

INAK OBDARENÍ

číslo 2/2016, ročník III



aj tak sa to dá...

Ľahko a bezpečne



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom

PRIDAJTE SA K NÁM!



ZAVOLAJTE bezplatné číslo **0800 105 707**

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE **výhody Klubu SPIG**



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka Platinum



Vnútrošikmá plošina do zákrut



Priama plošina



Vnútrošikmá plošina bez ohradenia



Zvislá plošina s ohradením - exteriér

Podrobnejšie informácie nájdete na **www.spig.sk** alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

Navštívte náš informačný portál **www.inakobdareni.sk**

Editoriál

Milí naši čitatelia,

v zimnom období máme viac času na čítanie a my sme tu zas, aby sme sa s vami podelili o krásne články, ktoré nájdete v našom časopise.

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

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

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

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

MP

INAK OBDARENÍ

číslo 2 vychádza v februári 2016, ročník III, mesačník

Šéfredaktorka:

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

Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767

e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com

Ľudmila Gričová, tel.: 02 - 444 51 923, e-mail: csz@csz.sk, www.csz.sk

Grafická úprava:

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

Jazyková úprava: Erika Belková

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.



Sídlo spoločnosti: Tulská 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058

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

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

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

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie 2

Osemsmerovka 2

Terapie

Tajomstvo dlhovekosti 3

Skutočný príbeh

Tomáš Masaryk: Ten, čo sa mu nikdy huba nezastaví 4

Jozef „Jojko“ Blahút 6

Učarovala mi mozaika 6

Pomoc pre inak obdarených

Charity day - deň neobmedzených možností s novým

slovenským rekordom 7

Búranie bariér pred Vianocami 7

Tomáš si vie vďaka Nadácii SPP upiecť chlieb 8

Marcelka sa naučila šiť 8

My, ženy na vozíku 9

Otázky a odpovede O osobnej asistencii 10

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?..... 12

Zoznam nadácií..... 13

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom

Tvorivé dielničky 14

Mikuláš 2015 14

Srdce na dlani 2015 15

Supervízia v centre dobrovoľníctva 15

Prírodná - alternatívna liečba

Žíme zdravo s prof. Katarínou Horákovou

Ako škodí kuchynská soľ 16

Pozitívne myslenie

Dušan Hanko – Moje básne 17

...Lebo láska je slepá 18

Vráťte sa do detstva a pospomínajte, čo sa tam stalo..... 18

Oznamy, pozvánky, inzercia 20

Recepty

Meteník 22

Predstavujeme

Spoločnosť REVO-MAT s.r.o. 23

Občianske združenie Prístav nádeje 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

Viete koľko rokov vám firma SPIG s.r.o. poskytuje svoje služby?

Správnu odpoveď nájdete v riešení našej osemsmerovky...

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

ARÓMA, BETÓN, ČAPICA, ČIARA,
ĎASNO, DEBAKEL, DEČKA, ETIKA,
HELMA, HLAVÁTKA, CHAOS, KLIATBA,
KOKOS, MAFIA, MAJSTER, MAKLÉR,
MANŽELSTVO, MIECHA, MNOŽINA,
NÁDEJ, NÁJAZD, NATÁČKA, OMÁČKA,
OTOČKA, OZNAM, PODLAHA, PREDMET,
RIEDIDLO, SANDÁLE, SKAUT, SKOKAN,
TENISTA, TIGER, TOTEM, TOVAR,
TRAMPOLÍNA, UMENIE, VIEČKO, VOLIČ,
VRCHNÁK, VÝPRAVA, ŽREBEC

Odpoveď:

TAJOMSTVO DLHOVEKOSTI V ÚLOHE LIEČBY SPEKTRA AUTISTICKÝCH PORÚCH

O liečbe autizmu je napísaných už mnoho štúdií, výskumov či kauzistik, ktoré nám odhaľujú etiologické fakty a príčiny tejto poruchy. Vedci modernej alopatickej medicíny predpokladajú, že narušené správanie autistických detí bolo spôsobené nesprávnym prístupom rodičov k ich výchove. Rodičia autistov sú tu označení ako tvrdí, chladní, sebeckí, ktorí sa k svojmu dieťaťu správajú ako k predmetu. Postupne bola táto teória nahrádzaná neurobiologickým modelom. V súčasnosti sa **autizmus** považuje za neurovývinové ochorenie, ktoré sa objavuje vo veľmi skorom období života pri vývoji centrálného nervového systému. Keďže sa u autistov stretávame s veľkou rôznorodosťou príznakov, je predpokladaná i veľká variabilita príčin vzniku. Podľa alopatickej medicíny je dôvodom vzniku autizmu genetika v súhre s vplyvom prostredia. Po celom svete prebieha množstvo klinických štúdií, ktoré popisujú či už anatomicke zmeny mozgu autistov, alebo zmeny na úrovni bunkových štruktúr, poruchy imunity, zmeny chromozómov či iné genetické odchýlky. Preto je autizmus veľkou výzvou pre vedcov, aby sa odhalila príčina jeho vzniku a mohlo sa zamedziť jeho ďalšiemu nárastu, ktorý má v posledných desaťročiach tendenciu stúpať.

Oproti modernej medicíne stojí **medicína stará 5000 rokov - Ajurvéda**, ktorá je rešpektovaná ako jeden zo svetovo najstarších systémov medicíny a ktorá sa na autizmus a jeho etiológiu pozerá z iného uhla pohľadu. Jedným z faktov, ktoré prispievajú k rozvoju autizmu, je myšlienka nesprávneho metabolizmu serotonínu v mozgu a centrálného nervového systému. Autistickí pacienti majú preukázateľne zvýšené problémy s trávením a rôzne intolerancie. Konečné stanovisko vo výskume príčin vzniku a rozvoja autizmu podľa ayurvédskych odborníkov a lekárov je teória, že toxíny z nesprávneho metabolizmu spôsobujú nerovnováhu v tele, a to ovplyvňuje riadenie všetkých duševných funkcií, ako je reč, koncentrácia, pamäť, učenie a neurologické reakcie. Preto liečba autizmu je zameraná na odstránenie toxínov z tela.

Z vlastnej skúsenosti človeka, ktorý žije v súlade so stravovacími postupmi ayurvédy kvôli celkovému zdraviu a zároveň medika, študujúceho ayurvédsku medicínu, vidím výsledky v liečbe ochorení odstránením toxínov tzv. Ama z tela a následným správnym nastavením stravovacieho režimu.

Potraviny preukazujúce najväčšiu precitlivosť a majúce najväčší dopad pri rozvoji autizmu sú:

- mliečne výrobky (najmä fermentované, zrejúce syry),
- zelenina (baklažán, paradajky, zemiaky a paprika),
- citrusové plody,
- arašidy,
- konzervačné látky, farbivá, insekticídy, pesticídy a ťažké kovy.

Nutričné zlúčeniny z týchto potravín môžu brániť správne metabolizmu serotonínu a rovnako prispievať k gastrointestinálnym poruchám (nesprávne metabolizmu), čím sa naďalej vytvárajú toxíny v tele, čo vedie k zhoršeniu autistických prejavov. Je pravdepodobné, že citlivosť na potravu vyplývajúca z nesprávneho trávenia potravín je často v dôsledku oslabeného tráviaceho a imunitného systému. To často spôsobuje autoimunitný útok a odpoveď podobnú alergickej reakcii.

Ayurvéda odporúča na zlepšenie a podporu trávenia: zázvor, dlhé čierne korenie a Trikatu (čo je kombinácia zázvoru a dlhého čierneho korenia) používajúcu na stimuláciu a produkciu tráviacich enzýmov a podporu vstrebávania základných živín.

Okrem gastrointestinálneho traktu tu kľúčovú úlohu zohráva dobrý imunitný systém, k čomu tieto dietetické opatrenia prispievajú v nemalej miere. **Ďalšou podporou imunity je tiež užívanie bylín:**

1. **tinospora srdcolistá** (podpora trávenia, metabolizmu a imunity),
2. **amalaki** (antioxidant),
3. **čierne dlhé korenie** (stimulácia srdcovej činnosti, zažívanie)
4. **kozinec blanitý** (imunita, antioxidant)

Som presvedčená, že prírodná liečba demonštruje sľubné účinky ako zlepšenie kognitívnych funkcií a ich odozvu v liečbe autizmu. Podpora využívania prírodných doplnkov pri regenerácii neurónov vykazuje významné zlepšenie funkcie neurónov v oblastiach mozgu spojené s učením a pamäťou.

Esenciálne mastné kyseliny majú priaznivé výsledky a merateľné zlepšenie u autistických detí. Niektoré z potravinových zdrojov omega-3 a omega-6 mastných kyselín sú ryby a kôrovce, ľanové semienko, konopný olej, Chia semená, tekvicové semienka, slnečnicové semená, listová zelenina a vlaš-

ské orechy. Esenciálne mastné kyseliny sú prítomné aj v masle a ghí. Okrem esenciálnych mastných kyselín niekoľko bylín, ako Gotu Kola, Bacopa monnieri, Jinan, Mucuna pruriens a Ashwagandha, preukazujú signifikantný vplyv na zvýšenie prekrvenia mozgu, zlepšenie duševných síl, koncentráciu, pamäť a celkové zlepšenie kognitívnych funkcií.

I keď nie všetky deti s autizmom ukazujú agresiu, ktorá sa prejavuje v násilí, vrátane sebaopoškodzovania a emocionálnych výbuchov, účinnou bylinou na zníženie týchto prejavov je už spomínaná Bacopa monnieri. Okrem bylín je možné riešiť agresívne tendencie u autistických detí pravidelnými masážami s olejmi Gotu Kola, santalového dreva, levandule a oleja z ruže, poskytujúce upokojenie a úľavu. Okrem toho, že majú tieto masáže upokojujúci účinok, tiež stimulujú reakciu neurónov medzi mozgom a rôznymi časťami tela. Výskum preukazuje, že masáž zlepšila očný kontakt, zmiernila stereotypné správanie, zlepšila spánok a prispela k lepším sociálnym interakciám.

Čo povedať na záver? Ako vidíme, tisíce rokov starý medicínsky systém nám ponúka možnosti pri zmiernení prejavov autizmu úplne jednoduchými krokmi - odstránením toxínov z tela, správne nastavenými stravovacími návykmi, masážami a podpornou bylinnou liečbou. A aj keď v súčasnej dobe liek na autizmus neexistuje, výskum spolu s liečebnými výsledkami východnej medicíny (bez účasti akýchkoľvek náboženských či filozofických vplyvov) poskytujú niekoľko užitočných poznatkov a pomáhajú pri zmiernení príznakov spojených s autizmom. Prostredníctvom strategických riešení v spojení s bylinnou liečbou, masážami a inými účinnými terapiami, ktorých je niekoľko, majú deti či dospelí s autizmom stať sa funkčnými, prispievajúcimi členmi v rodinách a komunitách.

Puranjot Kaur, AdvaitaLife o.z.

KONTAKT:

AdvaitaLife o.z.

29. augusta 35, 05701 Poprad

tel.: +421 948 046779

e-mail: advaitalifeatelier@gmail.com

FB: AdvaitaLife



TOMÁŠ MASARYK: Ten, čo sa mu nikdy huba nezastaví

Stráviť s Tomášom hoci len pár minút sa rovná nestriedmemu vypitiu niekoľkých energetických drinkov v rýchlom slede za sebou. Pritom tu už nemal byť. Po ťažkej nehode ho dokonca vyhlásili za mŕtveho. Nádejného futbalistu s fantastickou perspektívou dokázali lekári znova poskladať dokopy a on mal kvantum času premýšľať nad tým, prečo tu zostal.

Netušila som, že raz budem cítiť nutkanie označiť za hyperaktívneho človeka na vozíčku, ale toto slovo mi prišlo na um hneď pri našom prvom stretnutí. Dokonale ťa totiž vystihuje. Pritom sa to zdanlivo vylučuje – veď kto je na vozíčku, predsa nemôže mať nadbytok energie. Ale niečo také môže tvrdiť len ten, kto ťa zatiaľ nepozná. Bol si hyperaktívny už aj ako dieťa?

Myslím, že sa tomu vtedy tak nehovorievalo, ale mamina spomínala, že som bol stále v pohybe a v škole som vyrušoval. Mal som vždy všetko raz-dva hotové a nudil som sa. Prvé tri hodiny som sedel so spolužiakom v zadnej lavici, no na štvrtú ma už učiteľka presadila samého dopredu, aby na mňa videla, a aby som nerozptyľoval ostatných. Veľmi sa jej to nedarilo. Keď som zas raz nemal čo robiť, napísal som na papierik, že má na nohách šesť prstov a pustil ho do obehu po triede. Všetci spolužiaci sa učiteľke pozerali na nohy a ráťali jej prsty, keď chodila medzi lavicami a nesústredili sa na jej výklad. Skončil som vtedy v riaditeľni.

Hyperaktívne deti je dobré „vyťažiť“ aj fyzicky, najlepšie vhodným športom. Aj v tvojom živote sa veľmi skoro objavil futbal. Bol to náhodný výber alebo premyslený ťah rodičov?

Keď mama spomína na moje detstvo, hovorí, že som behal hneď, ako som sa naro-

dil. Že som si najprv išiel zabehať a až potom plakať. K futbalu ma viedli od malička, môj otec ho tiež hrával, ale skúšal som aj hokej. Aj ten mi šiel dobre, no keď som začal chodiť do školy, musel som sa rozhodnúť len pre jeden šport. Na hokej by ma museli rodičia vozovať z Holíča do Skalice, a tak vyhral futbal, lebo pri ňom som nebol časovo limitovaný – o jednej som došiel zo školy, hodil tašku do kúta, bežal na ihrisko, ktoré je od nášho domu dvesto metrov a bol som tam až do večera.

Ukázalo sa, že si naozaj talentovaný. Všimli si to aj tvoji tréneri?

Samozrejme, veď už ako štrnásťročný som hrával u nás v Holíči za mužov, hoci bežne v takom veku môžeš hrať maximálne za dorast. A v šestnástich som šiel do Trnavy hrať dorasteneckú ligu.

Na vysokej škole mi ponúkli, aby som hrával za Inter Bratislava. Tam si ma všimol Jozef Bubenko a vďaka nemu som sa presunul do áčka. Darilo sa mi, manažéri mi sľubovali, že ma dostanú do Čiech, dokonca do Francúzska. Ale stalo sa, čo sa stalo...

Vo fantasticky rozbehnutej kariére ťa zastavila autonehoda len dva týždne po promóciách. A aj tá nepriamo súvisela s futbalom.

Áno, pretože som šiel na tréning. Dostal som pri predbiehaní defekt na ľavé zadné koleso. Ani jeden z nás troch, ktorí sme boli v aute, nemal pásy. Ja si nepamätám z nehody nič, až z rozprávania som sa dozvedel, že ma náraz vystrelil bočným okienkom a že ma našli štyridsať metrov od auta v kaluži krvi. Čítal som, že ak topánky zostanú po vymrštení v kabíne auta, na deväťdesiatdva percent to pre človeka znamená exitus. Moje tenisky v aute boli, tak teraz vieš, kto im kazí štatistiku.

BUDETE HO DO KONCA ŽIVOTA OBLIEKAŤ A KRMIŤ

Tri týždne po nehode si ležal na ARO vo vážnom stave. Udalosti z toho obdobia poznáš len z rozprávania iných – rodičov, priateľov, lekárov. Hlavne tí poslední ti nedávali veľkú nádej na prežitie, dokonca ťa vraj vyhlásili za mŕtveho.

Bol som úplne zošrotovaný. Štyri a pol hodiny ma operovali, no napriek tomu na druhý deň volali z nemocnice rodičom a oznámili im, že som mŕtvy. Hlavu som mal dvakrát takú veľkú, oči vystúpené z jamiek a zakrvavené, dotrhanú tvár, s pravou rukou som nehýbal, lebo som mal poškodené rameno, no a čerešnička na torte – rozdrvený šiesty stavec a jeho úlomky pozapichované v mieche. Nebola prerušená, ale taká poškodená, že nemôžem chodiť.

Si prvý človek, ktorého sa osobne môžem spýtať, či na hranici medzi životom a smrťou naozaj prichádzajú zvláštne zážitky. Máš z toho obdobia nejaké stopy v spomienkach?

Prežil som klinickú smrť, ale žiaden tunel sa nekonal. Pamätám si len obrázok bratranca, ktorý je lekár a bol vtedy pri mne. A tiež zvláštne malé svetielko, rozžiarilo sa vždy, keď som sa za ním otočil. Ale čo je naozaj veľká haluz, vraj som s okolím komunikoval!

Keď si sa prebral, uvedomoval si si, v akom zúfalom stave si sa v zlomku sekundy ocitol?

Dlho som bol utlmený z liekov, nehovoriac o opuchu, ktorý som mal pol centimetra od mozgu. Stačil ešte kúsok a dnes by sme sa tu spolu nebavili. Lekári tiež mamine drsne oznámili moju prognózu, vraj: vy už môžete ísť do dôchodku, on vám bude doma

len ležať, nedokáže sa s vami ani rozprávať, budete ho obliekať a kŕmiť.

Rodičia ti naozaj nesmierne pomohli a všetko bolo napokon úplne inak. Čo sa u vás doma zmenilo po tvojom návrate z rehabilitačného pobytu v Kováčovej?

Mama a otec boli pre mňa najväčšou oporou, aj preto dodnes stále bývame spolu. Videli, že bojujem a chcem žiť a to ich nesmierne ťahalo vpred. Dodnes sa energeticky dopĺňame – ich teší, že to nevzdávam a darí sa mi, ja som sa im zase zaručil, že sa o nich vždy postarám.

Vtedy to však bola pre nich zvláštna situácia, veď som bol vždy zdravý a celé dni kdesi lietal, no keď som prišiel domov po nehode, ledva som zdvihol polkilovú činku. Po piatich pokusoch som zbledol a takmer odpadol. Trvalo skoro dva roky, kým som sa vôbec niekam mohol vybrať na vozíku.

Dnes už veselo jazdiš na vozíku aj na aute, ako športovec a biznismen cestuješ po celom svete. Pamätáš si však na prvý kontakt s okolím, keď si sa vrátil do domáceho prostredia? Veľa čerstvých vodičkárov potrebovalo najviac síl práve na prvý „krok“ do svojej society.

Úplne s tým súhlasím. Aj na mňa sa chodili pozeráť ako na dikobraza. Známi sa „velice“ ohlasovali na návštevy, lebo chceli vidieť, ako vyzerám. Našich to rozčuľovalo viac ako mňa, ja som si to chvilu medzi nimi odsedel a šiel som preč.

Prvýkrát von som šiel do bratislavského Auparku a mal som z toho veľmi zlý pocit. Zdalo sa mi, že aj tie kvetináče na mňa „kukajú“. Navyše som tam stretol trénera, ktorého som spoznal počas môjho pôsobenia v Intéri. Nevedel, čo sa mi stalo a zrazu ma zbadal na vozíku. Bol v šoku a normálne sa tam rozreval. Slušne mi v tom zlom pocity pridral.

PORAZÍM AJ ZDRAVÝCH

Mnohé športy majú svoju verziu aj pre telesne, zrakovo, sluchovo či mentálne hendikepovaných. Predpona para- sa tak pridáva ak ku skutočne rýchlym disciplinám ako lyžovanie, cyklistika alebo hokej. Futbal však svoju „paraverziu“ nemá, čo je dosť pochopiteľné – ide o šport, na ktorý treba predovšetkým dve zdravé nohy. Ako si si ty, bývalý futbalista, vyberal, čomu sa budeš venovať po úraze?

Ozval sa mi Ján Riapoš zo Slovenského paralympijského výboru, aj pani Helena Hanková zo Zväzu telesne postihnutých športovcov, dozvedeli sa, čo sa mi stalo. Jasné, že som chcel znova športovať hneď, ako to bude možné a jasné bolo aj to, že to musí byť šport, pri ktorom sa hlavne unavím, zoderiem, zničím. Vtedy som najspokojnejší, keď ani nemám hlas! Vybral som si tenis, ten moje požiadavky spĺňa.

S kým si vlastne trénoval, keď si sa tenisu začal venovať?

V mojom okolí nie je žiaden vodičkář s rovnakým zameraním, a tak som hrával so zdravými, napríklad s Petrom Petrovičom a Zdenom Vávrom. Desať rokov mi robia sparring partnerov, sú to naozaj skvelí chalani. V zime trénujeme v mestskej športovej hale, v lete vonku na antuke a keď dostaneme chuť, zjídeme spolu aj na pivo. Raz sa na nás pri tréningu neveriacky pozeral chlapík prekvapený, že vodičkář hrá tenis a kamarát, môj tréner, mu navrhol stávkou o dve basy šampanského, že ho porazím. Povedal, že to nie je možné a stávkou prijal. Vyhrál som nad ním 6:0 a 6:1, červenal sa jedna radosť.

Zdá sa, že si sa slušne vypracoval.

Mám ruky a ramená naozaj mocné. Vieš, keď som ešte ležal v Kováčovej a nehýbal sa, začal som tým, že som prehováral prsty na nefunkčnej pravej ruke, aby sa začali hýbať. Štyri sa postupne naozaj chytily, no ukazováku sa nechcelo. Nevedel som ho ani len zohnúť. Premýšľal som, čo som s ním asi predtým najčastejšie robieval a kam som ho strkal. Napokon som aj s ním nadviazal kontakt, ba dokonca práve s pravou rukou hrám tenis. A dvíham aj stokilovú činku, päťkrát po desať. Preto si musím dávať pozor na to, ak by som niekoho mal „akože“ udrieť alebo len chytiť, mám totiž veľkú silu, ale nemám cit v ruke. Všetkým som na nej mal mozole až do krvi a necítil som nič. Dnes mám obe ruky ako rašpľu – z cvičenia aj z tenisu.

Naozaj si nevieš povedať dosť, stačilo, už viac netreba, dám si pauzu?

Nuž, vždy mi mama hovorievala: ty nič nevieš robiť normálne.

ZVYKOL SOM SI, ŽE NÁS OČUMUJÚ

Dnes si ženatý otec dvoch malých detí. Obaja, ty aj tvoja manželka, ste museli v istej chvíli zvážiť, či do toho idete, lebo veď s veľa vecami jej pri všetkej úcte pomôcť nikdy nedokážeš.

Daj mi nejaký príklad.

Napríklad, že nepoutieraš prach na najvyšších poličkách, nevymeniš vypálenú žiarovku...

Ale to by som nerobil ani ako zdravý. Daj mi iný príklad.

Mám na mysli tradičné mužské práce v domácnosti, pri ktorých treba hrubú silu.

Na niečo také som nikdy nebol. Vedel som všetko rozobrať, ale nie zložiť. Ale ak treba sekať do betónu, rýľovať záhradu alebo opravovať strechu, dokážem to bez problémov zariadiť.

Dobre, tak teda beriem. Stačí, keď je chlap dobrý manažér a zabezpečí chod domácnosti finančne aj organizačne. Ako ale vnímajú tvoje deti, že tatko vždy vysedáva na vozíku. Vysvetľoval si im už, čo sa ti stalo a prečo nechodíš?

Primerane ich veku. Pre nich je vozík predovšetkým zábava, keď boli menšie, lietali



na ňom po dome lepšie ako ja. Kolkokrát sa stalo, že ja som sedel v kresle, dcérka sa vozila na vozíku a nechala ho v druhej izbe. Keď som sa ozval, že sa nemám ako pohnúť z miesta, len sa zasmiala – tak si chod' po vozík, tatko, čo si lenivý. A syn nie je o nič lepší. Keď ma vytočí a chcem mu dať po zadku, utečie predomnou na schody. Je pravda, že keď prideme ako rodina do cudzieho prostredia, tak nás ľudia trochu očumujú. Ale dávno som si zvykol, nemám s tým žiaden problém.

Pre ľudí, ktorí majú radi spoločnosť iných, sú ochotní, komunikatívni a akční, nepoznajú problémy, ale len ich riešenia a pri tom všetkom disponujú ešte aj stabilne dobrou náladou, sa zaužívalo označenie, že sú rozbehani. V súvislosti s vodičkárom to znova vyznieva trochu neadekvátne, ale to ty máš vlastne celkom rád. A táto charakteristika ťa vystihuje úplne presne, ešte by sa mohlo dodať, že „sa ti huba nezastaví“. Bývaš vôbec niekedy aj smutný? Málokedy. Zapamätaj si jednu moju zásadnú skúsenosť – takí ľudia sú v tvojom okolí, ktorí vnímajú to, čo z teba vyžaruje. Okolo mňa preto nenájdeš požieračov energie, ale ľudí, ktorí ma posúvajú ďalej. Aj ja som kedysi býval trochu roztapašný a rozdával energiu na počkanie, z mnohých stretnutí som potom prichádzal vyhasnutý ako fakla. Dnes si už dávam pozor a mám techniku na to, ako takých ľudí vyblokovat.

Mnohým však aj výdatne pomáhaš, stal sa z teba motivátor – samorast s vynikajúcimi výsledkami. Ako sa ešte aj niečo takéto dostalo do tvojho portfólia?

Ani to nebol zámer. Ja sa hlavne nikdy nepretvarujem a aký som vo vnútri, taký som aj vonok. Rád pomôžem tam, kde viem, že to padne na úrodnú pôdu. Vtedy viem, že naspäť dostanem dvakrát toľko, ako som investoval.

Eva Bacigalová

JOZEF „JOJKO“ BLAHÚT

Dnes by som Vám rada predstavila klienta, ktorý je neodmysliteľnou súčasťou denného stacionára Margarétka v Banskej Štiavnici. Je ním mladý, 32-ročný Jojko, ktorý je pochtivým klientom už od samotného vzniku Margarétky. Prečo pochtivý? Jojko si nenechá ujsť jediný deň v Margarétke a najradšej by stacionár navštevoval aj cez víkend, z čoho máme veľkú radosť, pretože vieme, že sa u nás cíti veľmi dobre. Jojko má diagnózu Downov syndróm, ktorá je najčastejším ochorením spôsobeným poruchou chromozómov. Keďže Jojo je veľmi všestranný človek, ťažko povedať, čo robí najradšej. Tak skúsím pekne po poriadku...

Už ako dieťa sa zúčastnil natáčania filmu Vášnivý bozk (1994), kde stvárnil postavu malého chlapca, ktorého sa vzdala vlastná matka, no nakoniec k nemu našla opäť cestu. Táto herecká skúsenosť v ňom zanechala vášeň pre film a herectvo a dodnes sa považuje za skúseného herca. Pamätám si na naše prvé zoznámenie, so sebavedomím a iskrou v očiach natiahol ku mne ruku, vypol hrud' a predstavil sa : „Ja som Jozef Blahút, herec.“ Aj preto som usúdila, že herecká skúsenosť

z detstva zohrala dôležitú úlohu v jeho živote. Svojím hereckým talentom nám neraz spestrí i dni v stacionári. Vo vianočnom období - na Mikuláša - si pravidelne v stacionári pripravujeme krátke divadelné predstavenie, s ktorým sa naši klienti prezentujú svojim priateľom, známym, blízkym ale i verejnosti. Aj tento rok bol jednou z hlavných hviezd predstavenia práve Jojo, ktorý majstrovsky stvárnil hlavnú úlohu princa. Okrem divadla a herectva miluje aj hudbu, zo slovenských kapiel má najradšej Elán. Minulý rok sa mu vďaka relácii Nečakané stretnutia podarilo stretnúť so svojim speváckym idolom Jožom Rážom. Ďalšou Jojovou vášňou, ktorá sa tiež zľahka spája s herectvom, sú bojové umenia, akčné filmy. Ako každý správny chlap si rád doma pozrie akčné filmy, kde nesmú chýbať rýchle autá, napínavé naháňačky, ale aj pekné „kočky“. Medzi jeho obľúbené činnosti v Margarétke patrí najmä skladanie puzzle, pri ktorom je potrebná vysoká dávka trpezlivosti, ale i šikovnosti. Jojko skladanie puzzle berie ako relax a poskladal už nemalo krásnych obrazov, ktoré zdobia interiér Margarétky. Veľmi rád však pomáha aj v kuchyni,



kde spolu s Veronikou (inštruktorkou sociálnej rehabilitácie) pravidelne pripravujú dobroty od výmyslu sveta. Jojko je veľmi spoločenský a priateľský chalan, ktorý má veľké srdce, v ktorom nikdy nie je tesno.

*Mgr. Lucia Jokalová, sociálny pracovník
Margarétka DS*

www.margaretka.sk



UČAROVALA MI MOZAIKA



Mám 30 rokov, volám sa Mária a mám svaľovú dystrofiu. Kvôli postihnutiu nemám možnosť zamestnať sa, a tak som sa začala vo voľnom čase zaoberať rôznymi ručnými prácami, výrobou rôznych darčkových, dekoratívnych a úžitkových predmetov.

Bývam s rodičmi a so sestrou v dedinke Bojná, ktorá kedysi bola hospodárskym a politickým centrom Nitrianskeho kniežatstva, v období pred Veľkou Moravou.

Momentálne mi zo všetkých vyskúšaných techník najviac učarovala mozaika - sklenené, kamienkové, akrylové úlomky alebo štvorčeky, ktorými dotváram podnosy, krabičky a šperkovnice, zrkadlá, fotorámiky, svietniky...

Väčšinou ich darujem priateľom a známym. Ak sa vám moje výrobky páčia a chceli by ste si ich kúpiť, môžete mi napísať na e-mail: zami.markovicova@gmail.com

Sú uverejnené aj na facebooku... „**Handmade by Zami**“ - <https://www.facebook.com/Handmade-by-Zami-101298560216869/timeline/>



CHARITY DAY - DEŇ NEOBMEDZENÝCH MOŽNOSTÍ S NOVÝM SLOVENSKÝM REKORDOM

V sobotu (24.10.2015) sa v Špecializovanom liečebnom ústave Marína š. p. v Kováčovej uskutočnil **Charity day – deň neobmedzených možností na podporu ľudí (nielen) s hendikepom.**

Podujatie otvorila organizátorka podujatia Marcela Václavková- Konrádová - predsedníčka OZ Prístav nádeje. Hostí oslovil aj p. riaditeľ Špecializovaného liečebného ústavu Marína p. Vladimír Čavoj, ktorý pochválil iniciatívu p. Konrádovej a ocenil projekt Charity day, do ktorého zapojenia sa bral ako samozrejmosť. Kultúrny program spestrila Zuzana Mikulcová skladbami Priateľ a Že ťa mám. Speváčka Emma a tanečné vystúpenia detí z fitness tanečnej školy Zuzana boli ďalšími účinkujúcimi. Z tej istej školy prišli aj mažoretky a tí, ktorí nabrali odvahu, si ich umenie mohli vyskúšať. Veľký úspech mala joga smiechu p. Foltána, ktorá pozitívne naladila ľudí a vyskúšali si spolu smiechorozcvičku, či smiechohry.

Pani Marcela Václavová Konrádová prezradila, že je človek, ktorý sa vždy snaží priniesť niečo nové, a preto sa rozhodla spojiť ľudí so zdravotným postihnutím so zdravými ľuďmi. Hru „Človeče, nehnevaj sa“ vybrala preto, pretože ju poznajú malé deti aj dospelí a je to hra podporujúca tvorivosť a veľa sa dá pri nej zažiť.

„Sme tu preto, aby sme aspoň jeden deň, čas, ktorý tu spolu strávime, mali o niečo príjemnejší, aby sme sa vedeli zabaviť,“ oslovila hostí p. Marcela.

Cieľom podujatia bolo okrem iného zapojiť širokú verejnosť do podpory sociálnej zmeny prostredníctvom aktivít v spolupráci s osobami so zdravotným postihnutím. Počas podujatia sa hrala 3 hodiny hra „Človeče, nehnevaj sa“ na ôsmich stanovištiach (na každom boli 4 hráči) a zároveň sa hralo živé „Človeče, nehnevaj sa.“ Do hry sa zapojili deti, dospelí a nechýbali ani vozíčkar, pre ktorých boli vytvorené veľké políčky, a tak sa mohli s chuťou zapojiť a užijť si skvelú atmosféru. Organizátori sa pokúsili o zápis do Slovenskej knihy rekordov v počte ľudí hrajúcich hru „Človeče, nehnevaj sa“. Na všetko dozeral zástupca slovenských rekordov Igor Svítok. Pokus sa začal o 11:35 hod. V sále Špecializovaného liečebného ústavu bolo neustále veselo a všetci sa snažili o vytvorenie rekordu. Počas dňa boli odmeňovaní víťazi jednotlivých kôl krásnymi cenami. Všetkých potešila správa o tom, že rekord sa podarilo splniť a do hry sa zapojilo neuveriteľných 117 ľudí. Najstarším spomedzi všetkých zúčastnených bola pani Cecília Janovičová z Hrabice a p. Milan Križko zo Žiaru nad Hronom. Pani Marcela Václavová Konrádová,



predsedníčka Prístavu nádeje, si prevzala certifikát potvrdzujúci platnosť rekordu. Spolumoderátorkou živého „Človeče“ bola počas celého podujatia Dominika Geregová, 15-ročná študentka gymnázia Banská Bystrica, ktorá sa od malička venuje spoločenskému tancu a umeniu a dva roky vedie projekt Deti deťom. Počas podujatia si návštevníci mohli zakúpiť tombolové lístky. Výťažok putoval do Prístavu nádeje, aby mohli pomáhať aj prostredníctvom ďalších projektov. Pre deti boli pripravené tvorivé dielne a pre ženy zmenáreň s Mary Kay. Skvelá atmosféra vládla počas celého dňa.

Erika Karová

BÚRANIE BARIÉR PRED VIANOCAMI

V utorok 22.12.2015, tesne pred Vianocami, sa stretli v priestoroch Komunitného centra Fončorda ľudia v núdzi, osoby a rodiny, ktoré sa ocitli v ťažkej životnej situácii. Všetci mali v tento večer k sebe bližšie. Aktivisti a dobrovoľníci z komunity im dali najavo, že medzi nich patria, že komunitné centrum je to miesto, kde sa rozdiely nerobia a že tu sú vždy víťania. **Pomoc** má mnohé podoby, vianočná kapustnica môže nasýtiť, ohriať, ale je aj symbolikou, že sa chceme a vieme podeliť a vzájomne si pomáhať v tom, čo treba. V komunitnom centre je miesta dosť pre ľudí, dobré nápady, myšlienky, aktivity, ktoré malých aj veľkých spájajú. Utorkový večer bol toho dôkazom. Projekt pod názvom „**Žijeme spolu**“ pripravilo o.z. Prístav nádeje a hlavnou iniciátorkou myšlienky bola Marcela Václavková Konrádová v spolupráci s dobrovoľníkmi KC Fončorda.

Vianoce sú čas, keď majú ľudia k sebe bližšie. Spoločný komunitný stôl bol počas večere neustále plný a nechýbala príjemná nálada a niektorí aspoň na chvíľu zabudli na každodenné problémy.

Všetci si pochutnali na výbornej vianočnej kapustnici, vianočnom nealko punči, koláčiky, ktoré priniesli priaznivci KC, či vlastnoručne vyrobené darčeky, ktoré si odniesli hostia. Vznikli nové priateľstvá a táto krásna zmysluplná akcia bola tohtoročnou bodkou za úspešným rokom fungovania KC. Pri príprave a organizácii tejto dobročinnnej komunitnej akcie pomohli členovia občianskych združení o.z. SPOSA BB, o.z. Nožička, o.z. AkSen, o.z. KOMPAS-centrum rozvoja a o.z. BCF.

Ako prezradila predsedníčka Prístavu nádeje o. z. Marcela Václavková Konrádová: „*Uvarených bolo 35 litrov kapustnice a predpokladám, že prišlo okolo 60 ľudí.*“

Krásne podujatie v meste pod Urpínom spojilo mnohých Banskobystričanov. Okrem dobrovoľníkov z KC a Prístavu nádeje pomáhali aj mladí parkouristi, ktorí počas večera pomáhali s prestieraním stola, výzdobou, nakreslením vianočných obrázkov, no neváhali sa ani obliecť do kostýmov snehuliakov



a potešiť najmenších hostí. Zanechali krásne vianočné obrázky a odkazy, ktoré darovali organizátorom z KC a budú tak pripomínať tento neopakovateľný večer. Všetci sa rozlúčili s úsmevom a odchádzali s dobrým pocitom na duši vedomím, že nie sú sami a aj neďaleko nich žijú ľudia, pre ktorých ich osudy nie sú ľahostajné. Najkrajšie spomienky si odniesli dobrovoľníci, ktorí sa na tomto podujatí podieľali. Potešili ich hlavne odkazy detí a prezradili aj to, že je dojemné, keď v dnešnej dobe dieťa napíše, že ďakuje za jedlo a pitie, je vzácne, keď sú ľudia vďační aj za trochu tepla, drobného občerstvenia a oddychu, ktorého majú v živote málo.

Erika Karová

TOMÁŠ SI VĎAKA NADÁCII SPP UPIECŤ CHLIEB

V súčasnosti mnoho organizácií, ktoré sa venujú starostlivosti o klientov s mentálnym či zdravotným postihnutím, hľadá možnosti financovania svojej práce nielen zo štátnych prostriedkov, ale aj formou projektov. Oznámenie dobrej správy, že Pracovno-socializačné centrum Impulz schválilo projekt v grantovom programe Opora Nadácie SPP nám umožnilo pokračovať v rozvíjaní nových zručností u jedného z našich klientov - Tomáša.

Tomáš je zamestnanec sviečkarskej chránenej dielne. Je pracovitý a veľmi šikovný v mnohých oblastiach, no vzťah k vareniu si donedávna nevytvoril. Kedže našou snahou je podporovať a rozvíjať čo najväčšiu samostatnosť klientov v ich osobnom živote, tentokrát stál pred nami nový cieľ – zmeniť Tomášovu nechuť a neochotu na radosť z prípravy jedla. Cieľom bolo nielen vybrať pre Tomáša vhodné nátierky a postupne ho naučiť ich pripravovať podľa svojej chuti, ale aj zvládnuť obsluhu a prípravu vlastného chleba pomocou pekárničky. Čerešničkou na torte mala byť Tomášova príprava obeda pre všetkých zamestnancov a klientov nášho zariadenia.

Z veľkého množstva nátierok sme nakoniec vybrali tie, ktoré neobsahovali veľa surovín – bylinkovú, cesnakovo-syrovú a bryndzovú. Premena sa udiala rýchlo a Tomášov počiatočný strach – „čo ak to pokazím“ sa ku koncu zmenil na „veď je to celkom jednoduché“. Práve čas na experimentovanie a možnosť používať lyžicu ako mierku surovín dodávali

Tomášovi potrebnú istotu a podporili jeho ochotu na ceste k samostatnosti v kuchyni.

Aj v prípade pečenia chleba sme sa na začiatku obávali, ako sa Tomáš vysporiada s modernou technikou. Zakúpením výbornej pekárničky s jednoduchou obsluhou sme predišli prvej antipatii. Ešte väčšiu radosť sme mali z hneď prvého, ale aj opakovaného úspešného upečenia chrumkavého chlebička. Tomáš si prístroj obľúbil a po troch mesiacoch sa už spoliehal pri príprave sám na seba. V súčasnosti vážne uvažuje o peknom darčeku pre seba – o zakúpení takejto pekárničky domov.

Spomínané varenie obeda malo byť najťažším cieľom pri plnení projektových úloh. Uvariť obed pre 22 osôb je naozaj ťažká skúška. Po spoločnom dohovore sme pre Tomáša vybrali prípravu vyprážaných rezňov so zemiakovým šalátom. Spoločnými silami sa nám to podarilo. Prázdne tanieri a úsmevy na tvárach strávníkov boli naozaj zaslúženým ocenením Tomášov ochoty zmeniť názor na pobyt v kuchyni a zároveň sa naučiť niečo nové.

Dúfame, že možnosť zúčastniť sa na projekte, ktorý bol financovaný vďaka podpore Nadácie SPP, sa stala silnou motiváciou pre Tomáša na jeho ceste k väčšej samostatnosti v osobnom živote. Veď čerstvo upečený chlieb s nátierkou zo surovín, ktoré doma bežne máme, všetko pripravené vlastnými rukami, to človeka musí odmeniť dobrým pocitom.

Autorka článku: Silvia Lakotová

Projekt bol uskutočnený v Pracovno – socializačnom zariadení Impulz so sídlom Turnianska 10, 851 07 Bratislava. Viac zaujímavých informácií o zariadení a aktivitách v ňom je možné získať na internetovej adrese www.psc-impulz.sk alebo telefonicky na čísle: **02/63815080**.



MARCELKA SA NAUČILA ŠIŤ

Grantový program Opora Nadácie SPP umožnil realizovať v Pracovno-socializačnom centre Impulz zaujímavý projekt – kurz šitia pre mladú ženu s mentálnym postihnutím. Marcelka prijala túto príležitosť naučiť sa niečo nové s veľkým očakávaním – o šitie prejavovala veľký záujem a nadšenie jej vydržalo do konca výučby.

Naším cieľom bolo, aby Marcelka zvládla kompletne základnú obsluhu šijacieho stroja vrátane jeho údržby, mala sa naučiť šiť rôzne švy, začisťovať ich a tvarovať, vyhotoviť strih jednoduchej textilnej tašky a nakoniec samostatne zhotoviť tašku. Tento bohatý program sme zvládli v určených tridsiatich hodinách kurzu; aby učenie bolo čo najefektívnejšie, pracovali sme dve hodiny denne. Hoci Marcelka musela zvládnuť veľké množstvo nových informácií a niektoré kroky si vyžiadali viac času, bolo zrejmé, že je čoraz

istejšia a učenie bude mať dlhodobý efekt.

Asi po desiatich hodinách som už mohla Marcelku nechať pri stroji samu, vzdialila som sa len natoľko, aby som ju mala pod kontrolou a mohla sa pozeráť, ako sa popasuje s prípadnými ťažkosťami, ktoré sa bežne pri šití vyskytujú. Ak si s problémom nevedela poradiť, prístupila som a pomohla jej. Učiť sa na vlastných chybách je najefektívnejšia škola, ale v Marcelkinom prípade, s ohľadom na jej postihnutie a na malý počet hodín, ktoré sme mali k dispozícii, moje odborné usmernenie bolo pre Marcelku veľmi užitočné.

Pri zhotovení tašky v závere výučby už Marcelka pôsobila sebavedomejšie a úlohu zvládla veľmi dobre. Marcelka má veľké predpoklady, aby sa naďalej v zručnosti šitia na stroji rozvíjala a aby tu našla svoje pracovné uplatnenie. Bude ešte potrebné, aby mala pri sebe nejaký dohľad a dostala po-



moc a radu. Jej úprimný záujem a snaha zvládnuť všetko čo najlepšie je však skvelou zárukou úspechu. Verím, že sa jej bude dariť, že sa bude zdokonaľovať, bude samostatná a bude vytvárať pekné a užitočné veci. Som rada, že som jej v tom mohla pomôcť.

Lektorka šitia: Katarína Hlívárová

MY, ŽENY NA VOZÍKU A OSOBNÁ ASISTENCIA

Od roku 1999 máme na Slovensku uzákonenú osobnú asistenciu. Prinieslo to pozitívny zlom v pomoci ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím, keď títo ľudia nie sú odkázaní výlučne len na pomoc rodinných príslušníkov, ale môžu si vybrať toho, kto im bude pomáhať pri každodenných činnostiach.

Teraz skôr zabídnem do problému, prečo sa osobná asistencia ženám odkázaným na pomoc nepriznáva, alebo priznáva len v minimálnom rozsahu, prípadne len na niektoré činnosti. Koncom deväťdesiatych rokov prebehol na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny boj o uzákonenie osobnej asistencie. Dovtedy nič podobné neexistovalo. Vďaka bývalej ministerke Olge Keltošovej, ako aj projektu Adolfa Ratzku zo Švédska, sa to podarilo. Znenie peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa vo vtedajšom zákone o sociálnej pomoci zместil do jedného jediného paragrafu. Dnes sa v zákone o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia paragrafové znenie natiahlo na tri paragrafy, čo podľa môjho názoru viedlo len k jeho zhoršeniu a do značnej miery k jeho neprehľadnosti a celkovému nepochopeniu občanmi i úradníkmi. K spomínanému zákonu vždy bolo, a aj v súčasnosti je, veľa výhrad, a to konkrétne k tomu, ako je príspevok v zákone nastavený, ale zatiaľ vďaka aj za to, kým nebude vôľa zmeniť ho tak, aký naozaj má byť.

Boj o dôstojný život žien na vozíku či inak zdravotne postihnutých začína vždy v rodine a následne v spoločnosti. Štát by sa nemal len prizerať a zatvárať oči pred stále aktuálnymi problémami, ale mal by aktívne participovať v tejto problematike, teda napomôcť skvalitneniu života zdravotne postihnutých žien, a to všetkými možnými formami pomoci. Nejde len o samozrejme poskytnutie potrebných pomôcok, odstránenie bariér, ale ide aj o konkrétnu každodennú pomoc inej osoby žene, ktorá je na pomoc pri bežných životných úkonoch a činnostiach na pomoc odkázaná.

Ako to funguje v praxi? Ak sa oboznámime s filozofiou osobnej asistencie a pochopíme jej zmysel, dokážeme ju potom aj riadiť a následne tak zabezpečovať chod domácnosti a osobného i spoločenského života. Osobná asistencia nie je o tom, aby nám niekto diktoval, čo máme alebo nemáme robiť. Práve naopak, my si riadime svoj čas a prácu s osobnými asistentkami, asistentmi.

Na to, aby sme mali možnosť využívať služby osobnej asistencie, podávame žiadosť na príslušný Úrad práce, sociálnych vecí

a rodiny o peňažný príspevok na osobnú asistenciu. Zákon striktné uvádza činnosti, na ktoré priznáva asistenciu.



Je to síce scestné, ale kým zákonotvorcovia nepochopia a neuznajú, že aj náš život so sebou prináša všelijaké dennodenné úskalia a zmeny, a že nie je vôbec čiernobiely, tak žiadame o tie formy pomoci a príspevkov, ktoré nám zákon umožňuje, a to v rozsahu hodín, v akom naozaj potrebujeme. Spôsob priznávania osobnej asistencie a potrebného rozsahu hodín ženám v rodine, buď už v takej, kde je manžel a deti alebo žene s dieťaťom, slobodnej, osamelej, či žene žijúcej s prestárlymi rodičmi, je prípad od prípadu, okres od okresu veľmi rôznorodý, individuálny a povedzme si úprimne, často až do neba volajúci.

Otvorene sa dá napísať, že spôsob priznávania osobnej asistencie priamo záleží od svojvôle úradníka, ktorý často o asistencii nevie takmer nič, okrem paragrafu zo zákona. S priznávaním osobnej asistencie a jej rozsahu je to u nás veľmi biedne, pretože sa vôbec nehladá na kvalitu života ženy a na jej potreby, ktoré z jej stavu priamo vyplývajú. Skúsenosti každej z nás sú rôzne. Zákon umožňuje priznať maximálne 20 hodín osobnej asistencie denne len na činnosti, ktoré sú uvedené v zákone. Možno na prstoch dvoch rúk by sme vedeli tiež zrátať tie ženy, ktoré majú priznaný plný počet hodín, teda spomínaných dvadsať. Nepriznanie potrebného počtu hodín alebo úplné podhodnotenie je bežná prax našich úradov. Keď účelom osobnej asistencie je podľa znenia zákona aktivizácia, podpora sociálneho začlenenia osoby s ťažkým zdra-

voťným postihnutím a podpora jej nezávislosti a možnosti rozhodovať sa a ovplyvňovať plnenie rodinných rolí, vykonávanie pracovných aktivít, vzdelávacích aktivít a voľnočasových aktivít, tak aj priznávanie by sa malo riadiť podľa tohto! Úradníci radi argumentujú, že nie je potrebný taký rozsah hodín v rodinách, pretože rodina je povinná pomáhať svojim členom. Áno, dobre čitate! Rodina je síce povinná postarať sa o svojich členov, ale ako viem, sme si rovní nielen v povinnostiach, ale aj v právach, a to obojstranne.

Teda aj ja, žena na vozíku, ktorá síce nedokáže robiť veci ako zdravá žena z dôvodu svojho hendikepu, mám mať zabezpečenú pomoc, s ktorou dokážem zvládať svoje každodenné povinnosti tak, aby som odbremenovala svoju rodinu od časti povinností, tak ako je to v rodinách bežné. Mám právo ísť kde a kedy chcem, plniť si svoju spoločenskú i rodinnú rolu, a napriek tomu tým nezaťažovať svojich rodinných príslušníkov, ktorí majú tiež právo žiť svoje životy. Mám právo študovať, či zamestnať sa a tráviť voľný čas podľa môjho uváženia? Mám. Ale... môže žena pripútaná na vozík, bez pomoci osobnej asistencie toto aj zrealizovať? Nemôže! Preto je veľmi dôležité, aby sa zmysel osobnej asistencie naplnil tým, že bude priznávaná v rozsahu takom, v akom naozaj potrebujeme, a to na všetky činnosti, ktoré potrebujeme v bežnom živote vykonávať.

Na úradoch sú väčšinou ženy, ktoré rozhodujú o našich životoch a osudoch priznávaním alebo nepriznávaním osobnej asistencie. Myslím si, že by mali mať praktické znalosti a skúsenosti nielen o tom, o čom osobná asistencia je, ale mali by uznať potrebu každej ženy, ktorá sa chce zapájať do každodenného života a byť takto užitočná. Teda aby nebola zatvorená medzi štyrmi stenami, nesedela do konca svojho života na vozíku a pozerala do monitora televízora, prípadne počítača a čakala, kedy si rodinní príslušníci nájdu čas na jej „vyvenčenie“. Na to, aby sa naplnila kvalita života ženy na vozíku, aby mohla dôstojne existovať, je veľmi dôležité, aby úradníci priznávali osobnú asistenciu s úplnou samozrejmou, v rozsahu a na činnosti, ktoré si žena určí sama podľa svojich potrieb!

Týmto článkom by som chcela apelovať hlavne na vôľu úradníkov, ktorí majú moc rozhodovať o našich osudoch, aby sa na chvíľku zastavili a ozaj úprimne popremýšľali nad mierou poskytovanej pomoci prostredníctvom osobnej asistencie, ktorú často bagatelizujú a podhodnocujú.

Ľudmila Gričová, e-mail: csz@csz.sk

PORADŇA INAK OBDARENÍ

Zo zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia - Otázky a odpovede O osobnej asistencii

Kto môže požiadať o osobnú asistenciu a kde?

O peňažný príspevok na osobnú asistenciu môže požiadať osoba s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby v určitých činnostiach. Činnosti, ktoré sú schvaľované určil zákon a ide najmä o pomoc pri základných životných úkonoch ako obliekanie, hygiena, stravovanie, ale aj o pomoc v domácnosti, pri voľnočasových aktivitách, štúdiu.

Žiadosť sa podáva na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ďalej len úrad). Rozsah osobnej asistencie sa určuje podľa stanoveného zoznamu činností, ktoré si nemôže osoba s ŤZP vykonávať sama a počtu hodín, ktoré sú potrebné na ich vykonanie. Je dobré si vopred vyžiadať potrebné tlačivá na vyplnenie, oboznámiť sa s filozofiou osobnej asistencie a k žiadosti priložiť výpočet potrebného rozsahu hodín osobnej asistencie. Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie.

Ako dlho trvá vybavenie žiadosti na úrade?

Konanie na úrade sa začína dňom podania a posudzovací a rozhodovací proces môže trvať až 60 - 90 dní.

Môžem sa odvolať, ak nie som spokojný s rozhodnutím?

Príslušnému úradu je možné podať odvolanie do 15 dní od prevzatia rozhodnutia. To potom skúma Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny a potvrdí rozhodnutie príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny alebo jeho rozhodnutie zmení. Rovnaká je aj doba konania – 60 - 90 dní od doručenia odvolania.

Bude mi osobný asistent po schválení príspevku pridelený?

Nie, nebude. Osobného asistenta si vyberá fyzická osoba s ŤZP sama. Jedna fyzická

osoba s ŤZP môže mať viacerých osobných asistentov alebo sa môže obrátiť na organizácie, ktoré sprostredkujú osobnú asistenciu.

Aké mám povinnosti po schválení osobnej asistencie ako osoba s ťažkým zdravotným postihnutím?

V prvom rade je potrebné vybrať si vhodného asistenta či asistentov a uzavrieť s nimi zmluvu o výkone osobnej asistencie. Tieto zmluvy sa odovzdávajú tak úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, ako aj osobným asistentom a slúžia aj na prihlásenie sa osobných asistentov na Daňový úrad a prípadne aj do Sociálnej a zdravotnej poisťovne (v prípade, že osobný asistent vykonáva asistenciu viac ako 140 hodín mesačne - aby za neho odvody platil štát a nevykonáva žiadne iné zamestnanie).

Osoba s ŤZP by mala oboznámiť asistentov s činnosťami, ktoré budú vykonávať, a dohodnúť sa na presne stanovených pravidlách. Mala by riadiť, manažovať osobnú asistenciu sama, bez zásahu iných osôb.

Osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vyplácať osobným asistentom mesačne odmenu podľa predloženého výkazu s počtom odpracovaných hodín príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny. Rovnako je povinná predkladať úradu práce sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o prevzatí odmeny za výkon osobnej asistencie.

Osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná do ôsmich dní nahlásiť písomne príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny každú zmenu, ktorá sa týka aj osobnej asistencie a jej výkonu, či iné zmeny.

Kto môže byť osobný asistent a môžem mať viac asistentov?

Osobný asistent, asistentka môže byť len osoba, ktorá dovŕšila najmenej 18 rokov veku a má spôsobilosť na právne úkony. Osobných asistentov si osoby s ŤZP zúčajú sami, nemusia mať žiadne zdravotné, či sociálne, opatrovateľské, ošetrovateľské vzdelanie.

Áno, môžete mať viac asistentov. Záleží



od rozsahu priznaných hodín a podľa toho si môžete zazmluvniť aj viacerých asistentov na rôzne činnosti.

Koľko hodín denne môže vykonávať asistenciu jeden asistent?

Osobný asistent môže vykonávať osobnú asistenciu najviac desať hodín denne. Toto obmedzenie neplatí, ak sa osobná asistencia vykonáva v čase, keď sa osoba s ŤZP zdržiava mimo miesta svojho trvalého pobytu alebo prechodného pobytu.

Asistent vykonávajúci tlmočenie (v posunkovej reči, artikulačné alebo taktilné) musí príslušnému úradu preukázať znalosť komunikovať s fyzickou osobou so sluchovým postihnutím osobitným potvrdením, osvedčením alebo certifikátom, ktoré vydáva osoba akreditovaná na vzdelávanie tlmočníkov.

Môže osobnú asistenciu vykonávať rodinný príslušník?

Áno, môže, avšak maximálne len štyri hodiny denne a len na činnosti, ktoré určuje zákon a sú uvedené v posudku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Sú to tieto: vstávanie, líhanie, polohovanie, umývanie, kúpanie, česanie, holenie, úprava nechťov, mejkap, vyprázdňovanie čriev a mechúra, obliekanie, vyzliekanie, podávanie liekov a pomoc pri akútnom ochorení.

Kto nemôže vykonávať osobnú asistenciu?

Osobnú asistenciu nemôže vykonávať fyzická osoba, ktorá je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby v činnostiach, ktoré má vykonávať ako osobný asistent.

Je osobný asistent dôchodkovo poistený?

Osobný asistent je dôchodkovo poistený

„Nečakám, že budem žiť viackrát.

Preto ak môžem spraviť dobrú vec či preukázať vládnuť ktorémukoľvek ľudskému druhovi, nech to spravím teraz a neodkladám to ani neopomínam, lebo viac touto cestou nepôjdem.“

(William Penn)

- vykonáva osobnú asistenciu v rozsahu najmenej 140 hodín mesačne,
- má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky,
- podá prihlášku na dôchodkové poistenie z dôvodu výkonu osobnej asistencie,
- nie je dôchodkovo poistený z iných dôvodov (napríklad zamestnanie, výkon samostatne zárobkovej činnosti) a
- nebol mu priznaný predčasný starobný dôchodok alebo invalidný dôchodok alebo nedovršil dôchodkový vek.

- ak sa osobná asistencia vykonáva pri stanovených činnostiach,

- Ak máte vydané právoplatné rozhodnutie o priznaní príspevku, tak sa prizná a vypláca od prvého dňa kalendárneho mesiaca, v ktorom sa začalo konanie o peňažnom príspevku na kompenzáciu.

Osobných asistentov je možné prepustiť ihneď, ak závažne porušili zmluvu alebo do jedného mesiaca od termínu, ktorý je uvedený v zmluve. Ukončenie zmluvy s tým- ktorým asistentom je nutné uviesť aj príslušnému úradu.

Spracovala: Ľudmila Gričová,
CSŽ n.o., e-mail: csz@csz.sk

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

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

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

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

Imobilný pacient potrebuje:

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

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

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

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

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

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

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

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

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

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

je pes so špeciálnym výcvikom.

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

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

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

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

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

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

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekárskeho nálezu 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 zdoŕávaní 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.



Občianske združenie **SPOLU TO ZVLÁDNEME - BURKO**

Občianske združenie **SPOLU TO ZVLÁDNEME - BURKO** sa venuje pomoci inak obdareným ľuďom, ktorí sa ocitli v ťažkej životnej situácii z dôvodu vážnej choroby alebo zdravotného postihnutia. Sú bezradní a nevedia, ako sa „postaviť na nohy“. My sme tu pre všetkých, ktorí hľadajú pomoc a povzbudenie.

Motto občianskeho združenia je „Spolu to zvládneme“, lebo spoločnými silami sa dá zvládnuť každá životná situácia.

Poradíme, usmerníme, pomôžeme, ale aj posmelíme s mottom: **„AJ TAK SA TO DÁ“.**

CIELE A ČINNOSTI OBČIANSKEHO ZDRUŽENIA:

Primárnym cieľom občianskeho združenia je:

- združovať a pomáhať postihnutým osobám a ich blíz-

kým, pomáhať napredovať rozvoju ich osobnosti bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.,

- zamerať sa na sociálnu, športovú a kultúrnu činnosť,
- podpora rehabilitácie
- podpora integrácie,
- podpora aktivít, zameraných prioritne pre zdravotne postihnutých a ich blízkych,
- poradenstvo pri vybavovaní kompenzácií a zdravotných pomôcok pre ťažko zdravotne postihnutých,
- podpora a sprostredkovanie informácií o sociálnych veciach, týkajúcich sa zdravotného postihnutia,
- práca so zdravotne postihnutými a ich príbuznými
- spolupráca na realizácii tvorby časopisu inak obdarených.

Iveta Burianeková,
predsedníčka OZ Spolu to zvládneme – Burko



POMOC PRE KATKU

Katka je krásna okatá 15,5-ročná slečna, ktorá vie rozprávať očkami. Aj keď má v lekárskech záznamoch napísaných veľa ťažkých diagnóz, je to šťastné dieťa. Je spokojné v kruhu svojich rodičov, ktorí ju majú nadovšetko radi a s veľkou láskou sa o ňu starajú. Katka je plne odkázaná na pomoc iných. Nevie jesť ústami, stravu prijíma len striekačkami rovno do žalúdka. Treba ju polohovať, keďže sa nevie sama otočiť, posadiť... Pri dýchaní jej pomáha tracheostomia.

Je tu obdobie podávania daňových priznaní.

Chceme poprosiť všetkých dobrých ľudí, ktorí sú ochotní nám pomôcť formou darovania 2% z daní.

Nič Vás to nebude stáť, nič nebudete platiť zo svojho, ale myslím si, že budete mať dobrý pocit z toho, že pomôžete a urobíte dobrú vec pre Katku.

Tento rok sme sa rozhodli zbierať prostredníctvom OZ SPOLU TO ZVLÁDNEME - BURKO.

Z prostriedkov, ktoré organizácia získa formou 2% z daní, podporí zlepšenie kvality života, liečbu, rehabilitácie, masáže alebo kúpu zdravotných pomôcok.

ĎAKUJEME

Obchodné meno: **Spolu to zvládneme – Burko, občianske združenie** • Právna forma: Občianske združenie

Sídlo: **Bánik 1548/14, 976 52 Čierny Balog** • IČO: **42313236**

Kontaktné údaje: **0903 534 767** • e-mail: **burko@burko.sk**

www.burko.sk

Najkrajší, najmenší, najvariabilnejší...



STROPNÝ ZDVIHÁK Ergolet Luna

- **Stropný zdvihák Ergolet Luna** je zariadenie slúžiace na zdvíhanie a premiestňovanie imobilných osôb z postele na vozík, do vane, do sprchy, na toaletu, do bazénov.
- Pomocou jednoduchého **prehupového systému** je umožnený presun z jednej miestnosti do druhej **bez potreby stavebných úprav interiéru**.
- Tento stropný zdvihák môžete využiť aj pri **vertikalizácii a nácviku chôdze**.
- **Inštalácia je možná aj priamo do sadrokartónových stien!**



Navštívte náš nový info portál
www.inakobdareni.sk

Podrobnejšie informácie nájdete na **www.spig.sk** alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

PRIDAJTE SA K NÁM!



ZAVOLAJTE bezplatné číslo **0800 105 707**

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE **výhody Klubu SPIG**

Bezplatné zasielanie mesačníka INAK OBDARENÍ,

v ktorom nájdete:

- ✓ skutočné príbehy
- ✓ terapie
- ✓ rady a zákony
- ✓ pozitívnu motiváciu
- ✓ prírodné liečby
- ✓ recepty
- ✓ oznamy, pozvánky, inzercie
- ✓ združenia a spoločnosti



Bezplatná registrácia a členstvo v občianskom združení

INAK OBDARENÍ, ktorým zísľate:

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



ĽAHKO A BEZPEČNE

ktoré získavate členstvom v Klube SPIG

Šeková knižka Klubu SPIG,

z ktorej môžete čerpať nasledovné výhody a benefity:

- ✓ 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 (zdviháky, skútre, posteľe...),
- ✓ získavate výhody pri odbere vozíkov a pomôcok od firmy REVO-MAT s.r.o.,
- ✓ získate bezplatný vstup na 12 benefičných podujatí po celom Slovensku,
- ✓ máte možnosť zúčastniť sa zlosovaniu o hodnotné ceny,



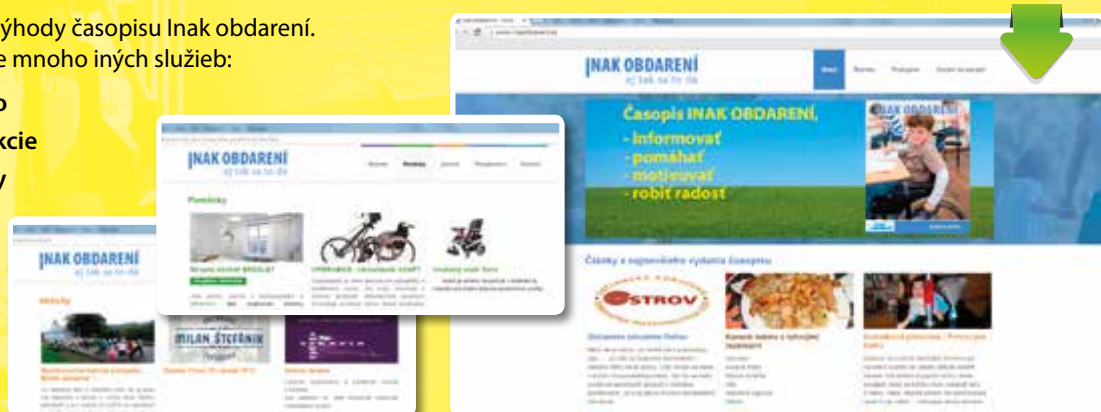
ĎALŠIE VÝHODY nájdete na našich stránkach www.spig.sk a www.inakobdareni.sk

Informačný portál INAK OBDARENÍ

www.inakobdareni.sk

Zahrňa všetky výhody časopisu Inak obdarení.
Naviac obsahuje mnoho iných služieb:

- ✓ poradenstvo
- ✓ benefičné akcie
- ✓ naše aktivity
- ✓ zoznamka
- ✓ inzercia



Medzi naše bonusy patria...



Využite naše

BEZPLATNÉ SLUŽBY

- **zameranie** u Vás doma
- **odskúšanie** schodolezov a zdvihákov
- **vyhotovenie** projektu na mieru pre Vás
- **vyhotovenie** cenovej ponuky na viaceré možné varianty
- aj **atypy** (vlastní konštruktéri, výroba) dokážeme pre Vás vyrobiť zdvíhacie zariadenia na mieru aj tam, kde to iní nevedia
- **individuálny ústretový prístup** ku každému riešeniu
- **pomoc** s vybavením štátneho príspevku na všetky naše zariadenia
- získajte zariadenia **zadarmo** s využitím **Šekovej knižky Klubu SPIG a OZ Inak obdarení**
- ďalšie **benefity** a **bonusy** (vozík, rampy, zlosovania a mnoho ďalších...)



VEĽKÉ ZLOSOVANIE

záujemcov o naše bezplatné služby

zaslaním zlosovacieho lístka budete zaradení do ZLOSOVANIA o **LCD TV, notebook, 3x mobilý telefón**termín zlosovania: **30.6.2016****SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN** • tel./fax: +421 45 5330 300 • e-mail: spig@spig.sk
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707 • www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Zlosovací lístok

Vyplnený formulár **pošlite poštou** na adresu **SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN** alebo **e-mailom** na spig@spig.sk, alebo údaje nahláste na našej bezplatnej linke **0800 105 707**

Meno a priezvisko:

Tel. číslo:

Adresa:

E-mail:

Mám záujem o:

Podpis:

Dátum:



DOVOZ, PREDAJ A SERVIS ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK

- bezplatné odskúšanie u Vás doma
- pozáručný servis hradený zdravotnými poisťovňami
- plne hradené zdravotnícke pomôcky bez doplatku poistenca



POBOČKY

ZÁPADNÉ SLOVENSKO

N. Teslu 28, 92101 Piešťany
e-mail: revomat.zdravpom@gmail.com
tel.: 032/776 2949, 0918 592 406

www.revomat.wordpress.com

VÝCHODNÉ SLOVENSKO

Masarykova 20, 08001 Prešov
e-mail: revomat.dvs@gmail.com
tel.: 0907 508 674

VÝROBCOVIA



OBJATIE TÓNOV

NEDEĽA, 31. JANUÁR 2016

ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE



Foto: Petra Sekáčová, Katarína Orešanská, Ivan Džugan, Igor Frimmel

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

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

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

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

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

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

http://www.pomocjedendruhemu.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, zaplatenie 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@nextra.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 Kuišová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

http://www.dfsr.sk

CENTRUM SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA n.o

Charakteristika: poskytuje poradenstvo v oblastiach sociálnych zákonov a sociálnej pomoci pre občanov s ŤŽP, zákona o zdravotnej starostlivosti, kompenzačných pomôcok pre občanov s ŤŽP, zákona o službách zamestnanosti – zamestnávanie občanov s ŤŽP, v oblasti ochrany ľudských práv a slobôd občanov s ŤŽP a iné.

Kontakt: Tehelná 26, 831 03 Bratislava

tel.: 02 4445 1923

e-mail : csz@csz.sk, web: **www.csz.sk**

FB: www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119



TVORIVÉ DIELNIČKY S VIANOČNOU TEMATIKOU

Pred vianočnými prázdninami, presne 22.12.2015, sme spoločne s našimi mamičkami pripravili pre deti dielničky. Deti si doniesli vetvičky, ozdôbky, nakúpili sme materiály a s chuťou sme sa popri rozhovore venovali tvorbe krásnych vianočných ikebán a iných ozdôb. Obohacujúcim bolo pre mňa poznanie, že napriek množstvu práce, ktoré popri Matkovi musím zvládnuť, som si našla čas aj na sušenie citrónových plátkov, ktoré som spolu s kolienkami a inými cestovinami natriekala sprejom nazlato a medeno.

Pri našich deťoch je veľakrát ťažké niečo vytvoriť, máme takpovediac oči aj na chrbte, čo tie naše ratolesti vyvedú, ale tentokrát sa nestalo nič nepredvídané. A úžasné na tom celom je to, že sa maminy stretávajú aj po mnohých rokoch práve na tomto mieste, spája ich autizmus. Pre niekoho desivé, ale cesty mnohých dlho viedli tesne vedľa seba, potom sa na dlho vzdialili a dnes sa znovu približujú.

Nič nie je náhoda a tento rok ma znovu presvedčil o tom, že ľudia, ktorí zvládli ťažké životné problémy, dokážu zdvihnúť hlavu smerom k svetlu a idúc mu v ústrety sa stretávajú s podobnými osudmi a idú po spoločnej ceste. A to je podstata života, nájsť aj v niečom ťažkom silu a nádej, že všetko sa dá zvládnuť, len nezišť z cesty.

Mária Helexová



MIKULÁŠ 2015

Keďže sa rok 2015 niesol v duchu spájania komunit, rozhodli sme sa v myšlienke Lego spája pokračovať aj krásnou decembrovou Mikulášskou aktivitou.

OZ SPOSA, OZ Nožička, OZ BCF a Lions club v BB usporiadali krásne popoludnie, na ktoré prišiel Mikuláš, anjelik aj majster čert, aby potešili naše detičky. A ten čert nebol len taký obyčajný, dokráčal aj so zlatou medailou. Za mesto Banská Bystrica sa prihovril viceprimátor Martin Turčan, pani Vigašová sa poďakovala všetkým zúčastneným a pridala sa aj Mária Helexová. OZ Nožička dostala krásny darček pre detičky, ktoré navštevujú centrum pre deti s viacnásobným postihnutím - prístroj na oxygenoterapiu, ktorý môžu deti používať na zlepšenie ich zdravotného stavu. Deti si zobrali od dobrého Mikuláša darčeky. Spolu sme hodovali, debatovali, deti sa zabávali a tešili zo života, každé svojím spôsobom. Bolo krásne sledovať ľudí, ktorí celý rok so svojimi detičkami hrdinsky prekonávajú prekážky, boria sa s nemalými problémami, pozorovať našich priateľov, ktorí nám obetovali časť zo svojho času pri vzájomnej komunikácii. Mikuláš na malý okamih spojil rôznorodé svety a osudy.

Chcem sa touto cestou poďakovať všetkým, ktorí podporujú dobré veci a zapiať im do nového roku 2016 zdravie a elán na zvládnutie nových výziev. (Janka Vigašová, Ján Mišiak, Mikuláš, Matej Tóth, Erika Karová, Silvia Žabková, obetaví rodičia a ich jedinečné deti).

Mária Helexová



„Rob, čo môžeš, s tým, čo máš, tam, kde si.“ (Theodore Roosevelt)



SRDCE NA DLANI

Deviaty ročník oceňovania výnimočných dobrovoľníkov a dobrovoľníčok sa uskutočnil **7. decembra 2015 v priestoroch Radnice na Námestí SNP v Banskej Bystrici**. **Odvzdávanie ocenení Srdce na dlani 2015** v Banskobystrickom kraji sa konalo pod záštitou primátora mesta Banská Bystrica Jána Noska. Mnohí boli ocenení za svoju činnosť, ale je potešujúce, že medzi nimi nechýbali aj ľudia, ktorí sa stali partnermi a priateľmi nášho občianskeho združenia SPOSA BB. Janka Vigašová, Silvia Žabková, Erika Karová a čo ma osobne potešilo, dostala som ocenenie v podobe ďakovného listu aj ja. Je pekné byť súčasťou komunity ľudí, ktorí menia svet k lepšiemu, každý svojím dielom.

Súčasťou slávnostného aktu bol aj krst knihy mladšej slečny Simonky Strelcovej s názvom Mária a čarovný prsteň. Je to krehký a zároveň zábavný príbeh dvanásťročnej Márie, v ktorom sa realita prelína so svetom fantázie. Krstným otcom knihy bol primátor mesta Banská Bystrica MUDr. Ján Nosko a za pani europoslankyňu Janku Žitňanskú predniesla príhovor pani Anna Šmehilová.

Vďaka Simonke sa mi vynoril v pamäti obraz chlapca, ktorý ležal v nemocnici v rovnakom čase, keď som s mojím, vtedy trojročným Maťkom, bola na pozorovačke. Cez sklenú stenu mi neušlo, že vedľa je veľmi ťažko postihnutý mladý muž. Pokrútený na svojom lôžku, vychudnutý na kosť, odkázaný na prístroj, ktorý mu privádzal vzduch cez hadicu priamo do oblasti krku. Cez deň sa pri ňom striedal otec s mamou. Vedeli presne, čo potrebuje. Na tvárach rodičov som však nevidela žiadny útrpný výraz, ktorý by pramenil z - pre mňa v tej dobe - ťažkej situácie. Vtedy ešte v mojej „negramotnej“ hlave prebehla myšlienka - Bože, chudák, totálne odpísaný.

Raz poobede k nemu prišla sestrička, ale dnes viem, že to bola pani učiteľka z nemocničnej školy a vytiahla kartičky s písmenkami a číslami. Sledovala som, čo sa bude diať. V ruke mala ešte čosi. Šach. V duchu som sa opýtala, čo s tým asi chce robiť? A zrazu sa vedľa chlapca usadila na stoličku a na stolík položila šach. Pozrela som na chlapca, ktorý očami naznačoval svojej spoluhráčke, hľadiac na kartičku s písmenkami, ktoré písmeno a číslo ma ťahať. Prstom mu ukazovala na písmená a on klipkal očami a naznačil jej, ktoré je to správne. Žasla som nad ľudským mozgom, aký je úžasný a inteligentne funguje v schránke, ktorá sa pre svet javí odpísaná. Vďaka tejto krásnej príhode sa môj pohľad na svet ľudí so znevýhodnením začal meniť. Získala som novú gramotnosť. A od tohto momentu som začala stretávať mnohých takýchto úžasne výnimočných ľudí. Obdivujem aj učiteľov, ktorí pracujú s deťmi a sú pokojní a trpezliví, láskaví a načúvajúci. Cez tieto stretnutia sa môj svet stal bohatý a zmysluplný. Dobrovoľníctvo pre skupiny ľudí s akýmkoľvek znevýhodnením je osobnou výzvou aj pre mňa. Martin ma naučil a previedol mnohými zákutiami sveta a denne mi ukazuje, že medzi svetom „zdravých“ ľudí existuje svet „výnimočných“, ako sú napríklad Simonka, Katka, Paťko, chlapec bez mena a mnohí iní.

Aj naše deti s autizmom sú výnimočné, ale cesta k nim je mnohokrát ťažšia, lebo ide cez nás rodičov, ktorí musíme zvládať ťažké veci, ktoré nemôže prekonať nikto za nás.

Srdce na dlani je krásny názov pre ocenenie tých, ktorí pomáhajú, s vlastným srdcom na dlani, meniť veci pre iných nemenné. Prajem všetkým odmeneným veľa zdravia, síl a pokoja, aby to všetko používali a prenášali do sveta výnimočných, a aby sa k nim pridávali noví odvážlivci a napomohli aj „výnimočným bytostiam“, cez ich skryté talenty, podobné Simonke Strelcovej, otvoriť zdravým ľuďom zázraky a nové rozmery bytia.

Mária Helexová

SUPERVÍZIA V CENTRE DOBROVOĽNÍCTVA V BANSKEJ BYSTRICI



Dobrovoľníctvo je dôležitá vec pre rozvíjanie akejkoľvek aktivity, ktorá môže zlepšiť aktuálne vzťahy v spoločnosti. Pred vyše dvomi rokmi, keď ma na túto cestu naviedla istá slečna Ida, som nevedela, aké postupy a možnosti existujú. Za túto dobu som sa veľa naučila a prvýkrát som sa zúčastnila na supervízii, ktorá ma posunula o krok vpred. Stretla som sa s mnohými známymi ľuďmi, ktorí sa jej tiež zúčastnili. Potešilo ma hlavne to, že išlo o osoby, ktoré našej komunite už nie raz a nie málo pomohli. Ďalší noví ľudia, ktorých som mala česť spoznať, mi rozšírili obzor možností. Taká pani Zorka, úžasná bytosť, ktorá ochraňuje národné dedičstvo a je to taký múdry človečik s krásnymi ideami. A vlastne všetci, ktorí sedia za týmto elipsovitým stolom, zastávajú hodnoty, ktorým nielen veria, ale ich viditeľnou činnosťou aj uplatňujú v praxi. Je mi ctou poznať týchto ľudí a byť v ich spoločnosti.

Mária Helexová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

V zdravom tele zdravý duch, preto naša spoločnosť vo svojich publikáciách podporuje pre zlepšenie vášho života aj publikácie o zdravom životnom štýle. Dnes predstavíme:

AKO ŠKODÍ KUCHYNSKÁ SOĽ

Jeden z ôsmich odporúčaní v súvislosti s diétou, ktorou môžeme znížiť riziko vysokého krvného tlaku a srdcovo-cievnych chorôb, a čo mnohí prehliadame, je SOĽ!

Pozrime sa, čo odporúčajú všetky kardiologické spoločnosti na svete, vrátane Slovenskej kardiologickej spoločnosti či Slovenskej nadácie srdca.

Pokiaľ ide o soľ, zdôrazňujú: „Obmedziť konzumáciu slaných potravín, potravín spracovaných solou a tak znížiť príjem sodíka.“ Prečo? Po chemickej stránke je kuchynská soľ vlastne chlorid sodný (NaCl), ktorý tvorí jeden atóm sodíka (Na) a jeden atóm chlóru (Cl). Sodík má v organizme nezastupiteľnú funkciu, ale iba ak ho konzumujeme v rozumnom množstve. Drvivá väčšina – asi 77 percent – sodíka pochádza zo spracovaných potravín a potravín skonsumovaných mimo domova.

Kuchynská soľ a v nej nachádzajúci sa sodík zvyšuje príjem cukru

Najväčšie nebezpečenstvo soli je, že zvyšuje absorpciu glukózy v tenkom čreve. Toto vedci objavili pred niekoľkými rokmi: glukóza sa prijíma výstelkovými (epitelovými) bunkami v tenkom čreve prostredníctvom takzvaného kotransportu. Vtedy spolu s jednou molekulou glukózy prejdú do bunky aj dva ióny sodíka. Glukóza z bunky prejde do krvi pasívnou difúziou, premení sa na glykogén a uloží sa v pečene a svalových bunkách alebo sa premení na tuk a ukladá sa v tukových bunkách. Okamžite možno zaznamenať, že čím viac sodíka je v tenkom čreve, tým viac molekúl cukru sa viaže na sodík a výsledkom je väčšia absorpcia glukózy. Podobne, čím viac sacharidov zjeme, tým viac glukózy sa nachádza v tenkom čreve a absorbuje sa viac soli. Tento začarovaný kruh má závažné účinky na naše zdravie a aj na našu hmotnosť.

Soľ zastaví metabolizmus bunky

Je to následok veľkého množstva sodíka a nedostatku draslíka v našej strave, a to sa – po dlhšom čase – prejaví i na našom zlom zdravotnom stave. Mnohí sa určite pri čítaní týchto riadkov v duchu spytujú: Prečo?

Tu je vysvetlenie. Pozostávame z miliárd buniek, ktoré spoločne prispievajú k nášmu životu. Tieto bunky však majú aj svoj vlastný život. Sú obklopené membránou, ktorá definuje ich vnútorné prostredie a izoluje ich od vonkajšieho prostredia, krvi a lymfy. Všetky potrebné živiny buniek cirkulujú v krvi a lymfe: kyslík, glukóza, aminokyseliny, vitamíny, minerály ako fosfor, horčík a samozrejme draslík. Ako sa tieto živiny dostanú do buniek?

Membrány našich buniek majú kanály, cez ktoré môžu živiny prenikať. Väčšinou však potrebujú prenášača, ktorý uľahčí ich vstup. Takým prenášačom je práve sodík. Teda vždy, keď preniká živina do bunky, sprevádzajú ju aj dva atómy sodíka. Avšak, kým sa väčšina bunkou prijatých živín premení – glukóza na oxid uhličitý, aminokyseliny na proteíny, ak prijmem veľa soli, sodíkové atómy sa nahromadia a po určitom čase ich je v bunke prebytok. Zvyšovaním koncentrácie sodíka bunka začne prijímať vodu, napuči sa a zastaví prijímanie ďalších živín, napriek tomu, že ich potrebuje. Tak sa dostáva do stavu pomalého pohybu, akoby sa dusila. Postupne sa zastavia aj vitálne funkcie. Často dokonca nastáva aj smrť bunky! Negatívnou stránkou nadmerného množstva sodíka v bunke je, že:

1. Zníži sa spotreba energie. Bunka sa nachádza v stave zásobovača a spotrebuje málo energie. Na úrovni celého tela sa to prejavuje naberaním hmotnosti a zjavným nedostatkom energie, ktorý sa často u obéznych prejavuje únavou.
2. Hromadí sa voda. Keď veľa solíme, vedie to k nadmernému hromadeniu vody v dolných končatinách, v tvári alebo v rukách. Jedno jediné slané jedlo môže zadržať a udržať jeden liter vody v tkanive brucha. Existujú zúfalí vrcholoví športovci, ktorí napriek mučivej potnej kúre pri tréningu nestrácajú brucha. Čo považujú za tuk, ktorý sa nedá odstrániť, je v skutočnosti voda. Títo ľudia priveľa solia.

Ako sa dá odstrániť prebytok sodíka?

Asi pred 50 rokmi sa dokázala existencia série biochemických procesov v bunkovej membráne, ktorá umožňuje odstránenie sodíkových iónov z bunky a ich nahradenie draslíkovými iónmi. Vo všetkých telových bunkách sa nachádzajú membránové proteíny, ktoré pracujú podobne ako pumpa. Neustále odstraňujú z buniek sodík, ktorý nahradia draslíkom: tri sodíkové ióny (Na⁺) idú von a dva draslíkové ióny (K⁺) prejdú do bunky. Tieto sodíkové-draslíkové pumpy (Na/K pumpy) sú životne dôležité – dôležitosť ich objavu a funkcie potvrdzujú udeľené Nobelove ceny za chémiu v rokoch 1997 a 2003. Zabezpečujú neustály príjem živín. Ak pumpy prestanú pracovať, znamená to smrť bunky.

Mnohonásobné zdravotné následky

Ak sa bunky dostanú do stavu žitia v pomalom pohybe, má to spätný účinok na celé telo. Nielen chudnutie sa stáva problémom, ale môže spôsobiť rôzne ochorenia. Napríklad, ak bunky obsahujú priveľa sodíka, nepokračujú v prijímaní glukózy. Týmto sa

glukóza hromadí v krvi, čo vedie k cukrovke. Alebo ak bunky napučia v cievach – následkom prebytku sodíka – tlak týchto buniek vedie k zvýšeniu krvného tlaku. Dr. Max Rombi vo svojej knihe XXL syndróm konštatuje, že neuveriteľné dysfunkčné stavy, ktoré medicína nazýva cukrovka, vysoký krvný tlak, osteoporóza, depresia, únava, astma, Alzheimerova choroba, atď., majú spoločnú príčinu – zastavenie metabolizmu vo všetkých bunkách nášho tela. A v podstate je to priamy dôsledok prebytočného sodíka a nedostatku draslíka v našich bunkách. Vysoký príjem soli môže tiež zvýšiť riziko rakoviny – najmä rakoviny žalúdka. Poškodzuje sliznicu žalúdka, podporuje rast a pôsobenie *Helicobacter pylori*, čím sa zvyšuje riziko rakoviny. Soľ môže tiež pôsobiť – ako dráždivé činidlo – na žalúdočnú sliznicu, a tak otvoriť cestu pôsobeniu karcinogénov. Odhaduje sa, že zníženie spotreby sodíka o polovicu by „ušetrilo“ 150 000 životov ročne.

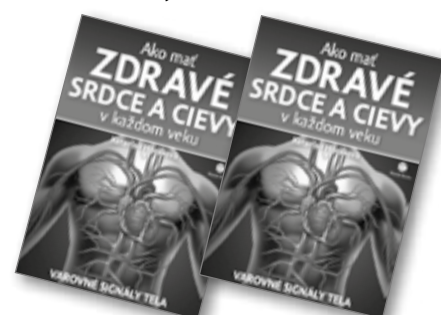
Soľ majstrovsky diriguje naberanie hmotnosti

A to na všetkých úrovniach tohto procesu: v prvom rade podporuje ukladanie tuku a súčasne spaľuje výdaj energie. Týmto podmienkam telo ťažko odoláva, a tak ručička na váhach ide zlým smerom. Odpoveď na otázku PREČO odhalili štúdie, ktoré sa zaoberali činnosťou iónových púmp. Výskumníci zistili, že normálne Na/K pumpy spotrebujú 20 až 50 percent energie z bazálneho metabolizmu bunky. Ak sa obmedzí práca týchto púmp, zníži sa priamo výdaj energie. A tým, ako sa energetická rovnováha dostáva do deficitu, kilogramy sa navyšujú.

Jednou z primárnych príčin obezity je fakt, že činnosť Na/K púmp v červených krvinkách obéznych je znížená o 22 % v porovnaní s ľuďmi, ktorí majú normálnu hmotnosť. Súčasne výskumníci zistili zvýšenú koncentráciu sodíka vo vnútri buniek. Preto ten, kto trpí nadváhou a chce schudnúť, potrebuje oživiť všetky tieto bunky, čím sa opätovne naštartuje spotreba energie.

Teda: zvýšme spotrebu draslíka, čím docielime zvýšenú činnosť našich Na/K púmp a následne nastáva aj lepšie spaľovanie živín.

Prevzaté z knihy *Ako mať zdravé srdce a cievy*





.....Môj príbeh.

*Je nádherné, keď máš s kým,
letieť svetom širokým.
Máš nádhernú istotu,
že s ním letíš k životu!*

*Chcem vždy dopredu kráčať,
vzdať sa veľmi neotáčať.
Len vtedy sa otočiť,
keď sa treba poučiť!*

Ahojte! Kto som....?

*V prvom rade človek, ktorý môže ďalej pokračovať! Pokračovať
po svojej ceste. Som ako každý, kto miluje život.
Mám svoje chyby, svoje prednosti, ale hlavne Veľké šťastie!
Veď mi Pán Boh dal,
to, čo iným vzal,
dal mi šancu žiť,
život si užít.....
Za to mu veľmi ďakujem.....*

..... Ďakujem za jeho dary!

*Dostal som nádherné detstvo, milujúcich rodičov, priateľov.
Prácu, ktorá bola a je zároveň koníkom a láskou na celý život.
Láska k automobilom...*

*Ako každý chalan milujem šport. Futbal, cyklistika, beh,
posilňovňa... Šport a pohyb v každom veku!
Každý deň spraviť športom niečo pre seba, pre svoje zdravie!*

*Nádhernú milujúcu manželku. Dala mi všetko, čo len mohla!
Nášho krásneho dospelávajúceho syna. Svoj čas, svoju silu.....
„Mala si osemnásť, ja vtedy dvadsaťpäť, keď som si ťa všimol,
jak sa vieš krásne nieť...“*

Dostal som šancu!

*Každý, kto športuje, vie, čo to znamená. Je to možnosť vziať
všetko do svojich rúk a presadiť sa!*

Postaviť sa na štart a povedať si: „Máš na to!“

*Tak ako väčšina z nás, aj môj štart po úraze bol v Kováčovej.
Z miesta, ktoré si veľmi vážim. Šanca pre mňa prišla od tých
najpovolanejších! Od športovcov. Od ľudí, ktorým som vždy
fandil a držal im palce. Priamo od SPV! Možnosť pracovať ako
motivátor. Moje poďakovanie a prvé riadky patria práve im.....*

Dušan Hanko.

Športom obdarení - deťom

Ľudia, ktorí športom žijú,
seba aj nás zabávajú,
ktorých nič nenazlostí,
športom žijú z radosti.
Ľudia, ktorým je to česť,
deti naše k športu viesť...

Nechajme ich pracovať,
my sa môžeme radovať,
z úspechov tých našich detí,
veď pre ne tu slnko svieti.

Vôbec neviem ako začať,
ktorým smerom s nimi kráčať?
Toľko ľudí čo tu je,
na Slovensku športuje!

Či cez zimu či letom,
stále lietajú svetom.
Nikdy nič neľutujú,
veď nás reprezentujú!
To Slovensko naše krásne,
radosť písať o nich básne.

Fandil som im potichu,
teraz som na vozíku,
mám to šťastie, mám tu česť
nechať sa ja nimi viesť!

Držal som im vždycky palce,
teraz dostal od nich šance
pevne držať za ruky,
veď v nich máme záruky...

Skáču kopce, nevidia
a ľudia im závidia!

Sánkujú či plávajú,
curlingujú, striedajú!
Hádzu všetkým, čím sa dá,
ďaleko im to padá...

Pingpongová loptička
pre Alenku, Janička...
Stačí malá raketa
a jak letí do sveta?
Radosť, keď trafí svoj cieľ,
od tých veľkých na rozdiel!

Potešia sa všetky deti,
keď Heňka tam z kopca letí,
úsmev keď má na líčku
a medailu na tričku!

Či nádherná Veronika,
žiadny terč jej neuniká.
Zlato ona v dlani stíska,
medaila to olympijská!
Chalani keď hokej hrajú,
na sánkach sa tam šmýkajú.

Lyžiari či cyklisti,
medaila to vždy istí...

Nech ostatní prepáčia,
riadky mi už nestačia...
Dajme šancu našim deťom,
nech ich oni vedú svetom,
krásnym svetom športovým,
nech tiež vstúpia do dejín...

Tieto riadky patria tým
„Inak obdareným!“

Dušan Hanko

Ja, môj vozík a krásy Slovenska!

Kováčovú rád ja mám,
krásne sa tu zabávam.
Mám tu veľa sestier, bratov,
kamarátiek, kamarátov.
Je to druhý môj domov,
nechce sa mi ísť domov.

Tu som začal svoju púť,
tu sa mohol rozbehnúť!
Prišla slečna, mladá krásna,
úsmev v tvári, veta jasná:
„Nelezte tu, nespíte,
podte, veď sa rozhybte!“

A ja celý blažený,
so slabosťou na ženy,
využil som túto šancu,
zapojiť sa k tomu tancu!

Zbavený prvého žiaľu,
utiekol som personálu,
ktorý dával na mňa pozor,
hľadať svoj nádherný obzor.
Hľadať krásy Slovenska,
krása ženská, dievčenská!

Nejedna sa vytáča,
keď sa vozík otáča.
Koťuha to nezbedná,
povie: veď je nádherná!
Vtedy neviem, kam sa pohnúť,
veď sa nedá nikam uhnúť!

Nepomôže mi už nik,
na vine je môj vozík.....

Dušan Hanko

Holubiciam a orlom Tatier. Paralympionikom!

Trikolóra naša krásna,
v nej slovenská duša jasná.
Biela, modrá, červená,
pre Vás ako stvorená.
Preto za ňu bojujte
i dušu tam nechajte!

Makaj, bojuj, Slováčisko,
či slovenské to dievčisko.
Veď máš na to, tak to hraj,
súperov ponaháňaj!
Či si chalan a či baba,
ukáž, že Slovensko máš rada!

Dokážte sa presadiť,
im nechajte holú niť!
Vy tie svoje spriadajte,
silu do nich vkladajte!
Hláste svetu, že Vy ste tu!
Tak nech s vami rátať,
lebo na Vás nemajú!

Nepozerať na hrúbku,
spomeň si na Chalupku:
„A čo i tam dušu dáš,
smej sa, bojuj, vyhrávaš.....“

Dušan Hanko

...LEBO LÁSKA JE SLEPÁ...

Pozerám do kalendára a uvedomujem si, že Fašiangy sa končia. Masky sa odložia do skríň, hrkálky, zvončeky uložia do škatúl a veseliciam odzvonilo. Ja viem, prichádza Valentín. Na tento sviatok sú rôzne názory. Sú ľudia, ktorí ho oslavujú a kupujú si darčeky a nájdu sa aj takí, čo na tento deň nadávajú. Mne tento sviatok vždy, žiaľ, pripomenie jedno nemilé stretnutie s mužom, ktorého som stretla v jednom kúpeľnom meste. Bolo to v lete.

Sedela som vonku pred kaviarňou a popíjala kávu, keď prišiel ku mne jeden pán so slovami, či si môže prisadnúť, lebo už nie je voľné miesto. Rád by si posedel a dal si zmrzlinu. Len som prikývla a rozhodla sa rýchlo dopíť obsah bielej šálky. V duchu som bola nervózna, cítila som akúsi predtuchu, že keď nevypadnem hneď teraz, nebude z toho nič dobré.

A veru ani nebolo. Vypočula som si na seba síce samé lichôtky, až mi z tej sladkosti slov prichádzalo nevoľno. To, čo prišlo na záver, bola ako neviditeľná, vzduchom letiaca slovná facka priamo na moje líce. Povedal, že neznáša túto kúpeľnú časť mesta, lebo je to tu premnožené kriplami, ženami, čo si myslia, že makeupom zakryjú, že krivajú.

Možno naivne dúfajú, že chlap si vďaka pekne upravenej tváričke zabudne všimnúť, že namiesto nôh ich nesú kolesá. To už som mala tlak tak vysoko, že som sa modlila, aby mi hlava nevybuchla rovno v priamom prenose tohto „pútavého“ monológu. Vôbec som nechápala, čo ten chlap sleduje. Až po pár sekundách som si uvedomila, že barly mám položené v takom uhle, že ich jednoducho nevidí. Nevie, kde som nabrala tú silu, ale ja som sa v tej chvíli usmiala. Spýtala som sa ho, že či to myslí naozaj vážne a keď zostal zarazene na mňa civieť, tak som dodala, že hádam to predsa len nebude také zlé. Je to pekné miesto, plné kvetov s lavičkami. Ľudia sú tu milí. On si predsa vôbec nemusí všimáť ženy s nejakým hendikepom. S kľudným svedomím si môže vychutnávať slnko, kávu, kúpiť nejaký pekný suvenír svojej žene. Vtom mi zazvonil mobil, ako to býva skôr vo filmoch, ale v tom momente som za to bola nesmierne vďačná. Povedala som mu, že to bolo milé posekanie, až do chvíle, kým nezačal zhadzovať ženy, medzi ktoré patríam aj ja. Poprosila som ho, aby mi podal barly. Čo myslíte, že urobil? Prudko vstal, zrútil šálku zo stola, sčervenal ako býk, ktorého vábila na červenú šatku a zmizol. Barly mi podala čašníčka

so slovami, že už chcela zakročiť, ale vyriešila som si to sama. U nich vraj už žiadnu zmrzlinu tento pán nedostane. Nuž myslím, že on sa tam už viac ani neukázal. Ale kto vie... a takto môže dopadnúť aj rande, alebo nemusí. Je to na ľuďoch, na tom, aké hodnoty sú v nich zakorenené a čo je pre nich pri výbere partnera či partnerky dôležité. Sama neviem, prečo si na toto stretnutie vždy spomeniem. Možno práve tento muž ma donútil rozmýšľať nad tým, akú veľkú úlohu v láske zohráva hendikep. Kam až je človek ochotný zájsť. Čo všetko je schopný znášať, len aby nebol na tomto svete sám. Doma som si dokonca spísala na papier pár viet o tom, ako nechcem, aby sa raz správal môj muž, s ktorým budem jedného dňa žiť. Samozrejme, že som ich porušila, lebo láska je slepá a ružové okuliare som si nechávala na nose dlhšie ako bolo zdravé. Nevadí, prišlo aj skvelé rande a partner, pri ktorom už vety či slová spísané na papier nepotrebujem. Mám všetko, čo som si v tomto smere priala a som za to vďačná.

Ja vám všetkým držím palce, nech stretnete v živote tých správnych partnerov, ktorí si vás budú vážiť a budú šťastní, že môžu svoj život stráviť po vašom boku. Prajem vám to, lebo viem, že stretnúť takého človeka nie je jednoduché a s hendikepom sa to podarí o trochu ťažšie.

Monika Jalakšová

VRÁŤTE SA DO DETSTVA A POSPOMÍNAJTE, ČO SA TAM STALO

Sami analyzujte, čo z vašich rodičov „preskočilo“ na vás. Ak objavíte niečo, čo vám uberá energiu, riešte to. Tu je zopár vzorcov, ale majte na pamäti, že napriek tomu, že ste niečo podobné mohli prežiť vo svojom detstve, nemuselo to vo vás zanechať stopy. Váš duchovný magnet vyhodnotil, že to nepotrebujete, lebo to máte doriešené, tak vás to minulo.

Ak bol jeden z rodičov napríklad veľmi prísny, direktívny či rozkazovačný, budete chcieť mať taktiež všetko pod svojou kontrolou. No na druhej strane sa vám rozklepú kolená pred každým rozhodnutím. Samozrejme, že to tak bude, keď ste neboli vedomí k samostatnosti, a tak si neveríte. Rodičia si vlastným strachom privlastnili vašu silu, lebo potreba mať všetko pod kontrolou plynie z obáv ukrytých v človeku. Takíto ľudia majú sklon v tom pokračovať aj po tom, čo ich dieťa dovŕši dospelosť.

Riešením je s láskou rodičom vysvetliť, že toto je váš život a že vám nerobí dobre, keď vám doň zasahujú. Nesmiete sa báť, že to nepochopia. Len tak to postupom času prijmú. Možnože vás budú naďalej balamu-

tiť vetami typu: „Veď my ti chceme iba to najlepšie.“ No vy si už viac nedajte od rodičov hovoriť do svojich vzťahov a srdcových záležitostí. Celkovo sa odnaučte nechať si život skladať inými ľuďmi. Staňte sa silnými cez vaše rozhodnutia.

Je to váš život. Oprite sa o vlastné srdce a z neho vyvrie vaša osobná sila. Ak chcete z toho von, berte každú životnú križovatku, na ktorej budete musieť povedať svoje jasné „áno“ či „nie“, ako výzvu. Vojnu vyhrávajú malé bitky. Zároveň hamujte vlastnú direktívnosť. Nikomu sa dobre nežije vedľa partnera, ktorý akoby sa riadil refrénom pesničky od českej kapely Olympic: „Já, já, já, jenom já!“ Robte preto vo vzťahoch čo najviac kompromisov.

Naučte sa spoliehať na partnerove rozhodnutia a potom aj on začne bez reptania rešpektovať tie vaše. Prívelká kontrola a lavína zákazov od prísnych rodičov budú mať za následok aj vašu upätosť. Takéto detstvo zabíja bezprostrednosť, prirodzenosť a spontánnosť v človeku, takže ak neučiníte v sebe vedomú zmenu, bude pre vás ťažké vyjsť zo zabehnutých koľají. Navyše, zále-



žitost' chce byť podľa vesmírnych zákonov vyriešená, a tak je veľmi pravdepodobné, že si pritiahnete za manžela rovnako panovačného muža, akým bol aj váš otec, a teda si s ním veľa zábavy neužijete. Môžete sa zmeniť iba vy sami a potom svojím ohňom inšpirovať partnera. Iný spôsob neexistuje.

Vzťah je o komunikácii, takže neradím ľuďom, čo ma prosia o pomoc vo vzťahovej oblasti, nič iné, len aby komunikovali, komunikovali a ešte raz komunikovali. Rozprávali sa podľa Ježišovho návodu „s pravdou a láskou“, teda bez kriku, násilia, vnucovania vlastného pohľadu na svet, vydierania, plaču a desiatok iných mechanizmov chybných programov, ktoré sa na vás nalepili. Musíte sa učiť byť vo svojom strede, totálne vedome bdieť, a všetkým, s ktorými prídete do interakcie, hovoriť, čo cíti vaše vnútro. Ani v práci si u šéfa nevydobyte vyšší plat a lepšie pracovné podmienky, ak o ne nepožiadate.

Ľudia nedokážu čítať vaše myšlienky, tak prečo by mal disponovať touto nadprirodzenou schopnosťou váš nadriadený alebo partner? Otvorene a často sa teda s partnerom rozprávajte o svojich snoch, túžbach a o tom, čo od neho potrebujete, aby ste boli naozaj šťastní. A podľa jeho reakcií budete aj vedieť, na čom ste.

Rovnako druhým hovorte všetko, čo vám na ich správaní prekáža. Ak napríklad vaša žena vytáča regulátory na radiátoroch doprava, a pritom má všetky „ventilačky“ otvorené, s láskou jej povedzte, že vám vadí jej neekonomické konanie. Ak ju nenaučili šetriť rodičia, vedte ju k tomu vy. Nehovorte jej, že je sprostá, lebo touto formou jej poviete skôr niečo o sebe.

Vaši rodičia sa stále hádali a neskôr sa aj rozišli? Odpovedzte si, či vo vašom vnútri nehniesli strach, že i vy prežijete podobné bolestné sklamanie z rozchodu, a tak vlastne „nemá cenu niekoho mať, lebo sa každým sa to raz skončí“. Ak áno, naučte sa svojmu partnerovi nič prehnane nevyčítať.

V prípade, že vás aj nahnevá, snažte sa so svojou zlosťou pracovať. Pozorujte ju, naučte sa ju zvládať. Vybuchnúť trikrát do dňa ako Vezuv je znakom slabých, ale začať vnímať argumenty protistrany, vcítiť sa do iného názoru, komunikovať vecne, bez emócií je výzva pre mocných. Len silní sa stávajú šťastnými. Naučte sa preto vyjadrovať svoje názory bez nátlaku.

Učte sa ich podávať zabalené v láske, teda tak, že vás nik a nič nevyvedie z harmónie. Vaši rodičia sa rozviedli pre opakované nevery? Často sa prichytíte pri myšlienke, že aj vás raz niekto určite podvedie? Takto v podstate v duchu privolávate partnerovu neveru, s ktorou počítate už na prvom rande. Ako dlho podľa vás prežije takýto vzťah? Anulovanie podobného „dedičstva“ predpokladá pochopenie súvislostí, lebo veľakrát stačí vec pochopiť a polovicu práce máte za sebou. Skúste podozrenia a choré myšlienky o partnerových „bokovkách“ vygumovať z mysle napríklad opakovaním si pozitívnej afirmácie, ktorú si sami stvoríte. Uvádzam na inšpiráciu jednu vzorovú: „My

dva sme sa mali stretnúť, nik tretí sa nezjaví a náš vzťah nerozbije.“ Túto, či iné nežné vyznania, hovorte aj svojmu partnerovi, keď spolu prežijete niečo krásne.

V prípade, že váš otec mal pred vašou mamou viacero partneriek, môže sa stať, že vždy, keď sa zalúbite, začnete pochybovať, „či je to skutočne ten pravý a či jedného dňa nestretnete niekoho atraktívnejšieho, múdrejšieho, bohatšieho, lepšieho v posteli, krajšieho a podobne“. Ja vám radím, aby ste sa snažili prichytiť pri tvorbe takejto každého vzťah podkopávajúcej neistoty a vďaka sebadisciplíne ju negovali. Oddajte sa svojmu súčasnému partnerovi, spoločne prehĺbujte vašu lásku a dôveru vo vzťah. Buďte si istí, že u každého človeka objavíte veci, ktoré sa vám nebudú páčiť.

Ak sa to začne diať, napíšte si na papier dve-sto predností, ktorými vás dostal. Fúúú, váš povzdych som počul až sem...

Pýtajte sa, koľko z toho, čo vám prekážalo na vzťahu vašich rodičov, opakujete teraz vo svojom vzťahu. Môže to znamenať, že ste v minulosti vytvorili v určitej situácii v sebe negáciu, a tým zadali „adresu“, na ktorú sa vám daná vec v správnom čase znova vráti. A teda sa nejaký problém vo forme pnutia, nesúhlasu s niečím, bolesti, negácie čohosi, obviňovania či pocitu zrady zopakuje. Práve odpor k niečomu vytvára podobnú schému, a kým napätie nezmizne (vec sa nezharmonizuje), „bolest“ bude trvať, prebúdzať vás a upozorňovať, že niečo vo vás nie je na poriadku.

Stačí napríklad, že ste ako malé dieťa neznášali, keď vaša mama fajčila. Pravdepodobne bude fajčiť aj vaše dieťa a korene vytvorenej negácie sa budú opakovane hlásiť o slovo, až kým sa s daným problémom nevyrovnáte. Len čo celú situáciu prijmete a prestanete s ňou bojovať, je veľká pravdepodobnosť, že následky zmiznú a realita sa zmení. Ak teda váš otec pil a robil potom v podnapitom stave hanbu celej rodine, na základe čoho ste si vytvorili v sebe voči nemu negáciu, môže sa stať, že vaše dieťa bude v škole veľmi nesprátné. A vás bude „fackovať“ tá istá hanba, ktorú ste cítili pri otcovom vyčíňaní, keď ste boli malí. Je to semiačko odporu, ktoré bolo vtedy upustené do vašej duše. Vy sa síce budete snažiť dieťa podobrotky, aj pozlotky vychovávať, ale tým až tak veľa nedosiahnete. Iba čo do vlastného potomka zasadíte ďalší odpor, ktorý bude musieť riešiť on sám, keď dospeje. Problém je vo vás, v tom, že vám na vašom otcovi niečo vždy prekážalo, nie vo vašom dieťati, uvedomte si to. Vyriešiť to môžete jedine tak, že sa v duchu vrátite do detstva a otcovi na celej čiare odpustíte. V tomto sa nedá podvádzať, takže kým svojho ocina minimálne v duchu (ak už nie je medzi živými) neobjímte a nepoviete mu, že ho ľúbite v celej jeho podstate,

pričom vaše vnútro nebude signalizovať žiadne pochybnosti či negatívne emócie, vec bude pokračovať. Odpustenie, prijatie, láska. Niet inej rovnice. Ak niečo spracujete, nepríjemný pocit zmizne tak z emočnej úrovne, ako aj z fyzickej, teda celá záležitosť postupne odíde dostratená.

Čo vám prekážalo na vašich rodičoch? Žijete to tiež vo svojich vzťahoch? Väčšinou sa to stáva. Ak nie, znamená to, že máte problém buď v sebe vyriešený, alebo ste sa voči nemu obrnili ďalším odporom: „Takto ja žiť nikdy nechcem! Takto ja dieťa nikdy vychovávať nemienim! Takto sa ja správať nikdy nebudem!“ Týmto oportunistickým postojom ste pôvodnú negáciu prekryli novou, aby aj tá raz vyšla na svetlo božie a poprosila o zharmonizovanie. Cez vás, vaše deti, vnukov a tak ďalej. Nezabudnite, kráčať do svetla, všetky boje, bolesti a nespokojnosti raz utíchnu. Chyťte teda motúziku udalostí a vráťte sa cezeň do detstva. Korene vašich patálií sa nachádzajú práve tam, lebo všetko nevyriešené z minulosti sa nakopíruje a spustí v detstve a ďalších rokoch života. Tejto, vo svojej podstate dobrej veci slúžia práve rodičia, ktorí pre deti vytvoria všetky potrebné pnutia, čím v nich aktivujú nevyriešené veci. Stačí si na tie korene iba posvietiť. Nemajú totiž rady svetlo, hynú v ňom. A keď uschne koreň, padne po čase aj celý strom starosti.

Ak sa dokážete pozrieť na svoj raný vek s nadhľadom a odstupom, získate výhodu. Všetky zlomové situácie sú totiž vo vás vpísané výrazným písmom. Duša si ich pamätá, udelila im status vážnosti, lebo vie, že sú to zlomové okamihy vášho formovania. Vnútro dobre chápe, že ak sa má stav vrátiť do normálu, bude viac ako potrebné nájsť všetky súvislosti. Sú vo vás, vy sami ich musíte pomenovať a preprogramovať. Zažmurte teda oči a pýtajte sa: „Aký bol vlastne môj otec, aká mama? Čo z nich je aj vo mne? Čo mi na mne prekáža a chcela by som okamžite zmeniť? Mal túto vlastnosť aj niektorý z mojich rodičov? Nie je to náhodou opak niečoho, čo mi vtedy veľmi prekážalo? Čo majú môj manžel a otec spoločné?“

*Paľko von Šlabikárko trojko
Šlabikár šťastia 3. - Dospelí deťom, deti svetu*





Pozývame na školenie používania HOMESCENAR I.!

KDE?
Centrum Rafael
 ul. Narcisová 5 v Bratislave
 mestská časť Ružinov

KEDY?
12.-13. marca 2016

CENA?
 † **Jednotlivec: 420€**
 ‡ **Manželia: 600€**

Trvanie školenia je od 8:30 do 17:30 oba dni a končí odovzdaním certifikátu Skenar Akadémie. Školenia sa môže zúčastniť každý, kto má záujem nahliadnúť do práce skenar terapie a nájsť spôsob ako zvládať zdravotné problémy. Počet účastníkov je obmedzený.



Teším sa na Vás.
MVDr. Niké Mozsnyák
 školiteľ

Potrebujete pomoc pri opatrovaní členov Vašej rodiny?



OZ MARGARÉTKA ponúka:

- opatrovateľskú službu priamo v prostredí osoby, ktorá je odkázaná inej fyzickej osoby
- odbornú kvalifikovú pomoc a starostlivosť (základná starostlivosť o klienta, starostlivosť o domácnosť, základné sociálne aktivity, dohľad, sprievod,...)
- individuálny prístup zohľadňujúci špecifické potreby občana
- ľudský prístup a zaručenú kvalitu poskytovaných služieb

Prostredníctvom opatrovateľskej služby chceme umožniť občanom s ŤZP, občanom s nepriaznivým zdravotným stavom a seniorom, zotrvať v ich domácom prostredí a vytvoriť primerané podmienky pre zachovanie, obnovu a rozvoj schopnosti samostatného života.

CENA opatrovateľskej služby počas pracovných dní 1,20€ / 1 hod.

CENA opatrovateľskej služby počas víkendov a sviatkov 2,20€ / 1 hod.

Kontakt v prípade záujmu: Mgr. Lucia Jokalová, tel.: 0917 517 703 • Helena Koťová, tel.: 0907 272 703

ODBORNÉ UČILIŠTE INTERNÁTNE VALASKÁ



vás všetkých pozýva **18.2.2016** na **DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ**

Brána školy bude pre verejnosť otvorená vo štvrtok dňa 18.2.2016 v čase od 9.00 hod. do 12.30 hod.

Príďte medzi nás, uvidíte:

- edukačné aktivity
- prezentáciu prác našich žiakov
- vybavenie špecializovaných učební
- priestory školy a školského internátu

Tešia sa na Vás deti a žiaci:

- Špeciálnej materskej školy internátnej
- Špeciálnej základnej školy internátnej
- Odborného učilišťa internátneho
- Praktickej školy internátnej



Kontakt: ovalaska@email.cz • <https://ouvalaska.edupage.org/> • Švermova 1, 976 46 Valaská • Tel.č.: +42148/6176923



R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE

Rudohorská 27, 97411 Banská Bystrica

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

INFORMÁCIE

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

www.centrumR1.sk



POZVÁNKA

Pozývame Vás na podpornú skupinu pre rodiny s deťmi s autizmom a priaznivcov, ktorá sa bude konať každú stredu v týždni od 9,30 – 11,00 hodine v Komunitnom centre Fončorda, na Havranskom v Banskej Bystrici.

Môžu medzi nás prísť rodičia detí, dospelí ľudia s autizmom, ale aj príbuzní a priatelia.

Budeme hovoriť o témach, ktoré sú s autizmom spojené.

Môžete sa zapojiť do našich plánovaných aktivít. Víťaní budú aj ľudia, ktorí by chceli pomôcť svojou dobrovoľníckou činnosťou pri našich akciách.

Máte možnosť spoznať nových, skvelých ľudí zapálených pre dobré a nové veci.

Teším sa na vás, Mária Helexová

Prihlásiť sa môžete na e-mail: sposabb@gmail.com



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

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

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

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Sereďi

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

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



Denné Centrum
POMOCNÍČEK



Centrum regenerácie a prevencie chorôb v Rovinke
pod vedením Dr. Niké Mosznayák
poskytuje nasledujúce terapie:

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

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

Najbližšie sa Devény terapia koná v týchto termínoch:
predbežne február 13.-16.2.2016
marec od 15.-teho 2016



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

BATESOVA METÓDA

zlepšenie zraku
prirodzenou cestou
(konzultácie, semináre)



SCENAR TERAPIA

špeciálna elektroliečba
v kombinácii s
energetickou dekou

Ing. Daniela Maťuchová

Skuteckého 30, 974 01 Banská Bystrica

daniela.matuchova@gmail.com

☎ 0907 88 55 01

www.provitalis.sk



Metenik

Ingrediencie:

- 500 g polohrubej muky
- 1 prášok do pečiva
- 2 hrste vyžmýkanej kyslej kapusty
- 1 dcl oleja
- 0,5l mlieka
- trochu cukru a soľ

Postup:

Všetko spolu zmiešame a dáme piecť. Môžeme posypať syrom, prípadne slaninkou. Nakoniec ešte teplé potrieme maslom spolu s pretlačeným cesnakom.

Júlia Ošustová

Vymaluj si :)





predstavujeme Vám detský vertikalizačný vozík BABY HERO



Vozík, ktorý je nevyhnutnou pomôckou pre pacientov, snažiacich sa aspoň na niekoľko hodín denne trénovať postoj a posilňovať svalstvo, zodpovedné za udržanie tela vo vertikálnej polohe.

Využitelný je u detí s detskou mozgovou obrnou, rázštepom chrbtice, poruchami miechy a rôznymi dysfunkciami dolných končatín.

Vozík sa veľmi ľahko ovláda odnímateľným ovládačom, ktorý umožňuje postupnú pomalú vertikalizáciu.

Bezpečné a stabilné státie dieťaťa umožňuje nastaviteľný fixačný pás hrudníka, bezpečnostné odklopné držiadlo rúk a nastaviteľné chrániče (fixátory) kolien.

Ku komfortu státiť slúži aj výškovo nastaviteľná a odnímateľná opierka hlavy.

Vozík má nastaviteľné mechanické brzdy, predné aj zadné oporné kolieska. Stúpačky sú odklopné a vyberateľné, opierky nôh sa dajú výškovo nastaviť.

Veľké 22" kolesá sú fúkacie a s rýchlopínacími oskami. Predné kolieska sú 6", môžu byť plné (nefúkacie) alebo fúkacie.

Detská verzia vozíka je v rozmeroch K (34 cm) a S (38 cm).

Vozík je dostupný aj vo verzii M (šírka 42 cm), L (šírka 46 cm) a XL (šírka 50 cm) pre dospelých.

POBOČKY

ZÁPADNÉ SLOVENSKO

N. Teslu 28, 92101 Piešťany
e-mail: revomat.zdravpom@gmail.com
tel.: 032/776 2949, 0917 871 888

VÝCHODNÉ SLOVENSKO

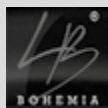
Masarykova 20, 08001 Prešov
e-mail: revomat.dvs@gmail.com
tel.: 0907 508 674

www.revomat.wordpress.com

VÝROBCOVIA



Enjoy mobility.





Občianske združenie PRÍSTAV NÁDEJE

Občianske združenie Prístav nádeje primárne pomáha ľuďom s telesným hendikepom, no ich rady sa časom rozšírili i na pomoc osobám s akýmkoľvek zdravotným postihnutím a ľuďom v núdzi. Napriek tomu, že od februára 2015 neprevádzkujú chránenú dielňu, ročne zrealizujú približne 15 menších projektov a zväčša raz ročne projekt s celoslovenskou pôsobnosťou. V roku 2013 sa Prístavu nádeje podarilo otvoriť problematiku integrácie osôb prostredníctvom módnjej prehliadky spoločenských šiat s názvom „Žijeme spolu“ realizovanú a prezentovanú ľuďmi na invalidných vozíkoch, na Slovensku prvú tohto druhu. Koncom októbra 2015, pri príležitosti Európskeho dňa občianskeho práva, sa ako prví ocitli v slovenskej knihe rekordov v počte ľudí hrajúcich **stolné a živé Človeče, nehnevaj sa** a to pre ľudí so zdravotným postihnutím, kde o integrácii mohli opätovne hovoriť inovatívnejším spôsobom, prostredníctvom hry. V každom prípade cieľom väčšiny aktivít je, aby zdravotne postihnuté osoby nezostávali doma či v ústavných zariadeniach len preto, že nemajú vytvorené a prispôbené podmienky na spoločenské vyžitie alebo pracovné zaradenie. Dôkazom toho bol i vyššie spomínaný projekt zrealizovaný pod názvom „Charity day – deň neobmedzených možností.“ „Vychádzali sme z toho, že tvorivosť dáva životu zmysel, lieči človeka z chorôb modernej civilizácie, je to spôsob seberealizácie, je najväčšou hodnotou pre každého jednotlivca i pre spoločnosť. Preto v tomto zmysle možno povedať, že hra je uni-

verzálnym modelom pre deti, dospelých, pre deti nadané, problémové i tie so zdravotným postihnutím,“ hovorí predsedníčka OZ Prístav nádeje, Marcela Václavková Konrádová.

Koncom roka Prístav nádeje v spolupráci s inými organizáciami, napríklad s Komunitným centrom Fončorda, s organizáciou SPOZA Banská Bystrica či Občianskym združením Nožička, ale i v spolupráci so Vzdelávacím centrom Múzea SNP poskytlo pomoc mnohým osobám. Obdarovali 10 rodín v sociálnej a v hmotnej núdzi balíčkami štedrosti, pričom jeden balík mal viac ako 18 kilogramov potravín dlhodobej spotreby, ako sú zemiaky, cestoviny, cukor, mlieko, olej, ryža, strukoviny a podobne. Pre deti s viacnásobným zdravotným postihnutím a pre deti v núdzi pripravili projekt „Handicap pod Mikulášskou čapicou“, deti obdarovali bohatými mikulášskymi balíčkami. Vyvrcholením minuloročných projektov občianskeho združenia Prístav nádeje bola vianočná kapustnica pre ľudí v núdzi, osoby a rodiny, ktoré sa ocitli v ťažkej životnej situácii (bezdomovci, seniori, rodičia na MD, osamelí ľudia...) a intaktnú spoločnosť, ktorá sympatizuje s ľuďmi so zdravotným postihnutím. Na kapustnici si pochutilo približne 60 ľudí a išlo o nádherné stretnutie plné emócií.

Podľa Prístavákov si každý zaslúži druhú šancu, a aj preto neraz slabým podávajú pomocnú ruku. „Nikdy totiž nevieme, kedy sa ocitneme na druhej strane my. Z našich doterajších skúseností si dovoľíme konštatovať, že

tento druh pomoci je najefektívnejší, nakoľko ide o priamu pomoc a adresnú pomoc osobám či rodinám, ktoré si inak, aj napriek veľkej snahe, pomôcť nevedia či nedokážu,“ vyslovila Václavková Konrádová.

Ako vidieť už z takto krátkeho prierezu aktív Prístavu nádeje, združenie pomáha hľadať spôsoby znovuzачlenenia sa ľudí do bežného, každodenného života a zlepšuje ich kvalitu života. „Už počas uplynulých rokov sme sa presvedčili, že aj malé projekty majú svoje opodstatnenie a dokážu pomôcť mnohým jednotlivcom či rodinám a dokážu im veľakrát dodať druhý dych,“ dodáva Václavková Konrádová, ktorá v uplynulom období získala ocenenie Filantrop napriek hendikepu za rok 2014, Cenu primátora Banskej Bystrice (2013), bola nominantkou na Inšpirujúcu ženu (2013), získala ocenenie Srdce na dlani (2013) za venovanie času, schopností a energie v prospech iných ľudí a svojej komunity v Banskobystrickom samosprávnom kraji v kategórii Dobrovoľníctvo v rozvoji komunity (2013). V súťaži E - ženy 2013 v kategórii žien, ktoré podnikajú offline a majú firemnú webovú stránku, získala 1. miesto a špeciálnu cenu Gabiky Revickej a Moniky Jakubeczovej za mimoriadne inšpiratívny príbeh a silu osobnosti (2014). Jej najväčším zadostučinením je pomoc, ktorú poskytuje osobám so zdravotným postihnutím, ich uplatnenie sa v práci, ich osobnostný rozvoj a prínos pre spoločnosť.

Viac na www.prstav-nadeje.eu alebo www.facebook.sk/prstavnadeje



DALI SME SA DO POHYBU

PRE TÝCH, KTORÍ NEMÔŽU



FIAT PROFESSIONAL A SPIG
PODPORUJÚ PODUJATIE **OBJATIE TÓNOV**
PRE TELESNE POSTIHNUTÝCH.



WWW.FIATPROFESSIONAL.SK





OBČIANSKE

MILAN ŠTEFÁNIK

ZDRUŽENIE

Občianske združenie Milan Štefánik
usporiada v roku 2016 tieto benefičné podujatia
pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím

31.január

OBJATIE TÓNOV

športová hala, Levice, Nitriansky kraj

3.apríl

OPRI SA O MŇA

klub Čierny orol, Prešov, Prešovský kraj

24. apríl

CHYTMĚ SA ZA RUKY

Dom kultúry, Galanta, Trnavský a Bratislavský kraj

31. máj

RUKY SPOJA RUKY

Národné rehabilitačné centrum, Kováčová,
pre NRC Kováčová a Špecializovaný liečebný ústav Marína š.p.

17.-18. Jún

DOBRÝ FESTIVAL

Prírodné kúpalisko Delňa, Prešov
Medzinárodné a multikultúrne podujatie

21. august

OSMIDIV

Amfiteáter, Banská Štiavnica, vonkajšie podujatie, stredné Slovensko

25. september

DÚHA V SRDCI

MSkS, Nové Mesto nad Váhom, Trenčiansky a Žilinský kraj

19. október

NA KRÍDLACH ANJELOV

Mestské kultúrne centrum, Žiar nad Hronom, Banskobystrický kraj

30.november

CHARITÁNIA

Divadlo Actores, Rožňava, Košický kraj

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím
zo zariadení DSS, Detské domovy a pre deti do 14Ocm.

FOTO: Katarína Orešanská, Petra Sekáčová a Igor Frimmel.