesne postihnutých v Novej Bani, tam ma naučili čítať a písať. Trvalo mi dlho, kým si zvykla, ale nakoniec sa to podarilo. Cítila som sa tam veľmi dobre a dnes im patrí moja neodplatiteľná a srdečná veľká vďaka ako aj všetkým tým, čo sa tam o mňa starali

Obdivujem Tvoju mamu, starala sa o teba nepretržite 24 hodín, určite to bolo náročné obdobie, zvládala to s pokorou a trpezlivosťou. Rozhodla sa, že Ti dopraje, aby si mala súrodencu. Si jej za to vďačná? Si jej za to vďačná?

Áno som jej za to vďačná, ako i za všetko čo doteraz pre mňa urobila. Dala mi tú možnosť mať sestru, lebo týmto dokázala a ukázala mi, že tu sú pre mňa druhí zdraví ľudia, že sa nemusím báť, ak budem potrebovať pomoc. Sestre zas ukázala, čo je to handicap, čo je to byť vozíčkarom, naučila ju ako má pomôcť nielen mne, ale aj iným ľuďom. Starala sa a vychovávala nás ona sama a za to jej patrí veľké ĎAKUJEM.

Máš zdravú mladšiu sestru, ako ju vnímaš? Čo ti dala do života?

Keď som bola malá, tak som ju vnímala ako seba a teraz keď je staršia, že sa môžem tešiť a radowať sa z jej detičiek.

Máte spoločné úsmevné zážitky? Ak áno, podel sa s nimi.

My so sestrou máme veľa spoločných zážitkov. Jeden zimný Vám spomeniem. Bolo veľa snehu, tak ako všetky deti naokolo sa vytešovali zo sánkovačky, aj mne chcela setra urobiť radosť a zobrala ma na sánkovačku. Na ten najstrmší kopec v okolí. Púšťala ma dole aj niekoľkokrát, obidvom sa nám to páčilo. Asi po šiestom spustení sa sánky prevrátili a ja som sa ocitla v snehu. Ona sa zľakla, že sa mi niečo stalo, nevládala ma zdvihnúť, a tak bežala s obrovským ľútosťovým plačom pre maminu, aby mi ona pomohla.

Tak ako v iných rodinách súrodenci si občas idú aj nervy, u Vás to bolo ako? Ako ste zvládali pubertu? Bola si zaľúbená?

Ani u nás doma to nebolo iné, ale presne to isté. Pubertu som zvládla veľmi dobre. V škole som sa bláznivo zaľúbila do jedného chlapca, ktorý bol dokonca aj u nás doma. Žiarlila som na sestru, lebo si spolu hádzali loptu a mne sa to nepáčilo. Povedala som jej, nech si aj ona nájde frajera. No, ale to bolo už dávno.

Mala si doma aj nejaké výhody keďže si vozíčkarka? Myslím tým, či si sa mohla vyhnúť domácim prácam? Ako si pomáhala mame a sestre? či ťa lutovali brali na teba ohľad alebo ťa brali ako seberovnú?

Naši nikdy nerobili rozdiely medzi mnou a sestrou, skôr ma brali a berú ma ako seberovnú. Ako sa hovorí: „Bez práce nie sú koláče,“ aj u nás to bolo tak, že som sa nevyhla domácim prácam. Čo sa dá rukami robiť môžem či je to skladanie utierok, utieranie prachu, vyzliekanie postelnej bielizne. Motoriku si treba cvičiť aj takým spôsobom.

Akú to máš knihu a odkiaľ čerpáš čo ťa motivuje k písaniu básní?

K písaniu básni ma motivuje okolie a ľudia. Napísala som viac kníh, ktoré sa mi poradilo s pomocou dobrých ľudí aj vydať. Moja celkom prvá kniha sa volá Ukradnutý svet. Ďalšia knižka Krátky úsmev a posledná Krásny život.

O čom sú tie knihy?

Tie všetky knihy sú predovšetkým o rodine o živote o ľuďoch, o láske, o viere a o vyznaní k Bohu.

Môžeš napísať viac aj krste tvoje knihy, aké si mala pocity, keď ti vyšla prvá kniha?

Aké som mala pocity, keď som krstila svoju prvú knihu? Môžem povedať s úprimným srdcom, že FANSTASTICKÉ. Vtedy som si sama sebe povedala, že už nič iné nemôžem dosiahnuť ako toto, že už som na vrchole. Bola som na seba veľmi hrdá.

Najkrajší zážitok

Mala som množstvo zážitkov od detstva po dospelosť. Pre mňa sú všetky zážitky tie najkrajšie a ktorý je ten najkrajší? Pre niekoho je dar dieťaťa, pre mňa je dar života, za ktorý som vďačná svojim rodičom a tie najobyčajnejšie veci, keď ráno vyjde slniečko a ja sa zobúdzam do nového dňa, sú darom nebies.

Najobľúbenejšie jedlo

No predsa také, čo od neho nepriberiem ale najradšej mám na raňajky jogurt s kukuričnými lupienkami.

Najobľúbenejší nápoj

Ovocný čaj.

Najobľúbenejšia pieseň, skupina, interpret

Počúvam rôznu hudbu, najradšej mám takú, kde sú slová alebo lepšie povedané takú, kde poznám slová a môžem nahlas spievať, s tým si cvičím aj hlas.

Najobľúbenejší citát alebo kniha

Kedysi som čítavala, teraz už nečítam, ale najradšej som si prečítala knihu o láske.

Rozhovor s Denisou Vojteľovou spracovala Iveta Burianeková

„Jediná skala, ktorá zostáva pevná, jediná inštitúcia, o ktorej viem, že funguje, je RODINA.“ (Lee Iacocca)

EVIDENCIA VOZIDIEL - SPRÁVNE POPLATKY PRE ZTP

Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla slúži na zabezpečenie mobility osoby s ŤZP.

Osoba s ŤZP, ktorá je odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom využíva toto vozidlo v stanovenej frekvencii na prepravu na určené miesta a späť (napríklad do zamestnania, do školského zariadenia, do domova sociálnych služieb).

A keď zdoláte všetky prekážky a auto vám parkuje pred domom čaká vás ešte jeho evidencia. Chceme vás upozorniť na všetko čo budete potrebovať:

Pri prihlásení nového vozidla do evidencie je potrebné predložiť:

- vyplnenú žiadosť o zapísanie vozidla do evidencie,
- osvedčenie o evidencii časť II,
- doklad o nadobudnutí vozidla - faktúra, leasingová zmluva,
- potvrdenie o poistení zodpovednosti za škodu spôsobenú prevádzkou motorového vozidla,
- platný doklad totožnosti,
- splnomocnenie, ak je držiteľ alebo vlastník vozidla zastupovaný, s úradne overeným podpisom splnomocniteľa,
- ak je držiteľom vozidla podnikateľ, originál výpisu z Obchodného registra SR alebo živnostenský list,
- overené splnomocnenie leasingovej spoločnosti - v prípade, ak je vozidlo na leasing,
- ak sa prihlasuje vozidlo, ktoré má udeľené typové schválenie ES, je potrebné predložiť tzv. COC doklad (certifikát o konformite).

Ak bol na kúpu motorového vozidla kategórie M1, M1G, N1 a N1G držiteľovi alebo vlastníkov poskytnutý príspevok podľa zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov - **na polícii sa musíte preukázať aj ORIGINÁLNYM ROZHODNUTÍM s pečiatkou o nadobudnutí právoplatnosti.**

1. Ak bol na kúpu motorového vozidla kategórie M1, M1G, N1 a N1G držiteľovi alebo vlastníkov poskytnutý príspevok podľa zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, orgán Policajného zboru **nevyberá správny poplatok za prihlásenie vozidla do evidencie.**

2. Ak nebol na kúpu motorového vozidla poskytnutý príspevok podľa zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a zároveň

ak je držiteľ vozidla držiteľom preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodcom alebo ak ide o motorové vozidlo upravené na vedenie osobami s ťažkým zdravotným postihnutím, orgán Policajného zboru **vyberá poplatok za zápis prvého držiteľa vozidla podľa najväčšieho výkonu motora:**

Tabuľka

Výkon motora v kW		Sadzba poplatku v eurách
nad	do	
	80 vrátane	16,50
80	86 vrátane	45,00
86	92 vrátane	55,00
92	98 vrátane	75,00
98	104 vrátane	110,00
104	110 vrátane	160,00
110	121 vrátane	260,00
121	132 vrátane	430,00
132	143 vrátane	600,00
143	154 vrátane	770,00
154	165 vrátane	1 000,00
165	176 vrátane	1 150,00
176	202 vrátane	1 800,00
202	228 vrátane	2 200,00
228	254 vrátane	2 600,00
254	a viac	3 800,00

3. Poplatok podľa tejto položky zahŕňa aj vykonanie zmien a vydanie príslušných dokladov, t. j. osvedčenie o evidencii časť II, štandardné vydanie osvedčenia o evidencii časť I a doručenie osvedčenia o evidencii časť I na určenú adresu. Ak vlastník vozidla alebo držiteľ vozidla žiada o urýchlené vydanie osvedčenia o evidencii časť I do dvoch pracovných dní, orgán Policajného zboru vyberie poplatok podľa položky 68a písm. c) sadzobníka vo výške 30 €.

4. Za pridelenie evidenčného čísla a vydanie tabuľky s evidenčným číslom orgán Policajného zboru vyberie poplatok

a) za štandardnú tabuľku s evidenčným číslom podľa položky 76 písm. a) sadzobníka vo výške 16,50 € za každú tabuľku,

b) za tabuľku so zvláštnym evidenčným číslom obsahujúcim písmeno Z určenú pre motorové vozidlo kategórie Ps a Ls podľa položky 76 písm. c) sadzobníka vo výške 33 € za každú tabuľku,

c) ak vlastník vozidla alebo držiteľ vozidla

žiada pri prihlásení vozidla do evidencie o pridelenie voliteľného evidenčného čísla a vydanie tabuľky s voliteľným evidenčným číslom vyrobenej zo zliatin ľahkých kovov, orgán Policajného zboru vyberie poplatok podľa položky 76 písm. d) vo výške 165,50 € za každú tabuľku, pričom prihlásenie vozidla vrátane výberu príslušného poplatku vykoná až po doručení tabuľky s voliteľným evidenčným číslom,

d) ak vlastník vozidla alebo držiteľ vozidla žiada pri prihlásení vozidla do evidencie o vydanie plastovej tabuľky s evidenčným číslom, orgán Policajného zboru vyberie poplatok podľa položky 76 písm. e) vo výške 182 € za zadnú tabuľku (platí aj pre plastovú tabuľku s voliteľným evidenčným číslom) a za prednú tabuľku poplatok podľa položky 76 písm. a) sadzobníka vo výške 16,50 € alebo poplatok podľa položky 76 písm. d) sadzobníka vo výške 165,50 €, pričom prihlásenie vozidla vrátane výberu príslušného poplatku vykoná až po doručení tabuľky s voliteľným evidenčným číslom,

e) ak vlastník vozidla alebo držiteľ vozidla žiada o vydanie tabuľky s evidenčným číslom na nosič bicyklov, orgán Policajného zboru vyberie poplatok podľa položky 76 písm. g) sadzobníka vo výške 16,50 €, pričom prihlásenie vozidla môže vykonať aj pred doručením tejto tabuľky.

5. Zápis držiteľa motorového alebo prípojného vozidla nadobudnutého dedením, na základe úradného príkazu alebo rozhodnutím súdu a zániku bezpodielového spoluvlastníctva manželov vykoná orgán Policajného zboru bez vybratia poplatku a v takomto prípade orgán Policajného zboru vyberie len príslušný poplatok za tabuľku s evidenčným číslom, ak je evidenčný úkon spojený s vydaním tabuliek.

6. Ak pred prihlásením dosiaľ neevidovaneého vozidla alebo jednotlivo dovezeného vozidla vlastník vozidla žiada o zápis spájacieho zariadenia, ktoré nie je zapísané v predloženom osvedčení o evidencii časť II, orgán Policajného zboru nevyberá správny poplatok za vydanie osvedčenia o evidencii zo svojich skladových zásob. Ak sa však uplatňuje postup za urýchlené vydanie osvedčenia o evidencii časť I, orgán Policajného zboru vyberie poplatok vo výške 30 €. Zároveň orgán Policajného zboru vyberie poplatok za prihlásenie vozidla do evidencie a za vydanie tabuľky s evidenčným číslom.

7. Tiež uvádzame, že je možné požiadať o tzv. urýchlené vydanie čipovej karty osvedčenia o evidencii časť I do dvoch pracovných dní. V takomto prípade je ďalší poplatok vo výške 30 €.

Spracovala Janka Truhlíková Prekopová



Zisťujem, že existuje paralela medzi infekciou tela a spoločnosti

Možno, že medicínske výrazy by sa nemali objavovať v spoločenských vzťahoch, pretože ľudia sú mysliace organizmy, kým naše vnútornosti asi nie. Viacerí odborníci mi potvrdili, že paralela medzi infekciou, resp. rakovinou tela a spoločnosti tu je. Uvedomujem si, že by to mal byť jeden jav, lebo aj rakovina má viac druhov, ale keď hovoríme o nej myslíme buď všeobecne, alebo potom príliš konkrétne a keď všeobecne, tak to je aj menej osobné. Ja som to poňal v širších súvislostiach.

Medicína a lekárska prax dosiahli také úspechy, že prežijú takmer všetci až do veku, keď už ani sami nechcú žiť. V dôsledku týchto faktov je v modernej spoločnosti veľa ľudí, ktorí majú rôzne problémy a cítia sa nešťastní. Tzv. západná civilizácia postupne umiera a mizne z historického prostredia najmä v dôsledku toho, že sa nevie vysporiadať úspešne s rýchlym pokrokom vedy, techniky a demokratizácie spoločnosti. Strácajú sa prirodzené autority a významné osobnosti, nahrádzajú ich často bezduché celebrity. Východisko z tejto situácie je neisté. Ja však verím v to, že dobro a racionálne riešenie zvíťazí aj v týchto neistých časoch, ktoré nás postihnú v nasledujúcich desaťročiach. Záleží to predovšetkým od schopností autorít v terajších rozvinutých krajinách. Chceme veriť tomu, že my prežijeme a tie desaťročia vygenerujú osobnosti bez pseudomasiek korektnosti, slušnosti, demokracie a snahy vyzeráť vždy populisticky dobre.

Každé ochorenie má dosah na tkanivo, orgán a potom aj na celý organizmus. Prihlásil by som sa k viacerým druhom z týchto infekcií a tým je strata morálky, mravných princípov, neúcta k demokratickým hodnotám, etickým princípom, konzumným spôsobom života a výchovou ku konzumu.

Začalo to devalváciou hodnôt, noriem, ich liberalizácia, čím nastúpil vzrast straty viny, hanby to na jednej strane a na druhej raste pocit bezmocnosti, ktorý ako frustračný stav

vedie buď k rezignácii, vyhoreniu, odangažovanosti, alebo na druhej strane k agresii, klebetám, intrigám .

Domnievam sa, že u mladšej generácie je to vypuklejšie, keďže nemali dostatok času vybudovať si pevné morálne zábrany a už od relatívne mladého veku boli vystavovaní násilium a jeho prezentovaniu ako súčasťou života. A zároveň sú im podsúvané niektoré aspekty ako normálne, bežné, čím si vytvárajú niektoré princípy nesúladne s presvedčením celku. A tu už nemožno hovoriť o strate princípov, keďže títo jedinci ich nikdy ani nemali. Podľa môjho názoru súčasný životný štýl postráda hodnoty, o ktoré by sa mohol človek v krízových situáciách oprieť. Veľmi výrazný vplyv, často až konfrontačný, hlavne na mládež má súčasný konzumný svet podložený skôr s hodnotami mať ako byť. Identifikujem sa s názorom, že až príliš rýchlo chce mať mládež istoty a tým sa vlastne rútia strmhlav do neistoty. Rýchlo chcú mať splnené krátkodobé ciele a tým zabúdajú na dlhodobé ciele ako je zmysel života. Druhou oblasťou je aj veľmi rýchle dosiahnutie dospelosti z hľadiska poznania hodnoty majetku (peňazí) a rýchleho (až márnoratného) spôsobu mienania majetku, a to nielen hmotného, ale často aj toho duchovného.

Čo s tým, možno dôraz na výchovu a vzdelávanie, predstavovanie kladných prípadov správania a konania a výchova k demokratickým hodnotám. Celoplošne to asi nepôjde, ale v rámci „svojho územia“ (rodina, priatelia, ľudia s ktorými sa stretávame, besedy na školách atď...) to netreba vzdávať; na to však nie sú lieky, len vlastný príklad. ? Komunity vedené láskou a múdrosťou môžu byť východiskom z tejto situácie avšak aj tu pri zlých vlastnostiach ľudí hrozí zneužívanie komunít a vytváraním rôznych druhov fanatických siekt. Takže najlepším východiskom asi opäť zostáva zdravá výchova v slušnej rodine a úcta k tradíciám a hodnotám. Rodina je základom, hoci všetko nemôže vyriešiť,

väčšinou sa jej darí vychovávať dobrých ľudí. Keďže majú zlý príklad z toho, čo sa deje, ale aj rôznych gangsterských excesov, tak ani výchova nerieši všetko. Najprv sa musí zmeniť panujúce ovzdušie.

Každá činnosť obsahuje emócie, motívy, záujem spoluprácu, komunikáciu, hodnoty, sebariadenie, disciplínu a rozvoj myslenia. Ale len profesionál vo výchove vie z týchto podnetov, činností vyťažiť viac, ako len zábavu. Musíme učiť žiakov, aby mali silu a motiváciu byť sebou, aby sa nevzdávali a hľadali nové možnosti sebauplatnenia. To nemusí byť len práca, aj láska je krásny cieľ, ale aj hľadanie cesty k zmysluplnosti môže byť cieľom. Je potrebné si uvedomiť, že osobnosť je bio psycho sociálny systém regulujúci vzťahy človeka a sveta. Aby moje príspevky nevyzneli lacno a plocho oslovím aj niekedy univerzitných profesorov. Podľa profesora politológie nijaké vzdelávanie nepomôže, vodcovia spoločnosti majú nejaké črty a tie vtlačujú do celku. Ak to celok akceptuje, tak aj je. Ešte nenastal ten správny stav pre zásadnú zmenu lídrov tým aj celku.

Ja osobne si myslím si, že celý svet potrebuje zmenu len nikto nemá odvalu ani predstavu o tejto zmene. Bude treba nájsť silu a tých čo ju vylicia. Je potrebné neustále aktivizovať sily, písať, apelovať a častejšie manifestovať problémy amorálnosti a neprestajného boja dobra a zla, povrchnosti a hĺbky, matérie a duchovna. Zatiaľ liek vo forme kritiky a verejného apelu nezaberá, lebo tá infekcia sa šíri vďaka výmyslu Feničanov. Niekomu to môže pripomínať boj s veternými mlynmi. Na druhej strane aj zo semien zasiatych do zeme vyklíčia len niektoré, ak sa však neza-seje nič, tak ani nikdy nič nevyrastie.

S pozdravom, PhDr. Dušan Piřšel

Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím
Mokrohájska 1
842 40 Bratislava

„Múdrost je to, keď máme na pamäti omylnosť všetkých našich názorov a presvedčení a nehodnovnosť a nestálosť vecí, na ktoré sa najviac spoliehame.“
(Gerald Brenan)

JADRANSKÉ MORE SLOVENSKÉ MORE

Prvé zásadné oteplenie po mimoriadne na neznesiteľnú zimu bohatej zime dáva šípitiť, že zakrátko udrú dni bohaté naopak na neznesiteľné teplo. Býva tomu tak každý rok. Proste stále sa nájde dôvod na to či ono poprffľať si a počasie k tomu býva vďačnou témou. Najvyšší čas napláňovať si, kde toto leto možno prežiť najväčšie horúčavy čo najpríjemnejšie, nepredstaviteľne si pritom oddýchnuť, pozbierať bronz, neminúť všetky úspory a ešte si to aj poriadne užiť.

Naše slovenské more hneď vedľa Chorvátska a Talianska k tomu ponúka ideálne podmienky. Našťastie nám ho postavili dosť blízko, takže táto stále obľúbenejšia dovolenková destinácia sa priam sama ponúka ak nie na prvú, na druhú a tretiu dovolenku tento rok celkom isto. Výber toho, čo sa komu páči a vyhovuje je pritom naozaj pestrý, od útesov s kúskom pláže, kde ako srnky pobejú medzi skalami polonahí dovolenkári s krásnou betónovou rampou pre vozíčkárov niekde na konci, cez obláskové pláže strednej dalmácie so špičkovými stoličkovými výťahmi do mora, zadarskými a istrijskými rovinnými plážami plnými romantiky, piesku a tiež betónových rámp po luxusný stoličkový výťah na svetoznámej pláži Zlatni rat na Brači. Pre milovníkov zlatého piesku zasa nekonečné pláže posiate opaľovania chtivými turistami z celého sveta a mobilnými lehátkami Talianskeho Abruzzo a Emilia Romagna. Spomínam si pritom na Rimini, kde sa stretáva celý svet, aby sa okúpali v mori.

Jednoducho povedané, to najdôležitejšie, čo človeka s túžbou vypadnúť z domu ťahá preč, je pre našinca spod Karpát more. Pre nás pohybovo inak obdarených samozrejme aj cesta ako sa do neho dostať a ne stráviť zvyšok roka na kožnom alebo chirurgii. Potom samotné ubytovanie v blízkosti stolič-



kového výťahu či betónovej rampy sa zvyklo vnímať ako bezvýznamný prvok celého špásu, ktorý sa zvykol riešiť až na mieste, lebo tak či onak, to takmer vždy dopadlo zle, tak načo sa zbytočne stresovať dopredu.

Už aj pod Karpatmi však žijú ľudia, a je ich stále viac a viac, ktorých vlastný komfort a kvalita zážitku z dovolenky znamená viac ako piesok v plavkách. Ktorí sa na dovolenku tešia bez starostí. Už dopredu vedia, že sa okúpu v mori a následne aj osprchujú vo svojom apartmáne ako ľudia, ako všetci ostatní dovolenkári v rezorte. V pohode, s úsmevom a všetkou dôstojnosťou človeka. Každý večer.

Sú to klienti Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO, ktorá ponúka osobne preverené stoličkové výťahy, betónové rampy a mobilné ležadlá Jadranského mora, ku ktorým sa dostanú bez rannej hodinovej zápchy, no najčastejšie pešo zo svojich apartmánov. Nami osobne preverených apartmánov. Je dobré dávať si aj malé ciele. Odporúčame našim klientom schudnúť na dovolenke aspoň kilo. Daj dole kilo a vrátime ti kilo... by mohla znieť budúcoročná reklama na služby špecializovanej cestovnej agentúry OREADO. Tento rok TRÉNUJ!



V letnej sezóne 2017 sme rozšírili ponuku pláží so stoličkovými výťahmi a betónovými rampami pre inak obdarených z Chorvátskej strany Jadranského mora o atraktívne destinácie Vodice, Baška Voda a ostrov Brač. Celkovo tak majú možnosť vybrať zo 16 destinácií po celom Chorvátskom pobreží Jadranu a 4 z Talianskej strany. Klientom so špeciálnymi potrebami v nich ponúkame okrem pláží aj osobne preverené ubytovanie v súkromných apartmánoch I. až III. stupňa bezbariérovosti.

Spomeň si, kedy si sa na dovolenku naposledy tešil. Bezstarostne tešil. Jadranské more. Staň sa aj ty spokojným klientom Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO. To Špecializovaná cestovná agentúra OREADO aj v sezóne 2017 ponúka svojim klientom so špeciálnymi potrebami pobyty pri Jadranskom mori v Chorvátsku a v Taliansku. Pre letnú sezónu 2017.

Mgr. Rastislav Soviš, konateľ Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO s.r.o
www.oreado.com a tel.: 0905 647 954



TRADIČNÝ KARNEVAL V MARGARÉTKE



Tak ako každý rok aj tento február sa v denom stacionári Margarétka konala karnevalová veselica. Klienti sa už vopred veľmi tešili na túto tradičnú udalosť. Samostatne, i s pomocou si klienti vyrábali všelijaké veselé masky, ktoré potom prezentovali pred svojou rodinou, priateľmi a známymi. V deň karnevalu by ste u nás v stacionári našli Pipi Dlhú Pančuchu, bojovníka Ninja, pirátov, cigánky, vajdu, kráľa Baltazára, skvelého míma, slniečko, mačky a ďalšie krásne masky. Do tanca nám na heligónkach hrali výborní muzikanti Peťo a Ondřík Sliacky, ktorí rozprúdili perfektnú slovenskú veselicu a okamžite zaplnili tanečný parket. Aby si muzikanti, heligonkári mali čas aj vydýchnuť, či posilniť sa občerstvením, ktoré si klienti tiež samostat-

ne pre hostí pripravili, hral do tanca aj pán Turčan, ktorí nám zahral hity, ktoré nesmú chýbať na žiadnej poriadnej zábave. Tancovačka bola parádna, až nás nohy boleli. Kto neverí, môže sa presvedčiť – karnevalová zábava v Margarétke je aj zdokumentovaná. Navštívila nás totiž lokálna televízia z Banskej Štiavnice VIO. Na chvíľu sme sa cítili ako skutočné celebrity, klienti ochotne poskytli moderátorky rozhovor, či predviedli svoju masku. Pre porotu bolo skutočne ťažké rozhodnúť, ktorá maska je tá najlepšia, najkrajšia. Nakoniec sa však všetci jednohlasne dohodli, že cenu si zaslúži každá maska. Karneval dopadol na jednotku s hviezdičkou a už teraz sa tešíme na ďalší ročník.

Mgr. Lucia Jokalová, sociál. pracovníčka, DS Margarétka



UKONČENIE ROKA 2016 A ŠTART DO ROKU 2017

Na záver roka sme sa zúčastnili ešte dvoch medzinárodných pretekov - pretekovo Viedni a pretekov v Prahe. Rok sme ukončili už tradične domácimi hravými pretekmi v klube.

38. Wiener Landesmeisterschaften Schwimmen für Menschen mit Behinderung, Viedeň, AUT, 5. Wiener Jugendmeisterschaft, 1. Wiener Seniorenmeisterschaft SCHWIMMEN

Dňa 6.11.2016 sa konali vo Viedni v názve správy uvedené preteky a dostali pozvánku len plavci z PK TZPŠ DOLPHINS v Bratislave. Pretekov sa zúčastnili plavci z celého Rakúska všetkých postihnutí z ôsmich klubov, spolu 55 plavcov. Za nás štartovali Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marić, Adam Riečičiar a Marek Sloboda. Nutní sprievod tvorili rodičia, ktorí boli súčasne tappermi, osobnými asistentmi i vodičmi. Do výpravy patrili aj Larisa Jarembáková - športový psychológ, Daniela Barbušová, - trénerka a Daniela Šipošová - trénerka a vedúca výpravy.

BLATTNEROVÁ Tatiana, S11, SB11, SM11 - štartovala v siedmich disciplínach, zaplávala si jeden osobný rekord a získala 4 zlaté medaily a tri strieborné medaily. CHUDÁ Katarína, S9, SB8, SM9 - štartovala v ôsmich disciplínach, zaplávala si jeden osobný rekord a získala 1 zlatú medailu a štyri bronzové. MARIĆ Jadranka, S11, SB11, SM11 - štartovala v ôsmich disciplínach, zaplávala si jeden osobný rekord a získala 1 zlatú medailu a štyri bronzové. RIEČIČIAR Adam, S5, SB4, SM5 - štartoval v šiestich disciplínach, zaplával si jeden osobný rekord a získal 3 bronzové medaily. SLOBODA Marek, S11, SB11, SM11 - štartoval v siedmich disciplínach a zaplával

si jeden osobný rekord. Získal 3 zlaté medaily, dve strieborné a jednu bronzovú medailu.

Získali sme spolu 8 zlatých medailí, 10 strieborných a bronzových medailí. V celkovom bodovom ohodnotení sa v kategórii žien umiestnila Tatiana Blattnerová na treťom mieste, keď na prvom mieste bola účastníčka PH v Riu. V seniorskej mužskej kategórii sa na treťom mieste umiestnil Marek Sloboda, keď na prvom mieste bol tiež účastník PH v Riu. V hodnotení TOP 10 bez rozdielu pohlavia sme mali hneď 4 zástupcov. Tatiana Blattnerová skončila na 4. mieste so ziskom 600 bodov, 5. miesto obsadila Jadranka Marić so ziskom 527 bodov, na 6. mieste skončila Chudá Katarína so ziskom 477 a Marek Sloboda skončil na 9. mieste so ziskom 324 bodov.

STRAHOV CUP 2016

Dňa 26.11.2016 sa konal v Aquacentre Šutka v Prahe už XXV. ročník plaveckých pretekov STRAHOV CUP, ktorého súčasťou bolo Finále Českého poháru 2016, ktorých sa zúčastnili plavci z klubov z Maďarska, Ruska, Ukrajiny, Srbska, Grécka, Spojených Arabských Emirátov, Litvy, Švédska, domáci pretekári a plavci zo slovenských klubov z Košíc, Humenného, Nových Zámok a z nášho klubu. Pretekalo celkom 82 seniorov, 39 juniorov, 14 žiakov a 7 plavcov v najmladšej žiackej vekovej skupine, celkom pretekalo 142 plavcov.

Z nášho klubu sa pretekov zúčastnili plavci Tatiana Blattnerová, Katarína Chudá, Jadranka Marić, Karina Petrikovičová, Adam Riečičiar a Marek Sloboda. Katarína Blattnerová, Miriam Slobodová a Branislav Blattner bilo tappermi, Larisa Jarembáková - športový psychológ, Daniela Brabušová trénerka a Daniela

Šipošová trénerka a vedúca výpravy.

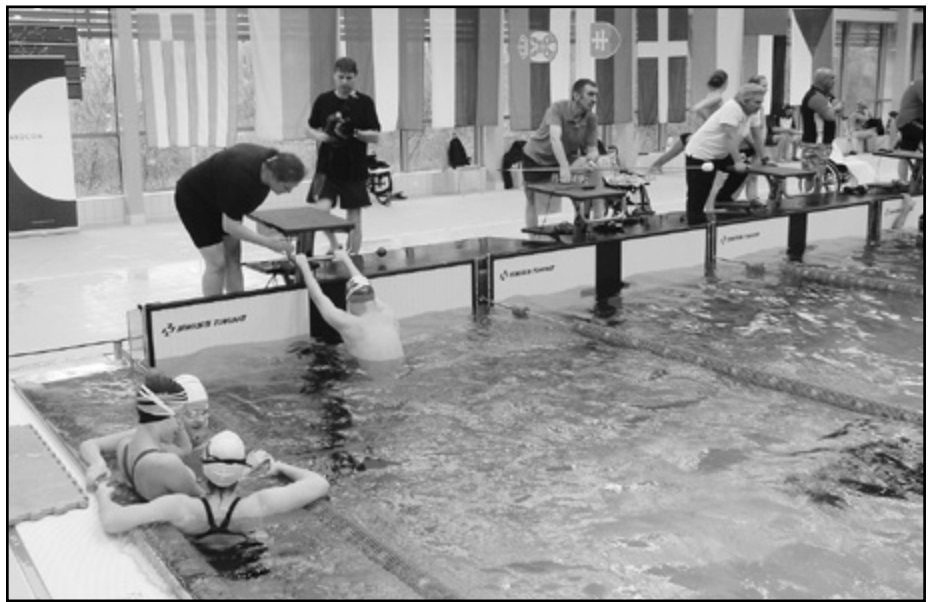
Karina PETRIKOVIČOVÁ, S13, SB13, SM13 štartovala v piatich disciplínach a umiestnila sa dvakrát na prvom mieste, raz na druhom, piatom a ôsmom mieste. V celkovom hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii seniorov bez rozdielu pohlaví umiestnila na 4. mieste z 82 štartujúcich pretekárov, čo je najlepšie umiestnenie slovenského zástupcu na týchto pretekoch v tejto vekovej kategórii. Tatiana BLATTNEROVÁ, S11, SB11, SM11 štartovala v piatich disciplínach po niekoľko mesačnej pauze (zlomenia, choroby) a umiestnila sa na 3., 4. 5. a 7. mieste, v disciplíne 100 m znak sa delila o 9. a 10. miesto s ruskou pretekárkou. **V celkovom hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii žiakov bez rozdielu pohlaví sa umiestnila na 3. mieste zo 14 štartujúcich, čo bolo najlepšie umiestnenie plavca zo SR v žiackej kategórii.**

Katarína CHUDÁ, S13, SB13, SM13 sa prvýkrát zúčastnila pretekov v 50m bazéne. Štartovala v piatich disciplínach a umiestnila sa na 5., 6., 8., 9. a 12. mieste, čo je veľký úspech na prvé preteky v 50m bazéne. Vytvorila si v každej disciplíne osobný rekord. V celkovom hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii žiakov bez rozdielu pohlaví sa umiestnila na 5. mieste zo 14 štartujúcich, druhé najlepšie umiestnenie zástupcu SR v tejto kategórii. Jadranka MARIĆ, S9, SB8, SM9 štartovala v štyroch disciplínach, lebo bola práve po chorobe. Umiešnila sa na 6., 7., 9. a 13. mieste. I tak sa jej podarilo v disciplíne 50 m v.sp. zaplávať osobný rekord. V celkovom hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii juniorov bez rozdielu pohlaví sa umiestnila na 15. mieste z 39 štartujúcich pretekárov, čo je najlepšie umiestnenie slovenského zástupcu

cu na týchto pretekoch v juniorskej vekovej kategórii. Adam RIEČIČIAR, S5, SB4, SM5 štartoval v štyroch disciplínach po dlhšej pauze v tréningu zo zdravotných dôvodov. Pri jeho postihnutí sa odrazilo aj na výsledkoch, ale aj tak sa v disciplíne 50m znak umiestnil na peknom 10. mieste. Ďalej to boli umiestnenia na 30., 33. a 46. mieste. V celkovom hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii seniorov bez rozdielu pohlaví sa umiestnil na 47. mieste z 82 štartujúcich pretekárov. Marek SLOBODA, S11, SB11, SM11 štartoval v piatich disciplínach. V disciplíne 100m znak si zaplával osobný rekord a umiestnil sa ešte dvakrát na 13. mieste, raz na 21. mieste a raz na 37. mieste. V celkovom hodnotení dvojboja vo vekovej kategórii juniorov bez rozdielu pohlaví sa umiestnil na 24. mieste z 39 štartujúcich pretekárov, čo bolo druhé najlepšie umiestnenie slovenského zástupcu na týchto pretekoch v juniorskej vekovej kategórii.

Veselé vianočné plavecké preteky

Už tradične, už po štyridsiaty raz, sme mali na záver kalendárneho roka vianočné preteky s veselými disciplínami. Pretekáme vo veselých disciplínach, ako sú 25m vo dvojiaciach - držanie sa jednou rukou pod pazuchou, 25m s lyžičkou a loptičkou - držanie lyžičky v zuboch a na nej stolnotenisová loptička, 25m v tme so zažatou sviečkou. Tí, ktorí aspoň trochu vidia, si vyskúšali plávanie s okuliarmi, s akými misia pretekať nevidiaci plavci. Každý účastník pretekov dostal certifikát účastníka. V tomto roku certifikáty spolu s vianočným balíčkom osobne odovzdal významný hosť - minister školstva, vedy, výskumu a športu **Peter PLAVČAN**, ktorý zavítal medzi nás a pozrel sa, ako dokážu telesne a zrakovo postihnutí plavci šantiť i plávať vo vode. Na záver sme mali pohostenie, ktoré pripravili rodičia. Kalendárny rok 2016 sme takto ukončili všetci spolu a veselo.



Prvé preteky v roku 2017

Katarína Chudá dvakrát s pohárom na pretekoch v Salzburgu

V dňoch 3.3. až 4.3.2017 sme sa zúčastnili plaveckých pretekov v Salzburgu pod názvom **Salzburger Landesmeisterschaft im Schwimmen für Behinderte 2017**. Pre veľkú chorobnosť sa pretekov zúčastnili len štyria plavci a to: Erik Birkuš, Anna Gettlerová, Katarína Chudá a Marek Sloboda. Cestovali sme tromi autami, ubytovanie a stravovanie bolo na vlastné náklady. Ako osobní asistenti bolo rodičia Ľuba Gettlerová, Katarína Chudá, Marián Birkuš a Miriam Slobodová, ktorá bola aj vo funkcii tappera. Ďalší potrebný doprovod robili Daniela Barbušová ako tapper, Larisa Jarembáková ako športový psychológ a Daniela Šipošová ako tréner a vedúca výpravy. Organizátori vyhlasovali výsledky podľa postihnutia pre domácich pretekárov a potom boli výsledky OPEN, kde boli hodnotení aj naši plavci. Celkovo sme ako klub v disciplí-

nach získali tri prvé umiestnenia, päť druhých miest a jedno tretie miesto v súťaži OPEN.

Erik BIRKUŠ, S8, SB7, SM8 - boli to jeho prvé medzinárodné preteky. Štartoval v piatich disciplínach a v zmiešanej štafete. V disciplíne 100m prsia si zaplával nový osobný rekord, kde sa umiestnil na 14. mieste. V disciplíne 100m znak sa umiestnil na 5. mieste, v disciplíne 50m v.sp. sa umiestnil na 18. mieste, v disciplíne 100m v.sp. sa umiestnil na 11. mieste a v disciplíne 50m znak na 9. mieste. Anna GETTLEROVÁ, S8, SB7, SM8 - štartovala v piatich disciplínach a v zmiešanej štafete. Tiež si zaplávala osobný rekord v disciplíne 100m prsia, v ktorej sa umiestnila na 9. mieste. V disciplíne 100m znak sa umiestnila na 5. mieste, v disciplíne 400m v.sp. bola štvrtá. V disciplínach 50m v.sp. a 100m v.sp. sa umiestnila na 8. mieste. Katarína CHUDÁ, S13, SB13, SM13 - štartovala v šiestich disciplínach a v zmiešanej štafete. Zaplávala si šesť osobných rekordov a za svoj výkon bola vyhodnotená ako najlepšia juniorka a získala pohár. V disciplínach 400m v.sp. 200m PP a 100m znak sa umiestnila na prvom mieste v skupine, v disciplínach 50m v.sp., 100m v.sp. a 100m prsia bola druhá. Vo vekovej kategórii seniorov obsadila druhé miesto a získala pohár hneď za účastníčkou PH z Rakúska. **Celkovo bola trikrát prvá a trikrát druhá, ako jediná pretekárka bola dvakrát ocenená pohárom za dosiahnuté výsledky.** Marek SLOBODA, S11, SB11, SM11 - štartoval v piatich disciplínach a v zmiešanej štafete. V disciplíne 100m prsia si zaplával osobný rekord a umiestnil sa na 3. mieste. V disciplínach 100m znak a 400m v.sp. bol druhý, v disciplíne 50m v.sp. sa umiestnil na 12. mieste, v disciplíne 100m v.sp. na 7. mieste. **Celkovo bol dvakrát druhý a raz tretí.**

Daniela Šipošová



MILUJ SVOJHO BLÍŽNEHO AKO SEBA SAMÉHO

Túto myšlienku a odporúčanie určite všetci poznáme. Každodenný život nám poskytuje mnoho príležitostí, aby sme túto myšlienku naplnili konkrétnymi rozhodnutiami a činmi. K tomu potrebujeme vedieť, čo je to milovať seba samého, milovať svoj život a pociťovať vďaka za dar života. V mladom veku si to neuvedomujeme tak intenzívne. Keď máme pred sebou menej rokov života ako doposiaľ a život sa nám skraca, čoraz intenzívnejšie túžime naozaj žiť a naplno cítiť svoj život so všetkými jeho skutočnými kvalitami.

Narodila som sa 6 rokov po 2. svetovej vojne. Mala som 6 rokov, keď som videla dokumentárny film o likvidácii ľudí v nemeckých koncentračných táboroch. To, čo som videla ma veľmi vydesilo. Nahí, vydesení ľudia, plynové komory, hustý čierny dym z pecí, kde boli ich telá spaľované. Kopy detských topánočiek, ostrihaných vlasov, okuliarov a mnohé iné veci na kopách, ktoré patrili nič netušiacim ľuďom odsúdeným na smrť inými ľuďmi. Mojou detskou dušou to otriaslo. Vtedy som sa prvýkrát stretla s hrôzou a beštialitou vyrobenou ľuďmi na ľuďoch. Prišla som zo školy domov a mojej mame som položila otázku: „Mami načo mám žiť, keď si ľudia takto ubližujú? Veď aj mne alebo tebe sa môže stať niečo také!“ V noci som nepokojne spala. Moji blízki, aj v tom čase súdružka učiteľka ma upokojili a presvedčili ma, že nič také sa už nemôže zo-

pakovať. Ľudia to už nikdy nedopustia.

Dnes sa stretávam so skvelými ľuďmi, ktorí sú ochotní pomáhať tým, čo pomoc potrebujú. Niektorí profesionálne iní dobrovoľne. Poznám mnohých ľudí, ktorí sa tešia zo života a doprajú radosť aj iným ľuďom bez rozdielu. Žiaľ, stretávam sa aj s ľuďmi iného charakteru. Šíria okolo seba nespokojnosť, vysielajú kritiku na všetky strany, násilne presadzujú svoje názory, nevedia viesť zmysluplné rozhovory. Odmietajú odpovedať na otázky, lebo majú potrebu sa javiť ako neomylní a tí najlepší. Cynicky sa usmievajú, keď si majú vypočúť kritiku namiesto toho, aby pripustili, že sa dopustili chýb a omylov a pristúpili formou spolupráce k ich riešeniam.

Milovať seba znamená poznať svoje potreby, poznať svoje kvality i nedostatky, vážiť si seba a vedieť odlišiť čo je pre mňa správne a čo mi môže škodiť. Ak toto ovládam a v každodennom živote si dopĺňam toto sebaopoznanie, konám tak, potom viem a cítim, čo môže byť dôležité pre mojich blížnych. Láska k blížnemu vyžaduje aj ochotu s ním hovoriť, odpovedať mu pravdivo na jeho otázky, pomenovať a pravdivo vysvetliť svoje pohnútky. Samozrejme je dôležité nájsť si pre blížneho čas, vypočuť si ho, porozumieť mu a nájsť spoločné riešenie. Ak máme potrebu vo vzťahu niečo zakryvať, tajiť alebo prekrúcať potom v tomto vzťahu nám nejde o skutočnú lásku. Ak zotr-

vávame v takomto vzťahu, tak len preto, že môžeme z neho niečo egoisticky vyťažiť. Niekedy zotrávame aj z iných dôvodov. Máme strach otvorene hovoriť o tom, čo prežívame a bojíme sa povedať nie, keď cítime, že sme nútení robiť niečo, čo je v rozpore s našim plánom, či rozhodnutím alebo cítením. Bojíme sa dôsledkov nášho odmietnutia. Bojíme sa hnevu toho druhého. Máme obavu, aby sme mu neublížili. Viac však inému človeku nemôžeme ublížiť ako tým, že ho podvádzame, klameme a tvárime sa, že o ničom nevieme alebo o nič nejde. To on je ten, čo náš vzťah komplikuje precitlivosťou, či nespokojnosťou. On nie je psychicky v poriadku, napríklad.

V poslednom období si kladiem otázku: Ako to dokázali tí ľudia, ktorí v čase fašizmu pomáhali Židom v čase holokaustu? Napriek hrozbe a strachu, že nielen oni, ale celé rodiny prídu o život, ukrývali ich a vystavovali sa riziku smrti zastrelením alebo uväznením v koncentračných táboroch. Slovenský rozhlas v nedeľu dopoludnia vysiela reláciu o jednotlivých príbehoch Slovákov, ktorí pomáhali Židom nezištne z čistej lásky k blížnemu. Mnohí z nich si ani nenárokovali na najvyššie izraelské ocenenie Spravodliví medzi národmi. Mnohí to robili automaticky bez toho, aby si naplno uvedomovali riziká. Títo ľudia si zaslúžia byť vzormi v láske k blížnemu.

S láskou Mária Sopková

DENTÁLNA HYGIENA

Zubná pasta a ústna voda základ zdravých zubov

V dnešnom článku si povieme zopár pravidiel k zubným pastám a ústnym vodám. V minulom čísle sme spomínali aj remineralizáciu skloviny (to znamená aj ochranu skloviny vlastnou slinou, ktorá začína hneď do pol hodiny od požitia jedla alebo nápoja). Keďže nie sme vždy ideálni v stravovaní a popíjaní, môžeme aj zubnú pastu považovať za nápravu našich nedostatkov.

Zubné pasty treba obmieňať, podľa vekových období, podľa chute, vône a hlavne zdravotného problému. Zubná pasta je liečivo, preto by sme na nej nemali šetriť, čo sa týka správneho výberu. Netvrdím, že musí byť prehnane drahá, ale kvalitné výrobky nekúpajte za pár centov. Treba sledovať aj popis vhodnosti veku a aj na aký problém je určená.

Podľa veku je obmedzenie na detské pasty do 6 rokov. Väčšinou je obsah fluoridov do

500 ppm jednotiek fluoridu aj preto, že deti v tejto vekovej kategórii veľké množstvo pasty prehltnú, nevedia ešte ovládať vyplúvanie a vyplachovanie. A toto je povolené množstvo, ktoré nespôsobí ťažobu žalúdka alebo nevoľnosť.

Potom je veková kategória Junior alebo zmiešaný chrup. Tu už je väčší obsah fluoridu väčšinou aj 1400 ppm jednotiek, alebo iné látky, ktoré pomáhajú ochrániť nové, čerstvo vyvinuté trvalé zuby. Môže to byť xylitol, ktorý bráni množeniu baktérií v dutine ústnej, alebo hydroxyapatit, ktorý je súčasťou kostí a zubov. Všetky tieto zložky pomáhajú ochrane a spevňovaniu skloviny.

U dospelých treba zvoliť podľa závažnosti problému v ústach. Zubné pasty a ústne vody pri zápaloch ďasien väčšinou obsahujú chlórhexidín, ktorý sa považuje za šetrné antiseptikum. V ústnych vodách môžu byť aj väčšie koncentrácie napr. 0,2% CHX a táto „silná“ koncentrácia sa doporučuje len pri vážnych problémoch (po vytrhnutí zuba, veľkom bolestivom zápale ďasien, aftách, chirurgickom zákroku v ústach...) a to maximálne 3 týždne, potom pauza 2 týždne. Môže spôsobiť zafar-

benie skloviny zubov, jazyka alebo zmenu vnímania chute. Nerozpoznáte sladké, slané, kyslé... Tento stav sa dá vyriešiť, ale nemusí byť pri správnom používaní vôbec. V niektorých ústnych vodách sú účinné látky tzv. silice rozpustené v alkohole, čo môže dráždiť deti, tehotné a ženy celkovo majú jemnejšie, citlivejšie sliznice. Preto aj tieto značky treba strieďať. Ak vám je nejaká chuť nepríjemná alebo príliš páľivá, tiež netreba byť hrdina a držať za každú cenu. Ústa používate každý deň pri rozprávaní a jedení, a preto poranenie vníma jedinec potom celý deň!

Ak si zoberiete ústnu vodu a pastu od jednej značky, tak vlastne zdvojnásobíte účinok výrobku. Naviaže sa liečivo z pasty na sklovinu a z vody aj na sliznice a sliny, a ešte nejaký čas účinkuje aj cez sliny. Každá ústna voda sa má podržať a premieľať v ústach aspoň 30 sekúnd až minútu, až vtedy stihne účinkovať.

O ďalších pastách nabudúce, aby ste neboli odborní lekárni.

Svieži dych a pekný úsmev želá

*Andrea Snopková, dipl. dentálna hygienička
www.dental-lady.sk*

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, bielizny 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 lekárske nálezy a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

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

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

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

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

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

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

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

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

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

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

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

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

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

ZOZNAM NADÁCIÍ

Často sa stáva, že v dôsledku zdravotného stavu sa ocitneme v krízových situáciách a potrebujeme pomoc pri získaní finančných prostriedkov na 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, kinesiotaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

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

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

<http://www.pomocjedendruhému.sk>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

<http://www.pomocdetom.sk>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

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

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

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

DOBRY ANJEL

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

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsr.sk

<http://www.dfsr.sk>



DOBRÝ
FESTIVAL
2017

VSTUPENKY
ticketportal®
VSTUPENKY NA DOSAH

JUN 16. - 18.
PREŠOV DELŇA

LP

PETER NAGY

GRAHAM CANDY

DAVID HASSELHOFF (USA)

SVEŤO KORBEL A PERSONAL
CHIKI LIKI TU-A

HORKÝŽE SLIŽE
ZÓNA A KANDRÁČOVCI

RAVENCLAW FEAT. KAI HANSEN
PETER BIĽ PROJEKT & DARIO G

SEPULTURA (BRAZ)

HELENINE OČI
IMT SMILE

ČECHO MOR
ŽIVÁ VODA

XINDL X
SLOBODNÁ EURÓPA

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE MENTÁLNE A ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH.
INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY NA MAIL MILAN@DOBRYFESTIVAL.SK



OPRISA O MŇA

Túto akciu sme
podporili



23. MAREC 2017, PREŠOV



VEĽKÁ NOC V MARÍNE

12. apríl 2017

Túto akciu sme
podporili



Foto: Petra Sekáčová, Igor Frimmel, Ján Kočo

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 nášho Klubu SPIG



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom



**Dôveryhodná
Firma
2016**



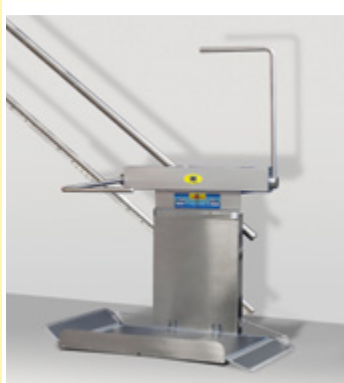
**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk



Stropný zdvíhák



Schodisková sedačka



Šikmá plošina SPZ 15



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrorná šikmá plošina do zákrut

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 zvýhodnenia 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 (zdvíhaky, skútre, postele...),
- + získate bezplatný vstup na 12 benefičných podujatí po celom Slovensku,
- + máte možnosť zúčastniť sa zlosovaní o hodnotné ceny

Informačný portál INAK OBDARENÍ

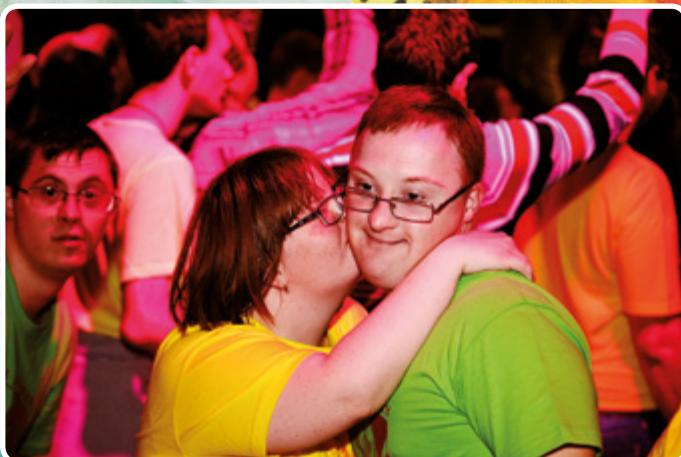
www.inakobdareni.sk

CHYŤME SA ZA RUKY

Túto akciu sme
podporili



23. APRÍL 2017, GALANTA



Stojíme pri vašich odvážnych
rozhodnutiach.



Poisteniu Allianz dôveruje viac ako
85 miliónov klientov po celom svete.
**Odvážte sa žiť podľa vlastných
predstáv** a spoľahnite sa na naše rýchle
a férové služby a najočenejšie
produkty.

allianzsp.sk



RÝCHLO A FÉR

Váš svet istoty

Allianz 
Slovenská poisťovňa



SPOLOČNOSŤ NA POMOC OSOBÁM S AUTIZMOM BANSKÁ BYSTRICA v spolupráci so ŠPECIÁLNOU ZÁKLADNOU ŠKOLOU na Ďumbierskej 15 v Banskej Bystrici

pripravili pre Vás

4. ročník celoslovenského stretnutia rodín s deťmi s autizmom a inými komunitami

pod názvom

ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017 (Športovo terapeutická sobota)

dňa **20. mája 2017**

www.familka.sk

v priestoroch ŠZŠ na Ďumbierskej 15 v B. Bystrici

PROGRAM

9,00 – 9,30
9,30 – 11,30

registrácia účastníkov
program pre deti, STAVANIE LEGA, tvorivé dielničky, pocitový chodník, vedecká hračka, maľovanie na tvár

Športová časť: strelba z laserovej pušky do terča, rôzne loptové aktivity, hádzanie kruhov na kužeľ, skákanie cez švihadlo /počet preskokov/

Na odbúranie napätia bude k dispozícii skákací hrad.

Klauni z Červeného nosa prídu robiť spoločnosť deťom i dospelým

Vyrobme si hračku - rodičia pre deti

Workshop:

9,30 – 10,30 Bazálna stimulácia /Lenka Šnúriková, špeciálny pedagóg/

9,30 - 11,30 Terapie pre rodičov

Psychoterapeutické sedenie - terapia „Spoznaj sám seba“, 50 min /Denisa Petorová, adlerovská psychoterapia, klinický psychológ a Denisa Pinková, klinický psychológ, muzikoterapeut, psychoterapeut/

9,30 – 11,30 Terapia - Okamihom prítomnosti /Milica Kollárová terapeut/

9,30 – 11,30 Terapia biolampou

9,30 – 11,30 Reflexná masáž nôh /Juditka Lunterová/

11,30 do 13,00 obedová prestávka /kotlíkový guláš/

Hasiči prídu na malom požiarnickom aute - program pre deti, fotenie.

Pokračovanie aktivít pre deti - stavanie LEGA, malé športové hry, tvorivé dielničky, zdobenie perníkov

Aktivity pre rodičov:

Workshop:

13,00 – 14,30 Škola lásky v rodine /CVI, Eva Mrenicová, Marianna Burianová/

14,30 – 15,30 O špeciálnom dievčatku na hojdačke, ktoré sa zázračným spôsobom narodilo do srdca svojej matky a o ich hlbokéj ceste lásky./ Miriam Švarcová/

Hry pre rodičov

13,00 – 14,00 Intu Hry pre rodičov /skupinová aktivita/

Organizátori si vyhradujú právo zmeniť program podujatia v prípade neočakávaných skutočností.

**Kontakt: sposabb@gmail.com
tel. 0911 360 641**

V prípade záujmu zašleme podrobnosti k registrácii.

S FINANČNOU PODPOROU
BANSKOBYSTRICKÉHO
SAMOSPRÁVNÉHO KRAJA

MESTO BANSKÁ BYSTRICA
REALIZOVANÉ S FINANČNOU PODPOROU

Partneri:

ČERVENÝ NOS
CLUB MARIETTA

BANSKÁ BYSTRICA
2017
Krajské mesto športu

SWAN

CENTRUM
VČASNEJ
INTERVENČIE
BANSKÁ BYSTRICA

ŠZŠ
Ďumbierska 15

familka
CENTRUM ŠPORTU, TERAPIA & OSOBNOSTI

www.familka.sk

PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITEĽŇA

NOŽIČKA

laserove
pusky.sk

Občianske združenie
KMPAS
centrum rozvoja

poolensky

Metsä
JEDNOTA

coop
dm

TESCO

LEGÁČIK

Amoran
agentúra

PROFIVIA
agentúra

Občianske združenie
KMPAS
centrum rozvoja

LUNTER

Občianske združenie
JOP

poolensky

Urpiner

dm

Nadácia
orange

Mediálni partneri:
PRIEKOPNÍK

inak
obdobie pod
OBDOBIE

DNES 24
www.dnes24.sk



BANSKÁ BYSTRICA V MODROM ŠATE

V nedeľu 2.4.2017 sa o 20,00 hodine rozsvietili dominanty mesta Banská Bystrica. Hodinovú vežu, Barbakan a EBC.

Prečo práve modrá farba? Modrá farba je farbou komunikácie, osoby s autizmom majú veľakrát problém, práve v nej.

Pod vežou sa stretli rodiny s deťmi, priatelia rodín, sympatizanti a partneri, ktorí symbolicky zapálili sviečky v modrých kahancoch, na znak prítomnosti čohosi, čo si ľudia ešte stále slabo uvedomujú. Autizmus sa každým rokom rozpína, ale spoločnosti sa zdá, že sa jej to netýka, žiaľ opak je pravdou. Tento rok zúčastneným prišlo pekné počasie.

Autizmus sa dostáva do našich životov potichu a vtedy, keď je už viditeľný priveľmi, je väčšinou vo fáze, keď sa s ním ťažko pracuje.

Autizmus má asi 2 percentá svetovej populácie. Mesto Banská Bystrica má 78 758 obyvateľov (štatistika k 31.12.2015), to znamená, že na území mesta má autizmus 1575 ľudí. To nie sú len jednotlivci, ale trpí tým celá rodina. Že ich nevidieť? Ktosi môže namietat. Pravda je, že autizmus je psychiatrická diagnóza a preto sa v rodinách táto téma tabuizuje. Inokedy v kombinácii s inými diagnózami, ako je detská mozgová obrna a iné, sa autizmus schová za ne. Ale autizmus nemožno prehliadnuť.

Deti, ktoré sú neprispôsobivé v bežných materských školách často vypadávajú z kolektívu už len preto, lebo zamestnávajú personál viac, ako tie ostatné. Neprimerané správanie, rituáli, afekty, neskoro reč, neznášanlivosť s inými deťmi, absencia sociálnych interakcií, zvláštna stereotypná hra, vyhradené záujmy, opozeraná reč, respektíve žiadna po druhom veku dieťaťa, echolálie (opakovanie

alebo napodobňovanie počutých slov inej osoby), toto je len zlomok symptómov, ktorým by rodičia mali prikladať význam.

Autizmus u dieťaťa je identifikovateľný už v 12 mesiaci života, aspoň v zahraničí už majú záchyt v tomto veku. Čím skôr sa zmení prístup v práci s ním, tým je väčšia pravdepodobnosť, že sa zaradí do bežného života a bude pre spoločnosť prínosom a nie záťažou. V prípade kombinácii s inými diagnózami sa problém násobí.

Prísť v nedeľu večer na námestie, obetovať kúsok z pohodlia, stretnúť sa s priateľmi, to sú tie malé kroky, ktorými sa všetci posúvame vpred.

Ďakujeme OZ BCF, OZ Kompas – centru rozvoja, Priekopníku, rodičom z OZ SPOSA BB,

blízkym a priateľom za podporu, prítomnosť na našom podujatí. Mestu Banská Bystrica, EBC za vysvietenie budov a primátorovi mesta za záštitu.

Povedomie o autizme sa musí zvyšovať rovnakou mierou, akou sa meria jeho výskyt 1 z 50, podľa nových štatistik v USA. Spoločnosť nemôže byť k autizmu ľahostajná, týka sa každého z nás, ovplyvňuje naše životy, či sa nám to páči, alebo nie. Zasahuje do všetkých systémov štátu, zdravotníckeho, sociálneho, vzdelávacieho, právneho.

Autizmus nie ľahký, ale spoločnou komunikáciou, počúvaním, podporou a pomocou sa dá v živote rodín s osobami s autizmom veľa zmeniť. Je však aj na nich, aby sa nebáli o autizme hovoriť nahlas a naučili sa interpretovať reálne potreby svojich detí. Ak to neurobia, čaká ich tvrdý pád do reality.

Mária Helexová SPOSA BB



„Človek má právo pozerať na druhého zhora len vtedy, keď mu chce pomôcť vstať.“



ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017

Slová z pesničky od obdivuhodnej slovenskej speváčky Mariky Gombitovej, ktoré napadli moju známú, keď sme vymýšľali názov pre štvrtý ročník celoslovenského stretnutia rodín s deťmi s autizmom, inými obdareniami a našich zdravých priateľov. Každý je tu sám za seba, ale nie len pre seba. Za tri roky rodičia detí s autizmom, pani učiteľky školy, s ktorou spolupracujeme, naši verní dobrovoľníci a všetci, ktorí nám na tejto ceste pomáhajú, dokázali utkať sieť pomoci a spolupatričnosti. Všetko, čo sme dokázali, je výsledkom spolupráce ľudí, ktorí chcú niečo zmeniť pre svoje deti a aj pre seba. Cesta autizmu nie je ľahká zasahuje prakticky tri generácie rodu, v ktorom sa vyskytne. Starí rodičia, rodičia detí a súrodenci, ktorí sú pokračovatelia pomoci, pre svojich slabších bratov a sestry. Dieťa je výzva, nech je akékoľvek, šanca, ktorá sa nesmie premrhať. Zrkadlo našich slabých stránok, ale aj tých silných. Je ťažké byť dobrým rodičom, na rodičovstvo neexistuje recept, je zložené z ingrediencií dedičstva, ktoré sme dostali po predkoch a je na nás, ako s nimi naložíme. Hovorí sa, že variť treba s láskou, len vtedy je jedlo pôžitkom, takže láska je tou najdôležitejšou zložkou, ktorá dokáže zmeniť aj tie najťažšie kombinácie chutí. Tak je to aj so životom a výchovou detí.

Základom dobrého kuchára je vytvoriť z mála veľa. Aj deti, ktoré sa rodia iné, mnohokrát majú vo všeobecnom porovnávaní málo. Málo pohybových, mentálnych, osobnostných a zdravotných schopností. Uhoľ pohľadu. Rodič sa môže nechať zlomiť výrokom, vaše dieťa nemá na viac. Nič z neho nebude. Kto toto povie nie je „kuchár“. Rodič, ktorý miluje, sa naučí z mála urobiť viac. Improvizácia, flexibilita, načasovanie, obeta, súcit, odhodlanie, nádej, pokora, prijatie, tr-

pezlivosť, no najväčšia a najdôležitejšia zo všetkých je láska. To sú tie dochucovadlá, čo do zázrakov v živote dieťaťa s oslabením, môže dať len rodič.

Aby sa však rodič stal dobrým kuchárom, tiež musí „ŽIŤ“, má právo na život, rovnako ako dieťa. Zdravý a psychicky odolný rodič je tým, kto dá svojmu dieťaťu nádej v podobe, ktorá bude pre dieťa inak obdarené, šancou žiť svoj život aj potom, keď už on tu nebude.

Pre rodičov chystáme na akcii ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017, možnosť stretnúť sa s terapeutmi, ktorí pracujú s našimi deťmi, ale aj s nami rodičmi. Spoločnými silami sa vzájomne posúvame vpred. Upozorňujem však rodičov na fakt, že terapeut akýkoľvek dobrý, je iba 50 percent toho, čo rodiča môže posunúť vpred, tých zvyšných 50 percent úspechu, je v rukách samotného rodiča. Jedno stretnutie však nestačí, a samozrejme terapia nie je o tabletkách, ale o drine na sebe. Pri práci so sebou často zistíte, koľko potenciálu je vo vás, ale musíte sa samozrejme na život naučiť dívať aj z iných perspektív. Odpustiť si, odpustiť iným. Prvý

schodík. Prijat' sám seba, schodík číslo dva. Naučiť si vážiť to, čo som dostal, dobré aj zlé. Schodík číslo tri. Byť odvážny konečne niečo zmeniť a opustiť „istoty“. Schodík číslo štyri. Môžem pokračovať ešte ďalej, ale neurobím to, už tieto prvé štyri sú vysoká méta a pozývajú vás aj cez našu májovú akciu, aby ste prišli a zažili nultý schodík z názvom skúsiť niečo nové, pozvanie.

Nechať žiť, platí pre všetky strany trojgeneračnej genézy autizmu. Naučiť sa odpútať jeden od druhého a dovoliť tomu druhému byť sebou a žiť, to, čo potrebuje pre svoj osobný rast.

Cieľom podujatia ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017 je priniesť vám, vašim deťom, vnúčatám a blízkym krásny spoločný deň plný informácií, terapií, aktivít a rodinnej pohody v spoločnosti ľudí, ktorí mnohé vo svojom živote zmenili a prekonalí, dôkazom čoho je aj fakt, že 20. mája 2017 budú s nami v areáli Špeciálnej základnej školy na Ďumbierskej 15, kde vás všetci srdečne pozývame.

Mária Helexová



Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

V zdravom tele zdravý duch, preto naša spoločnosť vo svojich publikáciách podporuje pre zlepšenie vášho života aj publikácie o zdravom životnom štýle. Predstavíme úryvok z jej knihy **Patogény a parazity – Časovaná bomba v tele**, vydavateľstva Plat4M Books:

DOPLNKOVÁ DOMÁCA LIEČBA LYMSKEJ BORELIÓZY

Borelióza je infekčné ochorenie spôsobené baktériami, a preto sa v prvom rade lieči antibiotikami. Výživové doplnky, prípadne lieky, ktoré sú užitočné v priebehu liečby boreliózy samotné však v žiadnom prípade boreliózu nevyličia a na stav boreliovej infekcie nemajú samy o sebe vplyv. Môžu však zabrániť rôznym komplikáciám, ktoré nastávajú ako sprievodný prejav a následok pri užívaní antibiotík.

V prvom rade je počas užívania antibiotík veľmi dôležitá podpora črevnej mikroflóry:

- **Konzumujeme fermentované potraviny (kyslomliečne produkty** – biely jogurt, najlepšie obohatený probiotickou kultúrou, kefir, cottage syr, bryndzu a podobne, kvasenú zeleninu – kapustu, uhorky a podobne, sójovú omáčku, miso – fermentovanú vyzretú pastu zo sójových bôbov a podobne).
- **Užívame probiotické výživové doplnky s odstupom od antibiotík najmenej tri hodiny.** V snahe o obnovenie črevnej mikroflóry je potrebné pokračovať aj mesiac po vysadení antibiotík.

ĎALŠIE DOMÁCE PROSTRIEDKY NA LIEČBU LYMSKEJ CHOROBY

Liečba lymfkej boreliózy doma je zaujímavá, pretože môžeme buď priamo liečiť infekciu, alebo môžeme pomôcť nášmu telu prirodzene bojovať proti infekcii. Prístup k náprave tejto choroby v domácom prostredí je rozdelený do niekoľkých rôznych uhlov útoku.

Antimikrobiálne byliny: Uskutočnil sa rozsiahly výskum s cieľom zistiť, ktoré byliny sú schopné bojovať s mikrobiálnou infekciou poškodzujúcou naše telo. Pokiaľ ide o lymfskú boreliózu, vedci skúmali priamy vzťah medzi mačacím pazúrom (*Vilcacora*), oreganom (*pamajorán obyčajný Oreganum vulgare*) a klinčekom (*Syzygium aromaticum*). Tento výber sa uskutočnil na základe poznatku, že tieto byliny, respektíve stromy majú anti-spirochétovú kapacitu, čo znamená, že priamo zamedzujú šíreniu špecifických typov baktérií, z ktorých rod *Borrelia* je súčasťou. Pomocou týchto bylín: buď vo forme masti na mieste zahryznutia alebo ich začlenením do stravy vo forme korenín (*oregano, klinček*), čaju (*Vilcacora*), olejov (*oregano, klinček*) alebo extraktov (*Vilcacora ako Samento*), môžeme prirodzene liečiť svoje telo pred rozšírením infekcie.

PREVENCIA KOINFEKcie

Mnoho ľudí trpí oslabeným imunitným systémom už vtedy, keď sa stáva terčom lymfkej boreliózy. Následne sa chopia príležitosti iné vírusy, ešte viac priťažajú imunitnému systému, ktorý v takomto stave už nie je schopný bojovať s bakteriálnou alebo vírusovou infekciou. Tak sa, napríklad herpes bežne objavuje u pacientov s lymfskou boreliózou. V tomto prípade je určite vhodné použiť olivový olej a mačacie pazúry, dve byliny, ktoré preukázali, že sú veľmi účinné proti tomuto typu vírusu. Ďalej – cesnak so silnými antivírusovými a antibakteriálnymi vlastnosťami by sme mali jesť tak často, ako je to len možné, aby sme zabili baktérie pred tým, než sa začnú šíriť po tele a zhoršovať náš zdravotný stav.

ZNÍŽENIE ZÁPALU

Jedným z hlavných symptómov lymfkej choroby je zápal, a to ako v mieste uhryznutia, tak po celom tele, kde sa šíri infekcia. Preto je dôležité obmedziť zápal. Tak telu umožníme odpočinok a posilnenie obranyschopnosti proti tejto chorobe bez toho, aby sme sa museli uchýliť k antibiotikám. Ako? Vyhýbajme sa akejkolvek zápalovej látke v strave. Obmedzme produkty obsahujúce mlieko a lepok, čím môžeme znížiť všeobecný zápal v celom systéme. Na druhej strane, konzumujeme predovšetkým potraviny chudé, bohaté na bielkoviny a omega - 3 mastné kyseliny – ovocie, zelenina, orechy, semená, ryby a rybí olej, aby sme svoje telo zásobili dostatkom živín a protizápalových látok.

DETOXIKAČNÁ PRÍPRAVA

Keď sa baktérie lymfkej boreliózy v tele zabijú (aj pri užívaní antibiotík), uvoľňujú určité neurotoxíny. Tie sú veľmi nebezpečné pre naše telo. Môžu spôsobiť ochorenie alebo môžu oslabiť náš imunitný systém natoľko, že sa lymfská choroba opäť oživí a vráti sa. Preto sa uistíme, jedzme stravu s vysokým obsahom vlákniny a vypíme aspoň dva litre vody denne. Týmto spôsobom môžeme vyplaviť toxíny a odstrániť ich z tela priebežne skôr, než môžu uškodiť. Ďalej užívajme chlorellu. Ako a prečo? Pozri moju knihu **Detoxikácia organizmu – Ako zmeniť kvalitu života k lepšiemu**.

DOSTATOK SPÁNKU

Pri lymfkej borelióze je spánok často narušený, čo má vážne následky. Môže sa destabilizovať náš metabolizmus a denný biorytmus. Naruší sa hladina neurotransmiterových hormónov a oslabí sa náš imunitný systém. Skúsme hodinu pred spaním vypiť čaj pripravený z koreňa valeriany lekárskej (*Valeriana officinalis*) a mučenky (*Passiflora*

incarnata). Obe sú známe tým, že navodzujú spánok a odstraňujú nespavosť. Podrobne sa problematike nespavosti venujem v mojej knihe **Ako mať zdravý mozog v každom veku**, z vydavateľstva Plat4M Books.

PODPORA IMUNITNÉHO SYSTÉMU

Lymfská borelióza útočí na telo a ohrozuje náš imunitný systém, ktorý potrebuje silný impulz, aby bol schopný odstrániť bakteriálnu infekciu. Pomôže nám pritom užívanie veľkého množstva vitamínu C (najmenej 1000 mg denne). Avšak výskum ukázal, že kozinec blanitý (*Astragalus membranaceus*), olivové listy olivy európskej (*Oleum eropaea*) a čierna baza (*Sambucus nigra*) poskytujú okamžitú podporu nášmu imunitnému systému tak, že je schopný odstrániť baktérie priamo.

DO POZORNOSTI NIEKOĽKO SLOV NA ZÁVER

Keď riešime infekciu a najdôležitejšie príznaky domácimi prostriedkami a zdravou výživou, ktorá posilňuje imunitný systém, neliečime sa vôbec alebo ak sa začnú príznaky rýchlo zhoršovať, ihneď treba ísť k lekárovi. Symptómy, ktoré sa objavujú, keď chorobu neliečime, môžu byť veľmi vážne s dlhodobým nezvratným účinkom, avšak smrť následkom tejto choroby je extrémne vzácna.

O liečbe lymfkej boreliózy v alternatívnej medicíne sa dočítate v knihe **Patogény a parazity – Časovaná bomba v tele**.

TIP PRE ZDRAVIE

Ako predísť a liečiť prípadné premnoženie húb a plesní?

Preventívne aspoň po dobu brania antibiotik: vynechajme sladké potraviny.

Pri významných problémoch s kvasinkou *Candida albicans*: denne užívajme antimykotiká – oreganový olej, kaprylovú kyselinu, extrakt z grepových semienok a podobne až do úplného vymiznutia symptómov.

Okrem toho pre každého chorého platia odporúčenia o zdravom životnom štýle, odpočinku, dostatku spánku.



Simone Sophie Stewart (Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň)

Pokračovanie z knihy Mária a čarovný prsteň

Dopísal a začal prehrabávať celý šuplík. Konečne našiel malú obálku, roztvoril ju a vložil do nej list, ktorý práve dopísal. Alžbetka si nestihla ani len sadnúť na stoličku, ktorú jej ponúkla Mária, ani sa nestihli poriadne porozprávať a zrazu začuli Žofin hlas z kuchyne:

„Podte, večera je už na stole!“ „Ideme?“ Alžbetka už stála pred dvermi.

„Ja ešte nejdem, lebo si ešte musím upraviť vlasy, pozri, veď ich mám ako vrabčie hniezdo,“ s úškrnom ukazovala na svoje strapaté vlasy. „Poviem, že prídeš neskôr,“ stlačila kľučku na dverách a dodala: „Myslím, že nevyzeráš až tak zle, vlastne vyzeráš výborne,“ vyšla z izby so smiechom a zatvorila za sebou dvere. Mária sa zasmiala. Napravila si volániky na ružových šatách, ktoré boli bez ramienok. Potom zobrala z nočného stolíka hrebeň a začala si česať neposlušné a rozstrapatené vlasy. Dlhofúz hľadal svoju pečať, nemohol ju nájsť už hodnú chvíľu. Mal totiž vo svojej pracovni veľký neporiadok. Po chvíli sa mu ju konečne podarilo nájsť. Obálku zatvoril a vyrazil pečať. Práve chcel vstať od stolíka, keď tu aj on začul Žofine volanie: „Podte, večera je už na stole!“

Dlhofúz sa usmial a rýchlo odišiel z pracovne. Na chodbe stretol Alžbetku. „Kde je Mária? Dúfam, že príde na večeru. Čo toľko robí v tej svojej izbe, nevieš?“ vypytoval sa Alžbetky.

„No viete, také sme my dievčatá, chceme byť vždy dobre upravené. Mária to však až príliš preháňa. Obliekla sa tak, ako keby mal prísť sám princ požiadať ju o ruku,“ so smiechom opisovala túto situáciu Alžbetka. Dlhofúzovi len tak mykalo kútkami, Alžbetka bola už od malička vtipná. Spomenul si na to, ako mu Bonifác pred ôsmimi rokmi oznámil tú radosnú správu, že sa mu narodila dcéra. Hneď sa išiel pozrieť na maličké dračie dievčatko, milučké stvorenie zabalené v bielučkých perinke si od prvého okamihu obľúbil.

„Kedy povieme Márii, že ide s nami na dovolenku?“ prerušila Alžbetka myšlienky, ktoré mu prúdili hlavou.

„Pri večeri jej to všetci povieme, celkom určite ju tá správa poteší. A kde budete bývať?“ zaujímal sa. „Ty si zabudol, že tam máme obrovskú vilu?“ začudovane sa na neho pozrela.

„Jáj, hej, zabudol som, prepáč.“

„Nič sa nestalo, vo vile sú tri hostovské izby, Mária si bude môcť vybrať jednu z nich. Viem, že nie je z nášho sveta, aj to, že keď nenájdete žiaden spôsob, ako ju dostať domov, bude musieť zostať tu, chůda. Bude to pre ňu hrozné, dúfam, že sa tento problém nejako vyrieši.“

„Odkiaľ to všetko vieš? Vari od otca?“ spytuje sa zvedavo Dlhofúz.

„Áno, presne. Hneváte sa?“ „Nie, prečo by som sa hneval? To je len fajn, že o tom vieš,“ odpovedal. Vstúpili do kuchyne, stôl bol už prestretý. Obrus stá zo striebra sa leskol, taniere zo zlata, zo zadnej strany stoličiek boli previazané bronzové mašle. Žofia sa preobliekla do čiernej sukne, bieleho tielka a do vlasov si dala čiernu mašľu zdobenú drobnými striebřistými korálikmi. „Čo má prísť sám kráľ? Ste ďalšia, čo to príliš preháňa!“ zasmiala sa Alžbetka, keď videla prestretý stôl, stoličky s mašľami i Žofiu. „Drahá, vyzeráš úžasne,“ odignoroval Dlhofúz Alžbetkin žart a usmial sa na svoju ženu.

„Dobry večer,“ do miestnosti vstúpila Mária, vyparadená, akoby šla na svadbu. Ružové šaty s volánikmi bez ramienok jej veľmi pristali, vlasy si vyčesala do elegantného drdola a uši zdobili malé, ružové náušničky v tvare srdiečok. Na nohy si obula strieborné sandále.

„Čo máme na večeru?“ zvedavo sa spytovala. „Hráškovú polievku a paradajkovú omáčku s knedľou a mäsovými guľkami,“ ponúkala jej Žofia jednu stoličku vedľa seba a hneď vstala, aby im aj sebe mohla nabráť polievku.

„Kedy jej to už povieme?“ Alžbetka nedočkavo pozrela na Dlhofúza a Žofiu.

„Čo mi máte povedať? Dúfam, že sa nič nestalo v mojom svete, u nás v dedine. Ak to je už čokoľvek, nič pred mnou netajte, prosím vás,“ so strachom ich prosila.

„Tak jej to povedz ty, Alžbetka,“ ozval sa Dlhofúz. Alžbetke zažiarili oči šťastím a s radosťou spustila: „Pôjdeš s nami na dovolenku, ideme na Čarovný ostrov. Nie nadarmo sa tak volá, ale prečo, to zistíš, až tam dorazíme. A budeš si môcť vybrať jednu z troch izieb, ktorúkoľvek. Vieš, máme obrovskú vilu s posedením. Je tam nádherná pláž s úplne bielym pieskom a kokosovými palmami. More je priezračné a pokojné, neboj sa, užijeme si veľa zábavy. A ešte uvidíš naživo morské panny, mám medzi nimi zopár kamarátok. A ako som sa dozvedela, ty morské panny obľubuješ, však? Tak pôjdeš s nami?“ Všetci si boli istí, že odvetí áno, a preto sa radosne usmievali.

„Ďakujem veľmi pekne, ale nejdem s vami. Nehnevaj sa, Alžbetka. Dúfam, že sa tvoji rodičia neurazia. Je to od vás veľmi milé, no ja musím zistiť, ako sa dostanem naspäť domov, do môjho sveta, našej dediny. Prepáč, ale to je pre mňa prvoradé. Ešte raz prepáč,“ hľadela Mária Alžbetke priamo do očí. Dlhofúz so Žofiou nesúhlasne krútili hlavami. Boli veľmi prekvapení. Alžbetka sa zatvárala smutne a prekvapene, nečakala, že Mária odmietne. No po chvíli sa ozvala: „To nič, nehnevám sa, netráp sa tým. No mohla si ísť aspoň na dva dni, aby sa moji rodičia nezachmúrili, keď im oznámim túto správu. Urobíš to pre mňa?“ Tí dvaja sa na Máriu prísne zahľadeli. Cítila sa hrozne. Nechcela nikoho uraziť, no predsa sa



jej to nechtiac podarilo. Hanbila sa pred svojimi dobrosrdečnými hosťiteľmi Kúzlovcami. Vedela, že ich priateľs rodinou ju chce vziať so sebou, aby aspoň na malú chvíľu zabudla na svoje súženie. Všetci jej chcú len to najlepšie. Takéto myšlienky jej vírili hlavou.

„Tak pôjdem na dva dni, kvôli vašim, Alžbetka, aby sa neurazili. Ale ako sa potom dostanem domov?“ ozvala sa Mária. „Neboj, otec to nejako zariadi. Teším sa, že ideš s nami, aj keď len na krátky čas. Ráno o ôsmej buď pripravená. Určite budeš napokon rada, že si šla. Zabudneš na problémy a svoje trápenie a spoznáš mojih priateľov, zabavíš sa,“ odvetila Alžbetka s radosťou, že sa Mária nakoniec rozhodla inak.

„Ukáž, ja ti naberiem druhé,“ prerušila Žofia ich rozhovor, keď Alžbetka dojedla polievku. „A ty sa už toľko s tou polievkou nehraj a konečne ju zjedz, prosím ťa, lebo ti vychladne,“ otočila sa smerom k Márii.

„Má pravdu, musíš sa ešte zbalit,“ pripojil sa k debate Dlhofúz. „A nesmiem sa zabudnúť pozrieť, čo sa deje u nás doma,“ dodala Mária. Ale na to jej nič neodvetil, iba si vzdychol. Odvtedy jedli mlčky. Keď zjedli aj posledný kúsok, odložili riad a rozlúčili sa s Alžbetkou, ktorá sa šla domov pripraviť na dlhú cestu. Mária kývla Dlhofúzovi smerom k jej izbe. Ten s povzdychom vykročil za ňou. Otvorila zásuvku na modrozltom nočnom stolíku a vytiahla zázračnú guľu od draka Bonifáca. Otočila sa k nemu a riekla prosebným hlasom: „Ukážeš mi, ako sa prostredníctvom tejto gule môžem pozrieť, čo sa deje u nás doma?“

„Ach jáj, ty si s tým nedáš pokoj?“ „Chcem odísť na Čarovný ostrov pokojná. A chcem sa uistiť, že sa Alojzovi a ostatným nič nestalo. Rozumieš mi?“

„Ale áno, chápem ťa veľmi dobre. Ak inak nedáš, ukážem ti, ako sa narába s touto zázračnou vecičkou.“

„Ďakujem ti,“ vďačne sa mu zahľadela do očí.

Pokračovanie nabudúce

ŽIVOT S PUBERTOU

Každý z nás, kto si musel prejsť pubertou, si na ňu spomína s úsmevom, alebo niekto zas s plačom.

V tomto článku Vám popíšem, ako som ju prežívala ja!

Moje skoré detstvo sa skončilo v mojich 12-tich rokoch, kedy som zobrala život do vlastných rúk a začala som sa učiť variť. Moje prvé varenie dopadlo s humorom, ale aj slzami v očiach. Povedala som si, nevádi časom sa zdokonaľím. Môj svet sa točil každodenným stereotypom, škola, domácnosť a podvečer kamaráti.

Chcela som spoznať, čo je ozajstný život a vyhľadávala som dobrodružstvo. Myslela som si, že život je gombička a každý bude robiť to, čo ja poviem. Zistila som, že opak je pravdou.

Papuľovanie v škole i mojej matke, klamanie alebo predstieranie, že je všetko v najlepšom poriadku. To sme celí my pubertiaci. Sú však veci, ktorým občas nedokážeme odolať

a vedú nás na zlé chodníčky a rodičia si myslia, že keď si zapchajú uši a budú sa tváriť, že sa ich to vôbec netýka a všetko sa tým vyrieši. Bohužiaľ nie, všetko sa len zhorší.

Milí čitatelia, určite mi dáte za pravdu, že je nám lepšie na duši, keď sa svojim blízkym s problémami zdôveríme. No predstavte si pubertiaka, ktorý sa nemá komu zdôveriť. Do toho prichádzajú starosti rodičov, ako užiť rodinu, zaplatiť bývanie, zabezpečiť stravu a podobne. Áno, stalo sa to aj mne.

A práve ak sme v situácii, zodpovední sami za seba, netreba vešať hlavu dole, ale vzoprieť sa osudu, pretože v dnešnej dobe je to tak. Rodičia majú čo robiť, aby nám dali všetko. My deti, si častokrát nevieme uvedomiť, čo je pravá hodnota života! Nie tablet, mobil typu I phone a aké drahé značkové oblečenie máme práve na sebe oblečené. Pozrime si, každý do svojho vnútra a spýtajme sa sami seba, naozaj chcem toto všetko? Stojí mi to zato? Aj keby sa moji rodičia mali plaziť, aj tak to chcem?!

Za cenu, keď to všetko budem mať, budem kráčať s dobou len preto, že to majú všetci.

Bohužiaľ ani my, ťažko zdravotne postihnutí, tomuto nevieme odolať a to len preto, že sa cítime menejcenní, čo nie je pravda. Aj ja sama som si tým musela prejsť. Touto strašnou skúškou, aby som pochopila, čo je v živote naozaj dôležité, a to zdravie! V puberte všetci zabúdame na všetko z minulosti. Nechceme sa poobzerať, ale verte mi občas je dobré, keď sa zamyslíme sami nad sebou, a možno si práve v tej chvíli veľa vecí uvedomíme a pochopíme. Rodičia, ktorí nás milujú, nám nechcú zle, aj keď sami nechcú tomu veriť. Práve z týchto vecí, bola zložená moja puberta. Musela som prehodnotiť veľmi veľa skutočností a veľakrát sa ospravedlniť mojim najdrahším.

A kamaráti? Možno nie sú až tak podstatní. Tých pravých kamarátov máte hlavne vtedy, keď im nevádi, že nemáte možno to, čo iní rovesníci a zažívate spolu dobrodružstvá, na ktorých sa o pár rokov zasmejete. Samozrejme v dospelosti sa spolu na tom dobre zasmejete.

Motto: Úsmev, zdravie, radosť, to je to najcennejšie, čo v živote máš a pokiaľ si ho budeš silno strážiť, nik ti ho nemôže vziať.

Lubica Kováčová

MOŽNO VZNIKNE NOVÝ PRÍBEH...

Až sa mi nechce veriť, že už je tu jar. Ved' len nedávno sme si pripíjali na nový rok. Aj vám sa zdá, že čas letí akosi prírýchlo? Možno tá veta znie, ako kliše, ale cítim to tak.

Sedím vonku a musím uznať, že príroda sa prebudila. Ukazuje sa v plnej kráse. Vzduch má inú vôňu, pomedzi pozostatky vlnajšej trávy sa prediera svieža zeleň. Rozkvitnuté kvety maľujú pre moje oči pestrú paletu farieb. Dáva to neuveriteľnú energiu. Zrazu mám chuť ísť na výlet, grilovať si s priateľmi, či zísť si na rande.

Pri týchto posledných slovách mi nedá neusmiať sa. V dnešnej dobe budem mať ťažko na dvore postavený máj. Úprimne dosť by ma to prekvapilo. Netuším, či dostanem bozk pod rozkvitnutou čerešňou, ale medzi nami, podstatné je, že mám vedľa seba niekoho, koho mám rada. To ma privádza k myšlienke, že by som bola rada, keby môjho partnera prestali ľudia vnímať, ako môjho brata. Dokonca nám jeden pán povedal, že máme



podobné črty tváre. Nevedia sa s manželkou dohodnúť, či sme alebo nie sme súrodenci.

Nech je to tak či onak, teším sa z jari. Pre mňa je niečím ako múzou. Fantázia prichádza so slnečnými lúčmi, ktoré zosilnejú a hrejú aj na duši. S kvitnúcimi, kvetmi, na ktorých sa

pasú moje oči, s voňavou trávou, ktorá upokojuje dušu. Vďaka tomu možno vznikne nový príbeh. Verše nájdu svoju báseň...

Prajem vám, aby ste si tieto krásne dni vychutnali podľa vašich predstáv, nech sú akékoľvek.

Monika Jalakšová

„Svoju rodinu si nevyberáte. Tá je Božím darom pre vás, rovnako tak ako ste vy pre ňu.“ (Desmond Mpilo Tutu)

ČÍM ŽIJEŠ, TÝM SA STÁVAŠ Chceš byť varená žaba?

Keď som začínala s prácou z domu, často u nás bežala telka. V prvom rade preto, že som nijako nevedela fungovať v podozrivom tichu, ktoré doma deň čo deň vládlo. Okrem toho pri tvorbe, najmä pri posledných manuálne-remeselných úpravách hotových vecičiek, človek až tak nemusí premýšľať, a tak potrebuje nejaký „mentálny obsah“. Ubehlo pár mesiacov, a hoci som nepozerala žiadne telenovely ani iné vyslovené blbiny, odrazu som cítila, ako hlúpnem. Doslova hlúpnem. A nielen to. Mala som horšiu náladu, necítila som sa dobre...

Bolo to zvláštne, zakrádajúce sa, nenápadné... a možno o to desivejšie. Pripomínalo to ten starý príbeh o varení žaby. Keď ju hodíš do horúcej vody, vyskočí. Keď však pomaly zahrievaš vodu, v ktorej si spokojne sedí, uvarí sa. Nemala som chuť skončiť ako varená žaba. Rozhodla som sa svoje zvyky zmeniť. Dnes zásadne nepozerám spravodajstvo, seriály, ani nič podobné. Vyberáme si filmy a pri práci počúvam nahrávky osobného rozvoja, dobrú hudbu alebo to zvláštne ticho. A načúvam len tak sama sebe. Nie je jedno, čo si vkladáme do mysli. Myslíme si, že potrebujeme vypnúť, že nám to nemôže uškodiť. Ale ani nevieme ako, vypúšťame do svojej mysle cudzie myšlienky, programy, vzorce správania. Naše vnútro ostáva prehlúšené. Namiesto našej reality žijeme v našom vzácnom čase realitu nejakých čudných postáv, ktoré majú so skutočným životom len pramálo spoločného. Občas si všimam reakcie a sťažnosti ľudí a priznávam sa, že niekedy sa k nim tiež uchýlim, hoci čoraz menej a menej. Sťažnosti v duchu: „Čím nás to tie médiá krmia?“ Faktom však ostáva, že to my sa nechávame krmíť. Mediá sú len naším zrkadlom. Veď čo nám bráni tú blikajúcu skrunku vypnúť a nerozčuľovať sa? Bo-

hužial, mnohí z nás už ani nevedia, ako inak by mohli večer relaxovať. Vybudovali sme si návyky, od ktorých sa ťažko upúšťá. Ale zodpovednosť je len a len v našich rukách. Vždy máme možnosť voľby!

Táto doba je úžasná a zároveň komplikovaná v tom, že máme toľko rozličných podnetov na výber. Doslova sa na nás valia zo všetkých strán. Nie vždy je ľahké odhaliť, či sú tie podnety pre nás dobré. Stačí sa pozrieť, koľko ľudí pozerá televízne noviny v domnení, že musia byť informovaní. Načúvame nášmu vnútornému hlasu, sledujeme signály tela. Ktoré podnety nás unavujú? Z ktorých sme nahnevaní alebo máme pocit beznádeje? Kedy máme strpnutý krk alebo nás rozbolí žalúdok? Ktoré nás naopak potešia, nabijú energiou a optimizmom?

Náš organizmus nám neustále niečo signalizuje. Je len na nás, aby sme načúvali a prevzali zodpovednosť.

Nie je jedno, akými podnetmi sa obklopujeme, nad čím premýšľame a čím sa zaoberáme. Nie je jedno, čo robíme, ako trávimе náš čas a s kým. Čomu venujeme v našom živote pozornosť, to rastie. Skúsme sa zamyslieť - čomu ju dávame? Čo nechávame, nech v našom živote rastie? Aké ovocie nám môže do života priniesť nespokojnosť, nuda, frflanie, bulvár, bezduché reklamy či seriály? Čo riešime v myšlienkach? O čom sú naše rozhovory?

Čítala som zaujímavú informáciu. Vraj sme priemerom piatich ľudí, s ktorými sa najčastejšie stretávame. Tak ako sme zažili mnohokrát, že človek menej vyrovnaný nás nakazil depkou a doslova vysal z energie, tak kontakt s inými ľuďmi nás zase dokáže povzbudiť a inšpirovať. Je prirodzené, že ľudia, ktorí spolu trávia čas, sa na seba vzájomne naladujú. Premýšľajme, na koho život sa chceme naladovať, a s kým sa chceme podobať a v čom. Je to skutočne ten „kamarát“, čo sa len dookola sťažuje na svoje dlhy, šéfa, politiku a víkendy trávi kysnutím na gauči bez

akejkoľvek snahy o zmenu? Stojíme o to, aby sa tieto aspekty manifestovali v našom živote? Neznamená to, že by sme takýchto ľudí mali ignorovať alebo sa nad nimi povyšovať. Buďme na nich milí, otvorení, láskaví, ale náš najbližší okruh si vyberajme.

Vyberajme si takých ľudí, s ktorými sa môžeme vzájomne podporovať, obohacovať a spoločne rásť. Som veľmi vďačná, že mám okolo seba naozaj dostatok ľudí či už blízkych, ale aj vzdialenejších, ktorí ma obohacujú o svoje myšlienky, názory, kvality, o svoju jedinečnú osobnú energiu a sú mojimi zrkadlami a učiteľmi v témach radostných aj komplikovaných. Podnecujú k uvažovaniu o témach intergalaktických alebo naopak, uzemňujú v zdravom rozume a pohodovom žítí. Každú chvíľu nachádzam na nich niečo nové, čím ma prekvapia, inšpirujú a poučia. Nie nasilu, ale svojím životom.

Nebolo to tak vždy... bola to dlhá cesta uvedomenia, čo si zaslužíme a rozoznávať, čo v živote už mám. Že to, čo dávame zo seba, hoci aj nevedome alebo automaticky, sa nám vracia. Možno sa ocitáme v rôznych rolách, v ktorých necítime rovnováhu. Búťľavá vrba, ku ktorej si každý príde vyliat' svoje zranené srdce, ale tým sa priateľstvo končí. Ochrankyňa slabších, ktorá večne niekoho ťahá z priepasti. Alebo naopak, tá menej dobrá, ktorá musí k niekomu vzhliadať a podriaďovať sa... Možností je veľa, ale je to to, čo skutočne chceme? Alebo skôr túžime po rovnováhe a takých vzťahoch, v ktorých dokážeme čerpať aj dávať. Uvedomovať si, aké dary v ktorom vzťahu dostávame a aké dávame. A byť za ne vďační.

Faktom je, že každý z nás si zasluží to najlepšie. Zaslužíme si kvalitné informácie, podnety, zaslužíme si úžasných inšpirujúcich ľudí v našich životoch. Základom je uveriť tomu a začať si pomaličky, krok po kroku, taký svet utvárať.

Zuzana Koščová

Milujem jar

Teda jar, jeseň a zimu... leto pretrpím, nakoľko nemám rada horúčavy. No jar si vychutnávam. Milujem tú sviežu vôňu vzduchu, prebúdajúcu sa prírodu.

Každý rok chodím zbierať medvedí cesnak. Jeho nezameniteľná aróma prezrádza, že jar je tu. Popri zbere tohto životabudiča sa započúvam do spevu vtákov. Zelená farba prírody ma nabíja energiou a zároveň upokojuje. Je tu ešte niečo, kvôli čomu milujem jar - kvety, veľa kvetov. Každý rok už koncom februára striehnem na prvé muškáty, krokusy či narcisy v obchodoch. Ruky zabrané

od hlíny ma privádzajú do extázy. Potom začne môj každoročný kolotoč - najprv nakúpim kvetinky, potom zeminu, zbadám krásny kvetináč... zvýši mi zemina, utekám dokúpiť kvetiny, zvýšia mi kvetiny, letím pre zeminu, kamarátky ponúknu niečo v rámci výmenného obchodu... a tak to točím dookola, až kým mi manžel jemne naznačí, že už máme toho dost. Moja odpoveď je samozrejme záporná a po argumente, že nefajčím, nepijem a neholdujem hazardu, to vzdá. No po čase, keď kvety začnú kvitnúť a skrásľujú okolie domu či balkón uzná, že to bola rozumná investícia.

Spolu si sadneme na terasu a popíjame kávu. Kocháme sa nielen kvetinami, ale aj pohla-

dom na zeleninovú záhradku. Hoci je taká rozmerovo skromnejšia - je naša a rajčiny či uhorky chutia tak inak - tak slnkovo. Keď som bola malé dievča, tak som si myslela, že muškáty a chryzantémy pestujú iba staré babky. Nevie, kde sa to v mojej detskej hlave vzalo, ale vždy som si predstavovala, že ak budem stará, budem tieto kvetiny pestovať aj ja. A práca v záhradke sa mi vôbec, ale vôbec nepáčila. Teraz tam chodím relaxovať a trhanie buriny beriem ako príjemnú možnosť, kedy si môžem prevetrať hlavu.

Milí priatelia prajem Vám krásnu a pozitívnu energiou nabitú jar.

Helenka

NÁŠ ŽIVOT JE ODKAZ SVETU. NECH JE INŠPIRUJÚCI!

Dovoľ svojmu svetlu svietiť...

Nedávno som spoznala jednu výnimočnú mladú ženu. Pred dvoma rokmi náhle ostala v kóme po mozgovej príhode. Keď sa prebrala, bola úplne nepohyblivá, s okolím sa dorozumievala len žmurkaním. Nepredstaviteľné! Lekári jej nedávali veľké šance. Vraj sa už nikdy nebude hýbať! Odmietla sa s touto diagnózou zmieriť a rozhodla sa urobiť čokoľvek, čo sa bude dať, aby mohla znova chodiť a behať. Z nemocnice odchádzala tak, že bola schopná sedieť. Dnes je už na polceste za svojím cieľom. Chodí s chodítkom alebo sa presúva na vozíčku. Napriek tomu, že ešte nemá dokonale rozhybané ruky a aj na jej reči poznať, že stále so slovami trochu bojuje, pečie deťom muffiny, popri tom maľuje obrazy a píše knihu o svojom príbehu, ktorou chce motivovať a svietiť ľuďom na cestu. Ja viem, že sa jej to všetko podarí, pretože vidím, ako svieti už teraz a ako odvážne cituje Dana Browna:

„Všetko je možné. Dosiahnuť nemožné trvá len o čosi dlhšie.“

Možno nie každý má za sebou takýto náročný silný príbeh. Viem však celkom iste, že každý jeden z nás dokáže ľudí inšpirovať, motivovať,

pomáhať, dávať príklad a šíriť svetlo. Čítala som veľmi zaujímavý článok o tom, že keď jeden človek začne žiť vedome, „prebúdi sa“, ovplyvní tým pozitívne minimálne ďalších 1500 ľudí. Cítíme sa možno malinkou kvapkou v oceáne, ktorá toho toľko nezmôže, ale pravda je, že sme veľmi silní. Aj keď sa nám zdá, že sme slabí, nemáme možnosti a zdroje urobiť niečo skutočne veľké, máme oveľa viac ako si myslíme. Nedávno som čítala nádherný príbeh o mužovi, ktorý sa ocitol v záplavovej oblasti vo veľmi chudobnej krajine. Ľudia okolo umierali na zranenia, dyzentériu a celkovo veľmi zlé podmienky. Do oblasti sa pre silné dažde a pretrvávajúce povodne nevedela dostať ani humanitárna pomoc. Tento muž spolu s mladou turistkou, ktorá neskôr tento zázračný príbeh vyrozprávala, chodili od človeka k človeku, od umierajúceho k umierajúcejmu, spievali im, upokojovali ich a doslova ich odprevádzali tak, aby zomierali v mieri. Napriek tomu, že nemali vybavenie, prostriedky či lieky, pomohli desiatkam ľudí v posledných chvíľach ich životov!

Ale nemusia to byť len skutky tohto druhu. Aj bežný denno-denný život ponúka množstvo príležitostí inšpirovať a byť inšpirovaný.

Pýtajme sa sami seba deň čo deň, aký odkaz prinášame. Či rozosievame v tejto chvíli lásku alebo strach. Či priateľstvo alebo nenávisť. Či prajeme alebo závidíme. Čo náš život, naše správanie, komunikuje nášmu okoliu, priateľom, deťom? Čo im ukazujeme? Aké vlny vysielame? Čo hovoríme? Že sa oplatí budovať kvalitné vzťahy? Alebo že sa ľuďom neoplatí veriť, lebo ťa podrazia?

Že je možné pracovať, ísť vlastnou cestou a dosiahnuť úspech? Alebo, že je kríza, zlodeji bohatnú a posledný poctivý nech zhasne svetlo? Podporujeme naše deti v ich talentoch a snoch alebo im, opantaní strachom, očkujeme tie isté škodlivé programy, ktorým čelíme my? Keby náš život bola kniha, ktorú si môžu prečítať tisíce ľudí, čo by sa v nej dočítali? Aké posolstvo by v nich zanechala? Inšpirovala by ich tomu byť lepšími, láskavejšími ľuďmi?

Premýšľajme, čo hovoríme, kam smerujeme našu energiu. Premýšľajme, či nádej dávame alebo ju ľuďom berieme.

Zasvietme svetlo v sebe a osvetlíme tak mnoho životov...

Zuzana Koščová

M. Jalakšová - Úryvok z rozprávky **Zázračné jazierko**

...Zrazu zastavili pred bránou, akú ešte Jurko v žiadnej rozprávkovej knihe, čo má pani učiteľka, nevidel. „Veď tá brána má oči a ústa, Vodnička.“

„Áno má. Ja sa s ňou zvyknem rozprávať, keď idem do práce.“

„Do práce?“

„Mám strážiť to vaše jazierko.“

„Tak by si mala vedieť, kto urobil ten neporiadok na dne jazierka. Nemyslíš?“

„Jurko, ešte ty ma hnevaj. Bola som jednu noc s Bublínkou, keď sa zranila. A vtedy sa to stalo.“

„Prepáč mi, nevedel som to.“

„Teraz buď potichučky.“

„Vitaj, krásna princezná. Koho nám to vedieš do mesta? Vieš, že sa to nesmie! Machovia to stvorenie pustili? Musím ich vyhrešiť,“ zasmiala sa brána. Jurko si ju obzeral. Bola celá modrá ako obloha u nich doma, keď ráno vstane a vyjde slniečko. Na sebe mala malinké bublinky, ktoré mali farbu ako dúha.

„Chlapče, veď si ma toľko neobzeraj. Som len brána. Ale nepustím ťa skôr, kým mi nepovieš, koľko farieb má dúha vo vašom svete. Určite vám to hovorili v škole alebo v škôlke.

Ak to nevieš, nepustím ťa. Či sa Vodnička nahnevá alebo nie.“

„Jurko, pozri sa na tie bublinky. Tie ti pomôžu,“ radila mu princezná.

„Teta brána, dúha má 6 farieb.“

„Šikovní chlapec. A vieš mi povedať, aké sú to farby?“

„Je to fialová, modrá, zelená, žltá, oranžová a juj neviem...“

„Rozmýšľaj, rozmýšľaj rýchlo, lebo prídu machovia a zoberú ťa naspäť domov. Stačí, keď im zazvoním na mojom zvončeku.“

„Ale, teta Modroočka, neplašte toľko Jurka. Veď nám chce len pomôcť. Ak náš svet zanikne, ani brána nebude potrebná,“ nahnevala sa Vodnička.

„Princezná, tieto pravidlá vymyslel váš otec. Ten, kto sa dostane až ku mne, mi musí odpovedať na moje otázky.“

„Ja už viem tú poslednú farbu, teta Modroočka. Je to červená. Však?“ Ako to povedal, brána sa začala otvárať. Zvláštne výzga a zvonila. No keď vošli do mestečka, bola tam len tma. Nad zámkom bolo vidieť blesky, a čím boli bližšie pri ňom, tým silnejšie počuli hrom...



Rozprávku si môžete zakúpiť v 2 formátoch:

- tlačенú klasickú rozprávkovú knižočku s možnosťou vymalovania čierno-biele obrázkov popri texte, s farebnou predlohou na zadných stranách tu: <https://elist.sk/obchod/zazracne-jazierko/>
- formát e-knihy (na stiahnutie) len s farebnými obrázkami tu: <https://elist.sk/obchod/zazracne-jazierko/>

Pri objednávaní si vyberiete variant, ktorý vám vyhovuje.

Vydavateľstvo: Elist, s.r.o
Autorka: Monika Jalakšová
Ilustrátorka: Mária Balážová



Ponúkame odborné terapie pre hendikepované detičky pod vedením fyzioterapeutky a špeciálnej pedagogičky.

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

Objednávajte sa na tel. č. 0949 444 797 v čase od 8:00 do 9:00.

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Seredi

Poskytujeme individuálnu rehabilitáciu, masáže, rašelinové zábaly, kraniosakrálnu terapiu, špeciálno-pedagogickú starostlivosť s prvkami Montessori prístupu, muzikoterapie, senzo-motorickej integrácie a včasnej intervencie.

"Ak chcete robiť neuveriteľné veci, musíte mať neuveriteľné sny." (John Elton)

Denné Centrum
POMOCNÍČEK



R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE
Rudohorská 27
97411 Banská Bystrica

poskytuje rehabilitačné služby zamerané hlavne na deti s DMO a inými pohybovými problémami formou **TheraSuit terapie** alebo **individuálnej rehabilitácie** pod dohľadom kvalifikovaných fyzioterapeutov.

INFORMÁCIE

tel.: 0905 947 997 • kvasnova.jana@gmail.com
www.centrumR1.sk

POZVÁNKA

Pozyvame Vás na **podpornú skupinu pre rodiny s deťmi s autizmom a priaznivcov**, ktorá sa bude konať každú stredu v týždni od 9,30 - 11,00 hod. v Komunitnom centre Fončorda, na Havranskom v Banskej Bystrici. Môžu medzi nás prísť rodičia detí, dospelí ľudia s autizmom, ale aj príbuzní a priatelia. Budeme hovoriť o témach, ktoré sú s autizmom spojené. Môžete sa zapojiť do našich plánovaných aktivít. Víťani budú aj ľudia, ktorí by chceli pomôcť svojou dobrovoľníckou činnosťou pri našich akciách. Máte možnosť spoznať nových, skvelých ľudí zapálených pre dobré a nové veci.

Teším sa na vás, Mária Helexová
Prihlásiť sa môžete na e-mail: sposabb@gmail.com

BATESOVA METÓDA

zlepšenie zraku
prirodzenou cestou
(konzultácie, semináre)



SCENAR TERAPIA

špeciálna elektroliečba
v kombinácii s
energetickou dekou

Ing. Daniela Maťuchová

Skuteckého 30, 974 01 Banská Bystrica
daniela.matuchova@gmail.com

☎ 0907 88 55 01 www.provitalis.sk

CENTRUM REGENERÁCIE A PREVENČIE CHORÔB V ROVINKE
pod vedením Dr. Niké Mosznyák poskytuje nasledujúce terapie:

- Skenar terapia • Oxygenoterapia • Terapia energetickou dekou •
- Bowen terapia • Bioptron • Devény terapaia a snoezelen •

Devény terapia s kyslíkom alebo snoezelen,
príp. vibračnou terapiou podľa chuti pacienta.

Kontakt:
t.č.: 0911 897 377
e-mail: nike.mozsnyak@gmail.com
www.skenarterapia.sk



V KRAHULIACH VZNIKÁ DENNÝ STACIONÁR

Sme nezisková organizácia **Spoločenstvo OTCOV DOM** a už niekoľko rokov pomáhame ľuďom s telesným znevýhodnením v **bezbariérovom dome „Otcov dom“ v Krahuliach** podporou k samostatnosti a nezávislosti. Od 1. januára 2017 rozširujeme naše aktivity a zriaďujeme denný stacionár pre ľudí s mentálnym, telesným a psychickým znevýhodnením vo veku od 18 rokov, ktorí sú odkázaní na sociálnu službu v zariadení len na určitý čas počas dňa. Stacionár bude v prevádzke od pondelka do piatku, kde sa klienti počas dňa budú aktívne zapájať v rámci svojich možností do rôznych tvorivých, športových i oddychových aktivít.

Mgr. Jozef Ďurajka, otcovdom@gmail.com, 0907 400 708

Hľadám spoľahlivého, zodpovedného študenta/tku VŠ, najradšej z odboru sociálna práca, ktorý/á by mal/a mať ukončený baka-lársky stupeň štúdia alebo tento odbor už v krátkom čase vyštudoval/a a ktorá/ý by mi občas vypomáhal/a pri štúdiu alebo pri voľnočasových aktivitách ako osobná/ý asistent/tka za finančnú odmenu. Ide o asistenciu v Banskej Bystrici, jej mestskej časti. Seriózni záujemcovia sa mi môžu ozvať v popoludňajších hodinách na mobil. č. 0907 076698 alebo na 0907 802 678.

Ďakujem, s pozdravom Zuzana.

CHCETE SA NAUČIŤ KVALIFIKOVANE OPATROVAŤ?

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb poskytuje v Bratislave certifikovaný 220-hodinový jarný alebo jesenný **KURZ OPATROVANIA**

Kontakt:

info@apssvsr.sk • empatia@opatrovaniedomas.sk
tel.: 0948 567 711



CENTRUM SVETIELKO PONÚKA:

- ⊙ THERASUIT REHABILITÁCIU
- ⊙ BOBATH KONCEPT
- ⊙ POSILŇOVACIE CVIČENIA
- ⊙ PODPORNÉ TERAPIE
- ⊙ SNOEZELLEN TERAPIU
- ⊙ VIACZMYSLOVÚ STIMULÁCIU
- ⊙ OPATROVATEĽSKÚ SLUŽBU
- ⊙ SOCIÁLNE PORADENSTVO
- ⊙ ARTETERAPIU
- ⊙ BIBLIOTERAPIU



BRATISLAVA:

Vavilovova 20,
Bratislava - Petržalka
(na terase vedľa TPD - za knižnicou)
tel.: 0915 190 280
e-mail: svetielko.ba@gmail.com

TRENČÍN

Centrum Svetielko
Opatovská 47
911 01 Trenčín
tel.: 0940 833 195
e-mail: svetielko.tn@gmail.com

PREŠOV

Centrum Svetielko Prešov
Lomnická 30
080 05 Prešov
tel.: 0949 875 500
e-mail: svetielko.po@gmail.com

HEADÁM ďalšieho asistenta/tku, podmienka je, aby mal/a vodičský preukaz. Práca by spočívala v tom, že by mi pomáhal/a s ranným obliekaním, občas pri učení a hlavne s doprovodom na výletoch a spoločenských akciách.

A aj by sme občas trávili spolu víkendy. Je veľmi dôležité, aby mal/a dobrú kondíciu, pretože ma treba všade prekladať a skladať vozík do auta. Hľadám pohodového, priateľského a spoločenského človeka s pochopením pre zdravotne ťažko postihnutých ľudí z BB a okolia. Odmena 2,76-€/1hod.

Simona Strelcová
e-mail: barbierosella82@gmail.com
tel. číslo: 0949 536 953

ERIKA ŽURISOVÁ

fyzioterapeut - ergoterapeut špecialista,

so 43-ročnou praxou, z toho 30 rokov v NRC Kováčová.

Ponúkam poradenstvo v oblasti nácviku sebestačnosti, sebaobslužných úkonov, presunov, starostlivosti o handicapovaného rodinného príslušníka.

V banskobystrickom regióne som ochotná prísť do domácnosti a tieto úkony aj ukázať, poradiť, ako pri starostlivosti postupovať, prípadne pomôcť pri výbere potrebných pomôcok pre handicapovaného na uľahčenie úkonov v bežnom živote. Cena dohodou.

Kontakt: 0918/797 054.
erika.durisovazv@gmail.com

PORADENSTVO - POMOC - PODPORA - POZITÍVNY PRÍSTUP - PARTNERSTVO

Občianske združenie SPOLU TO ZVLÁDNEME - BURKO

Obchodné meno: Spolu to zvládneme – Burko
Právna forma: Občianske združenie
Sídlo: Bánik 1548/14, 97652 Čierny Balog
IČO: 42313236
tel. č.: 0903 534 767
e-mail: burianekovai@gmail.com
web: www.burko.sk



POTREBUJETE PRÁVNÚ POMOC A NEMÁTE NA ADVOKÁTA

Ak ste v zlej finančnej situácii, poberáte napríklad dávku v hmotnej núdzi alebo máte nízky dôchodok a potrebujete právnu pomoc či radu, je tu pre Vás Centrum právnej pomoci so sídlom v Žiari nad Hronom.

Kontakt: Centrum právnej pomoci – Kancelária Žiar nad Hronom

Adresa: Centrum právnej pomoci
Kancelária Žiar nad Hronom
SNP 613/124, 965 01 Žiar nad Hronom

tel.: 045/242 00 21
e-mail: info.zh@centrumpravnejpomoci.sk

OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

T	N	Y	P	A	T	E	I	Č	K	Y	S	A	K	T	V	O
E	I	Ľ	P	K	Á	K	A	É	T	N	D	H	N	O	N	N
T	E	M	L	M	B	S	B	M	K	Á	O	I	O	R	L	D
O	U	N	A	Í	O	I	E	K	R	M	R	D	E	Y	Á	D
Ž	O	L	K	N	R	L	K	P	A	O	Á	F	Á	M	Z	Č
A	T	N	E	S	Y	É	O	L	F	R	N	B	O	E	E	Z
X	A	R	T	N	A	D	Š	E	N	I	E	N	T	I	T	A
D	P	R	A	V	E	K	A	T	I	N	L	I	L	A	R	C
O	A	D	S	K	R	A	T	I	Š	N	B	M	V	E	E	I
C	H	A	L	A	V	Y	S	E	V	F	A	E	A	Á	I	F
O	N	N	I	T	A	R	N	O	V	A	Z	M	N	R	A	T
P	Á	Č	Y	L	O	D	I	A	L	A	M	O	U	K	I	A
T	I	S	P	R	A	Š	E	A	L	S	K	L	A	D	Y	M

Legenda: ALAMO, ANTRAX, BANKY, DALILA, DEKANÁT, DYNAMIT, ENTITA, ETAPY, FILMÁRI, FORINT, IDOLY, INFARKT, INFERNO, KONIEC, KRVIČ, KYSAK, MAFIA, MATRICA, MLIEČ, NÁROD, NOMÁD, NORMA, OŠATENIE, PLAKETA, PLAST, PLETIVO, POCHOD, PRAVEK, PRENOS, ROMÁNY, SKLADY, SKRAT, SNÍMKA, SPRAŠ, STRACH, TÁBORY, TARNOV, TIBAVA, TMELY, TRAKY, TREFA, TULENE, UMENIE, VALACH, VAZAL, VIERA, ŽUMPA.

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



Pozývame Vás na 5. ročník podujatia

OTVORENÁ NÁRUČ

pre deti a mládež s ŤZP a ich rodičov z Podjavorinskej oblasti

v sobotu 27.5.2017 o 8:00 v Podkylave



Čo ponúkame účastníkom:

- ❖ Hipoterapia, oxýgenoterapia, skenar terapia, masážne lôžka Ceragem, hry a plávanie v bazéne, masáž, vírivá vaňa
- ❖ Odborné konzultácie s pracovníkmi ÚPSVaR Nové Mesto n/V, pracovníkmi sociálneho oddelenia MsÚ Stará Turá
- ❖ Zumba tanec, športové súťaže, lukostrel'ba, práca so sokolom, tvorenie s kinetickým pieskom
- ❖ Ukážka maľovania s nohami – Pavlínka Csápaiová, kozmetické poradenstvo Marý Kay, Yves Rocher - sadenie liečivých bylín
- ❖ Tvorivé činnosti: plstenie, výroba dekorácií, bižutérie, maľovanie na tričká, plátno, drevené figúrky, práca s textilom
- ❖ Prezentácia firmy Stella Tour – zdravotnícke pomôcky
- ❖ Opekanie na grile, spev

Organizátori: Komisia pre sociálne veci a bývanie v Starej Turej
Sociálne oddelenie MsÚ Stará Turá
Nadácia Život
Érika Haluzová
Lúdkla Klempová

Podporovatelia projektu: Ceragem Trenčín, Egamed s.r.o., Marý Kay, Bidfood Slovakia, Yves Rocher, MIPP SK s.r.o., Stella Tour – zdravotnícke pomôcky, PreVaK s.r.o., Honest, Honeywell, Omnia Slovakia s.r.o., Pekáreň Bzince

Generálny sponzor podujatia ČSOB Nadácia





OZ socialDATA – takí ako Ty

V nasledujúcich riadkoch vám chcem priblížiť, prečo OZ socialDATA vzniklo a čo je jeho hlavným cieľom.

Keď som sa takmer pred piatimi rokmi prebrala z kómy nehybná a nemá, zistila som, že moja rodina sa nemá na koho obrátiť. Nemali žiadne informácie o tom, akým smerom sa môj stav bude uberať, nemali vo svojom okolí nikoho, kto by sa na nich usmial a povedal im, že môj život, hoci na vozíku a s istými obmedzeniami môže byť rovnako plnohodnotný ako ten ich. Alebo aj viac...

Vtedy, v týchto nesmierne ťažkých chvíľach pre mňa i pre mojich blízkych, som si povedala, že ja budem tým svetielkom na ceste iným. Nikomu som sa o tom nezmienila. Nemalo to význam. Sama som ešte nevedela, ako to urobím. Ved' som sa ani len nevedela najesť a povedať slovo mama. Bola som úplne odpísaná. Vyjadrenia lekárov boli skeptické. Dnes tomu rozumiem, držia sa tabuliek, štatistik,... A ja som sa im akosi vymykala a zrejme sa vymykám dodnes.

Takmer štyri roky svojho života som zasvätila intenzívnej rehabilitácii, zbieraniu poznatkov a skúseností. Boli chvíle, keď som sa chcela vzdať a práve v tej chvíli mi prišla správa od človeka, ktorý mi ďakoval za to, že som ho prostredníctvom svojich článkov povzbudila a motivovala. To ma utvrďovalo v presvedčení, že to, čo robím, má význam.

Niekedy v lete minulého roku som si povedala, že cvičenie nie je všetko, že rovnako dôležitá je aj duševná pohoda. Spravila som niekoľko rozhodnutí, nie celkom chápaných mojím okolím. Napokon – nemusia chápať, nie je to ich cesta.

Nasledujúceho pol roka som si pripadala ako na bobovej dráhe. Boli chvíle, keď som sa cí-

tila sama a zbytočná a boli chvíle, kedy som jasne pocítila, že to, čo robím, má zmysel. V tej dobe som už mala zástupy prívržencov. Stále som však nemala poňatie ako chcem svoj sen premeniť v realitu. Som len človek a neviem všetko. Vtedy som stretla môjho súčasného kolegu. Avšak nikdy by ma nebolo napadlo, že budeme pracovať na rovnakej veci.

Je rovnako ako ja na vozíku. Po autonehode a iných srdce drásajúcich zážitkoch sa z neho stal usmiate, pozitívny chalan ochotný kedykoľvek pomôcť. Zažili sme spolu kopec zábavy a aj vďaka nemu som zistila, že život na vozíku vie byť plnohodnotným a jedinečným zároveň.

Druhým mojím kolegom je tiež môj kamarát. Ako jediný zo zakladajúceho výboru je chodiaci, bez nejakého hendikepu. Má však veľké pochopenie pre svet hendikepovaných. Kedykoľvek sme niekam išli, ochotne mi naložil i vyložil vozík, vybavil, čo som mu nakázala, odtlačil ma, kam som potrebovala.

Na jar roku 2017 skrsol nápad založiť OZ. Mali sme názov, mali sme mňa, mali sme cieľ. Ako svojich kolegov som si zvolila práve Tomáša a Ľuda. Vedela som, že ak jeden z nás stratí zápal a iskru, ďalší dvaja ho podporia.

Božie mlyny melú pomaly, ale je to spoľahlivá firma. Sny sa plnia, ak je odhodlanie dostatočne veľké, o čom som sa presvedčila aj teraz.

Vzniklo úplne jedinečné OZ, na čele ktorého stoja, či lepšie povedané - sedia ľudia, ktorí všetko prežili na vlastnej koži. Zažili pád až na samé dno. Zažili prístup zdravotníkov, zažili pohľady okolia (ahaaa, človek na vozíku), zažili boj s úradmi, zažili podporu rodiny a svojich blízkych i to, keď im dokazovali, že

i napriek hendikepu sa o seba vedľa postarať. Že aj vďaka svojim asistentom dokážu zvládať všetko tak, ako každý „normálny“ človek. Ba čo viac, možno i lepšie.

Tým, že vychádzame z osobných skúseností, sme ľuďom bližšie ako ktokoľvek iný. Bez hanby im odpovedáme na akokoľvek intímne otázky, i na tie, pri ktorých bežný človek odvráti zrak a pomyslí si svoje.

Vieme, čo so sebou prináša život po nehode, či vážnej chorobe. Vieme, aká dôležitá je aj komunikácia s rodinnými príslušníkmi tesne po nehode, či chorobe, keď sa úplne oprávnené boja o život svojho blízkeho a o jeho ďalší vývoj.

Komunikujeme s mnohými lekármi, zdravotníkmi, úradníkmi... Je nás počuť, vidieť, sme tými, čo sa neboja rozprúdiť zábavu na miestach, kde akosi „skapal pes“. A potom pred nás pristupujú cudzí ľudia a vyjadrujú nám svoj obdiv. Ale my to nerobíme pre to. My iba ukazujeme svojmu okoliu, že náš život je taký ako hocikoho iného, iba použijeme namiesto nôh kolesá. To je celé. Práve toto je naša cesta. Máme svoje trápenia, svoje radosti, máme svoje rodiny, deti, partnerov. Sme autentickí a inšpirujeme byť autentickými aj ľudia nielen s hendikepom.

Pracujeme na projektoch, ktorých cieľom má byť inklúzia práve hendikepovaných ľudí a zmena vnímania väčšiny obyvateľstva. Áno, máme isté obmedzenia, nemáme problém o nich hovoriť, komukoľvek poradiť, pomôcť mu zmeniť jeho myslenie a tým prispieť ku kvalitnému jeho životu.

Za krátku dobu existencie sa nám podarilo pozitívne ovplyvniť život a konanie nielen ľudí s hendikepom. A práve toto je to, čo nás naplňa a ženie vpred.

Sme takí ako Ty.

*Dagmar Sváteková
predsedkyňa OZ socialDATA*



Národné rehabilitačné centrum Kováčová, Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová
a Občianske združenie Milan Štefánik vás pozývajú na 6.ročník benefičného koncertu
pre osoby so zdravotným postihnutím



RUKY *spája* RUKY

UTOROK 31. MÁJ 2017 O 14:00
NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM, SPOLOČENSKÁ SÁLA

**SAMUEL
TOMEČEK
A BAND**

PUL'S
PODDUKELSKÝ UMELECKÝ
ĽUDOVÝ SÚBOR

LOLA (CZ)

**MODERUJE:
ADRIANA
KMOTRIKOVÁ**

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE OSOBY SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM.
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 30.6.2017

SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 ZVOLEN • e-mail: spig@spig.sk • BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Zlosovací lístok

Vyplnený kontaktný formulár **pošlite poštou** alebo **e-mailom** na 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**.