

INAK OBDARENÍ

číslo 06-07/2017, 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!



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom

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

Kontaktujte nás

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

Bezplatná linka 0800 105 707, tel./fax: +421 45 5330 300, spig@spig.sk, www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

SPIG
zdvíhacie zariadenia

Editoriál

Leto je v plnom prúde, slniečko dodáva veľa pozitívnej energie a aj my sa pripájame so zaujímavými článkami na spostenie príjemných chvíľ či na dovolenkách alebo len tak v pohodlí domova. 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 predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

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

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

MP

INAK OBDARENÍ

dvojčíslo 06-07 vychádza v júli 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
Ludmila 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: +421/45/5330300, bezplatná linka 0800 105 707
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk
ISSN 1339-8903 • EV 5143/15
Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Dosahové vzdialenosti osoby na invalidnom vozíku	2

Terapie

Yogaova terapia pre mimoriadne deti - Deti bez limitu ...	3
Miesto, kde si hendikep dáva pauzu	4

Skutočný príbeh

Ako žiť normálny život po cievnej mozgovej príhode	5
Aj deti inak obdarené majú svoje sny!	6
Rovnako zraniteľní ako deti	6

Pomoc pre inak obdarených

Pomaturitné štúdium sociálno-právnej činnosti na Mokrohájskej 3	7
Poradňa - Dentálna hygiena	8
Jana Žitňanská predstavila slovník pre označovanie zdravotného postihnutia	8
Od júla 2017 sa zvýši suma životného minima a tým aj niektoré sociálne dávky	9
Krátky návod, ako na výber šikmej plošiny	10
7 rád pre výber schodolezu	10
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	12
Zoznam nadácií	13
Tlačová správa	14

Autizmus

ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017	15
Výstava obrazov autistických mladých umelcov Mareka Golemu a Mária Balca - INÝ UHOL VNÍMANIA	16
Benefičný koncert CASD BB „POMÔŽME POMÁHAŤ“	16

Prírodná - alternatívna liečba

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou	17
---	----

Pozitívne myslenie

Moja návšteva muzikálu M. Pompadour na Novej scéne ...	18
Muzikál „Sibyla, kráľovná zo Sáby“	18
Benefičná prednáška – Pavel Hírax Baričák	18
Všetci sme si rovní	19
Nehovor, že nemôžeš, keď nechceš	19
Milovať naše vnútorné dieťa	19
Mužsko-ženský svet a osobný rozvoj	20

Pre voľný čas

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

Predstavujeme

Zvislá plošina SPZ 250	23
Vitalita nezisková organizácia Lehnice	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



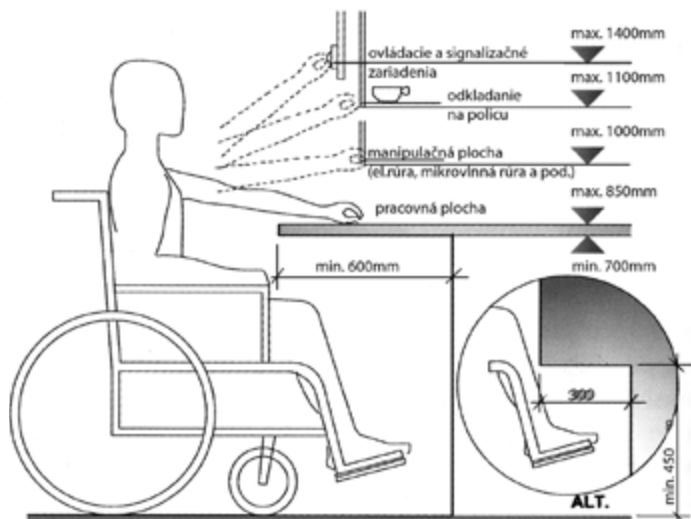
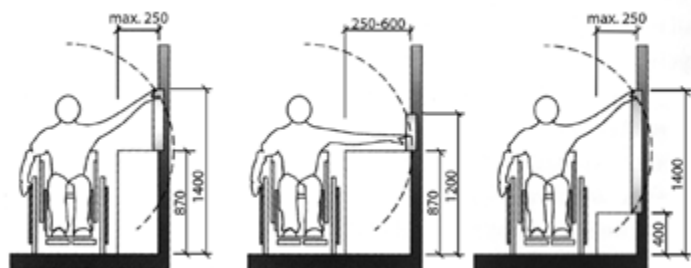
Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

STAVBA BEZ BARIÉR

Dosahové vzdialenosti osoby na invalidnom vozíku





YOGOVA TERAPIA PRE MIMORIADNE DETI - DETI BEZ LIMITU

Prečo práve yoga pre mimoriadne deti a kto mimoriadne deti sú?

Sú to deti, ktoré disponujú špecifickými vlastnosťami, učia nás bezhraničnej láske, vnútornej sile a akceptovaniu prítomnosti.

Od útleho detstva sa učia žiť vo svojom tele, ktoré ich občas neposlúcha, a v ktorom sa často stratia a myslí, ktorá sa len ťažko koncentruje, má obavy a niekedy je ako divá opica, ktorá sa nevie upokojiť.

A predsa nás tieto deti učia k:

- trpezlivosti,
- akceptovaniu,
- nájsť silu, o ktorej sme nemali ani páru,
- žiť z otvoreným srdcom a vidieť tie pravé hodnoty,
- bezhraničnej láske,
- schopnosti smiať sa cez slzy a nájsť humor aj v ťažkých časoch.

Sú to naši malí učitelia. Sami musia tieto vlastnosti nadobudnúť, aby nás ich naučili, častokrát sú oveľa silnejšie ako my všetci, ktorí s nimi spolupracujeme.

S mimoriadnymi deťmi pracujem viac ako 10 rokov a každé jedno je obrovský dar.

Stretla som sa s deťmi od novorodencov až do veku 15 rokov. Tieto deti boli diagnostikované DMO, Autizmus, Asperger syndróm, Downov syndróm, ADHD a mnohé iné. Diagnózy sú len nálepky, samotné deti nám povedia o sebe viac ako diagnóza na papieri.

Každé jedno vyžaduje individuálny prístup, keďže je jedinečné.

Na ceste s nimi som sa naučila vážiť si veci, ktoré som brala ako samozrejmosť, nájsť v sebe silu, keď už som si myslela, že už žiad-

nu nemám, nesúdiť, akceptovať, byť otvorená a radosť sa z prítomného okamihu zo slniečka alebo vetra. Tešiť sa z každého malého úspechu na tej nekonečnej ceste, kde sa strieda radosť, smútok, láska, bolesť, všetko akceptovať a vidieť obraz nie detaily.

Keďže mám kvalifikáciu fyzioterapie, krásne sa s yegovou terapiou dopĺňajú.

Mojím cieľom a cieľom yogy je spájať ich so sebou samými a s okolitým svetom, ukázať im priestor, kde sa naučia počúvať a vnímať telo, radosť sa z pohybu a spojiť sa formou verbálnej či neverbálnej komunikácie so sebou a so svetom.

Liečebne účinky yogovej terapie - Naučia sa:

- dôverovať sebe aj ľuďom,
- učiť sa formou motivácie,
- dosiahnu fyzickú a emocionálnu stabilitu,
- byť čo najviac sebestačné,
- fyzickú flexibilitu - uvoľnenie skrátených svalov,
- zvýšenie pľúcnej kapacity,
- balanciu a koordináciu,
- relaxáciu, koncentráciu,
- komunikácia,
- zlepšenie jemnej motoriky,
- zlepšenie prijímania potravy.

Učia cítiť vo svojom tele a myslí, cítiť a byť ako doma a každý malý krôčik vpred vnímať ako veľké víťazstvo.

Pri Yogovej terapii používam okrem špecificky upravených yegových pozícií senzomotorickú stimuláciu, dychové cvičenia, pomôcky ako ygové bolstre, bloky, loptu, hudbu, ygové obrázky, chantovanie spojené s tleskaním rúk - práve to navodí lepšiu koordináciu a rovnováhu pravej a ľavej strany.

Niektoré ygové pozície ukludňujú - uzem-

ňujú, iné prebudia či koordinujú, taktiež pranayama cielene dychové cvičenia sú rôzneho zamerania - zvýšia pľúcnu kapacitu, ukludnia, odplavia toxíny, aktivujú...

Každé dieťa vyžaduje špecifický prístup a hlavne ono mi ukáže cestu terapie (výber ygových pozícií, dychové cvičenia) a komunikácie.

Zo strany ygového terapeuta nie sú dôležité len znalosti a prax, ale hlavne otvorená myseľ a schopnosť byť v prítomnosti s dieťaťom a nechať sa ním viesť.

Očakávanie v yoge odložíme stranou, pretože blokuje emócie a uvedomíme si, že **cesta je cieľ.**

KONTAKT

e-mail: jana.luk@hotmail.co.uk
tel.: 0919345949





MIESTO, KDE SI HENDIKEP DÁVA PAUZU

Neverila som, že existuje verejne, hoci som jedno také mala doma v kuchyni. Pri maľovaní som zabudla, že existuje svet vôkol, že som nejakým spôsobom obmedzená či limitovaná. Ale stále som to bola iba ja. Vo svojej vlastnej bubline. Donekonečna som sa pokúšala svetu ukázať, že áno, neviem to, čo vy, ale viem to, čo vy neviete.

A potom som prvýkrát prešla dverami Tvorivého ateliéru. Na niekoľko mesiacov som podľahla jeho čaru, potom som sebaisto vykročila medzi tých, ktorí hlasnejšie či potichu tvrdili, že niečo nedokážem. A výsledok už mnohí poznajú, mnohí cítia, mnohí žijú...

Tvorivý ateliér je úžasné miesto v rovnako úžasnej dedinke, o ktorej existencii som dlho nevedela. Dnes ju nazývam kúsok raja. Ten pokoj... Život je tu spomalený, ľahší, ľudia sú si bližšie. Teraz nerozprávam o dedinke na strednom Slovensku, rozprávam o mieste vzdialenom polhodinu od Bratislavy. Ale späť k ateliéru...

Jeho zakladateľka, Eva Jankovičová, je bývalá zdravotná sestra z koronárnej jednotky v Trnavskej nemocnici. Videla a zažila už všetličo. Po tom, ako jej synovec po úraze krčnej chrbtice ostal na invalidnom vozíku, otvorili sa jej brány do sveta hendikepovaných. Z mladého samostatného muža sa stal bez-

mocný muž. Doslova. A bola to práve ona, kto s ním trávil najviac času.

Myslím, že niekedy v tejto dobe začala snívať svoj sen. A ako všetci vieme, sny sa plnia a svet je plný zázračných ľudí, len ich musíme chcieť vidieť.

Eve som ponúkla spoluprácu, a tak som na istý čas bola súčasťou diania v Tvorivom ateliéri. Maľovala som s deťmi i s dospelými, s ľuďmi s hendikepom i bez hendikepu, no čoraz viac ma začal priťahovať šijací stroj. Moja kvadruparéza si na pár hodín denne brala neplatené voľno. Nie, nebolo všetko prispôsobené mne a vďaka tomu som napredovala, zdokonaľovala som sa. Pamätám si ako ma našla s rotačným rezákom na látku v ruke. Pozerala na mňa so zdesením a ja som ju upokojovala, že sa nemá čoho báť. Kto vie, aký ostrý je rezák na látku, chápe...

Naučila som sa prišpendliť látku o látku, rezať a šiť – na stroji i v ruke. O dopichaných prstoch pomlčím. Porezala som sa iba raz a nebolo to nič vážne, bolo to skôr z nedbanlivosti. Na svojej stránke som pravidelne uverejňovala fotky mojich výtvorov. Samozrejme, nikdy v živote sa nemôžem porovnávať so zdravými skúsenými šičkami. To proste nejde. Ale viem, že dokážem mnohé.

Pri zložitejších projektoch (cháp – úroveň dvanásťročného dieťaťa) mi látky rezala Eva alebo asistentka. Predsa len ruky mi neslúžia tak, ako väčšine obyvateľstva.

Najviac ma teší, že som neostala jedinou hendikepovanou návštevníčkou. Veľmi sa teším z progresu jedného mladého dievčaťa z Galanty. Okukali to odo mňa a začali šiť – so svojou sestrou a mamou. Pri rozhovore mi priznala, že je to úžasná terapia – fyzická i psychická.

Ja dnes šijem, keď mám čas (a toho mám žalostne málo) a keď som nahnevaná. Väčšina mojich priateľov vie, že sa tak najlepšie upokojím. A fyzický tréning? Režem, špendlím, šijem, žehlím... A opäť v inom poradí... Vstať, sadnúť si, prejsť k doske, hýbať skrehnutými prstami, ktoré doplatili na poškodenie nervu...

Občas sa sama seba pýtam, ako by asi dnes vyzeral môj život, nebyť Tvorivého ateliéru. A ako by vyzeral život ľudí, ktorí sa ma rozhodli nasledovať – veď keď to dokáže ona... Mnoho „zdravých“ sa mi už poďakovalo za motiváciu. U ľudí s mentálnym, či telesným hendikepom, si to viem prečítať v ich očiach.

Evi, ubezpečujem Ťa, že Tvoja práca má obrovský význam. Ďakujeme.

*Dagmar Sváteková
Predsedkyňa OZ socialDATA*

„Som presvedčený o tom, že to, čo rozlišuje úspešných ľudí od neúspešných, je vytrvalosť.“ (Steve Jobs)

AKO ŽIŤ NORMÁLNY ŽIVOT PO CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE

Môj životný príbeh a chuť zverejniť ho, som nosil v hlave už dlhšiu dobu. Vedel som presne názov aj obsah, chýbal mi len silný impulz na začiatok. Tým impulzom bolo moje rozhodnutie navštevovať Univerzitu tretieho veku odbor – Informatika. V koncoročnej práci sme si mali vybrať tému, v ktorej by sme zhrnuli svoje doterajšie vedomosti. Môj výber bol jasný – rozhodol som sa zverejniť moju osobnú skúsenosť a cestu napredovania po cievnej mozgovej príhode.

A tak prišiel deň a začal som písať. Verím, že môj príbeh pomôže mnohým ľuďom s podobným postihnutím. Mojou snahou je pomôcť ľuďom, ktorí prechádzajú podobnými ťažkosťami ako ja, aby sa inšpirovali a hľadali v sebe pevnú vôľu a vytrvalosť, ktorá im pomôže prinavrátiť kus strateného zdravia. Ja som v tom čase, keď ma postihla cievna mozgová príhoda, takúto možnosť nemal a veľmi mi chýbala. Preto by som rád pomohol a ukázal svoju cestu k šťastnejšiemu životu a zároveň bol inšpiráciou pre tých, ktorí sa nevzdávajú a majú pred sebou jasný cieľ – žiť v čo najväčšej miere samostatný život bez odkázanosti na pomoc a starostlivosť zo strany iných osôb. Len ten človek, ktorý má podobnú skúsenosť dokáže zaujať, osloviť a zároveň odovzdať svoje vedomosti a prežitú skúsenosť ľuďom s podobným osudom. Je oveľa lepšie počuť a vidieť človeka, ktorý si touto cestou osobne prešiel, ako si našťudovať informácie z literatúry, poprípade vyhľadať na internete.

Väčšinou sa ľudia po cievnej mozgovej príhode po určitej dobe utiahnú, strácajú záujem o spoločnosť, nebaví ich ďalší život. Táto diagnóza nie je úraz ako zlomená noha, alebo ruka, ktorá sa po určitej dobe rehabilitácie dá znovu do poriadku. Pri takomto postihnutí treba rehabilitovať, cvičiť takmer každý deň. To mnohí nezvládnu a po určitej dobe rezignujú.

Tajomstvo úspechu je nepoľaviť vo svojom zámere, nevzdávať sa pri prvých nezdaroch a zaumieniť si, že vytrváte, nech to bude trvať akokoľvek dlho, lebo vaša myseľ má dostatok sily na to, aby ste aj takúto diagnózu porazili. Dôležitú úlohu zohráva aj rodina, ktorá stála pri mne a povzbudzovala ma. Vďaka podpore zo strany rodiny, ale predovšetkým vytrvalosti v cvičení a pevnej vôli, dokážem viesť samostatný život, prežívam ho radostne a teším sa na budúcnosť. Moje zdravie nie je 100%-né, to by som vás klamal, ale to zdravie, čo som si prinavrátil má pre

mňa obrovskú hodnotu. Žijem, pracujem, starám sa o domácnosť (v rámci možnosti), študujem, šoférujem a naplno si uvedomujem ako ťažko som všetky tieto kroky vybojovával. Možno práve preto som šťastný a spokojný.

Možno Vás inšpirujem svojim príbehom, v budúcnosti mi podakujete a budete hovoriť, že presne toto ste si potrebovali prečítať, aby vás to posunulo o krok dopredu aj pri tak ťažkej diagnóze ako je cievna mozgová príhoda. Ak ste v štádiu po cievnej mozgovej príhode, nemeškajte a naplno sa venujte rehabilitácii a cvičeniu. Čím skôr sa s vervou pustíte do boja so svojou nemohúcnosťou, tým skôr môžete očakávať výsledok. Ak nie teraz, tak v budúcnosti môže byť už neskoro...

Moja cesta touto diagnózou

Volám sa Ján Gombarček a mám 52 rokov. Pred rokom 2005 som pracoval a žil v úplne normálnej rodine s manželkou a dvomi, už v podstate dospelými deťmi, s bežnými radostami a starosťami ako každá iná rodina až do 31.12.2005, kedy sa môj život rapídne zmenil. Praskla mi aneurizma, čiže cieva v mozgu. Dovtedy sebestačný, rodinne založený, vyšportovaný chlap bol zrazu odkázaný na pomoc druhého človeka. Bolo to jedno z najhorších období v mojom živote, ktoré so mnou zatraslo skoro po všetkých stránkach. Verte mi, že nie raz som si dával otázku: „Prečo? Prečo, práve mne sa to muselo stať?“

Po operačnom zákroku aneurizmy som mal postihnutú celú pravú stranu, jemnú motoriku a zasiahlo mi to aj rečové centrum. Sprvoti som nevedel čo sa vlastne stalo, až po konzultácii s lekárom som dostal potrebné informácie ohľadom diagnózy. Lekár skonštatoval, že som mal pri tej smole v podstate aj šťastie, 70% ľudí to vôbec neprežije, 30% je postihnutých. Nabádal ma, aby som čím skôr začal rehabilitovať. Mal som šťastie už v nemocnici, spoznal som tam jedného ošetrovateľa, ktorý mi ukázal aspoň základné cviky ako mám ďalej postupovať pri rehabilitácii. Následne som získal liečebný pobyt v NRC Kováčová, ktoré ako jediné na Slovensku dokáže najlepšie rehabilitovať takýto druh diagnózy. Tam som sa naučil základné veci ohľadom sebestačnosti, cvičenia horných a dolných končatín a reči.

Väčšina pacientov s týmto postihnutím nemá možnosť rehabilitovať v NRC Kováčová a nevie ako ďalej pokračovať v rehabilitácii po príchode domov z nemocnice.



Rehabilitácia ochrnutia končatín, porucha reči, sa musí začať čo najskôr a vyžaduje si v mnohých prípadoch dlhodobú ošetrovateľskú a opatrovateľskú starostlivosť. Väčšina takto postihnutých pacientov nemá možnosť chodiť na rôzne rehabilitácie či liečenia pre zlepšenie svojho zdravotného stavu. Zo psychologického a motivačného hľadiska je samozrejme najvhodnejšia domáca starostlivosť a domáce prostredie.

Rád sa s vami podelím o cenné informácie a rady ohľadom cvičenia s bežne dostupnými prostriedkami, ktoré mne veľmi pomohli, aby som bol znovu sebestačný v každodennom živote. Treba si len veriť. Keď som to dokázal ja, tak to dokážete aj vy. Dôležité je nevzdávať sa hneď pri prvom neúspechu, treba vydržať a úspech sa zaručene dostaví... Sám som si tým prešiel, bolo to 12 rokov poctivého cvičenia, no teraz môžem povedať - stálo to za to! V plnej miere si uvedomujem, že môj cvičebný rytmus nekončí. Ak chcem zachovať svoje ťažko získané schopnosti, cvičenie musí byť súčasťou môjho života.

Skutočne, cvičenie sa stalo mojím každodenným návykom, lebo sám na sebe vidím, že bez cvičenia by sa môj zdravotný stav zhoršoval a zároveň sa cítim oveľa lepšie a zdravšie.

Každý pacient, ktorý sa rozhodne pre seba niečo urobiť, by mal v prvom rade sám zhodnotiť svoje schopnosti, či už telesné alebo duševné. Každé postihnutie je iné, je na zväžení každého osobne, či vyskúša moje rady. V dobrej viere ponúkam svoje skúsenosti. Pomohol a inšpiroval som už viacerých ľudí. Tým, ktorí sa mojimi radami riadili sa ich zdravotný stav postupne začal zlepšovať.

Moje odporúčenie je - cvičte a nikdy sa nevzdávajte, lebo iba vtedy budete napredovať.

Všetky tieto moje skúsenosti a informácie o CMP som zhrnul do knižnej brožúry: **Ako žiť a rehabilitovať po cievnej mozgovej príhode v domácom prostredí**, ktorú si v prípade záujmu môžete kúpiť na webovej stránke: **www.mozgova-prihoda.eu**

Ján Gombarček

AJ DETI INAK OBDARENÉ MAJÚ SVOJE SNY!

Kubino má 7 rokov a je prvák. Od svojich rovesníkov sa odlišuje svojou výškou ktorá je 94cm. Má Achondropláziu – nízky vzrast. Má tiež svoje sny ako každý, no jeden bol obzvlášť podivuhodný.

Prišiel domov vtedy ešte zo škôlky a oznámil nám, že chce hrať na bubny. Manželka zalomila rukami a mne poskočilo srdce, že konečne tu bude poriadny rachot. Nasledovala cesta do umeleckej školy, kde pán učiteľ po preskúšaní Jakuba zhodnotil, že niečo spolu vymyslíme – veď bubny sú všelijaké.

V septembri nastal veľký krok. Začala škola a aj umelecká škola popri tom. Kubino sa snaží počúvať a hlavne hrať na bubeóny - ako pán učiteľ hovorí. Postupne z trieskania sem tam a tam vznikli jednotlivé skladby.

Deň pred Vianocami prišiel k nám domov veľký balík ako svet. To bolo radosti, no Bambullka tam nebola, ale poriadne bubny pre Jakuba. Po ich zložení, naladení a po mnohopočetnom pílení – teda skrakovaní všelijakých stojanov a tyčiek Jakub sadol a hral ako o život. V januári mal už svoj prvý malý koncert, kde odohral 4 skladby na bubnoch



a jednu na xylofóne. Priamo tam na koncerte bol Jakub pasovaný do cechu skupiny SUBINA – súbor bicích nástrojov. Chlapci tam hrajú na všetko, na čom sa dá búchať: marimba, metalofón, xylofón, hrkalky, triangel a bubny, aké si len viete predstaviť. Vždy sme chceli dať naše deti na hudobnú, že začneme práve bubnami to ma ani vo sne nenapadlo. Na druhej strane, ak je to čo len trochu možné, prečo to neskúsiť. Netreba sa báť nových výziev aj prostredníctvom našich detí. Dnes

je moderná doba, kde sa dá zohnať takmer všetko, tak to trochu skombinujeme, trochu upravíme a naše deti sa nám odvdčia svojim šibalským úsmevom.

Chcem sa srdečne poďakovať pánovi **Mgr. Petrovi Krškovi** za to, že nás neomietol a že sa venuje Kubinovi. Zároveň sa chcem poďakovať všetkým našim známym aj neznámym ktorý prispeli prostredníctvom **nadácie Orange** na Kubinové bubny.

Autor: Juraj Polák

ROVNAKO ZRANITEĽNÍ AKO DETI

Už je to šesť rokov, ale ako by to bolo včera. Prišla mi ráno správa, že som sa stal otcom. Hneď ako som mohol, utekal som do pôrodnice, pozrieť si náš krásny uzlíček. Áno, padli aj slzy šťastia. Uzlíček menom Jakubko. Jój, to bolo radosti! A stále je jej viac a viac. Je síce malý po mne - keď vyrastie bude mať iba 120cm, ale to nevedí, o to väčšie srdce bude mať. Čím menší uzlíček, tým krajší. Lúbime ho ako by mal tri metre.

A teraz? Sedíme tu v čakárni traja muži. Je tu hrobové ticho. Napätie by sa dalo krájať. Dnes som tu po siedmykrát, ale stále je to rovnaké, ako keď som tam sedel po prvý raz. Čakárňou chodia sestričky hore - dole s materiálom a sem tam s posteľou, na ktorej sa vezie dieťa. Buď ide na operačnú sálu, alebo z nej na „preberačku“.

Každý z nás čaká, kedy sa objaví jeho dieťa. Každá sekunda trvá dlho. Nie minúty či hodiny, ale večnosť. Očami tlačíme hodiny vpred, ale tie akoby išli opačným smerom.

My traja muži sme každý iný. Jeden je drsný rocker, druhý je asi úradník a potom som tam ja – malý človečik s veľkým srdcom. Na-

pätie sa stupňuje a keby nám hrdosť dovolila, tak si aj poplačeme. Každý z nás siaha na svoje dno. Adrenalin nám koluje v žilách, ale tá bezmocnosť nás strašne ubíja. Keby sme dnes boli stavbári, tak by sme postavili aj mrakodrap. Keby sme bežali maratón, určite by sme spravili svetový rekord. Keby sme boli vojaci, určite by sme zničili všetkých nepriateľov. Ale... Sme len otcovia, ktorí čakajú, kedy ich dievky zoperujú a preberú.

Je to strašný pocit nevedieť ovplyvniť výsledok, aby všetko dobre dopadlo. Je to v rukách obetavých lekárov, sestričiek a všetkých na operačnej sále. Všetko je v rukách Toho tam hore. Toho, v ktorého určite každý z nás aspoň teraz na chvíľu verí.

Otvoria sa dvere, sestrička zavolá priezvisko otca – rockera. Vyčarí sa mu úsmev na tvári a je vidno ako mu padol mrakodrap zo srdca. Nám sa tiež trochu uľavilo, ale stále to nebolo ono. Nakoniec sme sa všetci dočkali, všetko dobre dopadlo. Opäť sa z nás stali hrdí otcovia, ktorí spravia pre svoje dievky všetko na svete. V momente ich rozmaznávame a v automате s hračkami kupujeme všetko, čo v ňom



majú. Keby môžeme, urobíme pre ne party ako na Silvestra. Zrazu sme jedni z nich. Prepli sme sa do detského módu. Bláznime sa, jašíme, skrátka sme v siedmom nebi. Na náš strach si už nepamätáme. Už je dobre, už sme dobehli do cieľa. Už sme položili poslednú tehlu na mrakodrape. Už sme oslobodili celú planétu.

Áno sme tvrdí, áno sme vážni, sme ako skaly v bežnom živote. Ale keď na to príde, sme rovnako zraniteľní, rovnako ako tie naše deti.

Autor: Juraj Polák

Pomaturitné štúdium sociálno-právnej činnosti na Mokrohájskej 3

História našej školy sa začína písať v roku 1937; v čase, keď Zemský spolok pre starostlivosť o zmrzačených na Slovensku zakúpil budovy Patrónky (továreň na muníciu z roku 1839) a zriadil v nich školu spoločne s Ústavom pre telesne chybných. Neskôr v roku 1968 sa škola presťahovala z priestorov na Dúbravskej ceste do moderných priestorov Ústavu sociálnej starostlivosti na Mokrohájskej ulici 3. Odvtedy tu škola sídli. Významným medzníkom v živote Spojenej školy je rok 1970, kedy popri materskej škole a základnej škole vzniká tunajšie gymnázium. Možnosti štúdia sa opäť rozšírili v rokoch 1990 a 1992 vznikom obchodnej školy a obchodnej akadémie, čím sa ešte vo väčšej miere sprístupnili cesty pre úspešné zaradenie sa telesne postihnutých žiakov našej školy do pracovného procesu. Jednou z najmladších študijných možností tunajšej školy je dvojročné pomaturitné štúdium v študijnomodbore sociálno-právna činnosť, ktoré vzniká v šk. roku 2005/2006.

Pomaturitné štúdium

Predpokladom prijatia na pomaturitné štúdium je ukončené stredoškolské vzdelanie. Ten, kto má záujem ho študovať, musí mať ukončené stredoškolské vzdelanie maturitnou skúškou. Dĺžka štúdia je dva roky a žiak získava novú, „druhú“ kvalifikáciu. Jeho odborná príprava je orientovaná tak, aby mohol ďalej pokračovať vo vyššom odbornom vzdelávaní alebo vo vysokoškolskom štúdiu.

Hlavné predmety, s ktorými sa žiaci stretávajú, sú právo, metódy sociálnej práce, sociálna práca so zdravotne postihnutými, ale tiež psychológia, pedagogika, cudzí jazyk a iné.

Čo ponúka pomaturitné štúdium?

- interaktívne vzdelávanie
- možnosť vyjadriť a obhájiť svoj názor
- super kolektív
- znížený počet žiakov v triede
- príprava na štúdium na vysokej škole

Čo ponúka škola?

- bezplatné štúdium
- e-learning
- bezbariérové priestory
- rekondičné pobyty a exkurzie
- možnosť zabezpečenia bezbariérového internátneho ubytovania pre žiakov



Čo hovoria o pomaturitnom štúdiu naši absolventi?

„Cítila som sa výborne. V triede panovala uvoľnená atmosféra, ku ktorej prispievali aj vyučujúci. Spôsob výučby bol zaujímavý. Preberaná látka nás často podnecovala k diskusiám, k obhájeniu si vlastného názoru, k vcíteniu sa do určitej problematiky a následne k hľadaniu jej riešení. Učitelia pristupovali k žiakom už ako k dospelým ľuďom (viac z pozície partnerstva), využívali aktivizujúce metódy vo výučbe, tým podporili náš záujem o preberané učivo a vytvorili priestor pre využitie našich získaných skúseností a vedomostí. V oddychových chvíľkach boli vždy ochotní poradiť a pomôcť.“

(Dominika, Z.)

„Počas štúdia mladí ľudia rozmyšľajú čo a ako ďalej. Aj ja som rozmyšľal o svojej budúcnosti; práve na pomaturitnom štúdiu som našiel inšpiráciu, kam sa chcem ďalej uberať. Myslím, že učitelia nám odovzdali maximum – a to nielen vedomostí, ale aj rád do života. Počas vyučovania sme boli skôr ich partnermi, ktorí mohli vyjadriť svoj názor, avšak museli sme ho vedieť aj obhájiť.“

(Jozef, G.)

„Celkovo dané obdobie hodnotím pozitívne. Počas štúdia sociálno-právnej činnosti som sa cítila príjemne. Boli sme v triede celkom dobrý kolektív. Preberané učivo ma zaujímalo. Podľa môjho názoru, prebiehala medzi nami (žiakmi) vzájomná interakcia. Učitelia sa snažili učivo vysvetliť, (ak sme tomu neporozumeli) aj prostredníctvom príkladov zo života. Čo sa týka oddychových chvíľ, učitelia boli voči nám priateľskí a ústretoví. Mohli sme sa s nimi porozprávať o aktuálnych témach, ktoré nás zaujímali. Čo oceňujem najviac je, že vyučovací proces nebol iba o prednášaní, ale aj o diskusiách.“

(Martina, Z.)

„Podľa môjho názoru každý učiteľ sa nám snažil zo seba odovzdať to najlepšie. Myslím si, že podmienky na učenie boli na sto percent priaznivé. Niekedy až natoľko, že sme si to miestami zabúdali vážiť. S učiteľmi som sa vo voľných chvíľach cítila veľmi fajn. Brali nás totiž ako rovnocenných partnerov.“

(Denny, O.)

Čo by chceli odkázať terajším a budúcim žiakom?

„Ak ešte nie ste rozhodnutí či ísť alebo neísť študovať na vysokú školu, práve táto škola vám poskytne čas na rozhodnutie. Možno zistíte, že to, čo sa tam preberá, vás zaujíma. Terajším žiakom by som odkázala, aby túto školu nebrali na ľahkú váhu a pristupovali k nej zodpovedne. Nikdy nemôžu vedieť, kedy a v akých situáciách sa im môžu zísť poznatky, ktoré nadobudli počas dvoch rokov.“

(Martina, Z.)

„Budúcim žiakom: pomaturitné štúdium vás lepšie pripraví na to, čo vás čaká na vysokej škole. Je to cenná skúsenosť, za ktorú budete neskôr vďační. Terajším žiakom: Nasádzajte skúsenosti a vedomosti všetkými zmyslami počas štúdia. Po jeho skončení sa vám budú hodiť.“

(Dominika, Z.)

„Absorbujte toho čo najviac.“

(Jozef, G.)

Čo odkazujeme my učiteľia?

Pridte a uvidíte. :)

Zdroj: archív školy / Spracovala:
Mgr. Darina Ištoková, učiteľka strednej školy

SPOJENÁ ŠKOLA
MOKROHÁJSKA 3, 844 13 BRATISLAVA

- KREATÍVNEJŠIE VYUČOVANIE
- INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP
- PRÍPRAVA NA VŠ
- VEDOMOSTI
- PRIÁTELIA
- ZÁBAVA
- EKURZIE
- BEZBARIÉROVOSŤ

PONUKA ŠTUDIUM
SOCIÁLNO-PRÁVNEJ ČINNOSTI
POMATURITNÉ ŠTUDIUM – 2 - ROČNÉ
DENNOU FORMOU
TERMIN PODANIA PRIHLÁŠOK: DO 31. júla

BLIŽŠIE INFORMÁCIE: ☎ 02/ 54 77 18 26 ✉ skola@mokrohajska3.sk

DENTÁLNA HYGIENA

Výrazy a slovné spojenia

Dnešnou myšlienkou budú opäť zubné pasty, ich rozdelenie, ale podľa diagnózy. Nedávno sme spomínali rozdelenie podľa veku jedinca. Je to prvoradá faktor, aby deti zbytočne nepoužívali látky, ktoré nie sú pre nich vhodné.

V každom životnom období môžeme mať iné problémy so zubami a podľa toho by sme mali vyberať zubnú pastu. Je to vlastne liečivo, ktoré nám pomáha zabudovať nejaké účinné látky do zubnej skloviny, alebo dezinfikovať ďasná. Preto by sme mali ako prvé si určiť, čo chceme riešiť ako prvotný problém. Veľakrát pacient používa zubnú pastu na spevnenie skloviny a ústnu vodu na zápal ďasien a jeden účinok neguje druhý.

Najdôležitejšie skupiny sú dezinfekčné (na zápal ďasien), ktoré môžu obsahovať chlórhexidín, alumínium laktát, jedlú sódu a prírodné bylinkové zmesi, ktoré dokážu dezinfikovať a zároveň spevňovať ďasná. Tieto problémy môžeme mať pri erupcii (rast zubov), napríklad zubov múdrosti - osmičiek. Po chrípke alebo infekciách horných dýchacích ciest, keď sa baktérie premnožia, po vážnych zákrokoch v ústach, keď je obmedzené čistenie v dutine ústnej. Ale zápaly ďasien nám môže spôsobovať aj nános zubného kameňa alebo povlakov z kávy, cigariet. Pokiaľ však tieto stvrdnuté nánosy neodstráni zubný lekár alebo dentálna hygienička, účinné látky sa k ďasnám dostanú len čiastočne.

Druhý najčastejší problém býva citlivosť zubov. Takzvané pasty skupiny senzitiv, čiže na zabránenie citlivosti na studené, teplé, kyslé potraviny alebo „bublínkové“ nápoje. Citlivé zuby majú pacienti napríklad po bielení zubov, pri častom používaní zubných pást s tzv. mikrogranulami, čiže väčšími čistiacimi zrnčkami, ktoré doslovne škriabu zubnú sklovinu. Po častom používaní kyslého ovocia (voda s citrónom každý deň!, citrusy, ananás, šaláty s octovými dresingami...) Tieto kyslé potraviny obsahujú kyseliny, ktoré narušajú povrch skloviny a spôsobujú uvoľňovanie minerálov zo skloviny. Tým pádom je zub priepustný všetkým vonkajším vzruchom.

Veľa pacientov vo veku nad 40 rokov má citlivé zuby od nesprávnych zubných kefiiek, väčšinou tvrdých, ktoré boli jediné, ktoré sa

vyrábali v Československu. Aj dnes mám denne v zubnom kresle pacientov, ktorí sa nevedia vzdať tvrdých kefiiek, majú pocit, že len s týmto nástrojom to pôjde najlepšie. Ale opak je pravdou. Majú poškrábanú sklovinu, ďasná a na zuboch aj tak povlak zostáva. Chce to veľa trpezlivosti, tréningu správnej techniky čistenia a vysvetľovania, ktoré výrobky sú pre jedinca vhodné podľa stavu v dutine ústnej. Veľakrát sa zasmieja s vekovo staršími pacientmi, že v sedemdesiatke sa „učia“ čistiť správne zuby. Ale väčšina z nás, to len odpozorovala od svojich rodičov, starších súrodencov a kto vie, či to robili správne? Boli úplne bez problémov?

Neuveríte, ale aj ja chodím na pravidelné kontroly k „mojej“ dentálnej hygieničke, či nemám povlak, zubný kameň a či si správne čistím všetky plošky zubov. Moje nedostatky odstráni, veď funkcia chrupu je hlavne žutie potravy.

Učíme sa celý život!

S pozdravom

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

JANA ŽITŇANSKÁ PREDSTAVILA SLOVNÍK PRE OZNAČOVANIE ZDRAVOTNÉHO POSTIHNUTIA

Nedávno ste predstavili slovník pojmov pre označovanie zdravotného postihnutia. Čo Vás viedlo k jeho vytvoreniu?

Myšlienka zjednotenia vhodných a nevhodných pojmov pre označovanie zdravotného postihnutia zrela postupne. Dá sa povedať, že pomyselnou „poslednou kvapkou“ bolo keď moja kolegyňa flámska europoslankyňa Helga Stevens kandidovala na post predsedníčky Európskeho parlamentu a v médiach ako aj z úst mojich kolegov či tlmočníkov zaznievalo, že ide o „hluchonemú“ poslankyňu. Toto je nesprávne pomenovanie, nakoľko ona je síce nepočujúca, ale vie hovoriť. Možno to široká verejnosť nevie, ale mnohí nepočujúci sa vďaka tvrdej drine a za pomoci špeciálnych odborníkov, logopédov, surdopédov vedia naučiť rozprávať.

Nesprávne pojmy z oblasti zdravotného postihnutia sa bežne objavujú aj v našich médiach, medzi politikmi či ďalšími aktérmi vystupujúcimi na verejnosti. Preto som

v spolupráci s kolegyňou Annou Šmehilovou oslovila viacerých odborníkov z oblasti zdravotného postihnutia, organizácie zastrešujúce rôzne druhy postihnutia, a najmä v duchu hesla „nič o nás bez nás“ samotných ľudí so zdravotným postihnutím aby sme zozbierali nesprávne používané termíny a ponúkli ich správne znenie.

Pre koho je tento slovník určený? Lebo vieme, že existuje aj rozšírená jeho verzia.

Slovník so základnými respektíve najčastejšie používanými termínmi je určený predovšetkým novinárom, politikom, tlmočníkom, ale aj širokej verejnosti. Cieľom je, aby sa správne pojmy dostali medzi všetkých ľudí a do bežnej komunikácie tak, aby v budúcnosti už podobné slovníky nemuseli vznikať. Mali by sme si uvedomiť, že nejde len o lingvistiku, ale o označovanie konkrétnych ľudí či zraniteľnej skupiny obyvateľstva. Niektoré zastaralé alebo nesprávne vyjadrenia prehlbujú stigma a bariéry. Komplexnejší slovník

je určený všetkým, ktorí by sa chceli oboznámiť aj s ďalšími správnymi pojmami, ktoré ale nebyvajú až také časté v našej komunikácii.

Môžete uviesť niektoré príklady? Kde robíme najväčšie chyby?

Asi najviac ma odborníci upozorňovali na jeden najčastejšie nesprávne používaný pojem a síce „zdravotné znevýhodnenie“, pričom znevýhodnený je aj človek trpiaci nádchou či kašľom. Nebojme sa preto používať pojem zdravotné postihnutie, ten je správny. Nevhodné je rovnako slovo hendikepovaný. Pochádza z anglického „handicap“ a evokuje človeka, ktorý drží čiapku a žobre. Nechajme preto handicap len hráčom golfu.

Spomínali ste, že slovník ste pripravovali v spolupráci s viacerými odborníkmi a okrem všeobecných pojmov vyberá aj správne označovanie zrakového, sluchového, telesného, mentálneho postihnutia či duševných porúch.

Pri týchto postihnutiach robíme chyby asi najčastejšie. Bežne sa stretávam s označením slepý či hluchý. Ak aj nevieme presne určiť, či je človek nevidiaci alebo slabozraký, slovo slepý by sme mali z našej slovnej zásoby úplne vylúčiť a nahradiť "človek so zrakovým postihnutím". Pretože všade platí, že v prvom rade je to človek a až v druhom, že má nejaké postihnutie. Rovnako to platí pre slová hluchý či hluchonemý. Správne by sme mali používať nepočujúci, alebo nedoslý-

chavý, ohluchnutý. Veľa chýb robíme aj pri mentálnom postihnutí. Dnes už pojmy ako zaostalý, idiot, debil sú naozaj nemiestne a nesprávne. Správne sa povie "osoba s mentálnym postihnutím". Na prvý pohľad to znie možno komplikovane, ale skutočne ide len o osvojenie si niekoľkých pojmov, slov, ktoré zvládne každý z nás. A teda o empatiu voči týmto ľuďom, pre ktorých nesprávne pomenovanie ich zdravotného postihnutia veľa-krát aj trápi.

Kde môžu záujemcovia nájsť spomínaný slovník?

Slovník je voľne dostupný na stiahnutie na mojej stránke www.janazitnanska.sk. Chystáme aj tlačенú verziu, ktorú chceme rozposlať slovenským redakciám, ústavným činiteľom ale aj všetkým záujemcom, ktorí si oň požiadajú.

Zdroj: Na otázky spravodajského portálu EuropskeNoviny.sk odpovedala europoslankyňa Jana Žitňanská

Od júla 2017 sa zvýši suma životného minima a tým aj niektoré sociálne dávky

Od 1. júla 2017 najneskôr do 30. júna 2018 sa za životné minimum fyzickej osoby alebo fyzických osôb, ktorých príjmy sa posudzujú spoločne, považuje suma alebo úhrn súm:

- 199,48 € mesačne, ak ide o jednu plnoletú fyzickú osobu,
- 139,16 € mesačne, ak ide o ďalšiu spoločne posudzovanú plnoletú fyzickú osobu,
- 91,06 € mesačne, ak ide o zaopatrené nepľnoleté dieťa alebo o nezaopatrené dieťa.

V porovnaní so sumami životného minima (198,09 €, 138,19 € a 90,42 €), ktoré boli platné celé štyri roky od 1. júla 2013 do 30. júna 2017, tak ide o mierne zvýšenie súm životného minima. Z pohľadu hodnoty iných veličín používaných v iných právnych predpisoch je najdôležitejšia práve suma životného minima 199,48 € pre jednu plnoletú fyzickú osobu.

Od výšky životného minima sa odvíja aj výška peňažných príspevkov na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

AKO BY SA MALI ZMENIŤ SUMY NIEKTORÝCH DÁVOK A PRÍSPEVKOV

- **suma nároku na predčasný dôchodok** – dnes je to minimálne 237,70 €, od júla 240,10 €, ak je žiadateľ iba v prvom pilieri. Minimum, 120,05 €, musí dosiahnuť, ak je sporiteľom aj v druhom pilieri
- **neplatené výživné** – maximum môže stúpnuť zo 108,503 € na 109,58 €

ZMENY V PEŇAŽNÝCH PRÍSPEVKOCH NA KOMPENZÁCIU ŤZP

- **na osobnú asistenciu** – z 2,76 € na 2,78 €
- **na prepravu** – zo 101,07 € na 102,10 €

• na kompenzáciu zvýšených výdavkov:

- » na diétne stravovanie v prvej skupine, t. č. 36,76 €, od júla 37,13 €, v druhej skupine porastie z 18,39 € na 18,57 €, v tretej skupine vzrastie zo sumy 10,04 € na 11,15 €
- » príspevok súvisiaci s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia – teraz je jeho výška 18,39 €, od júla by mala byť 18,57 €
- » príspevok súvisiaci so zabezpečením prevádzky osobného auta – t. č. 33,10 €, od júla 33,43 €
- » príspevok na starostlivosť o psa so špeciálnym výcvikom – teraz 44,12 €, od júla 44,56 €

• príspevok na opatrovanie:

- » základná výška príspevku je 247,62 €, od júla 250,12 €
- » pri opatrovaní dvoch alebo viacerých osôb s ŤZP – dnes 321,11 €, od júla 324,16 €
- » pri opatrovaní jednej osoby s ŤZP, ktorá je viac ako 20 h týždenne v zariadení – dnes 221,89 €, od júla by mala byť 224,13 €
- » pri opatrovaní dvoch a viacerých ŤZP, ktoré sú viac ako 20 h týždenne v zariadení – dnes 302,75 €, od júla 305,81 €
- » pri opatrovaní osoby s ŤZP, ktorá je v zariadení viac ako 20 h týždenne, a súčasne je opatrovaná aj druhá osoba s ŤZP, ktorá nie je v zariadení alebo je v zariadení najviac 20 h týždenne – do konca júna 313,76 €, od júla 316,93 €

RODIČOVSKÝ PRÍSPEVOK

Od 1. januára 2018 by sa jeho suma mala zvýšiť zo súčasných 213,20 € na 215,33 €

PRÍDAVOK NA DIEŤA A PRÍPLATOK K PRÍDAVKU NA DIEŤA

Od 1. januára 2018 sa suma prídavku na dieťa zvýši z 23,52 € na 23,75 € a príplatok k prídavku na dieťa z 11,03 € na 11,14 €

Zdroj: internet

„Najväčšie šťastie, ktoré ťa môže stretnúť, je to, že si nájdeš oddaného priateľa. Toto bohatstvo však môžeš uchrániť len tým, že si tento poklad ukryješ v srdci a budeš si ho vážiť viac ako vlastný život.“ (Konfucius)

Krátky návod, ako na výber šikmej plošiny

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

Aké parametre plošiny sú dôležité pre vás?

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

Na čo slúži šikmá plošina?

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

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

Ktoré technické parametre si všimnúť pri výbere?

+ Rozmery podlahy plošiny

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

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

+ Kryty

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

+ Uhol stúpania

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

+ Napájanie el. energie

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

+ Batériový pohon

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

+ Pevný prívod

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

+ Aj na dráhe záleží. Aké typy máte na výber?

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

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

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



7 rád pre výber SCHODOLEZU

Ponúkajú vám pri predaji schodolezu len jeden parameter ako dôležitý? Myslím, že to je málo. Prečo?

Ak máte doma človeka, o ktorého sa stará ďalšia osoba, určite nebudete zvažovať len schodolez, ale aj možnosti tejto opatrujúcej osoby, možnosti schodiska a iné pre vás dôležité veci.

Naša spoločnosť počíta aj s tým, že opatrujúca osoba môže mať znížené možnosti z hľadiska veku, reakcií, dostatočnosti fyzického fondu, rýchlosti a pod.

Preto je určite vhodné mať na výber viac funkcií, ktoré zabezpečia bezpečnú, ľahkú manipuláciu.

Pri porovnaní s inými dodávateľmi si všimajte...

Čo si na schodolezoch všimnúť?

+ Hmotnosť

Váha schodolezu v dnešnej dobe nie je najdôležitejšia, pretože schodolez dokáže vyjsť aj do auta (bez naloženej osoby), dokáže zísť pod posteľ, či na iné miesto uskladnenia. Opatrujúca osoba ho nezdvíha, ale na jeho pohyb využíva vlastnosti schodolezu.

+ Nosnosť

Dôležitý parameter je aj celková nosnosť. Veľa ľudí po tom, ako ostanú imobilní, získa nadváhu. Myslíme aj na týchto ľudí a máme aj schodolezy s nosnosťou 150kg. Manipulácia s nimi je jednoduchá, pretože sú aj plne automatizované.

S vyššou hmotnosťou osoby sú spojené zvyčajne väčšie rozmery vozíka tejto osoby. Pre tento prípad schodolez vieme prispôbiť a máme variabilné úchyty ramien aj kolies vozíka.

+ Dojazd

V prípade viacerých ramien je dôležitá aj to, akú kapacitu dojazdu má schodolez na jedno nabitie pri plnom zaťažení. Tento parameter vám môže ušetriť časté nabíjanie a opotrebovávanie batérie.

+ Automatické naklápanie pri upínaní vozíka, vrátane elektrických vozíkov

Dôležitý parameter je aj to, aby ste mohli na schodolez upínať aj elektrický vozík, pretože v dnešnej modernej dobe sa aj tieto elektrické vozíky stávajú súčasťou každodenného života občanov ŤZP

Rovnako to platí aj o zložitejších, polohovateľných vozíkoch a kočíkoch. Jedným z riešení je napríklad elektrické nakladanie – naklopenie, kedy sprevádzajúca osoba nemusí fyzicky naklápať ani použiť inú fyzickú silu.

+ Automatické vysúvanie pomocných kolies podvozku

Ďalší parameter je napríklad elektrické prepínanie medzi pásmi a kolieskami, ktoré je potrebné na otáčanie na medzipodestách. Umožňuje to manipuláciu aj s ťažšími osobami osobám fyzicky menej zdatným.

+ Rýchlosť

Dôležitá je aj rýchlosť, lebo nie je jedno, ako dlho vám bude trvať preprava po schodisku, čo je hlavný účel schodolezu. Najmä pri prekonávaní viacerých ramien schodiska je to dôležité.

+ Dizajn

Dizajn je v dnešnej dobe dôležitý a preto určite budete chcieť aj moderný a príjemný dizajn.

Pokiaľ vám dodávateľ schodolezu tvrdí, že dôležitá je len hmotnosť, predstavte si, že môžete všetky tieto výhody skutočne využívať, ak budete pri kúpe prihliadať aj na iné parameter a vaše individuálne potreby

Naša spoločnosť má veľa typov pásových a kolieskových schodolezov. Určite vieme medzi nimi nájsť vhodný typ práve pre vás, vaše schodisko, aj obsluhujúcu osobu.



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 revízný lekár.

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

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

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

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

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

PARKOVACÍ PREUKAZ

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

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

Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz 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.



Občianske združenie **INAK OBDARENÍ**



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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s heslom:

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

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

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

- pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.,
- motiváciu postihnutých osôb,
- informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti postihnutým osobám,
- podpora jedinečnosti postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,
- zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,

- podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,
- zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,
- podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- prevádzkovanie vlastnej internetovej stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,
- tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,
- odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- organizovanie zbierok pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,
- hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- navštevovanie domácností,
- zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,
- usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,
- iné projekty a aktivity.

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



DOBRY
FESTIVAL 2017
 JUN 16. - 18.
 PREŠOV DELŇA



Túto akciu sme
podporili

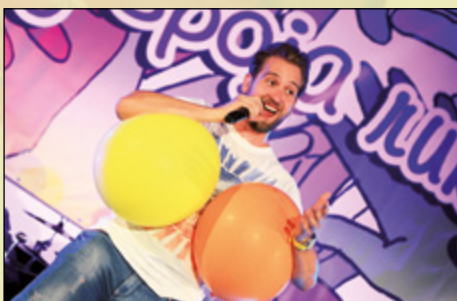


FOTO: Petra Sekáčová, Peter Ivan

RUKY spoja RUKY

31. máj 2017

NRC Kováčová



Túto akciu sme
podporili

SPIG
zdravacie zariadenia

FOTO: Petra Sekáčová, Igor Frimmel,
Marek Vaco, Ján Kofo

lahko a bezpečne



PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Bezplatné:

Zameranie a odskúšanie

Poradenstvo

Na mieru pre vás

Pomoc s doplatkom



PRIDAJTE SA K NÁM!

Zavolajte naše
bezplatné číslo **0800 105 707**

Získajte Vaše **registračné číslo**

Využívajte **výhody Klubu SPIG**



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom



Náš bezplatný mesačník INAK OBDARENÍ

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

Občianske združenie INAK OBDARENÍ

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

Šeková knižka Klubu SPIG

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

Informačný portál INAK OBDARENÍ

www.inakobdareni.sk



Stropný zdvíhák



Schodisková sedačka



Šikmá plošina SPZ 15



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut

bezplatná linka 0800 105 707

ŠPORTOVÉ HRY - NRC KOVÁČOVÁ



v dňoch 15.-16. júna 2017



Túto akciu sme
podporili



Foto: Igor Frimmel



Srdečne Vás pozývame na **10. stretnutie PALČEKOV** ľudí nízkeho vzrastu

Pozývame Vás na každoročné stretnutie Palčekov, ktoré sa uskutoční
25. - 28. augusta 2017 v Terchovej v areáli školy v prírode Šípková, <http://sipkova.sk/>

Tento predĺžený víkend si užijeme v krásnej prírode Juraja Jánošíka. Pre deti je pripravený bohatý program, ale nielen pre ne. Tento rok máme niečo aj pre dospelých. Veľmi sa na Vás teším, že budeme opäť spolu a hlavne naše deti sa do sýtosti vyjašia. Veľmi rád privítam každý návrh na program, ktorý ešte dávame dokopy. Ak poznáte rodinu, v ktorej majú Palčeka a nie sú v našom združení, oslovte ich, nech sa zídeme v čo najväčšom množstve. Dúfam, že sa opäť rozrastieme a privítame aj nových členov. Ak stále váhate, prídte sa aspoň na chvíľku pozrieť a ak sa vám zapáči, môžete ostať.

V prípade záujmu ma prosím kontaktujte.

So srdečným pozdravom Juraj Polák, 0907 986 930, palcekovia@palcekovia.sk



ZOZNAM NADÁCIÍ

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

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

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

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

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

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

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

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

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

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

<http://www.pomocjedendruhému.sk>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

<http://www.pomocdetom.sk>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

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

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

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

DOBRY ANJEL

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

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

<http://www.dfsr.sk>



TLAČOVÁ SPRÁVA

Bratislava 30.5.2017

Podujatie: IX. ročník podujatia „**Urobme radosť sebe a iným**“
s hudobnodramatickým predstavením FARBY

Kedy: 14. jún 2017 o 17.00 hod.

Kde: Malá scéna, Dostojevského rad, Bratislava

Organizátori: Impulz, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke

*„Je tisíc farieb, niečo nás spája niečo delí,
Aké šťastie, že svet nie je iba čiernobiely.“*

Dňa 14. júna 2017 o 17:00 hod. na Malej scéne bude prebiehať už IX. ročník podujatia občianskeho združenia Impulz, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke (ďalej ZPMP) „**Urobme radosť sebe a iným**“. Toto podujatie bude už po druhý krát výnimočné hudobno-dramatickým predstavením **Farby**, ktorého ústredným motívom je oslava rôznorodosti. Každú farbu umelecky stvárni iná organizácia vlastným, jedinečným spôsobom - tancom, pantomímou, dramatickou etudou alebo inou kreatívnou formou. Na scéne predvedú svoje farby Materské centrum Prešporokovo, ZŠ Turnianska, ZŠ a MŠ sv. Uršule, 1.TK Senior Bratislava, Impulz, ZPMP v Petržalke a ďalší. Počas záverečnej skladby všetci protagonisti vytvoria jednu spoločnú, pestrofarebnú paletu ako metaforu harmónie našich odlišností.

Hlavným zámerom tohto predstavenia je spájanie rôznych ľudí z rôznych prostredí s cieľom poukázať na výnimočnosť každého z nás. Rôznorodosť je bohatstvom, z ktorého pramení pestrosť nášho života, vzájomné obohacovanie a nekonečnosť možností. Každý má čo druhým odovzdať, čo od druhých prijímať a pritom cítiť dôležitosť úprimných vzťahov, ktoré držia svet pohromade.

Program podujatia spestrí, ako veľa krát v minulosti, aj koncert Klarinetového tria z Bratislavského konzervatória v zastúpení Lenka Ponická, Kvetka Vargová a Kristínka Vargová pod vedením Prof. Drličku.

Nemenej významným bodom programu spomínaného podujatia bude aj odovzdávanie ocenení **Firma priateľská k ľuďom s postihnutím** za spoluprácu a podporu organizácie v roku 2016. V tomto roku bude ocenených sedem firiem a jednotlivcov.

Po ukončení podujatia všetci hostia, účinkujúci aj diváci budú mať možnosť občerstviť sa vo foyer divadla. Súčasťou ponuky budú aj zdravé a chutné produkty z kuchyne klientov organizácie.

Toto podujatie bude spolufinancované vďaka podpore Grantového programu hlavného mesta SR Bratislavy pre voľný čas, šport a sociálne aktivity. Ďakujeme.

Eva Fiedlerová, dobrovoľníčka
tel.: 0910 939765

www.psc-impulz.sk

O organizácii:

Občianske združenie Impulz, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke bolo založené v roku 2002 z iniciatívy rodičov mentálne postihnutých detí, ktorí potrebovali priestor podpory, bezpečia a impulzov pre všestranný rozvoj ich detí. Ich nemenej dôležitým cieľom bolo scitlivovanie verejnosti a vytváranie podmienok pre prirodzené premostenie sveta ľudí s mentálnym postihnutím a väčšinovou spoločnosťou.

Aktuálne organizácia prevádzkuje rehabilitačné stredisko pre 14 dospelých klientov a chránenú dielňu na výrobu darčkových predmetov, v ktorej zamestnáva 5 zamestnancov s mentálnym postihnutím.

Človek nemá hľadať niečo, čo už našiel, ale uvedomiť si, že už to má...
... a následne podľa toho aj žiť. (M. Schlesinger)



ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017

Štvrtý ročník celoslovenského stretnutia rodín s deťmi a dospelými osobami s autizmom, inými znevýhodnenými komunitami a zdravými, je za nami.

Overil súdržnosť komunit rodín so zdravotne znevýhodnenými deťmi. Celé obdobie pred konečnou realizáciou projektu, učilo všetkých zúčastnených rodičov, ako zvládať rôzne situácie, komunikovať, organizovať a rozdeľovať si úlohy.

Finančne projekt podporili Banskobystrický samosprávny kraj a Mesto Banská Bystrica. Nefinančne sponzori, vďaka ktorým sme pre rodiny zabezpečili nie len pokrm pre telo, ale aj pre ducha a množstvo darčiekov pre naše detičky. Nikto neodišiel bez odmeny. Terapie s rôznymi odborníkmi, tých odvážnejších, ktorí sa odhodlali na ne ísť, obohatili o iný rozmer vnímania autizmu a seba samých. Ďakujeme terapeutkám Deniske Pinkovej, Lenke Šnúrikovej, Milici Kollárovej, Juditke Lunterovej a Miriam Švarcovej, ktoré pracovali s rodičmi.

Firma Tesco podporila podujatie materiálom na guláš aj pomocou dobrovoľníkov, Nestlé Slovensko dodalo cereálie, spoločnosť DM darovala sprchové gély, URPINER podporil BB kolou a hroznovou šťavou, firma Lunter pomazánkami, Zepter lisovaním štiav z ovocia a terapiou biolampou, SWAN a Prvá stavebná sporiteľňa a.s. reklamnými predmetmi, COOP Jednota kupónmi na nákup tovaru, Nadácia Orange kriedami, Legáčik zapožičaním a dovozom Lega, Cima Art Photo profesionálnymi fotografiami, OZ BCF skákacím hradom a cenami do tomboly, firma Metsä hygienickými potrebami, obec Nemce zapožičaním pívnych setov a programom dobrovoľných hasičov, Laserové pušky stanovišťom na strieľanie, Priekopník a SPIG s.r.o. mediálne.

Šikovné mamičky priniesli na komunitný stôl s láskou napečené čerstvé koláčiky.

Mladí muži s autizmom Mária a Marek si pre deti pripravili aktivitu kreslenia fixkou na biele tričká, oni predkresľovali a deti si to maľovali.

Aj keď predpovedali počasie s dažďom, hore na nebesiach sme to mali vymodlené. Zlaté lúče slniečka hriali všetkých, ktorí prišli do Banskej Bystrice na našu Špeciálnu základnú školu na Ďumbierskej 15. Pani učiteľky zo školy, asistentky s pani riaditeľkou, rodičia zo SPOSA BB, dobrovoľníčky – študentky zo Zvolena, dobrovoľníci, partneri, terapeuti, pani upratovačky, kuchárka, kuchár Jožko, pani účtovníčka, žiaci zo školy, proste všetci sme boli jeden organizmus, ktorý tvoril úžasnú atmosféru pre rodiny, ktoré v sobotu ráno o pol desiatej prišli na podujatie.

Vedecká hračka pobavila nie len deti, ale aj rodičov, lego zhmotňovalo predstavivosť, hasiči priniesli oheň do života, športové aktivity rozprúdili krv v žilách, tvorivé dielne obohatili deti o zručnosti vytvoriť si niečo pekné, vymaľovať obrázky, ozdobiť perníčky, skákací hrad pomohol vytriasť emócie. Teta Katka maľovala deťom tváričky. Ceny od sponzorov potešili všetkých. Úsmevy účastníkov a radosť v ich očiach, bola odmenou pre organizátorov. Nová ozvučovacia technika z Live fundingu vďaka Komunitnej nadácii zdravé mesto, napomohla moderovaniu podujatia.

Obohatením boli aj rodičia z Prievidze z OZ Palčekovia, ktorí v spolupráci so ZŠ na Dobšinského ulici v PD urobili pre deti zo SPOSA BB, ale aj iných komunit zbierku lega, ktoré doniesli aj s inými hračkami. Prišli medzi nás, aby spoluzdieľali krásne spoločné chvíle.

Klauni z Červeného nosa, aj keď oslabení o chorých kolegov, priniesli úžasnú atmosféru medzi deti i dospelých.

Z Košíc prišiel medzi nás pán riaditeľ DSS DOMKO, aby načerpal inšpirácie na vytvorenie podmienok na realizáciu podobnej akcie pre deti a dospelých s autizmom u nich v Košiciach.

Partneri OZ BCF, OZ Kompas - centrum rozvoja, OZ Burko, OZ Inak obdarení, OZ Nožička, Centrum včasnej intervencie Banská Bystrica N.O. a OZ Vedecká hračka obohatili akciu ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2017 o svoje intervencie a prínosnú pomoc.

Za všetko hovorí spätné väzby rodičov a účastníkov podujatia: „Ďakujem za krásne strávený deň samej so sebou, lebo to rodičia autíkov potrebujú veľmi. Ďakujem za možnosť

posunúť svoje poslanstvo ďalej. Majka, viem koľko to stojí energie, ale určite to stálo zato. S úctou Janka Droppová.“

„Opäť výborne zorganizované podujatie. Tešíme sa na 5. ročník. Perfektná terapia s pani Silviou. Všetko bolo prispôbené našim detičkám. Ďakujeme celému kolektívu SPOSA BB, ako aj dobrovoľníkom.“

„Veľmi sa nám páčilo, deti boli spokojné a radi sa vrátíme aj o rok.“

„Páčila sa mi atmosféra, hrad, hasiči, výborný guláš, skvelí ľudia, dielničky, moderátorka, ďakujeme.“

„Príjemný deň, plný aktivít, jedlo výborné, program fantastický.“

„Bohatý program, každý si mohol vybrať to svoje, super pre rodiny s deťmi.“

„Tvorivá dielňa, koníky, bola najlepšia.“ Veronika Červenáková

„Ďakujeme veľmi pekne za príjemne strávený deň vo vašej spoločnosti, a prajem vám veľa sily a lásky do ďalšej budúcnosti.“ Timka s mamou Chamulové z Detvy

„Ďakujeme za ďalšiu peknú akciu pre našich chalanov. Tešíme sa zase na budúci rok.“ A+M Slávikovci

„Akcia veľmi pekne zorganizovaná, cenné stretnutia rodín a odborníkov, teším sa na budúci rok, prajem veľa síl, máte môj obdiv.“

„Boli sme veľmi spokojní, príjemný deň, super aktivity pre deti, príjemní ľudia, nové kontakty.“ Ďakujeme Almanovci.

„Bolo super, akcia sa nám páčila, deti sa zabavili, vyskákali.“

Posledný je na písmeňá SPOSA BB – „Spoločne – postupne – ohľaduplne- spájate - aktívnych – Bystričanov- Bohu vďaka.“ Mirec

Čo na záver dodať? Odmena pre nás, ktorí sme toto všetko pripravovali pre rodiny s deťmi a dospelými s autizmom a iné znevýhodnené komunity, je v týchto slovách.

Ďakujem rodičom zo SPOSA BB za to, že sú úžasní a obohacujúci pre tento svet, pani riaditeľke špeciálnej základnej školy Lýdii Miklošovičovej a jej zohranému tímu pracovníkov, žiakom, partnerom, ktorí nás podporili finančne, materiálne, dobrovoľnícky, ľudsky a priateľsky, vďaka za všetkých vás.

Mária Helexová

Výstava obrazov mladých autistických umelcov Mareka Golemu a Mária Balca **INÝ UHOL VNÍMANIA**

Vernisáž: 24.4.2017
Kollárova 18, Banská Bystrica
Modlitebňa CASD

Život človeka je ako obraz.

Autor je vždy jedinečný, rukopis výnimočný. Živá paleta zážitkov, skúseností a momentov, ktoré ľudské oko zachytí, myseľ a srdce snažia uchopiť a ako spomienku uložiť. Kto chce oceniť a uznať hodnotu umeleckého diela, mal by mať schopnosť vnímať detaily, preniesť sa do sveta zhotoviteľa a skúsiť čítať odkaz na pozadí.

Život zdravotne znevýhodnených je tiež ako obraz.

Nesie v sebe posolstvo reality, ako ju oni sami vidia a cítia.

Viac starostí, prekážok, bolestí, zdokonaluje často schopnosť vidieť jasnejšie a hlbšie alebo sa zamerať na to, na čom záleží, alebo čo je skutočne dôležité.



Talentovaní mladí umelci, 26-ročný **Marek Golema** a 22-ročný **Mário Balco** z OZ SPOSA BB ponúkli v dňoch od 24.4.-28.4.2017 v Banskej Bystrici príležitosť dotknúť sa sveta autizmu. Je zložitý, často nepochopený a plný bariér ale i napriek tomu určite nie nudný a jednofarebný. Práve naopak, fantázia umožňuje cestovať v priestore a čase.

Pre týchto mladých mužov je ťažké vyjadriť sa a komunikovať verbálne s okolím. Na čo slová nenachádzajú, prenášajú fixami, farbami a štetcami na papier. Návštevníkov výstavy „Iný uhol vnímania“ preniesú do fantázie ich bezpečného vnútorného sveta. Má pev-

né pravidlá, poriadok pomáha orientovať sa, aby sa nestratili.

Dvere sú otvorené, pristúpte bližšie priateľia a nevnímajte pohľad na ľudí, zvieratká, prírodu a svet okolo nás. Taký, aký často nie je, ale mohol by byť. Založte si modré okuliare autizmu, netreba sa ho báť, len jeho inakosť rešpektovať...

Pozvánka na virtuálnu výstavu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ASoB-x646Pc>

Silvia Žabková

Benefičný koncert CASD BB „POMÔŽME POMÁHAŤ“

V sobotu 29.4.2017 sa v modlitebni Cirkvi adventistov siedmeho dňa na Kollárovej ulici v Banskej Bystrici, uskutočnil pod záštitou primátora mesta Banská Bystrica krásny **benefičný koncert**, ktorého výťažok bol venovaný na podporu aktivít a terapií pre OZ SPOSA BB. Mesto Banská Bystrica na tomto podujatí zastupovala pani poslankyňa mestského zastupiteľstva Doc. Katarína Čižmárová.

Benefičný koncert bol bodkou za vernisážou a celotýždňovou výstavou obrazov mladých mužov s autizmom, pod názvom „**Iný uhol vnímania**“. Výstave prepožičalo svoje priestory miestne spoločenstvo CASD BB a tá mohla byť pre širokú verejnosť otvorená päť pracovných dní.

Koncert zúčastnených oslovil hlbokým, nielen kultúrnym zážitkom. Bohatý na spev, ale aj sprievodné slovo, ktoré vhodne dopĺňalo a umocňovalo vydarenú interpretáciu duchovných piesní. Božím slovom sprevádzal kazateľ Pavel Moudrý, moderátorom bol kazateľ Filip Soós a zbor dirigoval pán Pavel Riečan.

Sála praskala vo švíkoch a záujem o pomoc sa prejavil aj vo vyzbieranej sume, ktorá dosiahla výšku viac ako 2400,-€. K tejto sume pridali svoj príspevok aj sponzori, firma SO-



TIP a firma LUNTER a tak mohla dostať SPOSA BB na podporu svojich aktivít 3356,-€.

Výťažok benefície použije SPOSA BB na financovanie terapií pre deti a dospelých s autizmom a na podporu mladých mužov s autizmom, ktorí tvoria obrazy a diela, prezentované aj na vernisáži s výstavou. Terapie pomáhajú osobám s autizmom uvoľňovať

napätie a rozvíjať ich nadanie v takej miere, v akej im to ich zručnosti umožňujú.

SPOSA BB ďakuje Cirkvi adventistov siedmeho dňa za spoluprácu, firme SOFTIP, firme LUNTER a všetkým účastníkom benefičného koncertu za finančnú podporu. Pán Boh nech Vám odplatí Vašu štedrosť.

Mária Helexová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

Tri cenné dary prírodnej lekárne. Liečivé byliny s protibakteriálnou, imunostimulačnou a protizápalovou účinnosťou.

Mačací pazúr

Táto kráľovná amazonských liečivých rastlín či posvätná rastlina Inkov je známa pod viacerými názvami. Pomenovanie *Uncaria tormentosa* či *Uña de gato* čiže mačací pazúr vzniklo kvôli trňom vyrastajúcim spod stoniek listov, ktoré umožňujú popínavej rastline dostať sa čo najvyššie za svetlom. Jej sláva v Peru siaha až do dávnych čias Inkov, ktorí ju užívali na liečbu mnohých chorôb a schádzali po ňu z Ánd do džungle. Nazvali ju *Vilcacora*, čo v jazyku kečua znamená Svätá rastlina.

Táto rastlina už desiatky rokov priťahuje pozornosť i vedeckých pracovníkov a lekárov. Ako liečivo sa používa vnútorná časť kôry. Vďaka v nej nachádzajúcej sa kombinácii alkaloidov je neobyčajne účinným prostriedkom so širokým spektrom pôsobenia. Má blahodárne účinky na srdcovo - cievy systém, pozitívne pôsobí na centrálnu nervovú sústavu, v popredí záujmu je i z hľadiska vplyvu na zhubné novotvary vďaka svojej antioxidačnej, imunostimulačnej a antivírusovej účinnosti. Používa sa tiež pri degeneračných chorobách pohybového ústrojenstva (artróza, zápal kĺbov a svalových bolestiach, reumatizme, artritidach, bolestiach končatín), infekciách horných dýchacích ciest, zápaloch dutín, astme, alergiách. Chráni sliznicu tráviaceho traktu a pomáha pri liečbe žalúdočných vredov. Má dobrý vplyv na peristaltiku čriev a žlčové cesty.

Podľa skúseností tradičnej medicíny i súčasnej vedy sa používa pri liečbe týchto zdravotných problémov:

- ťažkostiach tráviaceho traktu (zápal hrubého čreva, Crohnova choroba, vredové ochorenie žalúdka, peptický vred, zápal žlčníka, cirhóza a vírusový zápal pečene),
- zmeny bakteriálnej flóry črevnej (aj ako dôsledok liečby antibiotikami),
- ápchca, nákaza cudzopasníkmi, plynatosť, hemoroidy, Lymfská borelióza, mykózy)

Olivové listy olivovníka európskeho (*Olea europaea*)

Skvelé vlastnosti olivového oleja všetci dobre poznáme, ale vedeli ste, že môžeme tiež použiť listy tohto veľkolepého stromu? Rad nových štúdií ozrejmil to, čo dávne kultúry vedeli už po stáročia – zápar z olivových listov má mimoriadne pozitívne zdravotné vlastnosti, ktoré fungujú proti širokej škále ochorení a príznakov.

Už od antických čias sa listy používali pri liečení chorôb. Z olivovníka sa využívajú ako plody, tak i listy. A práve z nich môžeme uvariť veľmi zdravý olivový čaj. Dnes sa stáva

olivový list známejším a oceňuje sa aj mimo oblasti pestovania olív úmerne – tak, ako sa rozširujú vedecké poznatky o jeho výhodách. Čoraz častejšie sa používa na celkové uvoľnenie, pozitívne pôsobí proti nervozite a pri poruchách spánku, na zníženie krvného tlaku, hladiny cholesterolu a glukózy v krvi, a podobne.

Zdravotné výhody olivového čaju a/alebo extraktu z olivových listov.

1. Antivírusové a antibakteriálne vlastnosti

Oleuropeín a ďalšie zlúčeniny nájdené v olivovom liste majú jedinečnú vlastnosť, ktorá robí listy obzvlášť účinné v boji proti rôznym mikroorganizmom – ako sú baktérie, huby a vírusy. Tieto látky zhoršujú schopnosť vírusov produkovať aminokyseliny, čím bránia ich reprodukcii. Pôsobia len proti mikroorganizmom. V skutočnosti dosiahnu to, čo antibiotiká nedokážu – cieleny útok na daný problém. Na rozdiel od toho antibiotiká útočia nielen proti mikroorganizmu, ale atakujú aj telo.

2. protizápalové vlastnosti

Jedným z najčastejších použití olivového listu je liečba rôznych infekcií v tele. Antimikrobiálne aktívny oleuropeín zmiernuje zápal.

3. Posilnenie imunitného systému

Olivové listy sa tradične používali na zlepšenie fungovania imunitného systému a zvýšenie úsilia tela bojovať proti inváziivným organizmom. Vedci dokázali, že extrakt z čerstvých olivových listov má antioxidačnú kapacitu takmer dvojnásobne vyššiu ako extrakt zo zeleného čaju a o štyristo percent vyššiu než vitamín C.

Klinček

Je to sušený neotvorený kvetný púčik z tropického stromu *Syzygium aromaticum*, ktorý pôvodne pestovali výlučne iba v Indonézii. Dnes klinček, produkujú najmä Zanzibar vo východnej Afrike, Madagaskar, Srí Lanka a Brazília. To, čo sa používa z tohto stromu sú vlastne nerozvinuté okvetné púpätka, ktoré sa zberajú, keď sú ešte svetlo žltej farby.

Pomenovanie dostal podľa svojho vzhľadu, ktorý pripomína kliniec na zatĺkanie.

Každý z nás sa už určite stretol s príjemnou vôňou klinčeka. Klinčeky majú výraznú vôňu osobitného charakteru, korenistú a štiplavú chuť. U nás je klinček najviac známy ako korenie na dochutenie sladkých, ale i slaných jedál. Pridávame ho do ovocných kompótov, používame ho pri príprave bravčového, barieteho mäsa, diviny, hodí sa k paradajkovým jedlám. V yime si prijímame chlad-

né večery vareným vínom. Pridávame ho do punčú, do vianočných koláčov, je súčasťou mnohých horkých likérov. Na prevoňanie bytu napicháme klinčeky do pomaranča. Vôňa citrusu premiešaná s klinčekom je úžasným osviežovačom vzduchu.

Na čo je (okrem varenia) klinček dobrý?

- zmiernuje bolesti zubov – stačí požiť pár kúskov korenia, najvhodnejšia je tinktúra,
- likviduje nielen baktérie, ale aj *Candida albicans*, *Aspergillus* a rôzne dermatofyty, pôsobí proti črevným parazitom,
- chráni pred zápalom, ktorý je základom všetkých infekčných a srdcových ochorení, rakoviny a ďalších chronických chorôb trápiacich jedákov, ktorí holdujú nezdravej strave,
- pôsobí dezinfekčne – pri inhalácii dezinfikuje dýchacie cesty, lieči prieduškové zápal.

Klinčekovým čajom či tinkúrou môžeme vymývať hnisavé rany a bolestivé kožné infekcie. Pri bolestiach zubov alebo ďasien tinkúrou 2–krát denne vyplachujeme a masírujeme bolestivé miesta. Tinktúrou premasujeme aj miesta postihnuté teumatickými prejavmi či prejavmi dny.

Najúčinnnejší je klinčekový olej, ktorý sa komerčne získava z kvetov, listov a stoniek. Klinčekový olej tvorí v rozmedzí od 80 do 95 percent eugenol, ktorý je zodpovedný za mnohé liečivé schopnosti klinčeka. Má protizápalové účinky vďaka tomu, že eugenol blokuje enzým COX-2, ktorý spôsobuje zápal. Klinček je mimoriadne bohatý na antioxidanty, vrátane flavonoidov kamferolu a rhamnetínu. Klinčekový olej je tiež silné antimykotikum v tele, ale aj keď ho aplikujeme lokálne.

Pozor však: Klinčekový olej je tak účinný, že môže pôsobiť toxicky, ak ho nesprávne dávkujeme a užívame v nadmernom množstve.

Viac informácií o príprave tinkúry, oleja alebo čaju z týchto liečivých bylín nájdete v knihe **Patogény a parazity – Časovaná bomba v tele**.



MOJA NÁVŠTEVA MUZIKÁLU MADAM POMPADOUR NA NOVEJ SCÉNE

Nedávno som mala narodeniny a dostala som od detí ako darček vstupenky na Madam Pompadour. Neskutočne som sa tam tešila, a to som vôbec netušila, že je to pôvodný slovenský muzikál autorov Ľuba Horňáka a režiséra Martina Kákoša v hlavnej úlohe so Sisou Sklovskou, ktorá sa tej svojej úlohy zhostila s bravúrou a noblesou. Má krásny plný hlas a tie jej výšky! No niečo naozaj neskutočné. K tomu musím vyzdvihnúť Jozefa Vajdu, Jána Mistríka, Martina Vaňka (ten voľakedy

robil dlhé roky detskú reláciu Kakao), tanečnú company, zaujímavý dej, aj krásne do detailov prepracované kostýmy Ľudmily Városovej, ktorá je za dlhé roky čo toto robí, kvalitou už povestná. Miestami niesol muzikál znaky Jozefa Bednárika, ktoré odkukal Martin Kákoš čo však nebolo na škodu (ja som si v duchu hovorila, že to muzikál len pozdvihlo a dodalo tomu všetkému punc svetovosti a akejsi výnimočnosti). Keby to videl Jozef Bednárik, tak aspoň spo-

lovice by mi dal určite za pravdu. Nechcelo sa mi ísť ani domov a v mojej zbierke CD – čiek tak najbližšie musí pribudnúť CD – čko Sisy Sklovskej, ktorú ešte nemám a svojím výkonom ma presvedčila, že je to speváčka svetová a za seba som šťastná, že na Slovensku ju máme. Nie každému sa muzikály páčia, ale ja vždy vyzdvihujem krásne napísanú hudbu, k tomu kvalitné a zmysluplné texty, ktoré majú čo povedať. Keďže celý príbeh pojednával o živote a láske Madam Pompadour ku kráľovi Ľudvíkovi XIV – tému, kúsok lásky a sily z neho posielam čitateľom a priaznivcom nášho časopisu a želim veľa lásky v živote.

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

Jana Kubišová

Muzikál „Sibyla, kráľovná zo Sáby“

Tak som bola na tom dlho avizovanom slovenskom muzikály autora Mira Procházku v hlavných úlohách s vynikajúcim Danielom Húlkom a Evou Burešovou v úlohách kráľa Šalamúna a Sybily. Dej pútavý, krásna scéna D. Dvořáka, vizuálne farebné efekty, krásne vypracované kostýmy, príbeh dobre spracovaný, skrátka spokojnosť u mňa a mojej dcéry. Muzikál nesklamal. Milujem takéto krásne a netajím, že i VIP akcie, plné krásy a obdivuhodných výkonov, ktoré nám dajú radosť v tomto dnešnom častokrát zlom svete! Ja som zažila ešte jeden zážitok, s ktorým som vôbec nepočítala. Sedela som vedľa

staršej pani. Ja barle, ona barle. Dali sme sa do reči, spoločne sme zhodnotili, že to čo vidíme na scéne je krásne. Z domu som si nevzala peniaze, bolo mi ľúto lebo som si chcela kúpiť CD – čko. Dcére som povedala, že si ho zaobstarám cez internet. Pri odchode (mne sa opäť nechcelo ísť) sa tá pani ku mne vrátila, a povedala mi, že ona chce urobiť dobrý skutok, a že mi to CD – čko aj s bulletinom kúpi. Ostala som prekvapená, doslova šokovaná, tak som ju pobožkala, poďakovala a vymenili sme si tel.číslo. Pri rozhovore som sa dozvedela, že je z Brezna, má 72 rokov a je to anjel s menom Drahomíra Bohušová. Už

sa mi takéto niečo stalo po tretí raz. Muzikály sú moja láska i vášeň najväčšia s krásnou hudbou a zmysluplnými textami čo pohladia dušu. Ale už som niekde čítala a počula, že nejaký rádový kritik to skritizoval, že prečo do toho príbehu zakomponovali súčasnosť, že to tam vôbec nepatrilo. Tak buď tomu príbehu vôbec nerozumel, alebo víziám Sibyly nevenoval pozornosť, lebo inak by musel vedieť, že dnešný svet tam bol ukázaný pretože Sibyla Šalamúnovi predpovedala, čo bude s ľudskou morálkou v ďalekej budúcnosti. Prišli sme domov nadšené, ja som si ešte dlho všetko riešila v mysli a už sa teším na nejaké predstavenie, na ktoré určite niekde natrafím a keď ma zaujme, tak o ňom napíšem.

Jana Kubišová

BENEFIČNÁ PREDNÁŠKA – PAVEL HIRAX BARIČÁK

Pavla Hiraxa Baričáka zrejme Martinčanom netreba nijako zvlášť predstavovať. Tým, čo vedia.

Pre tých, ktorí nevedia – Pali Baričák je predovšetkým Človek. Človek, ktorý veľa prežil, do hĺbky precítil a jedného dňa sa rozhodol o tom písať. A bolo to dobré. Kniha mala úspech, aký veru nečakal. Neskôr napísal ďalšiu... a ďalšiu... a stal sa z neho spisovateľ. V plynutí života a bytia, kráčania po svojej Ceste, s darom nadania narábať so slovom, napísal postupne niekoľko románov, zbierok básní a úspešnú sériu motivačných kníh s príznačným názvom „Šlabikár šťastia“.

Pali Baričák vo svojich „šlabikároch“ nepoučuje. Nesúdi. Nikoho do ničoho nenúti. Kto pocíti, že si jeho knihy prečítať chce a komu slová, vety tam napísané niečo dajú, ten je pripravený. Pripravený spoznať sám seba, vydať sa na svoju Cestu.

Pali cestuje po Slovensku a o svojich zážitkoch, pocitoch, dojmach a životných lekciách vo svojich knihách popísaných, ale aj o tých nových, pribúdajúcich, rozpráva na motivačných prednáškach. Vezme mikrofón do ruky a hovorí. Prihovára sa všetkým a jednotlivcovi zároveň. Tieto prednášky sú v miestach ich konania takmer vždy vypredané a záujem o ne stále pretrváva.

Preto, keď Pali vyhlásil, že v mesiaci máj bude k dispozícii na benefíciu, oslovila som ho, či by – mimo svoj zvyk vystúpiť v domovskom prístave iba raz za rok – urobil prednášku aj v Martine. Výťažok z nej by poputoval pre naše autistické detičky a ich rodiny združené v SPOSA – Turiec (Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom). Paľko bez zaváhania súhlasil a tak sa s výdatnou podporou Mesta Martin v zastúpení viceprimátorom Ing. Imrichom Žigom podarilo prednášku zorganizovať.

Konala sa vo Veľkej zasadačke mestského úradu Martin dňa 10. 5. 2017. Ľudia prichádzali usmíati a dobre naladení. Nečakali sme s Paľkom nijaké zástupy a tak aj bolo. Pali už svoje vie, z jeho potuliek s „Potulným kabaretom lásky“ má skúseností aj zážitkov rôznorodých neúrekom. Nižšia účasť v dodala prednáške komorný, priam rodinný nádych a ľudia v hľadisku uvoľnene s Palim komunikovali. Večer prebehol v príjemnej atmosfére a po skončení Paľko, ako je jeho zvykom, zodpovedal ešte mnohé otázky z publika. V mene SPOSA – Turiec ďakujem zo srdca Palimu, že nám venoval svoj čas a urobil pre SPOSA – Turiec tento Dobročín, Mestu Martin za výlep plagátov a poskytnutie priestorov a všetkým prítomným ľuďom, ktorí svojej duši v ten deň urobili dvakrát dobre – účasťou na motivačnej prednáške a finančným príspevkom pre autistické detičky Turca.

Pavla Somorová

Všetci sme si rovní

Niekedy si malý človečik predstavuje, že keď vyrastie, bude z neho lekár, právnik, podnikateľ...

Toto sú túžby a predstavy, no realita je úplne iná. Prečo je to tak? Doba sa mení, rovnako aj naše životy, sny však zostávajú.

Mám 24 rokov a ľudia sa ma pýtajú, kde pracujem. Pri tejto otázke vždy zmeraviem. Dôvod? Mám skúsenosti len z brigád. Hovorím si, no a čo? Veď je taká doba. Ľudia idú do práce, z práce domov,... ale otázka je... DOKE-DY? Niekedy to vo mne vyvoláva strach, pocit bezmocnosti či neistoty. Dôležité je nevzdať sa, ísť za svojím cieľom, kráčať. Do cesty prídu rôzne prekážky, no ja ich zvládnem, pretože mám okolo seba ľudí, ktorí ma majú radi a žiť s nimi a pre nich mi dáva zmysel, motivujú ma ísť ďalej.

Človek, ktorý žije v chudobnej viacdetej rodine, nemá obrovský dom, drahé auto či luxusné oblečenie. Keď sa však ráno zobudí, teší sa z toho, že má dobré zdravie a jeho rodina je pokope.

Ľudia si často mýlia, čo je naozaj vzácné a čo nie. Náhlia sa za niečím, čo sa zdanlivo blyští, no zlato to nie je. A úprimne, uvedomujú si to? Ja hovorím NIE. Niekedy sa pozerajú na človeka z nižšej sociálnej vrstvy ako na takého, ktorý nemá právo žiť šťastný život. OMYL. Stále sa stretávam s predsudkami. PREČO?

Naozaj na tomto svete nie je nič vzácnejšie okrem množstva peňazí a majetku? Je tu predsa láska k blížnemu, na ktorú zabúdame. Je to smutné. Všeci sme rovnocenní, nezáleží na farbe pleti.

Zdravie, ktoré máme, sa nedá kúpiť. Nedá sa kúpiť ani šťastie. Niektorí ľudia, by o tom vedeli rozprávať ťažké a smutné príbehy. No práve takí si povedia: Prečo sa trápiť? Užívajme si tento svet. Každý deň je ako stvorený na to, aby sme sa pekne usmiali. Toto si hovoríme my, ľudia s našimi darmi a sme spokojní. Uvedomujeme si vážnosť situácie, v ktorej sa občas ocitneme, no riešime ju vždy s úsmevom. Úsmev je liek na všetko, na nevydarený deň v škole, či v práci, či po návšteve lekára. Týka sa to nás všetkých, chudobných aj bohatých.

Nielen tí sú bohatí, ktorí žijú v prepychu. Bohatí sú aj tí, ktorí sa vedú povzniesť nad problémy a sú mierumilovní voči svojmu okoliu.

Ľubica Kováčová

Nehovor, že nemôžeš, keď nechceš

V rádiách skoro každý deň počúvam, že je medzinárodný deň toho, tamto, či onoho... Viete, že okrem samotného leta, počas týchto slnečných dní oslavujeme aj medzinárodný deň piknikov? Automaticky si to prekladám do slovenskej reči a predstavujem si opekačku, grilovačku, či stanovačku. Nikdy som na stanovačke nebola.

Keď priatelia spomínajú, čo všetko počas nich zažili, len ticho sedím a počúvam. Keďže som dostala do vienka väčšie množstvo fantázie, tak si viem veľmi detailne a farbisto predstaviť všetko, o čom hovoria. Nemôžem povedať, že som to zažiť nemohla. Keď sa

naskytla príležitosť, nevyužila som ju. Samozrejme, teraz nad tým len krútim hlavou...

Dnes sa mi už stanovať nedá.

Pri tejto poslednej vete mi napadá myšlienka pána Wericha:

Neříkej, že nemůžeš, když nechceš.

Protože přijdou velmi brzy dny, kdy to bude daleko horší:

budeš pro změnu chtít a pak už nebudeš moci.

Pár slov a toľko pravdy v nich.

Ak niečo veľmi chcete a túžite po tom celý svojím srdcom, tak si za tým choďte. Kým sa

dá a budete si to vedieť naozaj užiť. Leto je tu, tak máte príležitosť na tie obyčajno - neobyčajné dni, na ktoré raz budete spomínať. Stane sa to niečím, čo vám nik a nikdy nebude môcť zobrať. Zakotví to vo vašom srdci a duši. Ak by vám to náhodou predsa len nevyšlo, budete ďalej žiť s pocitom, že ste pre to v danej chvíli urobili všetko, čo sa dalo. Na chvíľu vás možno premôže smútok. Ale čas všetko vylieči a možno svitne nádej na iný krajší zážitok, ktorému dáte šancu.

*Majte obyčajne – neobyčajne krásne leto
Monika Jalakšová*



Milovať naše vnútorné dieťa

Nedávno som si prešla krásnou meditáciou v podaní Stanky, kamarátky, ktorá založila a vedie projekt Šťastná žena (www.stastnazena.sk). Hľadali sme naše vnútorné dieťa, prežívali, čo ho trápi, čo by chcelo, nechcelo a dávali mu lásku.

Moja malá Zuzka pochopila, že nemusí byť vždy len dobré poslušné dievčatko, malá milá princezná, čo sa ticho hrá sama v kúte. Že môže byť počuť a vidieť, ak sa tak rozhodne. Že môže byť nielen „dobré dievčatko“, ale aj divožienka alebo dokonca aj kráľovná svojho života. Je to tak s nami všetkými. Všeci sme už veľkí a racionálni, ale kdesi vnútri máme stále tie malé deti, čo „si niečo

vzali do hlavy“. Občas stačí „maličkosť“...

Poníženie pred všetkými za rozliate kakavko v škôlke. Krik za nechcené pocikanie sa. Preteky, v ktorých je lepší ten, kto skôr dopapá.

A naše vnútorné deti sa rozhodnú...

„Musím všetkým vyhovieť, inak bude krik.“

„Nikdy nebudem najlepšia.“

„Som nemožný a na posmech.“

A vzorec je na svete. Vzorec, ktorého koreň môže byť v udalosti, ktorá je vážna a traumatizujúca, ale aj obyčajná a z pohľadu dospelého človeka vyslovene banálna. Môže to byť situácia, ktorú si naša racionálna myseľ

ne musí vôbec pamätať, za to naše vnútorné dieťa si ju pamätá veľmi dobre a urobilo si vlastné závery. Také, podľa ktorých môžeme konať aj celý život. Zrazu objavíme sami seba ako dusíme nášho životného partnera, pretože našim vzorcom je strach z opustenia. Alebo sa bojíme pustiť do zaujímavého projektu, lebo našim vzorcom je pocit nedostatočnosti a strach zo zlyhania. Možno vyčítame ľuďom naokolo, že sa o nás nezaujímajú, lebo našim vzorcom je, že sme aj tak vždy na všetko sami. Vzorcov je veľa a možností, ako nám dokážu komplikovať život, je ešte viac. Bolo by ľahké obviňovať za naše programy a vzorce rodičov, súrodencov, necitlivú učiteľku, babku s dedkom alebo rovno celý

systém. Pravdou však je, že každý koná tak, ako najlepšie vie. Aj oni, aj my. Oni nám možno poskytli spúšťač, my sme si vzorec vytvorili. Nemárnime čas hľadaním vinníkov, pretože by sme hľadali donekonečna. Aj naši rodičia, babka s dedkom a necitlivá učiteľka majú vlastné vzorce, vlastné zranenia, vlastné osobné príbehy, v rámci ktorých konajú tak, ako najlepšie vedia a odovzdajú zo seba ako to dobré, tak to zranené. Všetci títo ľudia mali vo svojom živote iných ľudí a tí iní ľudia ďalších ľudí... Kam to vedie? Nikam. Tento prístup nás iba oberá o energiu a stavia do pozície obetí. Vezmime situáciu, ktorá je tu a teraz, hoci aj plnú rôznych programov a vzorcov. Pozrime sa na ne, na jeden po druhom, a popremýšľajme, ako ich ukončiť a akými presvedčeniami ich nahradiť. Vyslovme jasný zámer ukončiť, čo nám už neslúži a život nás v tom podporí. Môžeme sa spojiť s našim vnútorným die-

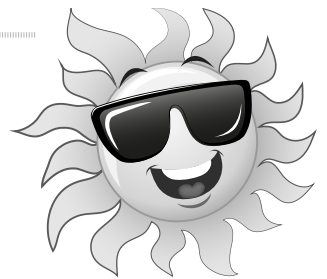
ťaťom, aby sme pochopili, čo potrebuje. Nehľadajte za tým žiadnu vedu ani žiadnu mágiu. Stačí sa stíšiť, na chvíľu vypnúť tie dospelácke racionálne hlasy, čo máme v hlavách, a predstaviť si to malé dieťa, ktorým sme boli a ktoré si chtiac-nechtiac nesieme celým životom so sebou. Čo cíti? Čo mu chýba? Teší sa? Hnevá sa? Je smutné? V každom z nás žije ten malý chlapec alebo dievčatko, ktorí možno zažili nejakú vážnu stratu, možno sa veľmi báli a cítili sa sami, hoci rodičia boli len na návšteve u susedov. Možno boli chvíle, keď sa cítili bezmocní, lebo o jeho živote plne rozhodovali iní. Možno sa hnevajú na to „dobré dieťaťko“, ktorým sa snažili byť, len aby si zaslúžili lásku okolia. Toto dieťa je stále našou súčasťou, aj keby sme už mali hoci 100 rokov. Objavme, čo naše dieťa chce. Dnes sme už veľkí, dospelí, môžeme mu sami dať to, čo potrebuje. Môžeme ho objasniť a zahrnúť láskou. Môžeme v mysli znovu pre-

žiť a „opraviť“ zraňujúce situácie. Nezabúdajme, že okrem liečenia, naše vnútornú dieťa potrebuje aj hru a radosť. Dnešný svet tomu veľmi nepraje. Je postavený na extrémoch korporátneho sveta, veľkého tlaku, tony papierov ku všetkému a veľkej formálnosti (čo je, povedzme si pravdu, mega-nuda). A na druhej strane sa na nás ako kompenzácia valia podnety z médií, z okolitého sveta, taká ponuka tovarov, zážitkov, jedál, že si ich ani nevládzeme a nestíhame naplno vychutnať. Je na nás uvedomiť si to a nájsť spôsoby, ako svoje vnútro podporiť. Niekoľko vystúpi z matrice a ide si pestovať zeleninu na vidiek, niekto zvolí farebné ponožky pod oblekom :-). Budme na seba dobrí, podporujme sa v každej chvíli. Naše vnútorné deti čakajú na lásku a prijatie - od nás samých.

Zuzana Koščová
Úryvok z knihy „Rozprestri krídla“
www.zuzanakoscova.sk

MUŽSKO-ŽENSKÝ SVET A OSOBNÝ ROZVOJ

Spájame odlišné galaxie



Pred niekoľkými rokmi, keď som ešte len začínala s osobnostným rozvojom, stretla som sa v múdrych knihách s varovaním. Vraj, keď sa začneme meniť, prichádzajú vo vzťahoch turbulencie. Vraj, nie každý vzťah to ustojí. Vraj, keď jeden partner na seba pracuje, ten druhý sa automaticky začne brániť tomu, že jeho polovička, ktorú roky pozná, je zrazu iná. No, asi sa niet čomu čudovať, však? Ja som si veľmi odhodlane povedala, že nám sa nič nestane, že všetko zvládneme a ak sa nám niečo stane, tak jedine to, že zlepšime svoj život. Keď som začala na sebe intenzívnejšie pracovať, pociťovala som veľmi silnú potrebu zdieľať to všetko so svojim mužom. Správne som cítila, že dvaja by mali rásť spolu, inak riskujú, že sa od seba priveľmi vzdialia. No zároveň som si všimla, že jeho mužské dobrodružno-racionálne myslenie a moje intuitívne ženské vnímanie rôznych tém, sú občas úplne iné galaxie. Jedna nie je lepšia než druhá, sú jednoducho iné. A dokážu sa navzájom krásne obohacovať. Akoby bol mužský svet a ženský svet. Ako to urobiť, aby si tieto dva svety rozumeli, ale neprestali sa fascinovať, aby si dávali slobodu, ale záležalo im na sebe navzájom, aby akceptovali odlišnosti svojich svetov, a zároveň v nich nikdy nevyhasla túžba budovať ich svet spoločný? V tejto oblasti doteraz bádam, ale podelím sa s vami o to, čo mi funguje a dáva zmysel.

Áno, základom všetkého je ten tajuplný stav zvaný láska – kokteil oddanosti, priťažlivosti, porozumenia, priateľstva, zaľúbenosti

a všeličoho iného, čo prichádza a odchádza či rozlične mení priority s postupujúcim časom. Lenže, ako je možné, že láska niekedy nestačí? Že vzťah, ku ktorému nedostaneme žiadny návod na použitie, začne postupne chradnúť, komplikovať sa a dokonca sa niekedy stane, že aj uhynie? Jana, jedna z mojich najbližších kamarátok, hovorí, že základom (udržiavania láskyplného partnerského vzťahu a nielen toho) je komunikácia a zdravý rozum. Absolútne súhlasím. Všimla som si, že mnoho žien má strach zdieľať svoje pocity, potreby, svoje sny a svoj osobnostný a duchovný rast so svojimi mužmi. Majú strach komunikovať o tom, čo sa dočítajú, spoznávajú, v čom sa nájdu. Obávajú sa nepochopenia či výsmechu. A naopak, muži sa niekedy vyhýbajú rozvoju, lebo ho považujú za kôpku babských ezoterických nezmyslov. Obávajú sa komunikovať o svojich neistotách, zraneniach, o svojich citlivých miestach. Ved' oni musia byť tá hlava rodiny, tí neohroziteľní životelia, ktorí sa o všetko starajú. Hlavne žiadna slabosť!

A tak sa môže stať, že každý začne viesť svoj životnú cestu iným smerom. Pomaly a nenápadne sa medzi nimi prehľbuje priepasť.

Spoločný priestor pre lásku a budovanie toho spoločného pomaly mizne pod nánosmi povinností, únavy, každodenného kolotoča.

Fyzicky aj mentálne. On je od nevidím do nevidím v práci, ona doma s deťmi nevie kam skôr skočiť, on si pustí telku, ona si radšej

prečíta knihu, on ide von s kamarátmi, ona... a tak by sa dalo pokračovať. Po rokoch možno už aj zabudnú, čo na tom druhom ľúbia a prečo sú spolu. Niekoľko však možno stačí nájsť cestu a spôsob, ktorý je iný ako ten doterajší nefunkčný... možno nie dokonale, ale zrozumiteľný a prijateľný pre oboch. Taký, v ktorom by sa ani jeden nemusel brániť pred druhým, ani sa báť odmietnutia.

U nás, tak ako u väčšiny párov, som začala s osobnostným a duchovným rozvojom ja ako žena. Pre väčšinu nás žien je to akési prirodzenejšie hľadať možnosti zlepšenia a riešenia aj v oblastiach, ktoré sa bežným mužom zdajú až príliš „medzi nebom a zemou“.

Nehovorím, že vždy je to tak, ale zdá sa mi to ako častý jav. A tak som skúmala pozitívne výroky, silu myslenia a všetky tie nové intergalaktické súvislosti. A dávali mi zmysel. Všetky, alebo aspoň väčšinu, som s mužom konzultovala už v zárodku. Občas som sa nestretla s veľkým pochopením, občas aj s odmietnutím, ale väčšinu času sme sa dokázali porozprávať, zasmiať a najmä... nevzdialiť sa zásadne názorovo jeden od druhého. Ak sme aj mali odlišné pohľady na vec, aspoň sme o nich vzájomne vedeli, poznali, čo si myslí ten druhý a prečo.

Za najväčšie ocenenie pokladám, keď ma môj muž pred niekým pochválil, že je rád, že som u nás tou priekopníčkou v osobnostnom rozvoji. Je kľúčové navzájom o sebe vedieť, čím žijeme, čo cítime, čo si myslíme,

či sme spokojní, čo nás trápi a teší. Hovoríme spolu, neočakávame, že náš partner je jasnovidec. Iba tak dokážeme vo vzťahoch udržiavať otvorený kanál tak, aby to, čo je medzi nami a našimi partnermi nemuselo zomierať, ale mohlo kvitnúť.

Časom som pozorovaním, či už u nás alebo u druhých, spozorovala viacero funkčných a menej funkčných spôsobov komunikácie. Čo nefunguje, to je nátlak, hoci aj v tej najlepšej vôli a snahe pomôcť. Možno si poviete – ale veď to dávno viem! A nerobím to! Je ťažké priznať si, že tlačíme, najmä keď si myslíme, že pomáhame. Ale je to jednoduché. Keď sa druhý bráni, tlačíme. Možno len nevedome, ale náš partner to cíti. Podobne nefunguje ani hnev či manipulácia. Nemárime čas neefektívnymi komunikačnými stratégiami, ktorými nechciac len prilievame olej do ohňa a spôsobujeme, že keď náš partner čokoľvek začuje o osobnom rozvoji či inej téme, ktorú riešime, zježia sa mu všetky vlasy. Nikdy nikoho nenatlačíme tam, kde by sme si ho priali mať. Hoci by to bolo pre jeho dobro a s tým najlepším úmyslom. Nech je to akákoľvek oblasť života, nefunguje to. Môžeme len pootvoriť dvere, ale vojsť musí sám. Ak máme chuť tlačiť na partnera, niekde za týmito túžbami by sme mali hľadať svoj vlastný strach a malú sebalásku.

Častou chybou v myslení je, že v partnerstve očakávame, že ten druhý sa má zmeniť. Že má so sebou niečo urobiť. Hneváme sa naňho, lebo máme pocit, že to kvôli nemu sa nevyvíja náš život tak, ako by sme chceli. Možno sme takto uvažovali celé roky, možno sme to dusili v sebe, možno sme vyčítali... ale nikdy to nefungovalo. Nie je čas zmeniť prístup? Dnes máme možnosť pochopiť a prijať, že si svoje šťastie tvoríme sami. Že keď chceme, aby sa náš život vyvíjal inak, môžeme začať so zmenami my sami práve teraz. Nútiť a obviňovať partnera nikdy nefunguje.

Ďalšou chybou, ktorú som vypozerovala, je nechať sa zväzovať dogmami. Čo to znamená? Napríklad keď všetci niečo robia, nejako fungujú, myslíme si, že aj my tak musíme. Veď čo si o nás pomyslia ľudia? Alebo keď sa niečo dočítame v múdrej knihe na zlepšenie vzťahov a už začneme pučiť partnera, že toto nás jedine zachráni a toto jednoducho musíme. Z mojej skúsenosti je dobré robiť si veci po svojom. Čo vyhovuje jednému, nemusí druhému. Hlavne žiadne násilie. Ak sa to čo len trochu dá, pristupujte k veciam s ľahkosťou. Rady, ktoré sa dočítate, si môžete vyskúšať, overiť a až tak posúdiť, dohodnúť sa, či vám dvom vyhovujú alebo nie. Nájdite si spoločne taký systém fungovania, v ktorom budete spokojní, nastavte si vlastné pravidlá. V pokoji a v pohode, skúšajte a sledujte, kedy ste šťastní a čo vám naopak pohodu berie. Nenechajte sa oklamať tým, čo je „normálne“ a ako okolie očakáva, že budete žiť. Stačí sa poriadne rozhliaďnúť, koľko ľudí

je nespokojných so svojim životom, akosi sa pretĺkajú, frflú. Uvidíte, že ich nespokojnosť je dôsledkom ich života a zistíte, že o takúto „normu“ naozaj nemáte záujem. Čo naopak funguje úžasne, je inšpirácia. Inšpirovať vlastným životom, vlastným príkladom. Nepresviedčať, ako perfektne to funguje, ale ukazovať to svojim životom, svojim mentálnym naladením, zdravím, svojimi úspechmi a životným optimizmom. Čo fungovalo krásne nám dvom, bola úplne otvorená komunikácia v reálnom čase. To znamená, že keď som si náhodou poobede prečítala novú strašne zaujímavú vec, večer na prechádzke som ju už rozprávala mužovi. Nové veci, najmä tie, ktoré nie sú rukou uchopiteľné, je väčšinou treba „prežúť“ a spracovať. A tak sme sa rozprávali: „Vieš čo, dnes som čítala niečo veľmi divné, ale je to zaujímavé... o tom a tom.“ Prebrali sme to v čase, keď to bolo ešte „divné“ pre nás oboch. Nie vždy sme sa zhodli a doteraz sa nie vždy zhodneme, ale semienko na premýšľanie bolo zasiate. Do nás oboch súčasne.

Ďalšia vec, ktorú som si uvedomila, je, že nemusíme spolu zdieľať všetko. Je dobré vedieť o sebe čo riešime, čomu sa venujeme, ale napríklad, že bude môj muž so mnou do hĺbky rozoberať rodinné konštelácie – to už naozaj nečakám. Viem, že mnohí toto dávno viete, ja som sa to musela naučiť a viem, že mnohých toto pochopenie ešte čaká. V súčasnosti je totiž rozšírený mýtus, že partner je ten, s ktorým môžeme a mali by sme, rozoberať úplne všetko. Má byť naša spriaznená duša, náš najlepší priateľ, ak s ním nemôžeme rozpitvať úplne všetko, je to určite nejaká porucha. Ale nie je to tak. Pochopenie a cenné rady môžeme získať toľkými spôsobmi! Nie je nič zvláštne, že sú témy, ktoré budú ženy lepšie a hlbšie zdieľať s inými ženami a muži s inými mužmi. Funguje to tak celé generácie. Je krásne vrátiť sa takto obohatení a spokojní opäť do spoločného domova, do nášho partnerstva. A oceniť a vychutnať si to, čo nám partner vie a dokáže dať a netrapiť sa tým, čo nám v tejto chvíli dať nevie. Dôverujme mu, že nám dáva zo seba to najlepšie, čoho je schopný. Práve hlboká dôvera a ocenenie je najistejšou cestou k vzájomnému otváraniu sa čoraz väčšej intimitate.

Pár slov o dôvere. Zo strachu môžeme mať občas tendenciu príliš sa navzájom vychovávať a viesť, nedávať si slobodu. Nechajme nášho partnera dýchať a dôverujme mu, že všetko zvládne, že bude konať najlepšie ako vie. Keď získa priestor pre vlastnú aktivitu, uvidíte, ako stúpne jeho sebaúcta, sebadôvera a v neposlednom rade aj schopnosti a kompetencie. A vy budete mať nezastupiteľné miesto, lebo ste to v ňom videli skôr, než to bolo vidieť aj navonok.

Tá asi najdôležitejšia vec, ktorú som pocho- pila, je, aké je dôležité, aby bola žena šťastná a hlboko spokojná so svojim životom.

Šťastná, naplnená žena dokáže svojou láskou prirodzene vyživovať celú svoju rodinu a komunitu. Dokáže tvoriť, inšpirovať, domu vdýchnuť dušu domova, dokáže byť pre svojho muža múzou a pre všetkých studňou lásky. Keď žena trpí alebo je nespokojná a nenaplnená, cíti to celá rodina, hoci aj nevedome. Muž sa cíti bez motivácie, bez energie a uniká z domu napríklad k pracovným nadčasom. Deti sú agresívne a ťažko zvlád- nutelné alebo naopak bojzlivé a úzkostné. Nevieť prečo nám toto nikdy nikto nepove- dal. Vždy to bolo len o tom, ako všetko stih- núť, ako vyhovieť, ako byť správna, dokonalá, starostlivá, milá, ako upratať, navariť, napie- cť, pomáhať, opatrovať, dávať, a tak byť opo- rou rodiny. Druhú stranu mince – a to ako na to vziať energiu bez toho, aby sme popierali samé seba – nám však nikto neukázal. Iste, tieto aktivity ako odraz lásky a starostlivosti môžu byť súčasťou toho celého, ale kde zmiz- la pointa? Kedy sme zabudli, že môže byť pre našu rodinu prínosnejšie, keď sa hodinu staráme o seba a robíme čo nás baví (a po- tom sme plné šťastia a energie), než keď ho- dinu v depresii otročíme v kuchyni (a potom im dáme najavo, že to pre nich otročíme)? Sú ženy, ktoré tradičný model hlboko napĺňa a je to krásne, ale žiaľ, je aj obrovská skupina žien, ktorým sa vžitie spoločenské konvencie stali väzením, kde stratili svoj plameň a svoju životodarnú energiu. A tiež skupina takých, ktoré sa práve z tohto dôvodu boja manžel- stva a rodiny. Môžeme to zmeniť. Vyskúšať nájsť tú správnu rovnováhu, prehodnotiť staré vzorce, vytvoriť zdravšie a vedomejšie prostredie pre nás, naše dcéry a vnuky. A tým aj pre celú spoločnosť. Vyskúšala som si na vlastnej koži pozíciu šťastnej aj mierne depresívnej ženy. Rozdiel v partnerskom ži- vote tisíc a jedna. Môj vnútorný prevrat sa čoskoro odzrkadlil aj vo vonkajšom svete. Odkedy som šťastná žena spokojná sama so sebou, pracujúca na sebe, môj muž ma ne- porovnateľne viac chváli, oceňuje, častejšie mi vychádza v ústrety, je pozornejší a v ne- poslednom rade sám oveľa spokojnejší.

Kým som bola nespokojná, dostávala som mnoho ďalších dôvodov na nespokojnosť. Keď som si začala tvoriť vnútornú spokoj- nosť a šťastie tak, ako to vyhovuje mne, za- čala som dostávať oveľa viac lásky a pozor- nosti, po ktorých som tak túžila, keď som sama seba trestala vnútornou nespokojnos- ťou. Málo upratujem, málo varím, môj výzor nie je ďaleka dokonalý, mám svoje životné témy a muchy, ale zato sa veľa usmievam, pracujem s nadšením, plním si sny, robím v čom vidím zmysel a snažím sa podporo- vať naše vízie. Nie, vôbec nie som dokonalá a niekedy to má moje okolie so mnou vcelku komplikované, ale sme obaja omnoho šťast- nejší. A to je pre mňa to, na čom záleží.

Zuzana Koščová
Úryvok z knihy „Rozprestri krídla“
www.zuzanakoscova.sk

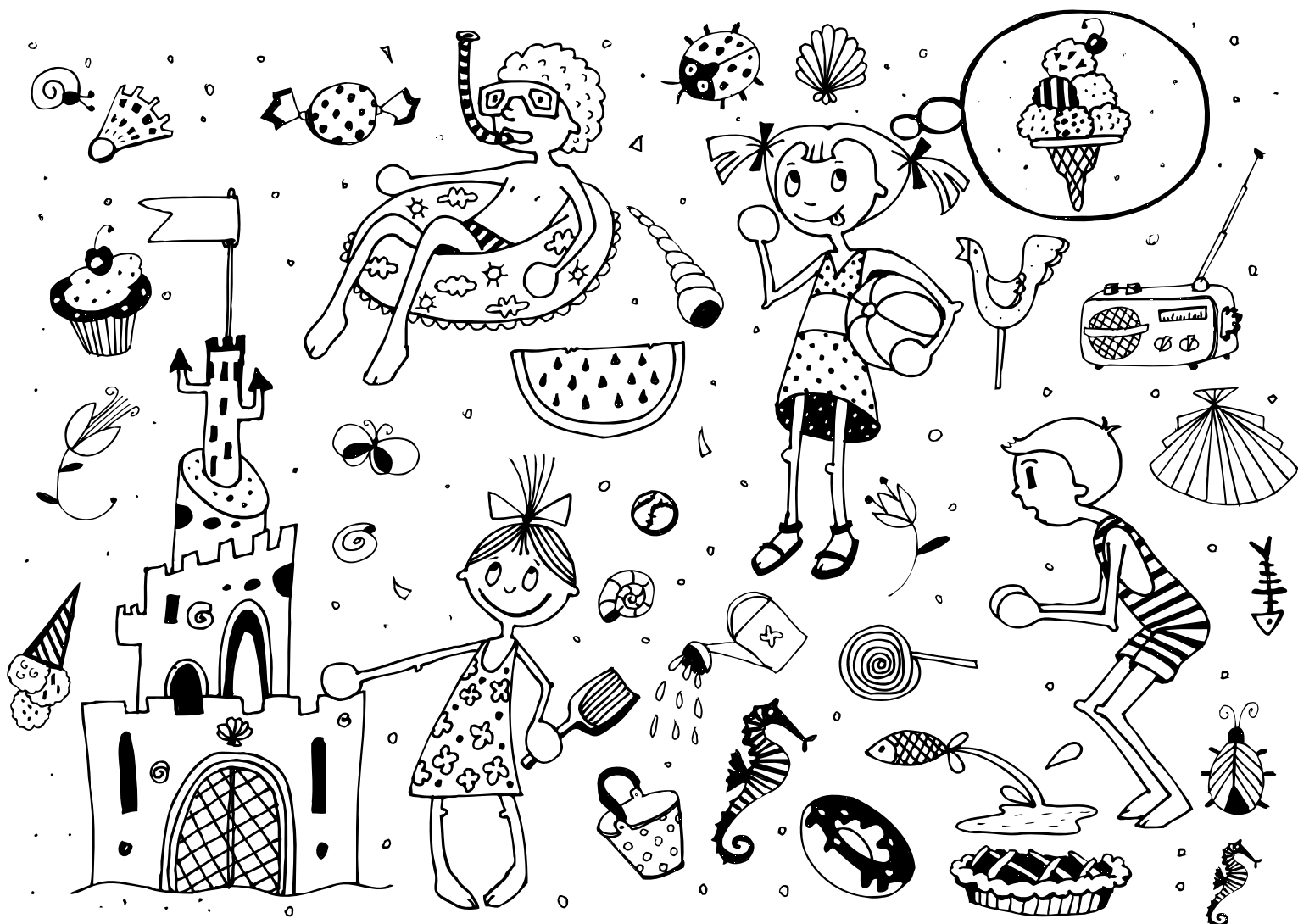
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

P	D	A	R	O	K	O	P	B	S	E	O	N	B	T	R	A	
É	O	S	L	T	A	K	N	U	A	I	N	Á	E	T	Ň	K	
Č	Y	D	A	R	B	O	N	T	B	L	N	L	I	V	K	B	
O	I	M	O	O	E	A	E	O	I	U	E	E	O	N	A	E	
Č	M	L	L	B	L	G	Ô	P	L	S	S	T	T	T	Ž	S	
U	I	E	A	A	A	B	N	A	O	E	S	E	I	Z	O	A	
Y	K	D	O	B	R	É	V	S	K	U	T	K	Y	S	A	K	
A	M	K	A	E	K	V	K	T	P	I	A	T	O	K	A	P	
L	C	R	M	L	Y	N	Y	V	V	K	T	L	E	T	O	B	
E	E	E	A	E	C	H	D	Z	A	Ý	U	U	I	I	L	S	O
T	N	T	L	F	N	S	A	M	A	R	A	N	R	E	I	M	
O	Y	R	E	T	S	E	J	R	E	T	A	O	A	K	K	B	
H	D	Z	A	K	C	A	L	P	A	Ú	S	K	Z	Ť	N	Y	

Legenda: ABORT, ALKÉN, BAGETA, BALET, BALIČ, BARET, BATIKA, BODKY, BOLEK, BOMBY, BOTEL, BREMENO, CELTA, ČIDLO, ESTERY, FARMY, HOTEL, CHLADIČ, JAZYK, KABELA, KMENE, KOALA, KOLIBA, KOTOLNE, KRITIK, KYSAK, LARVY, LETEC, LIEKY, LOSOS, MLYNY, NÁLET, NANUK, OBRAD, OSIKY, PASTVA, PIATOK, PLACKA, PODOBA, POKORA, POLROK, PUSTOVŇA, SAMARA, SANITA, SEKTY, SITNO, STRUK, TELESO, TENIS, TETIVA, TOPAS, ÚRADY, VÝRAZ, ZMES.

Tajničku osemsmierovky tvorí 30 nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky



Vymaluj si :)



ZVISLÁ PLOŠINA SPZ 250 s ohradením dráhy



Zvislé plošiny určené na prepravu osôb slúžia na kompenzáciu zníženej schopnosti osoby s ťažkým zdravotným postihnutím prekonávať bariéry, čím sa podporujú jej schopnosti pri mobilite a sebaobsluže.

Zvislá plošina s ohradením je vhodná pre využitie v interiéri aj v exteriéri.

Spoločnosť SPIG vyrobila zvislú plošinu s ohradením dráhy aj pre Kiná CINEMA CITY v AUPARKU v Bratislave. Vďaka tomuto zariadeniu je kino prístupné pre všetkých a ďakovať je treba najmä CINEMA CITY a AUPARKU za ich ochotu kiná prístupniť.

Dodávajú sa aj zvislé plošiny bez ohradenia dráhy, ale tentoraz Vám opíšeme najmä tie s ohradením. Ohradenie, resp. šachta, sa vyrába z ocelevej konštrukcie vyplnenej bezpečnostným sklom. Samozrejme môže sa použiť aj variant s murovanou šachtou a iné. V dolnej stanici sa nachádzajú elektricky odomykateľné dvere.

Dvere sa otvárajú stlačením tlačidla s obrázkom kľúčik, ale bezpečnostná zámka dvere otvorí, iba ak sa kabína zdvíhacieho zariadenia, ktorá môže byť celá, alebo v podobe polokabíny nachádza v stanici.

Pri ohradení, norma dvere vyžaduje. Môžu byť plastové, hliníkové, oceleové. Záleží od konkrétnej inštalácie, je potrebné aby sa v nich dala spojzdiť bezpečnostná zámka.

Popravde šachta nie je potrebná keďže kabína podľa normy môže mať citlivé dno a tak zvislá plošina bez ohradenia nepotrebuje v spodnej stanici žiadne nástupné dvere, pokiaľ má zdvih do 3m.

V interiéri v hornej stanici ohradenie môže byť otvorené. V exteriéri je potrebné, aby ohradenie bolo zakryté. SPIG vyrába zvislé plošiny so skrutkovým pohonom bez toho, aby nejaké predmety, alebo časti motora neboli zakryté. Skrutkový pohon sa nachádza v ráme a je mu potrebné nájsť priestor vedľa kabíny. Rám pohonu má rozmery 28x80 cm a je potrebné, aby stál na pevnom základe. Vďaka tejto technológii nepotrebuje veľkú priehľbeň a stavebné úpravy.

Zariadenie: Zvislá plošina SPZ 250 s ohradením dráhy

Nosnosť: 250 kg - viac podľa dohody až do 1500 kg pre jednoskrutkové

Farba: v rámci RAL (vzorkovník) podľa klienta

Ovládanie: Ovládací panel v staniciach, ovládací panel v kabíne

Zdvih: max. 5,5 m

Rýchlosť: do 4,5 m/min – 9 m/min

Rozmer podlahy: max. 1 250 x 1 400 mm, min. 800 x 1250 mm

Príkion: 1,5 kW, 400 V

Ovládanie: samoobslužné z plošiny aj staníc

VÝHODY

Zvislej plošiny ZPS 250

- typ ZPS 250 nepotrebuje priehľbeň ako osobný výťah,
- skrutkový pohon (bezporuchový)
- môže mať využitie aj pre viacero staníc.
- zatriedenie podľa vyhlášky 508/2009 Z.z. Bi Schodiskový výťah a zvislá zdvíhacia plošina, určené na používanie osobou s obmedzenou schopnosťou pohybu.
- menovitá rýchlosť do 9m/min
- pravidelný servis a revízne prehliadky od výrobcu
- vyrobené a naprojektované na mieru

Zariadenie spĺňa normu: STN ISO 9386-1, Zvislé zdvíhacie plošiny pre osoby s obmedzenou schopnosťou pohybu.

Výrobu a montáž týchto zariadení zabezpečuje na kľúč od projektu až po odovzdanie SPIG. Taktiež zabezpečuje záručný aj pozáručný servis a ostatné popredajné služby.

- Zariadenie sa vyšrába na báze vlastnej projekcie

- Zariadenie prešlo vývojom, prvé montáže sú z pred 20 rokov



Volajte bezplatnú linku 0800 105 707, alebo pošlite e-mail na spig@spig.sk





VITALITA NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA LEHNICE

Spájame pohodlie a starostlivosť

Ak hľadáte domov pre vašich milovaných príbuzných, miesto kde ich čaká rodinná atmosféra, tiché, príjemné prostredie a odborný personál, ktorý berie ohľad na ich osobné potreby a požiadavky ste na správnom mieste. Vitalita nezisková organizácia Lehnice zabezpečuje klientom odkázaným na opateru dlhodobé aj krátkodobé kvalitné dostupné riešenia šité na mieru na zdravotníckych a sociálnych oddeleniach.

Okrem toho ponúka pre širokú verejnosť spektrum nadštandardných služieb zameraných na komplexnú rekondíciu a rehabilitáciu organizmu.

Naša organizácia je naraz aj zdravotníckym aj sociálnym zariadením. Zdravotnú starostlivosť poskytujeme na dvoch lôžkových oddeleniach a v dvoch ambulanciách.

V NAŠOM OBJEKTE SA NACHÁDZA:

Oddelenie dlhodobochorých (ODCH): poskytuje **ústavnú zdravotnú starostlivosť** pacientom s komplikáciami viacerých chorôb dospelého veku, ktorých základné diagnózy sú známe a stav nevyžaduje intenzívne vyšetrovanie, ale vyžaduje liečbu, rehabilitáciu, ošetrovanie a nácvik bežných denných činností. Starostlivosť zahŕňa diagnostiku, liečbu a liečebnú rehabilitáciu pre pacientov.

Ak to vyžaduje stav pacienta, po ukončení hospitalizácie je možné ho premiestniť do sociálneho zariadenia, na dobu určitú do Zariadenia opatrovateľskej starostlivosti alebo na dobu neurčitú do Zariadenia pre seniorov. Podmienky prijatia do sociálneho zariadenia nájdete na stránke <http://www.vitalitalehnice.sk/>

Ambulancia všeobecného lekára: poskytuje základnú diagnostiku v rámci primárneho kontaktu s pacientom, liečbu bežných respiračných ochorení, civilizačných chorôb - choroby srdca, artériovú hypertenziu, poruchy tukového metabolizmu, najčastejšie choroby pohybového aparátu a pod., preventívne prehliadky podľa úhrady zdravotných poisťovní - 1x za 2 roky. Odbery biologického materiálu podľa charakteru ochorenia.

Ambulancia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie (FBLR): poskytuje následnú rehabilitačnú starostlivosť pre pacientov z okolia, ktorých ich lekár praktický alebo odborný odoslal na doliečenie po úraze alebo ich chronických ťažkosti, hlavne s pohybovým aparátom. Na liečbu je využívané zariadenie organizácie – je možné podávať všetky procedúry, ktoré má organizácia vo svojej ponuke.

Dom ošetrovateľskej starostlivosti, Ambulancia všeobecného lekára, Ambulancia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie (FBLR)

Sociálna služba je odborná činnosť, obslužná činnosť alebo ďalšia činnosť alebo súbor týchto činností, ktoré sú zamerané na:

- prevenciu, riešenie alebo zmiernenie nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej osoby, rodiny alebo komunity,
- zachovanie, obnovu alebo rozvoj schopnosti fyzickej osoby viesť samostatný život a na podporu jej začlenenia do spoločnosti,
- zabezpečenie nevyhnutných podmienok na uspokojovanie základných životných potrieb fyzickej osoby,
- riešenie krízovej sociálnej situácie fyzickej osoby a rodiny,
- prevenciu sociálneho vylúčenia fyzickej osoby a rodiny.

Procedúry: Oddelenie fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie Vám v príjemnom prostredí ponúka procedúry zamerané na odstránenie únavy, vyčerpanosti, bolesti pohybového aparátu a celkové zlepšenie kondície organizmu.

Postup pri prijatí do Zariadenia opatrovateľskej služby a do Zariadenia pre seniorov

Podmienky prijatia do sociálneho zariadenia VITALITA n.o. vyplývajú zo zákona o sociálnych službách č.448/2008 Z.z.



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

OSMIDIV

20. AUGUST 2017 15:00

BANSKÁ ŠTIAVNICA, AMFITEÁTER

PETER CMORIK | MADVAR
CHIKI LIKI TU-A
PULS | ŽENA Z LESOPARKU

PODDUKELSKÝ
UMELECKÝ
LUDOVÝ SÚBOR

PODKROVIE: VIRVAR, RÓBERT MIKLA,
MARTIN CHROBÁK, STANO LAURO

MODERUJE: ADELA BANÁŠOVÁ

VSTUP OD 14.00  ZUMBA® ZOLI

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

Vstupné pre verejnosť v predpredaji 12€ a na mieste 15€ Predpredaj Ticketportal, Čajovňa Klopačka, Informačné centrum Banská Štiavnica
Zmena programu je vyhradená.



Veľká letná súťaž



OSLAVUJTE

s nami blížiac sa
20. výročie

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

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

SPiG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN
e-mail: spig@spig.sk • **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

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

Meno a priezvisko:

Tel. číslo:

Adresa:

E-mail:

Mám záujem o:

Podpis:

Dátum:

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