

# INAK OBDARENÍ

číslo 3/2015, ročník II



aj tak sa to dá...

Žíme bez bariér...



Šikmá schodisková plošina do zákrut

- **Bezplatné zameranie a odskúšanie u vás**
- **Bezplatné poradenstvo o štátnych príspevkoch a financovaní až do 100% bez doplatku**
- **Aj atypické zariadenia na mieru**  
vlastní projektanti, slovenská výroba plošín
- **Výhoda elektrického prívodu plošín bez batérií**  
môže jazdiť bez obmedzenia, nevybije sa
- **Mimoriadne dlhá životnosť**  
aj 15-ročné zariadenia bez poruchy



Stropný zdvihák



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Priama plošina



Vnútor. zvislá plošina bez ohradenia



Zvislá plošina v šachte





# Editoriál

Je tu marec a s ním ďalšie číslo nášho časopisu. Veríme, že Vás poteší počas končiacich zimných a začínajúcich jarných dní :)

Za náš časopis sa neplatí. Môžete si ho dať poslať aj poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonicknej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, do lekární, na zdravotné strediská či úrady. Tiež ich posielame rôznym združeniam.

Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

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

Opakujeme zoznamy príspevkov a nadácií. Aktuálne pridávame informácie. Nájdete tu články o peňažnom príspevku na kúpu pomôcky, peňažnom príspevku na úpravu osobného motorového vozidla a iné témy, ako sa lepšie zorientovať a pomôcť si.

Ďakujeme vám za váš záujem a tešíme sa, ak sme vám aspoň trochu pomohli...

MP

## INAK OBDARENÍ

číslo 3 vychádza v marci 2015, ročník II, mesačník

### Šéfredaktorka:

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

### Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767

e-mail: burko@burko.sk, www.burko.sk

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

Dagmar Sváteková, e-mail: dagmar.svatekova@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: Tulska 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

„Stavba bez bariér“ - Byt s voľnou dispozíciou ..... 2

## Základy prvej pomoci

Meningitída a encefalitída ..... 3

## Svet očami Dagmar Svátekovej

Príbeh jednej achilovky ..... 4

V zajatí výhovoriek ..... 4

## Terapie

Čchi-kung (1. časť) ..... 5

## Pomoc pre inak obdarených

Inak obdarení v škole ..... 6

Ubytovanie bez bariér ..... 6

Pomoc pri zbieraní 2% z daní ..... 7

Pomoc pre Katku ..... 8

## Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom

Autizmus - kultúra neurotypická a kultúra

ľudí s autizmom ..... 9

Nízkofunkční ľudia s autizmom ..... 9

Lego spája ..... 10

## Príspevky a nadácie

Príspevky z ÚPSVaR ..... 11

Druhy príspevkov, parkovací preukaz, preukaz ZŤP ..... 12

Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla ... 13

Zoznam nadácií ..... 14

## Prírodná - alternatívna liečba

Žíme zdravo s prof. Katarínou Horákovou

Pomoc antioxidantov na zachovanie zdravia ..... 15

## Pozitívne myslenie

Vďaka pozitívnemu mysleniu sa dá prežiť krásny život ... 16

## Úvahy

Vzdelávanie a osobný rozvoj ..... 17

Fejtón - Naša doktorka Quinnová ..... 18

Fejtón - Byrokratická odysea ..... 18

## Recepty

Šalát ..... 19

## Predstavujeme

OZ Oco, mama a ja - Pomocná ruka v kríze ..... 20

## „Chcete sa dozvedieť o možnostiach, ako získať zdvíhacie zariadenie?“

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

**Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707**

## „Potrebujete bezplatné zameranie, odskúšanie, aby ste zistili vhodnú pomôcku, jej cenu a spôsob ako ju získať?“

**Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:**

- vykoná bezplatné zameranie a vyhotovenie ponuky,
- poradí najvhodnejšie riešenie z hľadiska praktického využitia aj ceny,
- v prípade potreby pomôže s vyplnením žiadosti o finančný príspevok,
- v prípade potreby pomôže pri jednaní s UPSVaR,
- **poradí ako získať zdvíhacie zariadenie bez doplatku,**
- bezplatne pomôže vašim členom vyriešiť Váš problém s bezbariérovosťou.



**Monika Ponická**  
konateľ a obchodný riaditeľ



**Peter Slabina**  
hlavný konštruktér  
technický riaditeľ

### **SPIG s.r.o. ponúka** **POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH**

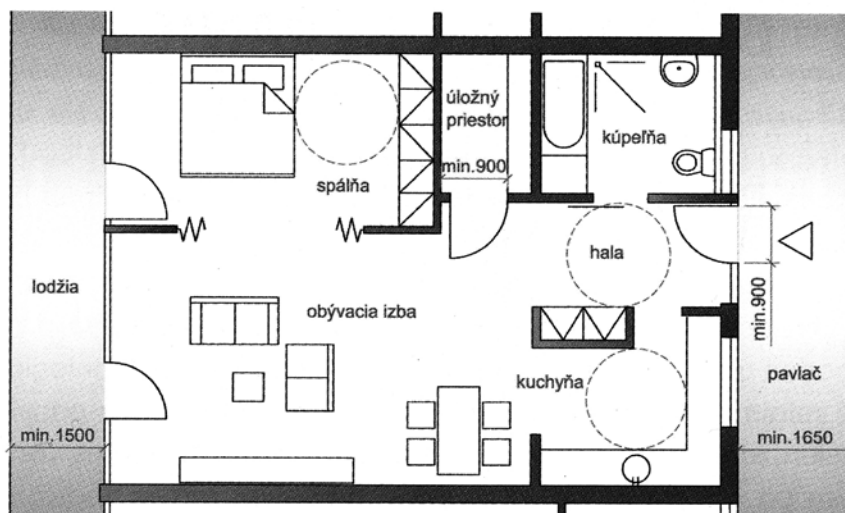
Tulská 2, 960 01 Zvolen  
spig@spig.sk • [www.spig.sk](http://www.spig.sk)  
**BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707**

## „STAVBA BEZ BARIÉR“ - Byt s voľnou dispozíciou

Pri navrhovaní bytových stavieb je potrebné uplatniť aj tieto zásady:

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

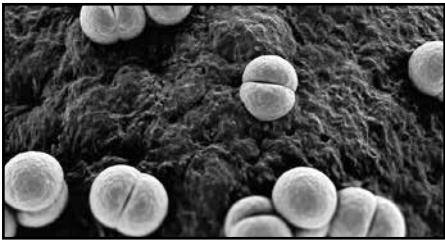
Príklad riešenia bytu s voľnou dispozíciou →



**NEUROINFEKcie** – zápalové ochorenie nervového systému, podľa toho čo postihuje.

1. **Meningitída** je zápal mäkkých ochranných membrán (blán) pokrývajúce mozog a miechu, ktoré sa nazývajú meningy.
2. **Encefalitída** je zápalové ochorenie mozgu.

## MENINGITÍDA



**Meningy** – mozgové blany sú tri jemné vrstvy pokrývajúce nervové tkanivo mozgu a miechy, medzi týmito blanami je priestor, v ktorom prúdi likvor (mozgovomiechový mok). Úlohou likvoru je vyživovať a chrániť mozgové tkanivá, je sterilný a nesmie sa tam nachádzať žiadny mikroorganizmus.

Meningitída je zápal dvoch blán mäkkej (pia mater) a pavučnice (arachnoidea). Toto závažné život ohrozujúce ochorenie sa môže prihodiť v každom veku. Spôsobujú ho baktérie, vírusy aj plesne. Vírusovú meningitídu spôsobujú enterovírusy, vírus mumpsu, herpetický vírus. Ich priebeh je menej dramatický. Najčastejšie sa vyskytuje v detskom a dospelievajúcom veku a pôvodcami bakteriálnej infekcie sú meningokoky – spôsobujú hnisavý zápal mozgu ale aj meningokokovú sepsu, otravu krvi. Pneumokoky baktérie bežne prítomné v dýchacích cestách a Haemophilus influenza B. Dôležité je vedieť túto infekciu včas rozpoznať.

Vírusová aj bakteriálna infekcia sa vyznačuje súborom charakteristických znakov, ktoré by sme mali vedieť rozpoznať. Infekčný ôvodcovia napadnú človeka s oslabeným imunitným systémom, vyčerpaného, po prekonaní inej choroby. Infekcia sa šíri vzduchom, priamym kontaktom, stúpa v uzavretom priestore, v kolektíve, škole. Prenáša sa kvapôčko-

vou infekciou z človeka na človeka, nádochou, kýchnutím, kašľom aj bozkom rodiča, pitím z jednej fľaše. Vo väčšine prípadov infekcia prebieha neškodne ako zápal horných dýchacích ciest.

Pôvodcovia meningitídy sa ďalej môžu rozširovať krvnou cestou z ložiska zápalu (nos, hltan). Môžu byť aj súčasťou mikroflóry v dýchacích cestách, prežívajú aj niekoľko mesiacov bez príznakov ochorenia a imunitný systém ich drží pod kontrolou. Bacilonosiči môžu v takomto prípade nakaziť okolie. Imunita tu hrá dôležitú úlohu, tvorbou protilátok môže zabrániť vzniku meningitídy alebo aj prekonať ochorenie, ktoré prepukne.

**Meningitída** môže vzniknúť aj ako komplikácia zápalu prínosových dutín, zápalu stredného ucha. Prvé príznaky môžu byť signálom aj iných ochorení, ktoré nemusia byť závažné. Podobajú sa chrípke: celková slabosť, bolesť svalov, kĺbov, bolesť hlavy, problémy s trávením, triaška, vysoká horúčka do 40 °C, ktorá neklesá ani po podaní liekov proti teplote, studené končatiny, dieťa je podráždené, nezvyčajne plačlivé, spavé, rýchle dýcha.

Potom nasledujú postihnutie centrálného nervového systému, fotofóbia- neschopnosť znášať svetlo, fonofóbia- zvýšená citlivosť na zvuk, úporné bolesti hlavy, dávenie, na koži petechie - krvné podliatiny, sú definované ako modročervené škvrny vo veľkosti špendlíkovej hlavičky, ktoré po zatlačení skleným pohárom nevyblednú. Infekcia spôsobí zlé zrážanie krvi, stuhnutie šije, pacient nedokáže urobiť predklon hlavy, dotknúť sa bradou hrudníka, tento pohyb vyvolá bolesť, kŕče a záchvaty.

Čas hrá dôležitú úlohu, okamžitý transport do nemocnice, privolanie záchranej služby môže zachrániť ľudský život. Nasleduje rýchla a včasná liečba vysokými dávkami antibiotík intravenózne už do pol hodiny s kon-



trolou životne dôležitých funkcií, príslušnými laboratórnymi vyšetreniami, lumbálna punkcia, vyšetrenie likvoru, ktoré potvrdí typ baktérie, ktorá ochorenie spôsobila.

Ku komplikáciám patrí meningoencefalitída - prechod zápalu na mozog a meningoencefalomyelitída - prechod zápalu aj na miechu, pri ktorých môže dôjsť k trvalým neurologickým poškodeniam, napríklad ochrnutie, epilepsia, strata sluchu, slepota, ochorenie srdca, v niektorých prípadoch aj amputácia prstov a končatín psychické poškodenie.

Prevenciou je očkovanie, vyhýbanie sa uzavretým zafajčeným miestnostiam, správna životospráva, prísun vitamínov, pobyt na čerstvom vzduchu. Bakteriálna meningokoková meningitída je jeden z najrýchlejších zabitakov, preto aj osoby, ktoré boli v kontakte s chorým človekom, by mali vyhľadať lekára a mali by mať zvýšený lekársky dozor.

Bc. Jana Niklová

Zdroj: internet, [www.stopmeningokok.sk](http://www.stopmeningokok.sk)

## ENCEFALITÍDA

Zápal mozgu môže mať primárny pôvod, kedy mikroorganizmus napadne priamo nervové tkanivo, stav je vážnejší a sekundárna príčina, keď mikroorganizmus prenikne z inej časti tela, sa vyskytuje častejšie. Encefalitídu spôsobujú predovšetkým herpes vírusy, pôvodcovia herpetického zápalu sliz-

nice úst a dýchacích ciest a typického oparu na ústach. Ďalej tam patrí vírus ovčích kiahní a pásového oparu (varicella zoster) a pôvodca mononukleózy vírus Epstein Barrovej a vírusy, ktoré prenášajú komáre a kliešte Arbovírusy a spôsobujú kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Encefalitída má dvojfázový charakter, okrem príznakov uvedených pri meningitíde, postihnutý má kŕče a záchvaty, tras mihalnic a pier, nekoordinovaný

pohyb očí, monotónnu, pomalú a chaotickú reč, poruchy hybnosti a pamäti, dezorientácia, porucha vedomia, kóma až smrť. Aj toto ochorenie si vyžaduje hospitalizáciu v režime absolútneho pokoja a infúznej liečby. Stupeň poškodenia pri meningitíde aj encefalitíde závisí od včasnosti rozpoznania prvotných príznakov a zahájenia liečby.

Zdroj: internet



# PRÍBEH JEDNEJ ACHILOVKY

Bola raz jedna achilovka. A tá achilovka sa vplyvom okolností skrátila. Žije na mojej nohe, takže ju pomerne dobre poznám. Nosila som dlahu, takú na noc, ktoré mi ju pomaly, pomaličky natiahovala. Padala mi špička. Blbé, čo? Chodiť som nevedela a riešenie na mňa vykuklo spoza rohu. Operácia, pri ktorej sa achilovka natiahne. Skvelé, nie? Ak si odmyslíme, že Vás uspia, rozrežú nohu, prerežú achilovku, natiahnu ju, zaisujú a... Pokračovanie nepoznám. Viem iba, že tým pádom už s Vašou drahou nohou futbal hrať nebudete.

Tak som nosila dlahu. Po prvé, odmietala som sa dať uspať, akosi som videla pod povrch vynálezu zvaného narkóza, po druhé, na mne nikto nebude praktikovať v mojich očiach mäsiarinu. Po tretie, túto „srandu“ nehradí zdravotná poisťovňa a tých 2000,-€ viem minúť aj zmysluplnejšie... Dlahu istý čas nenosím. Pripadala som si ako flákač. Zrazu som bola úplne v pohode bez nej.

Dávno som dala zbyhom ránam, kedy som sa na nohu nebola schopná postaviť.

Stále som netušila prečo. Respektíve, neanalyzovala som to.

Včera pri cvičení zrazu hovorím: „A vieš, že ja

tú dlahu už nenosím? Ja mám dojem, že sa mi tá achilovka natiahla.“ Ukázala som zopár cvikov, ktoré podľa mňa na to mali vplyv. Ivan sa usmial. „Jasne, že sa natiahla.“ Cvičením som za mesiac dosiahla viac ako ročným každodenným používaním dlahy. „Lenže prečo to potom lekári neordinujú namiesto tých nezmyslov, čo stoja kopec peňazí?“ nedalo mi to. „Pozri, tieto cviky majú 5000-ročnú tradíciu. Oni sa tým jednoducho nezaoberajú. Sú vynikajúci lekári. A tá medicína je tu pár desiatok rokov.“ Nechápavo som pokrútila hlavou a cvičila som ďalej. Otvorene priznávam, že ak by mi dakto pred dvoma mesiacmi povedal, že urobím drep, zasmejem sa mu do očí. Že ako tak prejdem otvoreným priestorom, dám mu teplomer. Že sa nielenže zavesím na hrazdu, ale sa aj pár centimetrov povytiahnem, to už by som vytáčala 155 a volala si na pomoc niekoho z psychiatrickej liečebne. Šlachy na ramene som mala neuveriteľne skrátene. Milimeter po milimetri povolili.

Áno, bolelo to. A čo má byť? Tá achilovka, to tiež nebola prechádzka ružovou záhradou. Ak by som začala menovať, prečo všetko som isté pohyby nevedela vykonať, zaplním tým zostávajúci priestor pre článok. Pomaly



som sa naučila hľadať spôsoby, nie také obľúbené dôvody.

Dnes s úsmevom spomínam, ako som nevedela došlapnúť na chodidlo. Teším sa na pohľad ďalšieho neveriaceho Tomáša v bielom plášti. Nie, nie som zaujatá voči lekárom. Všetci sme iba a len ľudia. Záleží na tom, že Ty si docent a ja iba obyčajný roľník? V súčasnom svete plnom sebaklamu aj áno...

Do rúk Vám všetkým vkladám nádej. Nie som odborník, nemám na to diplom, ale mám niečo viac – priamy zážitok. Viem, o čom hovorím. Nemám dôvod niekoho zavádzať. Mám iba dôvod urobiť niekoho život zmysluplnejším a ukázať mu, že bez ohľadu na vonkajšie okolnosti – vy na to máte, ak naozaj chcete. Dôkaz? Pozri sa na mňa.

Dagmar Sváteková

# V ZAJATÍ VÝHOVORIEK

Žijeme v ňom všetci – ja, Ty, on... Áno, aj Ty, čo si nahováraš, že Teba sa to netýka. Týka. Je to holý fakt. Všetci sme ľudia, keďže čítame tieto riadky, zrejme sme nevyrástli v džungli vychovávaní svorkou vlkov.

„Už konečne nehľadaj dôvody, prečo sa to nedá. Namiesto toho nájdi spôsob, ako to urobiš,“ povedal mi raz Ivan a tieto slová ma sprevádzajú ako ozvena. Vždy som mala v zálohe niekoľko výhovoriek, prečo to či ono urobiť neviem. A vychádzajúc z faktu, že som jedna z Vás a uvažujeme viac-menej podobne, predpokladám, že tým trpí väčšina z Vás. „Mne lekár povedal...“ veta ostáva ticho visieť. Čo povedal? V poslednej dobe akosi pričasto čítam o ľuďoch, ktorí majú prerušenú miechu a chodia. „Ja mám porušené centrum rovnováhy,“ skúsila som raz zdôvodniť, prečo nemôžem sama chodiť a stáť. „Postav sa,“ zaznelo rozhodne. Vstala som a Ivan do mňa drgol. A na moje veľké prekvapenie som sa iba zakolísala. „Prečo nepadneš?“ spýtal sa. „Máš predsa porušené centrum rovnováhy.“ Zistila som, že takýmito rečami veľa vody nenamútim. Prestala som s tým. Začala som žiť tak, ako mi káže staré toltécke učenie. Vlastne,

nekáže, iba mi dáva tú možnosť. A nevravím, že sa mi to stopercentne darí.

Ale viete, aký je rozdiel vo mne samej? Kedysi som nad vyslovenými slovami ani nemihla brvou.

A dnes... Základ je nájsť príčinu, potom môžeme pracovať na odstránení. Vážim slová a ak sa pošmyknem, buď to zistím sama, alebo mi to Ivan predloží ako valentínsku večeru. S láskou, pokojne...

Veľmi veľa sa učím. Trpezlivosti hádam od času, kedy som sa prebrala z kómy. Všeobecnej láske o čosi kratšie. A pokore... Priznávam, ešte stále mi to nejde. Stále padám, vždy znova vstanem. Keď sa učím chodiť, je to viac ako zázračná činnosť, to mi verte, si neustále hovorím: „No a čo? Tak padneš. Veď zasa vstaneš a skúsiš to znova. Všetko sa učíme opakovaním – jesť, piť, chodiť, šoférovať, rozprávať...“ Aj ja sa učím. Neustále. A vždy je to lepšie a lepšie. Dokážem pochopiť strach ľudí šoférovať. Jednoducho si neveria. „Neveríš si? Tak sa na to vykašľ!“ Existuje snáď lepšie povzbudenie?

Ak niekto z Vás videl Cirkus Motýl s Nickom Vujicom, vie, že takto sa dá dosiahnuť oveľa viac ako ľútosťou kávičkovej kamarátky, ktorá sa zámerne vyhýba tomu, aby sa Vás dotkla...

Včera som po nie veľmi ľahkom dni stála v telocvični. Lebo som chcela. Okej, najradšej by som si ľahla, ale čo z toho? Vedela som, že ak zaspím, domov už neprídem alebo za cenu veľkých problémov.

Tak som cvičila. Opäť na hrane svojich možností, pretože viem, že o pár dní sa tá hrana sama posunie.

Skúsila som si to. Pri jednom cviku ale Ivan stratil trpezlivosť. Alebo práve naopak – mal jej až veľa. Cítila som sa ako handrová bábička, rozumiem, že už nevedel, čo so mnou. „Dada, ak to nechceš robiť, nerob to. Nechceš chodiť, tak nechod. Normálne sa na to vykašľme,“ povedal mi a zatriasol mnou, aby som sa prebrala. A zrazu som bola späť, vedomá si svojho cieľa.

„Od zajtra nefajčím. Od zajtra cvičím. Od zajtra sa zdravo stravujem.“ Iste to všetci poznáte. Pokoj priatelia, aj ja to poznám. Len viem aj, že to „zajtra“ sa s takou obľubou posúva, až dokým žiadne zajtra už nasledovať nebude. Žiaľ, je to tak. „Jediný deň, kedy vieš zmeniť svoj život, je dnes.“ Pre istotu som si to nalepila všade, nech to mám pred očami. Niekedy je ten zajtrajšok takým príjemným odkladom, no ak budeme donekonečna čakať na tú správnu chvíľu, tak nikdy nepríde. Miesto je tu a čas je teraz. Že v tom kostýme nemôžete cvičiť? Že v jedálni nemajú ktovie ako zdravé jedlá? Že tú krabičku cigariet treba dofačiť, to by predsa bola škoda vyhodiť. Nech sa páči, poprosím Vás o zopár ďalších dôvodov.

Vy ste strojcami svojho šťastia. Tak ako ja. Kto nám zakáže byť šťastným tu a teraz? Práve v tejto chvíli zmeniť svoj život... Taká osoba naozaj existuje – vidíte ju každé ráno v zrkadle.

Dagmar Sváteková

# Vyskúšali sme... alebo viac hláv – viac rozumu

O týchto metódach Vám málokto povie. Ak vôbec. Na veľa vecí som spočiatku pozerala ako blázon. U lekárskej verejnosti vzbudzovali skôr zhrozenie. Na druhej strane, progresu sa tešil každý. Najmä ak nevidel za oponu.

## ČCHI-KUNG (1. časť)

Moje prvé stretnutie s týmto, pre mňa aj naďalej záhadným cvičením či filozofiou, sa odohralo pred viac ako polrokom. Vtedy mi ukázali jeden jediný cvik a keď sa mi chcelo, tak som niečo i urobila... Potom však prišiel zvrät. Ďalšia z náhod, ktoré náhodami nie sú, mi prihrala do cesty Ivana. Pre mnohých ničím výnimočného...

Poznáme sa dva mesiace, z toho mesiac trénujeme spolu intenzívnejšie. Všetko sa to začalo článkom pre tento časopis. „Chcem o čchi-kungu napísať do Inak obdarení,“ povedala som raz. Vedela som, že to je spôsob ako mnohým ľuďom pomôcť. „Okej, ale denne budeš makať,“ odvetil mi.

Dnes s úsmevom spomínam na náš úvodný tréning. Vtedy to až také vtipné nebolo, veľmi si vážim, ako skvele znáša moje vrtochy.

Chcel ma nechať stáť uprostred obývačky samú. Možno by aj bol nechal, keby som nevyčarila scénu hodnú nominácie na Oskara. Ustál to a priviedol ma ku kreslu. Inú možnosť nemal. Až potom išiel pre stoličku, ktorá mala byť mojim oporným bodom pre prípad núdze. Dodávam, že to trvalo asi dve sekundy. Okej, možno tri.

Čo iné mi ostávalo, než na sebe pracovať? Videla som, že mám problém a to dosť veľký.

O niekoľko dní som cvičila u neho v telocvični. Už to nebol úplný krok do neznáma, hoci som si pamätala iba fragmenty jednotlivých pohybov a musel mi ich priebežne modifikovať – prispôbovať mojim, povedzme, že okliešteným, možnostiam.

Napriek tomu sa smial, že minule som robila scény kvôli tomu, že ma chcel nechať stáť v otvorenom priestore a zrazu mu predváždam drepy s činkou. Ak by mi o tom niekto ravel, neverím mu ani slovo. Ale tomuto

verím. Žijem to. A viete, ako sa mi podarilo urobiť drep s činkou v rukách? Neustále som sa chcela držať. Mal po ruke jednoručku, tak mi ju vrazil do rúk.

Inokedy som sa doma vykrúcala, že ja sa pri chôdzi musím držať. Chodítko skončilo zaparkované v odlahlom kúte bytu (to ho s mojím manželom pôvodne chceli rozpíliť napoly) a barly dostali pohov. „Chceš sa držať? Tak sa drž,“ povedal a vrazil mi do rúk malú detskú stoličku. Nepomohli slzy, ani prosebný pohľad. Pravdepodobne mal voči tomu vybudovanú imunitu.

Naďalej som denne cvičila a posúvala hranice „nemožného“. Učila som sa dýchať, hospodáriť s energiou, podľa možnosti správne jesť... Nie, nebolo to iba o cvičení, bolo to o mojej hlave, o mojom strachu, o mojom presvedčení. „To sa nedá!“ Začala som tomu veriť.

Čchi-kung mi otvoril bránu do pre mňa zatiaľ nepoznaného sveta. A čo to vlastne je? Kedy a ako vznikol? Prečo sa o ňom hovorí iba okrajovo?

Vznikol pred stovkami rokov v Číne v dobe kultúrnej revolúcie, kedy boli vtedajším režimom mnohí ľudia prenasledovaní, dostal sa prostredníctvom emigrantov aj k nám, na Západ. Existuje viacero foriem čchi-kungu, ja som začala práve s tým, čo spevňuje telo a natahuje šlachy. Ale nielen to... Mnohí ho považujú za istú formu mágie, niečo, čo v ľuďoch pestuje nadprirodzené schopnosti... V podstate sa jedná iba o nájdenie rovnováhy medzi telom a dušou. O čchi-kungu som nemala možnosť baviť sa s príslušníkmi najrozšírenejšej cirkvi u nás. Pred jógou ma však varovali. Ide o čosi temné, nekalé, niečo, čo nás uvrhne do moci diabla... Neviem. Viem len, že som videla video s človekom odpísaným na život o barlách. Ten človek dnes behá a robí kúsky, o akých sa človeku ani nesníva. Otvorene vravím, že nikdy som



k Bohu nemala tak blízko ako práve teraz. Uvedomujem si tú nádhernú súhrnu svalov, kĺbov, šliach... A uvedomujem si, že Ivana mi postavil do cesty Boh, lebo sa už nemohol pozeráť na to, aké hlúposti stvárať.

Ivana beriem ako člena rodiny. A môj manžel? Neviem, ako ho vníma, ale odkedy denne cvičím a viac sa učím pracovať so životnou energiou, náš vzťah sa výrazne zlepšil. Hoci spoločnosť vníma manželstvo a spolužitie dvoch ľudí všelijako...

„Nehovor mi, ako sa to nedá, povedz mi, ako sa to dá!“ „Máš dve nohy, ktoré Ťa unesú!“ v ušiach mi znejú dookola tieto vety. Naučiť sa veriť sama sebe, to bol vskutku veľmi tvrdý oriešok. A stále mi to nejde dokonale. „Mňa nezaujímá Tvoja diagnóza, mňa zaujíma, čo dokážeš,“ bolo mi jasne vysvetlené, že nemám šancu namietat.

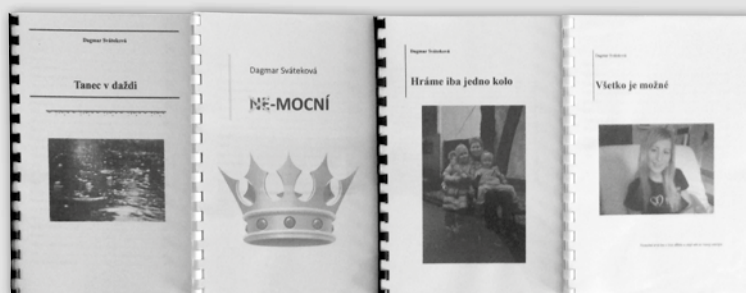
Dno je viacvrstvové. No tak, ako som padala nadol, sa teraz štvieram nahor. Možno to nie je jednoduché, možno to bolí, možno... Je to krásna a dobrodružná cesta. Užívam si ju.

„Tolko percent, koľko času istej činnosti venujete, natoľko to ovplyvní Váš život,“ čítala som kdesi. Môj život to ovplyvňuje do tej miery, že sú chvíle, kedy od radosti tleskam a ďakujem Bohu, že som opäť dokázala čosi, čo je uložené v priečinku Nemožné.

Dagmar Sváteková

## ČAJOVÉ KNIŽKY

Knižky k šálke čaju, tak svoje štyri motivačné knihy pomenovala autorka **Dagmar Sváteková**. Ja dopĺňam privoňať k čajíku, zapáliť sviečku, pustiť relaxačnú hudbu a môžeme rozmýšľať nad hodnotami v živote.



Knihy sú určené pre uponáhľaných ľudí, aby sa zastavili. Netreba sa naháňať, nič nám neujde. Treba si užívať plnými dúškami každý okamih, každú minútu, každý deň, lebo len prítomný okamih je skutočne náš. Treba ďakovať za to, že sme tu, zdraví a v pohode. Ja to želim každému z Vás, kto číta tieto riadky.

Ak máte záujem o tieto knihy môže si ich u mňa objednať. Po dohode ich pošlem na dobierku.

Iveta Burianeková

# INAK OBDARENÍ V ŠKOLE

Som učiteľkou v špeciálnej škole pre deti s mentálnym postihnutím (tak nerada používam toto slovo) už 23 rokov. Pre ozrejmienie, deti sa vzdelávajú v variante A – po skončení môžu pokračovať na niektorom trojročnom učilišti (pomocný kuchár alebo murár, maliar, krajčírka, cukrárka, sanitárka a iné odbory), potom v B variante, tie podľa možností môžu ešte navštevovať praktickú školu a potom detičky v C variante. Prešla som s deťmi všetkými stupňami od prvákov až po desiatikov, všetkými variantmi. Siedmy rok sa venujem deťom, ktoré sú zaradené do C variantu – ten navštevujú deti s najťažším stupňom mentálneho postihnutia, pri ktorom sú často pridružené poruchy zraku, sluchu, reči, hybnosti. Predtým bolo pár takýchto detí vzdelávaných len v DSS, kde boli na týždňových pobytoch, až neskôr začali k nám rodičia prihlasovať svoje deti, rodičia dovtedy ani netušili, že musia ich deti navštevovať školu (od roku 2000 platí zákon, podľa ktorého žiadne dieťa nie je „nevzdelávateľné“).

Tak som sa začala zoznamovať s detičkami rôzneho veku (od 7 až po 16) a rôznej vývinovej úrovne, ktoré boli skoro väčšinou v domácej opatere. Ale skoro všetky boli úplne iné ako tie, s ktorými som pracovala dovtedy. Bola to pre mňa jedna veľká neznáma. Nielen pre mňa, ale aj pre rodičov, a hlavne pre tie deti. Chlapec, ktorý 16 rokov najviac času trávil doma, ležiaci na gauči v obývačke, alebo v koči pri mamke v kuchyni, alebo vo vozíku, nedokáže povedať nič, nedokáže si nič vypýtať, mamka ho musí nakrmiť, prebaliť, nedokáže nič udržať v ruke, s ničím sa nevie pohrať, už vôbec nemôže čítať ani písať... a zrazu má chodiť do školy. Bolo to naozaj pre nich objavovanie nového sveta, teda aj spolu so mnou. Ja som mala našťastie okolo seba ľudí, ktorí mi pomohli, poradili, samozrejme som sa snažila získavať čo najviac informácií, a potom už to ostatné prišlo samo tak intuitívne, ale hlavne zo srdca. Nikdy som neolutovala nahlas, ani vo svojom vnútri, že som sa roz-

hodla pre tento variant. V kútiku srdca som tušila, že to bolo správne rozhodnutie, niečo mi vo vnútri nahováralo, že je to správna cesta. Teraz už s istotou môžem povedať, že táto práca ma veľmi naplňa, som rada, že sa môžem venovať týmto detičkám, snažím sa im pomôcť čo najviac, i keď viem, že pokroky u nich idú milimetrovými krôčikmi. Ale som si vedomá, že im aspoň na chvíľku môžem spríjemniť ich ťažký a nenaplnený život. Som tiež veľmi rada, že môžem pomáhať aj rodičom, ktorí si aspoň na chvíľu môžu oddýchnuť od celodenného kolotoča starostlivosti o nesamostatné dieťa. Nesmierne si ich vážim a prechovávam k nim veľkú úctu a obdiv.

Nabudúce porozprávam, akým deťom sa venujem a čo im ponúkam, aby sa cítili čo najlepšie a najspokojnejšie. Lebo to je môj najhlavnejší cieľ.

Silvia Kedroňová

Spojená škola (ŠZŠ), Ružomberok

Silvia.kedronova@gmail.com

tel.: 0908 200 370

## UBYTOVANIE BEZ BARIÉR – PORADME SI NAVZÁJOM



Byť na vozíku neznamená, že by sme mali sedieť iba doma. Rada cestujem, ale iba s problémami sa dá nájsť vhodné ubytovanie pre ľudí na vozíku. Bola by som rada, keby ste prispeli svojimi skúsenosťami a konkrétnymi nápadmi, odkazmi, adresami chat, apartmánov, penziónov... Skúste prosím napísať nám miesta, ktoré sa oplatí navštíviť a kde je vhodné ubytovanie pre ľudí na vozíku. Pod vhodným ubytovaním rozumiem bezbariérový prístup a hlavne priestranú kúpeľňu, WC a pod.

Mojím prvým typom je Hotel Máj v Piešťanoch, je plne bezbariérový, vrátane jeho 51 izieb a 2 apartmánov. Mesto Piešťany je síťom ceny „Oskar bez bariér“.

Hotel Máj je jedinečný tým, že bol celý navrhnutý a postavený podľa štandardov bezbariérového objektu. Telesne postihnutého návštevníka poteší, že sa na vozíčku dostane do všetkých priestorov hotela. Okolie hotela je rovinaté. Vstup do hotela je bezbariérový

so širokými automatickými dverami. Hotelová recepcia má časť pultu zníženú. Toalety v hotelovej hale sú vybavené posuvnými dverami a madlami, umývadlá majú dostatočnú podjazdovú svetlosť.

Všetky dvere a vstupy v hoteli sú dostatočne široké a sú bez prahov. Nikde nie sú schodíky ani strmé nájazdy. Na poschodie sa dostanete dostatočne priestraným výťahom s automatickými dverami.

Dvere do všetkých hotelových izieb sú bez kľúčiek so širokým madlom umiestneným nižšie, otvorením zatlačením. Dvere kúpeľne i šatníka sú posuvné. V troch jednolôžkových a siedmich dvojlôžkových izbách sú bezbariérové kúpeľne so sprchou do „guličky“, s madlami pri WC a v sprche.

Ďalších 11 izieb (5 dvojlôžkových a 6 dvojlôžkových izieb s možnosťou prístelky) má bezbariérové kúpeľne s madlami v sprche, pri WC požívajú prísavné madlo na požiadanie. Ostatné kúpeľne majú buď vaňu,

alebo sprchovú kabínu. Postele sú stabilné a zvýšené pre bezpečné a ľahké presunutie sa z vozíka. Rošt postele pod hlavou i pod nohami je polohovateľný, pod ním je úložný priestor.

Takto je prístupné aj Relax centrum s bazénom, Medicentrum a Beauty centrum, jedáleň, kaviareň, salóniky... Obedy a večere sú servírované, takže nebudete mať problém s prinášaním jedla od bufetového stolu. Medzi stolmi je dostatok priestoru a obsluha Vám rada na požiadanie od stola odstráni stoličku.

Máj je však Wellness hotelom, nemá status liečebného ústavu, preto nie je vybavený zdvíhacími zariadeniami pre mimoriadne ťažké stavy. Takisto neposkytuje služby sanitára - asistenta!!! Odporúčam, ak si to Váš zdravotný stav vyžaduje, aby ste na pobyt prišli v sprievode asistenta.

Janka Prekopová

t.č. 033 774 12 02, hotelmaj@hotelmaj.sk

www.hotelmaj.sk





## Postup pri darovaní 2% z daní

2% z daní môže darovať každý daňovník SR (či už fyzická osoba, alebo právnická osoba), podstatné je však dodržať podmienky stanovené zákonom. V daňovom priznaní je potrebné vyplniť identifikačné údaje organizácie, ktorej chceme 2% darovať. Ďalšou podmienkou je včas podať správne vyplnené daňové priznanie (najneskôr do 31. marca) a zaplatiť daň z príjmu.

### Kto môže darovať 2% z dane z príjmov?

Darovať môže každý daňovník SR, ktorému v príslušnom zdaňovacom období vyšla povinnosť platiť daň z príjmu, musí však spĺňať podmienky uvedené v Zákone o daniach z príjmov (595/2003 Zz). Darca je povinný jednoznačne a zrozumiteľne identifikovať príjemcu 2%.

### Darovať 2% z daní z príjmov má právo:

**Fyzická osoba** – občan, podnikateľ, SZČO – iba jednému vybranému subjektu

**Právnická osoba** – môže darovať v prospech viacerých príjemcov – minimálne však vo výške 8,30 Eura na jedného príjemcu

### 1. Darovanie 2% z daní u fyzickej osoby:

a) FO, ktorá si daňové priznanie podáva sama

FO, ktorá chce darovať vybranému subjektu 2% zo zaplatenej daní z príjmov, je povinná v daňovom priznaní vyplniť v XIII. ODDIEL – VYHLÁSENIE o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov fyzickej osoby podľa § 50 zákona všetky potrebné údaje o prijímateľovi a samozrejme vypočítať si 2% z dane. FO môže darovať svoju časť len jednej organizácii, nie viacerým.

V prípade, ak si daňovník uplatňuje daňový bonus, za zaplatenú daň sa považuje suma dane znížená o daňový bonus, to znamená Daň – Daňový bonus = suma, teda 100% z ktorých vypočítame 2%, ktoré môžeme darovať.

b) FO, teda zamestnanec, ktorému ročné zúčtovanie vykonáva zamestnávateľ

Zamestnanec sa môže rozhodnúť o darovaní svojich 2% do 30. apríla, pričom požiadava zamestnávateľa o tlačivo Potvrdenie o zaplatení dane 2011. Následne si vypočíta 2% zo zaplatenej dane a vyplní Vyhlásenie o poukázaní sumy do výšky 2% zaplatenej dane.

Po vyplnení tieto tlačivá doručíme na príslušný daňový úrad v mieste bydliska FO najneskôr do 30. apríla.

Po skontrolovaní všetkých údajov daňovým úradom je tento povinný previesť príslušnú sumu na účet prijímateľa dane do 90 dní.

### 2. Darovanie 2% z daní u právnickej osoby

V daňovom priznaní musí daňovník vyplniť IV. časť – Vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov právnickej osoby. Ak PO nedarovala v aktuálnom zdaňovacom období, resp. do termínu podania daňového priznania t.j. do 31. marca aspoň 0,5 % sumy zodpovedajúcej výške zaplatenej dane organizácii, ktorá nie je zriadená na podnikanie, môže venovať iba 1,5 % zaplatenej dane, čo aj vyplní v daňovom priznaní. Ak PO darovala túto časť, teda 0,5 %, môže poukázať 2% z daní, čo taktiež vyplní v daňovom priznaní.

PO môže svoje 2 % resp. 1,5% poukázať v prospech jednej alebo viacerých organizácií. Minimálna suma na darovanie však musí byť 8,30 Eura na jedného príjemcu. V Časti IV daňového priznania v kolónke č. 4 vyplní počet „obdarovaných“. Ak PO chce obdarovať viac subjektov, uvedie to v Prílohe daňového priznania, kde presne vyplní potrebné údaje. Zoznam možných prijímateľov 2% z dane z príjmov spolu s potrebnými údajmi nájdeme v Zozname prijímateľov 2% na rok 2012 na stránke [www.rozhodni.sk](http://www.rozhodni.sk). Zároveň tu nájdeme aj Zoznam vyradených organizácií.

### Komu môžeme darovať 2% z daní z príjmov?

Adresátom môže byť len registrovaný prijímateľ. Zoznam eviduje Notárska komora SR, ktorá je povinná tento zoznam zverejniť najneskôr do 15. januára. V zozname uvádza všetky potrebné údaje o tej ktorej organizácii, ktoré je potrebné uviesť v daňovom priznaní.

Prijímateľmi 2% teda môžu byť:

- občianske združenie
- neinvestičný fond
- nezisková organizácia poskytujúca všeobecne prospešné služby – cirkevná alebo náboženská organizácia
- organizácia s medzinárodným prvkom
- Slovenský červený kríž
- subjekty výskumu a vývoja,

Tieto získané prostriedky môžu subjekty využiť iba na vymedzené účely a to:

- ochrana a podpora zdravia (prevencia, liečba, resocializácia drogovo závislých a oblasť zdravotníctva a služieb)
- podpora športu detí a mládeže a zdravotne postihnutých občanov
- poskytovanie sociálnej pomoci
- zachovanie kultúrnych hodnôt
- podpora vzdelávania
- ochrana ľudských práv
- ochrana a tvorba životného prostredia
- veda a výskum

Pre úspešné darovanie finančných prostriedkov nesmie mať daňovník nedoplatok na daň, povolenie platenia v splátkach a ani povolený odklad zaplatenia dane.

Ak sme oznámili odklad daňového priznania (do 30. júna), v daňovom priznaní bežne vyplníme príslušný oddiel o poukázaní podielu zaplatenej dane podľa vyššie uvedených inštrukcií.

Zdroj internet: <http://www.zauctujeme.sk/dane-a-poplatky/2-z-dane/>

# Prosba o pomoc

Chcem poprosiť dobrých ľudí, ktorí sa ešte nerozhodli, komu darovať 2% z daní, nech pomôžu Katke.

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

Katka je 14,5-ročné dievčatko, ktorému pri narodení sudičky do vienkla zabudli nadeliť zdravie.

Má detskú mozgovú obrnu, nevie preglgať, treba jej každú chvíľu odsávať sliny a hlien.

Nikdy nejedla ústami, nič neochutnala, nevie, čo je cukrík, mixovanú stravu dostáva cez hadičku striekačkou rovno do žalúdka. Dýchanie jej zlepšuje hadička na krku (tracheostomia). Od narodenia bojuje s epileptickými záchvatmi.

Dieťa musí byť pod neustálym dozorom. Starostlivosť celých 24 hodín.

**Katka mi nikdy nepovie slovo "Mama", nikdy neurobí krok sama, nikdy si nesadne a nič bez pomoci nezvládne.**

Na to všetko, ako lekári pri narodení nedávali Katke žiadnu nádej na život, boli skeptickí, tak Katka prekvapuje - bojuje. Vidno na nej, že chce žiť a my jej pomáhame, aby mala čo najlepší život. Vyskúšali sme rôzne terapie, pri ktorých vidíme aj keď maličké, ale pre nás obrovské pokroky.

Za 14,5 roka sme prekonali veľa ťažkých chvíľ, ale prežili sme aj krásne pohodové dni, a som za to vďačná.

Užívame si klud a tešíme sa z každej spoločnej chvíľky.

Moje dieťa mi dalo v živote veľa. Prestala som sa zaoberať banalitami. Neriešim zbytočnosti. Teším sa z maličkostí.

Spoznala som veľa úžasných ľudí,... rodín s inak obdarenými deťmi.



Katka ja moja dobíjačka. Ak ma náhodou chytá depresia a pozriem jej do veľkých krásnych očí, tak som hneď v pohode, nabíja pozitívnu energiou.

Keď vidím, že ju niečo bolí - ako sa trápi a nezaplače, veľmi ju obdivujem, aká je trpezlivá.

Dodáva mi silu, vytrvalosť, odvahu a trpezlivosť.

*Iveta Burianeková*



**ONAS**

t.č.: 0907 908965

e-mail: onas@onas-oz.sk

[www.onas-oz.sk](http://www.onas-oz.sk)

**Názov:**

ONAS, občianske združenie

**Právna forma:**

občianske združenie

IČO: 422 46 512

**Adresa:**

Hlavná 10, 040 18 Nižná Hutka

**Tento rok sme sa rozhodli zbierať finančné príspevky prostredníctvom OZ ONAS.**

Ide o občianske združenie, ktorého hlavnou náplňou je pomáhať ľuďom s postihnutím, ich rodinným príslušníkom a sympatizantom.

Ak ste ochotní pomôcť, tak mám pripravené tlačivá, ktoré budete potrebovať.

Môžete si ich stiahnuť aj z internetu na [www.burko.sk](http://www.burko.sk)

**VEĽMI DÔLEŽITÉ:**  
**Kópiu vyhlásenia budem potrebovať.**

**Poprosím o zaslanie:**

Môže byť oskenované na e-mail:

[burko@burko.sk](mailto:burko@burko.sk)

alebo prefotené na adresu:

Iveta Burianeková

Bánik 1548/14

97652 Čierny Balog - Medveďov

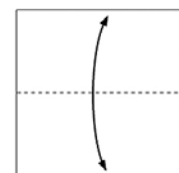
Na akékoľvek otázky odpoviem na t. č.

**0903 534 767**

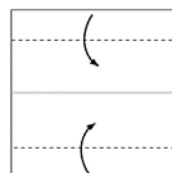
Za ochotu a pomoc z celého srdca vopred veľmi pekne **ĎAKUJEME !!!**

*S pozdravom Iveta Burianeková*

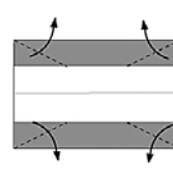
## Origami „autičko“



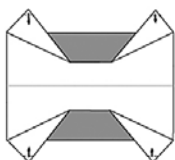
1 Preložíme



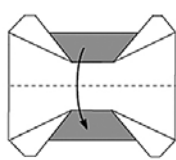
2 Preložíme tretiny



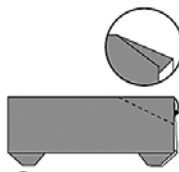
3 Pripravíme si „kolesá“



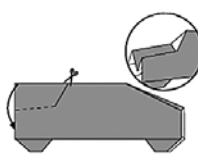
4 Zložíme



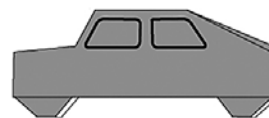
5 Polovica



6 Vytvoríme tvar karosérie



7 Vystrihne nožnicami a zastrčíme dovnútra



8 Nakreslíme okná a je HOTOVO



## NÍZKOFUNKČNÍ ĽUDIA S AUTIZMOM

Napadlo ma opísať ľudí s touto formou autizmu. Sú na konci reťazca, hovorí sa o nich väčšinou v médiách ako o agresívnych jedincoch. Rozbíjajú doma nábytok, dvere a iné bytové zariadenia. Niektorí si ubližujú a v dôsledku vlastnej sebadeštrukcie sú schopní pripraviť sa aj o zrak. V dôsledku tejto skutočnosti im znehybňujú ruky ortézami, aby si ich nemohli zohnúť a biť sa do očí. Iní kričia a vydávajú rôzne neartikulované zvuky, pretože inak komunikovať nevedia. Učiteľky, asistenti, rodičia sú bezradní a stratení v systéme, ktorý na túto skupinu úplne kašle. Normy pre špeciálne školy sú z pohľadu MŠ v poriadku. Jeden učiteľ + jeden asistent na 5 detí, ktoré nevedia rozprávať, niektoré sú nechodiace, zrakovo postihnuté, neschopné sa postarať o vlastnú hygienu a inak obdarené. Personál v triede je rád, keď deti vráti v zdraví ich rodičom. Rodina sa snaží zvládnuť situáciu, ako sa dá. Škola tiež. Rodičia sú zacyklení a osamotení v spleti zle pre túto cieľovú skupinu nastavenému sociálnemu systému, ktorý im nepomáha, ale škodí. Z pozície, do ktorej sa so svojimi deťmi dostali, sú už na úplnom okraji spoločnosti, poslední z posledných, marginalizovaná skupina, ktorú štát nevidí.

Deti sú chápané ako veľmi ťažko vzdelávateľ-

né a samozrejme zvládnuť. Môj pohľad na vec je asi takýto. Deti trpia nedostatkom sociálnych interakcií, ktoré v dôsledku kombinácie ich autizmu s inými postihnutiami ich rodičov presunuli na vedľajšiu koľaj. V štáte, ktorý sa nedokáže postarať ani o schopnejších jedincov, sa ich rodičia stali otrokmi, ktorí sa starajú o deti 24 hodín denne. Bez možnosti žiť ešte plnohodnotný ľudský život. Keď vám mamička povie, že už ani nevie, čo je to radosť zo života, je to čosi hodné na zamyslenie. Ako je možné, že takto dopadne jedna ľudská bytosť, ktorá sa má plnohodnotne starať o svoje dieťa s autizmom? A keď je rodič, rodina takto vyčerpaná z večného boja s úradmi a inými inštitúciami v štáte, je to samozrejme odzrkadlené na správaní dieťaťa, ktoré potrebuje pomoc nielen pre seba, ale aj pre rodiča, ktorý je jeho jedinou oporou a záchytným bodom. Je to smutné čítanie, ale všetko toto dennodenne zažívam. Napriek tomu všetkému považujem rodičov týchto detí za hrdinov tohto štátu. Každý jeden by si zaslúžil ocenenie prezidenta SR.

Aj nízkofunkční ľudia s autizmom vnímajú svet okolo seba, o to viac, ako ich nikto nepočúva. Agresia je bezmocným gestom odporu k ignorancii spoločnosti, ktorá pre nich nenašla miesto a nevychovala empatických



a naklonených ľudí, ktorí by s nimi pracovali. Financie sú častokrát dostupné na všelijaké nemožnosti, ale nie napríklad v takýchto prípadoch, na odmenenie ľudí, ktorí by boli ochotní pomáhať rodičom nízkofunkčných detí s autizmom.

Mária Helexová

## AUTIZMUS – KULTÚRA NEUROTYPICKÁ A KULTÚRA ĽUDÍ S AUTIZMOM

V minulom čísle som v jednom z článkov spomenula slovo neurotypický (typický v prejavoch nervovej sústavy) človek. Keď som mala autorizovať článok, bola pri tomto slove pripomienka, či to nemá byť slovo neurotický? Uvedomila som si, ako málo je táto téma v spoločnosti vnímaná a ako je nevyhnutné o autizme laicky rozprávať. Podľa momentálneho rozdelenia populácie obyvateľstva sa ľudská kultúra delí na kultúru neurotypickú, tá je majoritná a kultúru ľudí s autizmom, tá je „zatiaľ“ menšinová. Nový pojem na Slovensku. Žiaľ, ani internet ma nepodporil, lebo na túto tému som vysvetlenie v slovenčine nenašla.

Nedá mi nespomenúť krásnu a výstižnú vetu, ktorú na kongrese v Tatrách v roku 2013 vyriekol pán Teo Peters.

Myšlienka „Neurotypický človek je príliš slušný na to, aby bol úprimný a človek s autizmom je príliš úprimný na to, aby bol slušný,“ mi ukázala, akí sú ľudia s autizmom „iní“. Sú to dve úplne iné kultúry, ktoré fungujú úpl-

ne na inej úrovni. Sú to dva rozdielne svety, ktoré musia nájsť medzi sebou dialóg, musia sa naučiť vzájomne komunikovať a hlavne žiť. A jediné spojivko medzi svetom NT kultúry a kultúry ľudí s autizmom sú ich rodičia, ktorí by sa mali veľa učiť. Nie je to pri našich ratolestiach ľahké, ale pre život našich detí je to nevyhnutnosť. Nik ich nepozná tak, ako rodič, ktorý musí za svojho potomka niešť zodpovednosť a chrániť ho.

V našej spoločnosti sa stráca schopnosť komunikovať. Aj neurotypickí ľudia prestávajú pre nedostatok času komunikovať a tak, ako ľudia s autizmom, veľa mailujú a NT deti s Aipodmi, mobilnými telefónmi a inými náhradami komunikácie sa stávajú na tomto výdobytku doby úplne závislé. Ľudia s autizmom sa rodia s narušenou komunikačnou schopnosťou a výdobytky techniky sa stávajú pre nich nevyhnutnosťou na ľahšiu komunikáciu s okolitým svetom. Túžia byť medzi NT spoločnosťou, ktorá ich však vníma ako kričiace, nevhodne sa správajúce a nevychované deti. A ich rodičia tak často zostávajú

ako hromozvody, ktoré to bolestne a zranene prežívajú.

Deti s autizmom sú „iné“, mnohé neznášajú psychický pretlak, ktorý majoritná NT kultúra vytvára. Nadbytočný hluk, ktorý je súčasťou nakupovania v obchodoch, presvetlené a preparfémované, niekedy páchnuce spoločné priestory, rýchly pohyb ľudí a prekrikovanie sa navzájom, neohraničený časový rámec, v ktorom sa vykonávajú pre NT ľudí samozrejme aktivity. Ľudia s autizmom potrebujú presné zadefinovanie toho, čo budú robiť, prečo to budú robiť a ako dlho to bude trvať. Nazvime to bezbariérovým priestorom v spoločnosti. Milujú systém a poriadok. O ľuďoch s autizmom sa šíria mýty o ich vlastnom svete, do ktorého sa uzatvárajú, ale pravdou je, že do toho sveta ich zatvára NT kultúra svojím nezaujmom o ich životy. Nepočúva ich, odmieta ich, nepomáha im, a tak sa títo ľudia chránia tak, že okolie ignorujú.

Ak chceme, aby sa otvorili hranice týchto dvoch svetov, musíme sa vzájomne učiť počúvať a hľadať kompromisy, kde NT kultúra uberie zo svojich nárokov a kultúra ľudí s autizmom pridá kus toho, čo dostala navyše. Aby sa tak stalo, musí sa veľa vecí zmeniť, aj v nás.

Mária Helexová

# SPOSA BB a LEGO spájajú



Poslaním organizácie SPOSA BB je pomáhať osobám s autizmom a ich rodinám v zdolávaní prekážok a zmiernovať ich dopad na ich existenciu. Úlohou organizácie je šíriť povedomie o autizme v širokej verejnosti a vyvíjať snahu na spájanie komunity našej a ostatných komunit.

SPOSA – BB organizuje stretnutia rodín na spoločenských, kultúrnych a športových podujatiach a poskytuje im príležitosť k výmene skúseností a vzájomnej pomoci. (Stanovy SPOSA BB)

Rodiny postihnuté autizmom majú obmedzenú možnosť kultúrneho, športového a iného sociálno-spoločenského vyžitia, spoločnosť nevytvára podmienky, a preto je pre nich takáto akcia veľkým obohatením jednotvárneho a často stereotypného spôsobu života. Prizvaním aj iných komunít chceme nadviazať komunikáciu a spoluprácu, ktorá prinesie pozitívnu zmenu do všetkých životov. Ide tu o otvorenie našej komunity smerom k ostatným, aby sme poukázali, aké odlišné sú naše životy.

Nultý ročník bol pod názvom Postav si svoj Lego sen, ktorý inicioval vysokofunkčný mladý muž s autizmom. SPOSA BB ho realizovala a vzhľadom na ohlas zo strany zúčastnených sme sa rozhodli, že tento rok budeme pokračovať. A aby sa ukázal vývoj autistickej komunity, tento rok sa názov projektu pretransformoval na Lego spája. Je to metafora, v ktorej sa ukrýva vôľa zmeniť v našich životoch osamotenie, do ktorého sme sa dostali životným údelom, ale nevzdávame to a chceme priniesť niečo, čo urobíme my pre ostatných prizvaných. Kde je vôľa, tam je aj cesta.

Mária Helexová














**Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom BB  
v spolupráci so ŠZŠ na Ďumbierskej ulici 15  
v Banskej Bystrici**

*V dňoch 30. a 31. mája 2015 sa uskutoční celoslovenské stretnutie rodín s deťmi s autizmom pod názvom*  
*Lego spája*

*Cieľom projektu je spojiť komunitu týchto rodín s inými komunitami.*

*Minulý rok sa uskutočnil nultý ročník, ktorý inicioval mladý vysokofunkčný muž s autizmom a SPOSA BB uskutočnila jeho sen. Tento rok sa sen pretransformoval na vyšší stupeň a to na spájanie sa. Kocky tejto hry sú rozmanité veľkosťou, tvarom, farbou. Aj ľudské bytosti sú rôznorodé. Prišiel čas, aby sa táto rozmanitosť spojila v niečo úžasné a veľkolepé.*

**Čo chystáme?**

V rámci programu, ktorý bude rozdelený na dva dni sa rodiny môžu zúčastniť:

- Spoločné rodinné skladanie lega s firmou Legáčik
- Firma SWAN nám predvedie svojho maskota robota
- Pani Ľubica Trenčanová nám predstaví svojho psíka a kanisterapiu
- Pani učiteľky zo ŠZŠ povedú zaujímavé tvorivé dielne
- Prídu aj naši priatelia klauni z červeného nosa clowndoktors
- Rodiny sa spoločne zabavia pri arteterapii
- Deti aj dospelí sa rozptýlia pri spoločných hrách
- Rodičia si môžu urobiť malú diskusiu na horúce témy a dúfam, že aj tento rok prídu medzi nás priatelia z odbornej verejnosti.

*V prípade záujmu kontakt na mail: [helexova@gmail.com](mailto:helexova@gmail.com)*





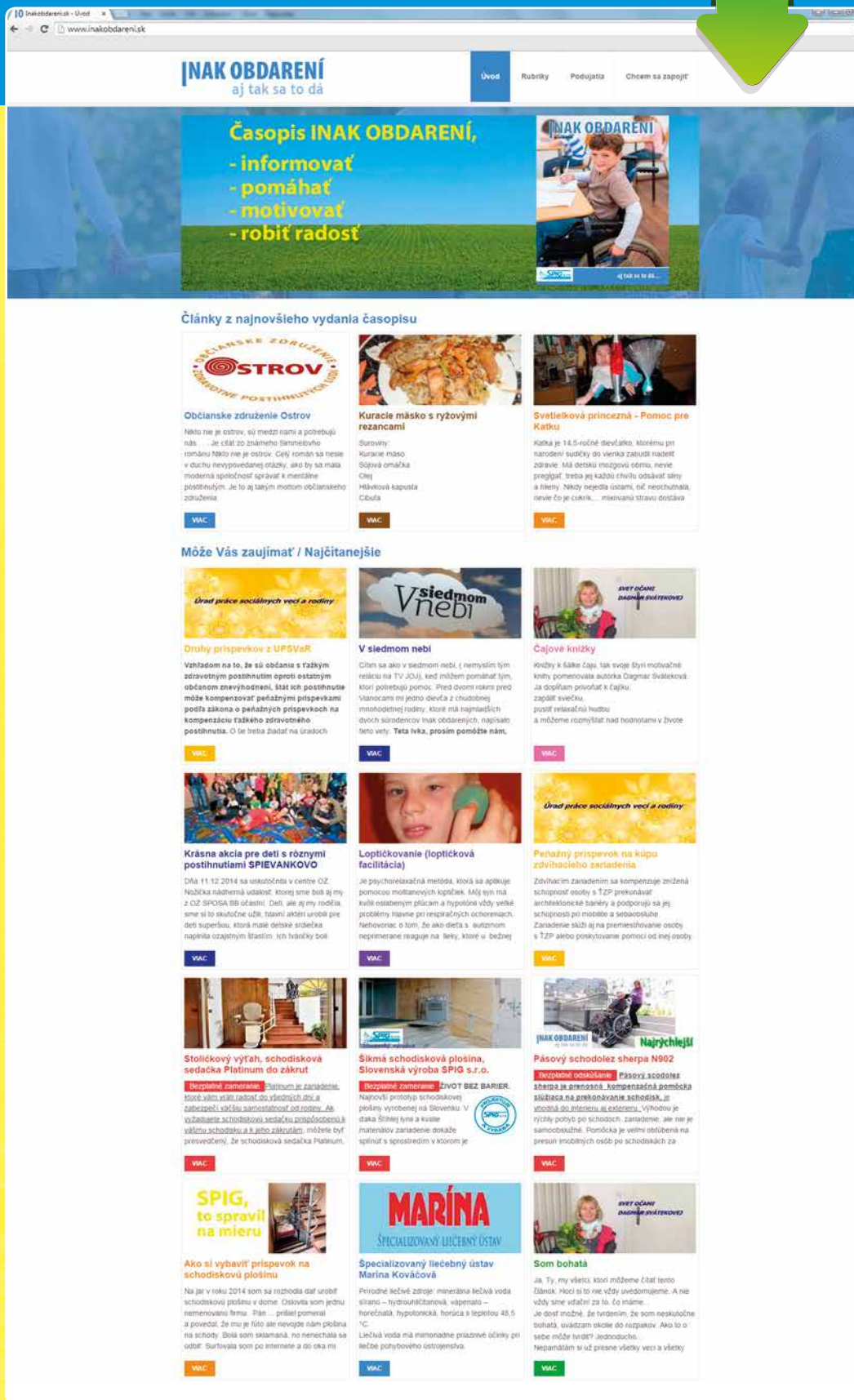

Zmeny v programe vyhradené SPOSA BB a ŠZŠ BB

Chcete sa k nám ešte pridať svojou podporou?

**Život rozhodne nie je príliš tolerantný k človeku, ktorý je zranený alebo chorý, k žene, ktorá práve porodila dieťa, k človeku, ktorý práve utrpel ťažký emocionálny šok. Je to v skutočnosti určitý druh praktizovanej krutosti, trvať z nebanlivosti na tom, aby človek zostával v takom stave, keď je možné naučiť sa a nacvičiť techniky, ako mu pomôcť a priniesť úľavu.**  
(L.R. Hubbard)



# ČO MÁME NOVÉ



**INAK OBODARENÍ**  
aj tak sa to dá

Úvod Rubriky Podujatia Chceme sa zapojiť

**Časopis INAK OBODARENÍ,**  
- informovať  
- pomáhať  
- motivovať  
- robiť radosť

**Články z najnovšieho vydania časopisu**

**Občianske združenie Ostrov**  
Nektu nie je ostrov, sú medzi nami a potrebujú nádu. Je dŕať zo známeho šarmantného románu Nektu nie je ostrov. Celý román sa hŕie v duchu nevyhovenej otázky, ako by sa mala moderná spoločnosť správať k mentálne postihnutým. Je to aj takým motívom občianskeho združenia.

**Kuracie mäso s rýzovými rezancami**  
Suroviny:  
Kuracie mäso  
Sýpová omáčka  
Olej  
Hávková kapusta  
Cibuľa

**Svetielková princezná - Pomoc pre Katku**  
Katka je 14,5-ročné dievča, ktorému pri narodení sústavy do viackrát nadšiel zdravie. Má desku mozgového obrú, nevie prejsť, treba ju každú chvíľu odšŕavať silou a tlakom. Nikdy nejedla ústami, nič nerozumela, nevie čo je cukrík... mliečnu stravu dostáva

**Môže Vás zaujímať / Najčítanejšie**

**Úrad práce sociálnych vecí a rodiny**  
Druhý príspevok z UPSVaR  
Vzhľadom na to, že sú občania s ťažkým zdravotným postihnutím opŕi ostatným občanom znervhodnení, štát ich postihnutie môže kompenzovať peňažným príspevkami podľa zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. O ňo treba žiadať na úradoch

**V sledmom nebi**  
Čítam sa ako v sledmom nebi. (nemyslím tým relikviu na TV JOJ), keď môžem pomáhať tým, ktorí potrebujú pomoc. Pred dvomi rokmi pred Vianocami mi jedno dievča z chudobnej mnohodetnej rodiny, ktoré má najmladších dvoch súrodencov Inak obdarených, napísalo tieto vety: Veta Ivka, prosím pomôžte nám.

**Čajové knižky**  
Knihy k ťažkému času, tak svoje štyri motivačné knihy pomenovala autorka Dagmar Štefáková. Ja doplním prívrat k čajku, zapáliť sviečku, pustiť relaxačnú hudbu a môžeme rozmyšľať nad hodnotami v živote

**Krásna akcia pre deti s rôznymi postihnutiami SPIEVANKOVO**  
Dňa 11.12.2014 sa uskutočnila v centre OZ Načička nádherná udalosť, ktorej sme boli aj my z OZ SPOSA BB odčasti. Deti, ale aj my rodičia sme si to krásne užívali, krásni aktéri urpeli pre deti superhity, ktoré majú deťska srdiečka naplniť ozajstným šťastím. Ich hviezdou boli

**Loptičkovanie (loptičková facilitácia)**  
Je psychorelaxačná metóda, ktorá sa aplikuje pomocou moštanevých loptičiek. Má jej má kvoli oslabeným pláciam a hypotónia vŕby veľké problémy hlavne pri respiračných ochoreniach. Nehovoriac o tom, že ako dieťa s autizmom neprimerane reaguje na ťeky, ktoré u ňej bežnej

**Peňažný príspevok na kúpu zdvihacieho zariadenia**  
Zdvihačom zariadením sa kompenzuje znížená schopnosť osoby s TŽP prekonávať architektonické bariéry a podporujú sa jej schopnosti pri mobility a sepoosobne. Zariadenie slúži aj na premesťovanie osoby s TŽP alebo poskytovanie pomoci od nej osoby

**Stoličkový výťah, schodisková sedačka Platinum do zákutí**  
Dobrá vlna vlní, dobrá do vlnových dní a zanechajú všetku samostatnosť od rodiny. Ak využijete schodiskovú sedačku, prispôsobíte si výšku schodiska a k jeho zákutiu, môžete byť presvedčení, že schodisková sedačka Platinum.

**Šikmá schodisková plošina, Slovenská výroba SPIG s.r.o.**  
Dobrá vlna vlní, dobrá do vlnových dní a zanechajú všetku samostatnosť od rodiny. Ak využijete schodiskovú sedačku, prispôsobíte si výšku schodiska a k jeho zákutiu, môžete byť presvedčení, že schodisková sedačka Platinum.

**Pásový schodolez šherpa N902**  
Dobrá vlna vlní, dobrá do vlnových dní a zanechajú všetku samostatnosť od rodiny. Ak využijete schodiskovú sedačku, prispôsobíte si výšku schodiska a k jeho zákutiu, môžete byť presvedčení, že schodisková sedačka Platinum.

**SPIG, to spravil na mieru**  
Ako si vybrať príspevok na schodiskovú plošinu  
Na jar v roku 2014 som sa rozhodla dať urobiť schodiskovú plošinu v dome. Oslavila som jednu narodeninovú firmu. Plán... prišiel pomerať a povedal, že mu je fúto ale nevyjde nám plošina na schody. Bola som sklamaná, no nenechala sa ošŕ. Suroviny som po internete a do oka mi

**Som bohatá**  
Ja, Ty, my všetci, ktorí môžeme čítať tento článok. Keď si to nie vždy uviedomujeme. A nie vždy sme vďační za to, čo máme. Je dosť možné, že tvrdíme, že som neskutočne bohatá, uvažujem okolo do rozpakov. Ako to o sebe môže hovoriť? Jednoducho. Nepamätám si už presne všetky veci a všetky

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







## ŠIKMÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY



■ **Šikmá plošina** je zariadenie, ktoré vám umožní samostatnosť v preprave cez vaše schodisko. Preprava na nej je možná bez pomoci ďalšej osoby. Pokiaľ však je potrebné, aby osobu prepravoval sprievodca, môže to urobiť jednoduchým spôsobom: diaľkovým ovládačom - kľúčenkou.

Dráha plošiny je nerezová a dokáže pri použití nerezovej výplne plnohodnotne nahradiť zábradlie budovy v zmysle noriem.

Šikmú plošinu vám radi **urobíme aj na mieru**, je to **náš výrobok** a preto ju dokážeme prispôsobiť aj na miesta, kde sa štandardne dodávané typy iných výrobcov nezmestia a to **pri porovnateľnej, prípadne nižšej cene**.



SPU 3 do zákrut s vodorov. úsekom

- *pri mimoriadne strmých sklonoch dráhy 70° so zachovaním nosnosti 225 kg*
- *na základe pevného prívodu elektrického prúdu*
- *plošina môže jazdiť neobmedzene dlho*



SPZ 3 pre priamu dráhu



SPU do zákrut

Navštívte náš nový info portál  
**[www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)**

Podrobnejšie informácie nájdete na **[www.spig.sk](http://www.spig.sk)** alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

# Žime bez bariér...

Najkrajší, najmenší, naj...



## STROPNÝ ZDVIHÁK

■ **Stropný zdvihák** je zariadenie slúžiace na zdvíhanie a premiestňovanie imobilných osôb z postele na vozík, do vane, do sprchy, na toaletu, do bazénov. Môžete ho využiť aj pri vertikalizácii a nácviku chôdze. Je to skvelý pomocník nielen v domácom prostredí ale aj v inštitúciách (sanatóriá, nemocnice, centrá pre osoby s handicapom).

Pomocou jednoduchého prehupového systému je umožnený presun z jednej miestnosti do druhej bez potreby stavebných úprav interiéru.

Ergolet je stropný systém s najväčšou variabilitou upevnenia kazety, ale aj koľají. Koľaje je možné kotviť do stropu, do stien, dokonca aj do sadrokartonu.



Portálové koľaje



Schované parkovanie v skrini



Nácvik chôdze

### Naše pobočky:

#### ZVOLEN

Tulská 2  
960 01 Zvolen

#### BRATISLAVA

Obchodná 39  
811 06 Bratislava

#### PREŠOV

Hlavná 50  
080 01 Prešov





BENEFIČNÝ KONCERT  
DARČEK PRE DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI  
A DOSPELÝCH V GALANTE A JEHO PRIATEĽOV



# Chyťme sa za ruky

6. ROČNÍK

NEDEĽA 26. APRÍL 2015, 15:00  
DOM KULTÚRY, ESTRÁDNA SÁLA, GALANTA

(MALI/BURKINA FASO)

NO NAME • KRISTÍNA • DEBADEMBA  
THE GREAT MALARKEY

(VEĽKÁ BRITÁNIA)

VSTUP OD 14.00H. ZUMBA S MICHELLE

(DOMINIKÁNSKA REPUBLIKA)



VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM ZO ZARIADENÍ DSS, DETSKÉ DOMOVY A PRE DETI DO 14CM. VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ JE 7€ V PREDPREDAJI A 10€ NA MIESTE.  
PREDPREDAJ MŠKS GALANTA A TICKETPORTAL. POČET VSTUPENÍK PRE VEREJNOSŤ JE LIMITOVANÝ V POČTE 100KS!  
ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.





# Príspevky z UPSVaR

Vzhľadom na to, že sú občania s ťažkým zdravotným postihnutím oproti ostatným občanom znevýhodnení, štát ich postihnutie môže kompenzovať peňažnými príspevkami podľa zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. O tie treba žiadať na úradoch práce a sociálnych vecí podľa miesta bydliska. Po splnení zákonom daných podmienok sa príspevky poskytujú buď jednorazovo, alebo pravidelne za nejaké obdobie. To závisí od druhu príspevku.

## Čo znamená...

Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP)

- za takúto osobu sa považuje osoba, ktorej miera funkčnej poruchy je najmenej 50 %
- funkčnou poruchou je nedostatok telesných, zmyslových alebo duševných schopností, ktorý z hľadiska vývoja zdravotného postihnutia bude trvať dlhšie ako 12 mesiacov
- musí ňou byť uznaná posudkovou činnosťou a musí spĺňať predpísané kritériá

## Osoba je znevýhodnená

Sociálnym dôsledkom ťažkého zdravotného postihnutia je znevýhodnenie, ktoré má z dôvodu jej postihnutia v porovnaní s osobou bez zdravotného postihnutia rovnakého veku, pohlavia a za rovnakých podmienok a ktoré nie je schopná z dôvodu postihnutia prekonať sama.

## Kde možno požiadať o príspevok

O poskytnutie peňažného príspevku na kompenzáciu treba požiadať na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Tam vás usmernia, aké doklady budete potrebovať a či spĺňate nárok na ten-ktorý príspevok.

## Cieľ kompenzácie

Kompenzácia sociálneho dôsledku ťažkého zdravotného postihnutia je zmiernenie alebo prekonanie sociálneho dôsledku poskytovaním peňažných príspevkov na kompenzáciu alebo poskytovaním sociálnych služieb.

## O aké príspevky z UPSVaR môžete požiadať

### Jednorazové peňažné príspevky:

- peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
- peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
- peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
- peňažný príspevok na opravu pomôcky,
- peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
- peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
- peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
- peňažný príspevok na úpravu bytu,
- peňažný príspevok na úpravu rodinného domu,
- peňažný príspevok na úpravu garáže.

### Opakované peňažné príspevky:

- príspevok na osobnú asistenciu,
- príspevok na opatrovanie,
- príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- príspevok na prepravu.

### Príspevok na osobnú asistenciu

- je určený pre zdravotne postihnutú osobu, ktorá je odkázaná na pomoc iného,
- je určený pre osobu od 6 do 65 rokov, po tomto veku až vtedy, ak sa príspevok poskytoval aj pred 65. rokom veku,
- počet hodín osobnej asistencie sa určuje na obdobie kalendárneho roka a je najviac 7 300 hodín ročne.

#### Výška príspevku:

- podľa rozsahu osobnej asistencie určenej v eurách, sadzba za 1 hodinu je 1,39 % sumy životného minima (t.č. je to suma 2,76 €)
- suma sa znižuje podľa výšky príjmu zdravotne postihnutej osoby a spoločne posudzovaných osôb.

### Príspevok na opatrovanie

Možno ho poskytnúť len jednej oprávnenej osobe, ktorá opatruje ŤZP osobu nad 6 rokov, ktorá ho na základe posudku potrebuje.

#### Výška príspevku:

- 111,32 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu pri opatrovaní jednej fyzickej osoby s ŤZP (t.č. 220,52 €),

- 148,42 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu pri opatrovaní dvoch alebo viacerých fyzických osôb s ŤZP (t.č. 294,01 €),
- výška je iná, ak ŤZP osoba navštevuje školské či pobytové zariadenie.

### Príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov

Služi na kompenzáciu zvýšených nákladov na diétne stravovanie, obuv, odev, zariadenie bytu, ale aj užívanie auta či starostlivosť o špeciálne vycvičeného psa.

#### Výška príspevku:

##### - na diétne stravovanie je mesačne

- 18,56 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom pre choroby a poruchy uvedené v prílohe č. 5 v prvej skupine (36,77 €) / zákona č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov,
- 9,28 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom pre choroby a poruchy uvedené v prílohe č. 5 v druhej skupine (18,39 €),
- 5,57 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom pre choroby a poruchy uvedené v prílohe č. 5 v tretej skupine (11,04 €).

##### - opotrebenie šatstva a bytu 9,28 % životného minima (18,39 €),

##### - na zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla (užívanie auta) 16,70 % sumy životného minima (33,09 €),

##### - starostlivosť o psa 22,27 % sumy životného minima (44,12 €).

### Príspevok na prepravu

Môžete ňo požiadať, ak prepravnú službu potrebujete na svojej pracovnej, rodinnej, vzdelávacej alebo inej aktivity na základe preukázaných výdavkov, ak je odkázanosť na IP OMV podľa §14 ods.6 Zákona 447/2008 Z.z.

Výška: mesačne môže byť najviac vo výške 51,02 % sumy životného minima (101,07 €).



# DRUHY PRÍSPEVKOV Z ÚRADU PRÁCE

## PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA

Peňažný príspevok možno poskytnúť fyzickej osobe s ŤZP, ak oň požiada najneskôr do konca kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 65 rokov veku. Možno ho poskytnúť len na osobné motorové vozidlo, ktoré nie je podľa technického preukazu staršie ako 5 rokov.

Peňažný príspevok možno poskytnúť fyzickej osobe s ŤZP, ktorá je odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom a:

- je zamestnaná alebo preukáže, že bude zamestnaná, alebo
- sa jej poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb, špecializovanom zariadení, dennom stacionári alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb, špecializovanom zariadení alebo dennom stacionári, alebo
- navštevuje školské zariadenie alebo preukáže, že bude navštevovať školské zariadenie a osobné motorové vozidlo bude využívať najmenej dvakrát v týždni na účely prepravy do zamestnania, školského zariadenia alebo do domova sociálnych služieb, špecializovaného zariadenia alebo denného stacionára a dvakrát späť.

Výška peňažného príspevku sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny osobného motorového vozidla a príjmu fyzickej osoby s ŤZP, max. vo výške **6 638,79 €**.

V prípade, že fyzická osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na osobné motorové vozidlo s automatickou prevodovkou, výška peňažného príspevku je max. **8 298,48 €**.

Cena motorového vozidla sa zohľadňuje najviac v sume **13 277,57 €**.

## PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU BYTU, ROD. DOMU ALEBO GARÁŽE

Možno oň požiadať, ak je potrebné upraviť byt, dom či garáž tak, aby boli bezbariérové. Zohľadňuje sa cena úprav, za úpravu bytu sa považuje aj úprava vstupu do bytového domu, prístupu do bytu a úprava prístupu k výťahu.

**Výška:** Príspevok možno poskytnúť aj viackrát na rôzne úpravy bytu, rodinného domu alebo garáže, ale súčet týchto príspevkov nesmie v období siedmich rokov presiahnuť:

**6 638,79 €** - úprava bytu alebo domu,

**1 659,70 €** - úprava garáže.

## PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA

Zdvíhacím zariadením sa kompenzuje znížená schopnosť prekonať architektonické bariéry.

Patria sem najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, zvislá schodisková plošina, výťah alebo stropné zdvíhacie zariadenie.

**Výška:** najviac suma **11 617,88 €**.

## PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU, OPRAVU, ÚPRAVU POMÔCKY, VÝCVIK POUŽÍVANIA POMÔCKY

Môžete oň požiadať v tom prípade, ak pomôcku nedostanete na základe verejného zdravotného poistenia, s výnimkou druhého mechanického vozíka, druhého elektrického vozíka alebo druhého načúvacieho aparátu; jeho výška sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny pomôcky a vášho príjmu.

**Výška:** maximálne **8 630,20 €**.

Pri kúpe druhého mechanického vozíka max. **1 659,70 €**, druhého elektrického vozíka maximálne **4 979,09 €** a druhého načúvacieho zariadenia maximálne **331,94 €**.

**Výcvik používania pomôcky** je činnosť potrebná na získanie vedomostí, zručností a schopností na používanie pomôcky alebo overenie schopností používať pomôcku.

**Úprava pomôcky** je jej prispôbenie individuálnym potrebám osoby s ŤZP, vrátane zavedenia upravenej pomôcky do prevádzky.

## PARKOVACÍ PREUKAZ

Jeho vydávanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

Postihnutému, ktorý je odkázaný na individuálnu prepravu osobným autom alebo má praktickú alebo úplnú slepotu oboch očí, ho vyhotoví príslušný úrad práce.

Preukaz treba 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 státia. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je dopravnou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

### Žiadosť o jeho vydanie musí obsahovať:

meno a priezvisko žiadateľa, dátum narodenia, adresu trvalého alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o občana SR s trvalým alebo prechodným pobytom v SR, rodné číslo, lekársky nález.

## PREUKAZ OSOBY S ŤAŽKÝM ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Držiteľia preukazu osoby s ťažkým zdravotným postihnutím majú nárok na rozličné zľavy a výhody. Potrebujú však k tomu preukaz. Preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím sa priznáva osobe, ktorá má mieru funkčnej poruchy najmenej 50%.

Nárok naň má osoba, ktorej bolo vydané rozhodnutie o peňaž-

nom príspevku na kompenzáciu alebo rozhodnutie o preukaze. Pri rozhodovaní o preukaze sa žiadosti podávajú na oddelení posudkových činností úradu práce sociálnych vecí a rodiny podľa miesta trvalého bydliska.

Podkladom k rozhodnutiu je lekársky posudok.

Ak je človek so zdravotným postihnutím odkázaný na sprievodcu, dostane preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodcom.

### Žiadosť o jeho vydanie musí obsahovať:

meno a priezvisko žiadateľa, dátum narodenia, adresu trvalého alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o občana SR s trvalým alebo prechodným pobytom v SR, rodné číslo, lekársky nález.

Nezabudnite sa informovať na prípadné zľavy pri platení poplatku v lekární a v zdravotníckych zariadeniach, na pošte sa opýtajte na možné zľavy, prípadne oslobodenie od koncesionárskych poplatkov za rozhlas a televíziu, ak máte záujem o kultúru či športové podujatia, pýtajte sa na možnosť zliav, takýto občan je oslobodený od poplatku za vydanie stavebného povolenia na zmeny stavieb na bývanie, na príslušných miestnych či mestských úradoch sa spýtajte, či nie ste oslobodení od platenia miestnych daní, resp. ak vlastníte psa, či vám neodpustia daň, ktorá sa za zviera platí.

Taktiež v autobusovej aj vlakovej doprave, v bankách.

Aj niektoré poisťovne poskytujú zľavy pre držiteľov preukazu ŤZP.

# PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA

**Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla slúži na zabezpečenie mobility osoby s ŤZP a na úpravu osobného motorového vozidla.**

Úpravou sa tejto osobe umožní viesť osobné motorové vozidlo alebo ho bude môcť využívať na jej prepravu.

## Podmienky nároku

**Peňažný príspevok sa poskytuje:**

- ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom,
- ak osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku aj na úpravu osobného motorového vozidla,
- ak je osoba s ŤZP vlastníkom alebo spoluvlastníkom osobného motorového vozidla, na ktorého úpravu žiada poskytnutie tohto peňažného príspevku,
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Peňažný príspevok sa poskytne aj na viacerú úprav osobného motorového vozidla, ak spĺňa podmienky na poskytnutie príspevku na každú z nich.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla je možné poskytnúť na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorá je oprávnená vykonávať úpravy osobných motorových vozidiel.

Osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, ak nie je schopná:

- premiestniť sa k vozidlu verejnej hromadnej dopravy osôb (napríklad autobus, električka, vlak, trolejbus) a späť,
- nastupovať do vozidla verejnej hromadnej dopravy osôb a udržať sa v ňom počas jazdy a vystupovať z takéhoto vozidla alebo
- zvládnuť z dôvodu ŤZP inú situáciu vo vozidle verejnej hromadnej dopravy osôb najmä z dôvodu poruchy správania pri duševných ochoreniach, vertebrobasilárnej insuficiencie s ťažkými záchvatmi, straty dvoch končatín, kardiopulmonálnej nedostatočnosti ťažkého stupňa alebo ťažkej poruchy sfinkterov.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť:

- na úpravu osobného motorového vozidla, ktoré je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov,
- ak príjem fyzickej osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima,
- na úpravy osobného motorového vozidla, ktoré boli vykonané pred dňom vypracovania posudku,
- na úpravu osobného motorového vozidla, ktoré bolo zakúpené pred dňom posúdenia.

## Žiadosť o príspevok

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie.

Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

## Ďalší peňažný príspevok

Ďalší peňažný príspevok je možné poskytnúť po uplynutí siedmich rokov od predchádzajúceho poskytnutia príspevku na takúto úpravu, ak úprava osobného motorového vozidla neplní účel.

Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak osoba s ŤZP vráti peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

## Konanie o príspevku

Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok.

Ak sa fyzická osoba podľa lekárskeho posudku nepovažuje za osobu s ŤZP, je lekárske posudok podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu.

Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

## Výška príspevku

Peňažný príspevok je možné poskytnúť najviac vo výške **6 638,79 €**.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť aj viac krát na rôzne úpravy osobného motorového vozidla, pričom celkový súčet poskytnutých príspevkov nesmie presiahnuť v období siedmich rokov sumu **6 638,79 €**.

Výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny úpravy osobného motorového vozidla a príjmu osoby s ŤZP.

## Výplata príspevku

Nárok na peňažný príspevok a na jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím prí-

slušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla sa vypláca v eurách

- v hotovosti alebo
- bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla priznal
- na jej účet v banke alebo
- na účet v banke inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla priznal, určí.

## Povinnosti oprávnenej osoby

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

- dať si upraviť osobné motorové vozidlo do troch mesiacov od poskytnutia príspevku, najneskôr však do šiestich mesiacov, ak ho nie je možné upraviť z dôvodov na strane osoby, ktorá je oprávnená vykonávať úpravu osobných motorových vozidiel,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže dať upraviť osobné motorové vozidlo v lehote troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla z dôvodov na strane osoby, ktorá je oprávnená vykonávať úpravy osobných motorových vozidiel,
- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu.

**Upozornenie:** Ak vám bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu pomôcky, ktorou je osobné motorové vozidlo, do 31. 12. 2008, tak sa na lehoty a povinnosti súvisiace s týmto peňažným príspevkom vzťahuje aj po 31. 12. 2008 zákon č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov (teda zákon účinný do 31. 12. 2008).

## Vrátenie príspevku

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytol peňažný príspevok, je povinná vrátiť tento príspevok alebo jeho pomernú časť aj vtedy, ak:

- pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto príspevku predá alebo daruje upravené osobné motorové vozidlo,
- sa upravené osobné motorové vozidlo, nevyužíva na jej individuálnu prepravu.



# 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.**

### NADÁCIA POMOC JEDEŇ DRUHÉMU

**Charakteristika:** O čo všetko môžete našu nadáciu žiadať? Najčastejšie od nás ľudia požadujú finančnú pomoc. Týchto žiadostí je najviac, no nie každému je táto pomoc poskytnutá. Neraz sme sa presvedčili, že možnosť pomôcť finančne láka nejedného podvodníka k ľahkému zdroju príjmu, pričom financie z nadácie vôbec neslúžia tomu, na čo boli určené. Pomôcť sa dá aj materiálne. Ak potrebujete vybavenie domácnosti (nábytok, televízor, podlahu atď.), nadácia je schopná potrebné zariadenie zabezpečiť. Darcovia však môžu pomôcť aj svojím vlastným časom, ktorý poskytnú služby starým, chorým či inak postihnutým ľuďom.

**Kontakt:** Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec  
Tel.: +421 (0)33 7353 117  
e-mail formulár: na stránke  
<http://www.pomocjedendruhému.sk>

### NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

**Charakteristika:** pomoc sociálne odkázaným deťom prostredníctvom zakúpenia školských pomôcok, hygienických potrieb, ošatenia, úhradou výdavkov za dopravu dieťaťa do nemocnice či do školy, úhradou poplatkov za stravu dieťaťa v školskej či internátnej jedálni, 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.: 0264461164, 0911 954 030  
e-mail: nadacia.harmony@nextra.sk  
<http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php>

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 viacere nadácie a združenia.

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

### 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 37 57  
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  
Ing. Alena Synková, CSc. – riaditeľka  
e-mail: dfsr@dfs.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/ 44451923  
e-mail : csz@csz.sk, web: [www.csz.sk](http://www.csz.sk)  
FB: [www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119](https://www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119)

# 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:

## Pomoc antioxidantov na zachovanie zdravia

Naše storočie je vyhlásené za storočie boja proti radikálom. Táto iniciatíva vzišla na základe poznatkov o existencii priameho súvisu medzi výskytom veľkého počtu civilizačných chorôb zapríčinených z nadmernej tvorby voľných radikálov a zníženým stavom ich odstraňovania v organizme.

Konzumný spôsob života – blahobyť – spôsobil, že človek uprednostňuje to, čo mu chutí a nie to, čo mu je na ošoh. V prírode však existuje určitý rovnovážny stav, ktorý treba vždy zachovať. Ak sa naruší a rovnováha sa vychýli v prospech negatívnych činiteľov, akými sú napríklad zdroje voľných radikálov (nezdravý životný štýl, prejedanie sa, fajčenie, drogy, alkoholizmus, žiarenie, znečistené vonkajšie prostredie a pod.), tak potom nemôžeme očakávať nič pozitívne pre naše zdravie. Všetky doterajšie skúsenosti, vedecké výskumy, štatistiky, osvedčené pozorovania to plne a trvalo potvrdzujú.

Treba si uvedomiť, že obrovské sily organizmu nie sú nekonečné, nevyčerpatelne. Keď preexponujeme pôsobenie škodlivín, časom príde „vyúčtovanie aj s krutými úrokmi“ v podobe veľkého utrpenia či predčasnej smrti! Ako sa tomu vyhnúť? Žime tak, aby vždy boli v prevahe obranné sily nášho organizmu, čo môžeme doceliť aj pomocou antioxidantov.

### Čo sú antioxidanty

Existujú v rôznych formách. Vitamíny A, C, E, beta-karotén, stopový prvok selén, masťné kyseliny s antioxidačnou vlastnosťou spolu s flavonoidmi vytvárajú prírodnú obrannú líniu. Prirodzeným a ľahko dostupným zdrojom antioxidantov je strava bohatá na čerstvú zeleninu a ovocie. Podľa viacerých vedeckých štúdií už ich päť porcií denne dokáže znížiť potenciál vzniku ochorení najmenej o 25 percent. Navyše stravou bohatou na antioxidanty sa výrazne posilňuje imunitný systém, a tým aj celková obranyschopnosť organizmu. Okrem nich existujú ďalšie stovky antioxidantov, ktoré sa používajú

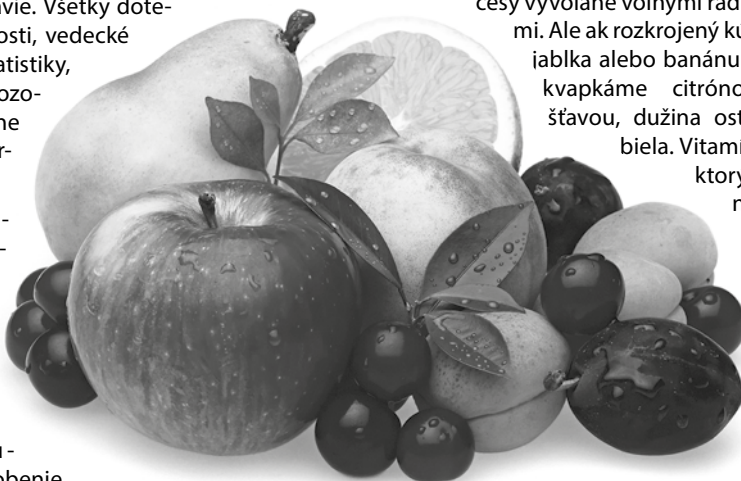
v priemysle, v lekárstve a v potravinárstve, ako napríklad látky prítomné v margaríne zabráňujúce jeho žltnutiu.

### Prečo sú antioxidanty dôležité

Voľné radikály napadnú každú bunku nášho tela asi 10 000-krát za deň. Tento fakt potvrdzuje, akú významnú ochrannú funkciu majú antioxidanty. „Lapajú“ voľné radikály, neutralizujú ich tak, že zamedzujú proces oxidácie. Výborným príkladom ochranného účinku antioxidantov je jednoduchý „kuchynský“ príklad. V ňom možno porovnať oxidáciu (starnutie) k hneďnutiu jablka či banánu. Určite ste už pozorovali, že ak ovocie po prekrojení hneď nezjete a necháte stáť len tak na vzduchu, začne jeho povrch pomaly hnednúť. Zapríčiňujú to oxidačné procesy vyvolané voľnými radikálmi. Ale ak rozkrojený kúsok

jablka alebo banánu pokvapkáme citrónovou šťavou, dužina ostane biela. Vitamín C, ktorý sa

n a -



chádza v citrónovej šťave, pôsobí ako antioxidant a pôsobí proti deštruktívnym účinkom oxidácie.

### Ako sa chrániť

Ak denne zjeme 400 až 600 g čerstvého ovocia a zeleniny, urobíme už veľa pre naše zdravie. Od jablka po cibuľu sú takmer všetky druhy ovocia a zeleniny bohaté na bioaktívne rastlinné látky. V prvej línii v boji proti voľným radikálom stoja flavonoidy, a tieto sa bohato vyskytujú v červenej kapuste, v brokolici, v červenom hrozne, v zelenom čaji, v ružovom grepe, v horkej čokoláde 70 % kakaa alebo v červenom víne.

Karotenoidy patria medzi veľmi dôležité vychytávače voľných radikálov a predovšetkým sa vo veľkej miere vyskytujú v červeno-žltom ovocí a zelenine. Nezabúdajme však súčasne konzumovať zopár kvapiek tuku, nevyhnutných pri ich metabolizme. Naj-



vhodnejšie sú rastlinné oleje, ktoré sú navyše bohaté na vitamín E. Ide o ďalšieho strážcu nášho tela. Všade tam, kde chýba vitamín E, sa tuk rozkladá. Keď je naša strava veľmi chudobná na vitamín E, zožltne tuk v našich telových bunkách rovnako ako maslo vystavené na slnku. Typickými znakmi jeho nedostatku sú takzvané starecké tmavohnedé škvrny na rukách.

Selén je stopový prvok s nezastupiteľnou funkciou. Spolu s vitamínom E sa v biologických procesoch vzájomne dopĺňujú. Najdostupnejší je pre nás v morských rybách, kurici, droždi, hríboch, v sezame a v cesnaku.

Profesorka Katarína Horáková  
<http://www.katarinahorak.com/sk/>

Príspevok je z knihy Kataríny Horákovovej: **Ako mať zdravý mozog**, ktorá vyšla v roku 2014 vo vydavateľstve Plat4M Books.

Zistite viac na <http://www.katarinahorak.com/sk/#sthash.t2M4fnwL.dpuf>

Zakúpiť si ju môžete na <http://www.martinus.sk/?ultem=172039>





# VĎAKA POZITÍVNEMU MYSLENIU SA DÁ PREŽIŤ KRÁSNY ŽIVOT

„Ako myslím, tak žijem.“  
 „Ako budem žiť, tak sa budem mať.“  
 „Čo chcem, to aj dosiahnem.“  
 „Ak požiadam, dostanem.“  
 „Som strojom svojho šťastia.“  
 „S úsmevom je život krajší.“  
 „A za všetko veľké ĎAKUJEM.“

Áno, držím sa týchto pravidiel a Pán Boh, anjeli a ostatné vyššie sily mi pomáhajú. Stačí veriť. Od srdca a úprimne požiadať o pomoc a za všetko byť vďačná.

Ak pociťujeme vďaku, ak od srdca milujeme a vážime si všetko, čo nám prichádza do cesty, či sú to ťažšie životné skúšky alebo krásne okamihy, tak sme šťastní ľudia.

Prešla som si v mojom živote rôznymi obdobiami. Veľa bolo a ešte aj je tých zložitejších, ťažších, no myslím, že to najhoršie už mám za sebou a to vďaka viere v pána Boha, anjelov a pozitívnemu mysleniu.

Každá skúška, aj keď na začiatku bola príliš bolestná, ma posilnila. Už sa nebojím ďalších životných rán, lebo viem ako reagovať, ako sa zachovať. Z každej situácie si treba vziať to pozitívne, potom akýkoľvek problém sa dá rýchlo vyriešiť a bez ťažkostí. Prišla som na to, že netreba brať život príliš vážne, treba si užívať každú minútu svojho života, lebo nikdy nevieme kedy bude posledná. Musíme žiť život naplno. Usmievať sa, byť optimistickí a vychutnávať si plnými dúškami každý okamih.

Ráno keď sa prebudíme – máme byť vďační za to, že sme otvorili oči a dýchame.

Vstaneme z postele – poďakujeme za to, že nás nohy udržia.

Keď chystáme raňajky – poďakujeme, že máme ruky zdravé.

Keď si pochutnáваме na jedle – poďakujeme za to, že prežívame.

Keď niečo povieme – poďakujeme za to, že vieme rozprávať.

Keď vyjdeme von – poďakujeme, že vidíme oblohu a počujeme spev vtáčikov.

Keď ideme večer spať – poďakujeme za prežitý deň.

Tieto možnosti nemajú všetci. Mám doma dcérku, ktorá by veľmi rada zakričala ĎAKUJEM, no nemôže, nedá sa jej, lebo je uväznená vo svojom tele. No dušička je krásna a čistá. Na očkách jej vidím, aká je vďačná za všetko, čo pre ňu robím. Aj keď to nepovie ústami, ale očká prezradia. Pri dcérke som si uvedomila, že naozaj musíme byť vďační za všetko, čo máme.

Len tak sa dostaneme do stavu pokoja a mieru.

Týmto článkom sa chcem prihovoriť všetkým tým, ktorí sa hľadajú, ktorí nevedia nájsť zmysel života.

Podozrievať, posudzovať, odsudzovať, ohovárať, to všetko sú negatívne vzorce nášho správania sa.

No ako nám pomáhajú? Čo, kto, kedy dosiahol tým, že mal neustále negatívne myšlienky? Keď sa trápil a riešil minulosť.

Myslím, že nie je umenie byť panovačný, ustráchaný, zakladať si na určitých veciach, ale dôležité v živote je vážiť si to, čo k nám prichádza, nechať voľný priebeh každej situácii. Žiť plnohodnotný život.

Dôležité je vedieť odpustiť, odpustiť sebe aj iným. Ak odpustíme, duši sa uľaví a budeme vedieť ľahšie zvládať životné situácie. Príbeh zo života: Dve blízke osoby si nevedeli odpustiť jednu drobnú hádku, ktorá vyústila do nenávisť. Nenávisť na celý život. Čo tým

dosiahli? Nerozprávali sa, nenavštevovali, ak sa náhodou stretli, obľúkom sa obchádzali... K čomu to bolo dobré? Akurát k tomu, že ich to ťažilo v ich vnútri. Jeden umrel na zlyhanie pľúc a druhého zožierala niekoľko rokov rakovina. Umreli obaja bez toho, aby si povedali PREPÁČ a ODPUSŤ.

Ak sa stretli v nebi, tak určite ľutujú, ako premárnili čas zbytočným obviňovaním sa, nenávisťou.

A preto odpustíme každému, kto sa voči nám previnil, odpustíme sebe.

Teraz si určite povieť: „To sa nedá, nedá sa zabudnúť, nedá sa odpustiť.“ Ale dá sa, všetko sa dá. Možno zabudnúť nie, ale odpustiť ÁNO. Skúste to. Uvidíte, ako sa Vám uľaví.

Jedna pani sa zosypala, úplne vyhořela. Nemala v sebe žiadnu energiu. Rozhodla sa ísť k psychiatrovi. Keď mu rozpovedala, čo sa jej udialo v poslednom období, ten ju odporučil k psychoterapeutovi. No nakoniec sa jej stačilo vyrozprávať kamarátke, ktorá ju usmernila. Povedala jej, aby začala ŽIŤ. ŽIŤ SVOJ ŽIVOT. Mať rada samu seba. Naučiť sa starať sama o seba, nie o iných. Krásne je venovať sa rodine, pomáhať príbuzným, no dôležité je vedieť mať hranice. Vedieť si sadnúť, vyložiť nohy, čítať knihu.

Naučiť sa relaxovať, stíšiť... Áno, to sú dôležité momenty nášho života.

Čudujeme sa, prečo nás bolia kríže, kĺby, prečo máme problémy s platničkami. Prečo? Lebo nevieme zabudnúť na minulosť, stále niečo v podvedomí riešime. Trápi nás nedostatok peňazí. Nedokážeme sa povzniesť nad situácie, ktoré nás zastihnú. Tak telo zareagovalo bolesťami. Nestačí prísť k lekárovi, aby určil diagnózu a začal telo liečiť. Liečiť treba v prvom rade dušu. No málo ľudí to chápe. Kým si nevysporiadame svoje vnútro, tak telo bude reagovať chorobou, bolesťou.

Prajem každému z celého srdca, aby v prvom rade začal mať rád sám seba, aby vedel odpúšťať, poprosiť, poďakovať, žiť v prítomnosti, mať pozitívne myšlienky a ŽIVOT BUDE KRÁSNY.

Iveta Burianeková



# VZDELÁVANIE A OSOBNÝ ROZVOJ

## Človek sa učí celé svoje bytie.

Ale čo je to vzdelávanie a rozvoj? Podľa mňa to nie je len to, čo sa človek učí v škole. Škola s tabuľkovými hodnoteniami a programom výučby podľa mňa plní len čiastočne možnosti vzdelávania, hoci aj tie človek v nejakej miere zúžitkuje. Človek pre svoj skutočný rozvoj potrebuje vedieť ako informácie prijímať, spracovávať a používať v živote.

Okrem informačnej roviny človek rozvíja aj iné roviny. Napríklad emócie, či mentálnu stránku, súvislosť s jeho životnou situáciou, vzťahmi... Ak niečo vnímame, nevnímame len informáciu o veci samej.

Zároveň s informáciou pociťujeme množstvo iných vnemov, pocitov, zvyčajne ich aj hneď priradujeme k minulým skúsenostiam z podobných situácií.

Inak informáciu vníma 6 ročné dieťa, inak matka 3 detí, inak bezdetný študent.

Z toho mi vyplýva, že vzdelávanie a osobný rozvoj je individuálny. Pretože v živote vychádzame z predchádzajúcich skúseností.

To, či je informácia pre nás prínosom závisí aj od toho, či jej rozumieme. Ďalším faktorom je, že prijať „za svoje“ vieme len to, v čom nemáme zábranu, blok a s čím sme schopní súhlasiť. Ak napríklad učiteľ povie, že v tejto krajine sú extrémisti a je to tam nebezpečné, ale vy ste tam boli a stretli ste len dobrých, pohostinných ľudí, ťažko s ním budete súhlasiť, alebo len s výhradou.

Taktiež aj v oblasti náboženstiev, kde sú „pravdou“ dogmy, veci o ktorých sa nediskutuje a vyžaduje sa ich prijatie s tým že „tomu nemôže človek rozumieť“, tak aj tu môže byť človek len v čiastočnom súhlase, alebo nesúhlase. Za svoju pravdu vieme prijať len to, čo skutočne cítime ako našu pravdu a rozumieme tomu v miere pre nás prijateľnej.

Preto si myslím, že osobný rozvoj a vzdelávanie je skutočne počas celého bytia, nielen v „škole“. Školou je celý náš život.

Neustále totiž vnímame nové veci, prehľbujeme svoje pochopenia, rozširujeme obzory a podľa toho sa mení aj naše chápanie sveta, situácií a právd.

Po čase vnímame tú istú vec inak, hlbšie, či z iného uhla. Náš osobný rozvoj má spojitosť aj s našimi vzťahmi. Vplyv našich blízkych na náš rozvoj môže byť veľký. Ak napríklad my máme snahu rásť, meníme veci a zvyky, vzorce zaužívaného správania, naši blízki na to reagujú. Nie vždy sa im naše zmeny páčia, niekedy možno majú obavu, že im unikneme niekam, kam za nami nemôžu. To ich núti do zmeny tiež, ale oni sú v tomto prípade v pozícii efektu, nie sú príčinou zmeny, len na ňu reagujú, preto ich reakcie nemusia byť vždy nadšené.

Túto etapu je podľa mňa dobré očakávať a byť na ňu pripravený, inak sa môže stať, že nás to znechutí a to by bola škoda. Ak sme totiž my rozvinuli nejakú svoju oblasť dobrovoľne, na základe svojho poznania, naši blízki nás chcť či nechťiac nasledujú, tiež sa tým nejakým spôsobom rozvinú, posunú sa ďalej. Oni však svoje poznanie tohto dobra vopred možno nevidia, preto sa potrebujú v novej „koži“ najprv nájsť, nájsť si mantinely, účel, výhody tejto zmeny.

A to nemusí byť vždy pre nás príjemné. Pretože aj oni tým pádom zmenia svoje vzorce správania a to, čo sme prirodzene a samozrejme brali, že „táki sú, toto robia“ zrazu neplatí. Aj oni narástli, sú iní, nie sú nemenní (čo je fajn).

Čo teda robiť, ako sa v nových nastaveniach pohybovať čo najľahšie?

Mne najviac pomáhalo uvedomovať si, že moji blízki tiež rastú, ale práve sú si neistí. Toto vedomie mi pomohlo neklesnúť v emóciách a naďalej s nimi bez ohľadu na okolnosti komunikovať s pochopením a rešpektom. Pomohlo mi to počúvať ich námietky bez hnevu či strachu. Hľadať pozitívne vyriešenie toho, čo nás „tlačilo“. Čím menej odporu k zmenám som dokázala mať, tým menej strachu mali aj oni a riešenia sú vždy a na všetko. Sú len vecou dohody k obojstrannej spokojnosti.

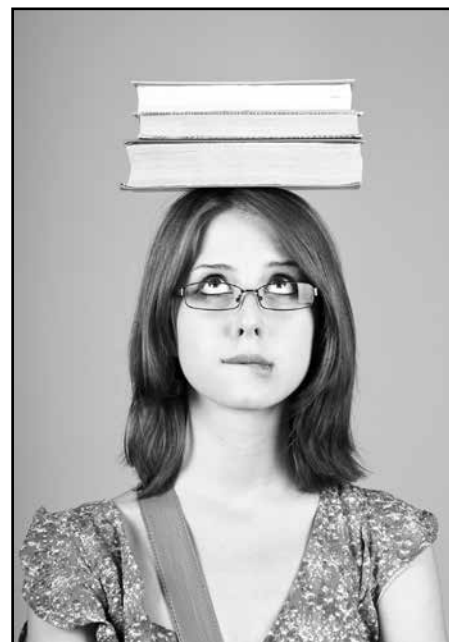
Napríklad, ak som chcela zmeniť na čas spôsob stravy, najprv boli obavy, či budem stíhať variť na dvojako a to predsa budem mať menej času, a oni to teda ešte ani nebudú a.... Potom som proste začala stravu variť inak, napr. pre svoju časť som použila sójové mlieko, pre nich smotanú. Im som do jedla dala vajce, sebe tofu. Vôbec to nebolo zložitá, bolo treba len začať. Moje stravovanie nebolo možno až také radikálne odlišné, ale bola to zmena. Časom im zachutili aj moje variácie stravy a cítili sa fajn a problém prostě zmizol. Pochopili sme sa a dali si rešpekt.

Ten istý problém bol aj s časom, ktorý som chcela tráviť inak, podľa seba.

Najprv to bolo ťažko prijateľné a stálo ma to hrnce guľášu ako úplatok, keď som niekam išla.

Moja spokojnosť, dobrá nálada a pohoda časom presvedčili mojich blízkych, že je lepšie tráviť spolu pár hodín v spokojnosti, ako celé dni v hádkach, dokazovaní, stratenom čase. Rešpekt k pocitom toho druhého, jeho právo na tieto pocity, vypočutie si a hlavne dobrá komunikácia s cieľom môcť byť SÁM SEBOU a umožniť to aj svojim blízkym. Toto je cesta, ktorá vedie k úspechu.

Ďalší obzor sa nám rozšíri, keď si uvedomíme, že sme súčasťou skupiny ľudí, ktorí majú rovnaký cieľ. Či už v práci, či inde. Pracovo



v skupine sa naše poznanie obohatí o obrovské horizonty. Možnosti sa nám doslova násobia.

Aj v tejto rovine sú skúsenosti, ktoré nás posúvajú v našom poznaní. Ľudia s ktorými si máme čo povedať, inšpirácie, možnosť otvorene sa porozprávať, spoznávať názory množstva ľudí, porovnať s výsledkami poznania iných ľudí aj moje možné výsledky, vnímať príčiny a následky mnohých vecí, nové, širšie súvislosti... Ak začneme pracovať na rozvoji, treba vždy začať u seba. Svet môžeme meniť vtedy, keď dokážeme meniť seba. Môžeme, ba musíme meniť svet, ale začiatok je vždy v zmene nás samých. Ak zvládame zmenu v nás samých, našich blízkych, v širšom okolí, potom sa určite začneme obzerať ďalej. Budeme pozorovať, ako naše zmeny ovplyvňujú ľudí všeobecne, zistíme, že dokážeme pomôcť viac a viac nás to aj naplňa. Vnímame svoj vplyv na prírodu a záleží nám na tom.

Viac sa zaujímate o duchovné súvislosti, chápeme, že všetky oblasti nášho bytia spolu súvisia a ovplyvňujú sa. Podľa mňa je dobré rozvíjať sa vo všetkých oblastiach, hmotných, psychických aj duchovných, lebo všetky sú súčasťou človeka.

A časom zistíme, že všetko, čo vieme a poznáme, to všetko je len nepodstatné zrunko oproti večne sa vyvíjajúcemu vesmíru a jeho možnostiam a svetom, kde podmienky sú tak rozmanité a nekonečné.

A možno zistíme, že jediný skutočný dôvod nášho bytia je Láska ku všetkému a všetkým, a že táto Láska je skutočným dôvodom každého rozvoja.

A že stačí len začať u seba a rozšíriť ju ďalej a ďalej a ďalej.....

Tak teda veľa Lásky prajem, a nech prúdi všade a k všetkým

S Láskou Monika Ponická



## NAŠA DOKTORKA QUINNOVÁ

Bývanie v paneláku môže mať niekedy aj veselé stránky. Keď sme sa spolu s manželom prísťahovali do nášho hniezdočka lásky, mali sme už dvoch potomkov. Po nastahovaní som ako prvú vec spravila to, že som si prečítala vizitku susedy. Volala sa Amália Kvietková. Toto meno okamžite vzbudilo moje sympatie, lebo som si spomenula na vílu Amálku. Usmiate som sa vrátila do svojho bytu.

Pani Kvietková bola zlatá žena, naše deti vždy dostali od nej cukríky, ale vždy boli zásadne vitamínové. Všetci susedia o nej hovorili ako o Dr. Quinnovej. Nechápala som význam tejto prezývky. Vedela som iba to, že pani Kvietková dlhé roky pracovala ako predavačka.

Raz večer rozbolel manžela zub. Krútiac sa od bolesti, hľadal lieky na jej utlmenie. Žiadne sme doma nemali, a tak som zaklopala na dvere u susedy Kvietkovej. Usadila ma v útulnej kuchyni a otvorila skriňu, v ktorej ležali vzorne uložené krabičky od liekov, rôzne ampulky, peroxidy, zásypy a leukoplasty.

Na ďalšej policičke som si všimla tlakomer a niekoľko kníh s lekárskou tematikou. Hotová domáca ordinácia.

Pani Amálka vytiahla jednu škatuľku, ale hneď ju aj odložila so slovami, že tieto majú nežiaduce vedľajšie účinky, iné neboli dostatočne silné, ďalšie mali zase akési kontraindikácie. Napokon mi predsa podala v papieri zabalenú tabletu, ktorá určite zaberie.

Postažovala som sa, že ma bolí koleno, a zrazu sa predou mnou objavili mastičky Veral, Lubora, Yelon gel – a k tomu malá lekárska prednáška o tom, aké majú zloženie, ich dávkovanie a aplikácia, spôsob skladovania a zopár dôležitých upozornení.

Amálka ma ponúkla čajom, pričom polhodinu mi vyberala spomedzi ovocného, bylinového, šípkového, jahodového, čierneho, zeleného, až kým som už skoro pri tridsiatej škatuľke mávla rukou, že je mi to jedno. Suseda sa na mňa skúmavo pozrela – „vy potrebujete čaj večnej mladosti!“

Pokým mi ho robila, dozvedela som sa, čo mám robiť, keď ma bolí hlava alebo keď mám menštruačné bolesti, aké vitamíny potrebujú deti. Varovala ma pred vitamínom E, že sa po ňom príberá a jednej jej známej sa po jeho užívaní zväčšili prsia. Skúmavo som sa pozrela na svoje „jednotky“ a pomyslela som si, že manžel by sa nenahneval.

Keď som sa lúčila s pani Kvietkovou, už som chápala čomu vďačí za svoju krásnu prezývku Dr. Quinnová.

Manžel sa po príchode na mňa slastne usmieval a oči sa mu podozrivo leskli.

„Zub ťa už nebolí?“ –pýtam sa. Záporne pokrútil hlavou. Podišla som k nemu bližšie a zacítila z neho závan slivovice. Vtedy som pochopila: pokým som bola u našej dr. Quinnovej, manžel sa liečil osvedčeným slovenským spôsobom.

Janka Prekopová

## BYROKRATICKÁ ODYSEA

Ako myška sa zakrádam po dlhej chodbe. Pred dverami sa zhlboka nadýchnem a slušne zaklopem. Ticho. Klopem znova a zároveň stláčam kľučku. Dvere sa otvárajú. Kancelária je prázdna, dvere do ďalšej, oveľa väčšej, sú otvorené. V miestnosti vytapetovanej diplomami za vzornú prácu sedí malý človečik s okuliarmi. Pred sebou má rozložený mastný papier s kolieskami salámy a noviny. Má plné ústa, a tak len rozkazovačne ukáže rukou, v ktorej pevne drží rožok: „Počkajte vonku, nevidíte, koľko mám roboty?“

Kým odchádzam, ešte počujem: „Alenka, vy mi sem pustíte hocikoho!“ Až na chodbu počujem Alenkin chichot a ťuknutie do stroja. Povoľujem si šatku na krku, je mi akosi úzko. Keby som práve hrala vo filme, asi by som bola z tej kancelárie vyšla s dýkom v chrbte.

Sedím, čakám. Hodiny na chodbe ukazujú o desať minút dvanásť. Alenka otvára dvere, počujem ako hovorí šéfovi: „Neviem, kedy sa vrátim, idem si pozrieť nejaké topánky a zastavím sa u kaderníčky. Ak ma vezme, tak... poslali ste ma do terénu, dobre?“

Keď zbadá, ako sa tvárim, pochopí, že sa nemienim pohnúť zo stoličky. Vracia sa do kan-

celárie. „Šéfe, máme tu ešte jednu stránku,“ kričí. Počujem však aj zvyšok, ktorý povie podstatne tichšie: „Ešte tu trčí tá ženská, čo otravovala hneď ráno.“ Bez pozvania, pevným krokom odhodlanej ženy, za ktorou stojí zákon, vchádzam do kancelárie. Vedúci sa významne pozrie na hodinky. Napätie v miestnosti rastie. Zvony na kostolnej veži začínajú odbíjať dvanásť. Tvár vedúceho mi vraví, že aj on má nárok na prestávku. Vstáva, významne sa na mňa pozerá. Tvárim sa nechápavo.

„Nepočkalo by to do poobedia?“ pýta sa.

„Potrebujem iba žiadosť,“ pípem nesmelou. Čakám, že sa napätie v miestnosti vystupňuje, vo filme by nechýbal clivý zvuk harmoniky. Stávam sa však svedkom zázraku. Mužove ruky sa natiahnu ku kôpke papierov. Jeden z nich mi podáva: „Nech sa páči, veď sme tu pre vás“ – hovorí malý muž presvedčivo. Cítim, ako sa vďačne usmievam, ale aj ako mi po ďalších jeho slovách zamrzá nien ten úsmev, ale celá tvár.

„Nezabudnite na povolenie číslo jeden, dva aj tri. Na povolení číslo tri musia dať okrúhlu pečiatku, na dvojke stačí štvorcová. Keď

budete mať všetko pohromade, dajte si to overiť notárovi. Informácie o kolkoch sú tuto vzađu na prílohe. Nezabudnite, že zo všetkého musíte mať dve kópie. „

Moje najbližšie dni vyplnilo behanie za povoleniami, potvrdeniami, overovaniami. Nejedla som, v noci sa mi snívalo, že som kolok a naháňajú ma pečiatky. Ráno som sa zobúdza spotená. Keď som po niekoľkých týždňoch žiadosť trasúcimi sa rukami odosiela ako doporučenú zásielku, chýbala na nej vari už iba červená stuha, ktorá sa pripína na kráľovské dokumenty.

Ešte väčšmi sa mi triasli ruky, keď som otvárala obálku s odpoveďou. „Neprichádza do úvahy... nie je dostatok... komisia zamietla...“

Obálku som s ulahčením odložila do krabice k ostatným zamietavým odpoveďám. Končne pokoj. Najvyšší čas, že už nemusím behať po úradoch. Od zajtra totiž začínam behať po doktoroch. Zistili mi žalúdočné vredy. Vraj zo stresu. Povedzte, z akého? Mám ja čas na stres?

Janka Prekopová

Kto nám vyčíta nedostatky, zaslúži si našu vďačnosť. (Pascal)



## Šalátová bomba

### Suroviny:

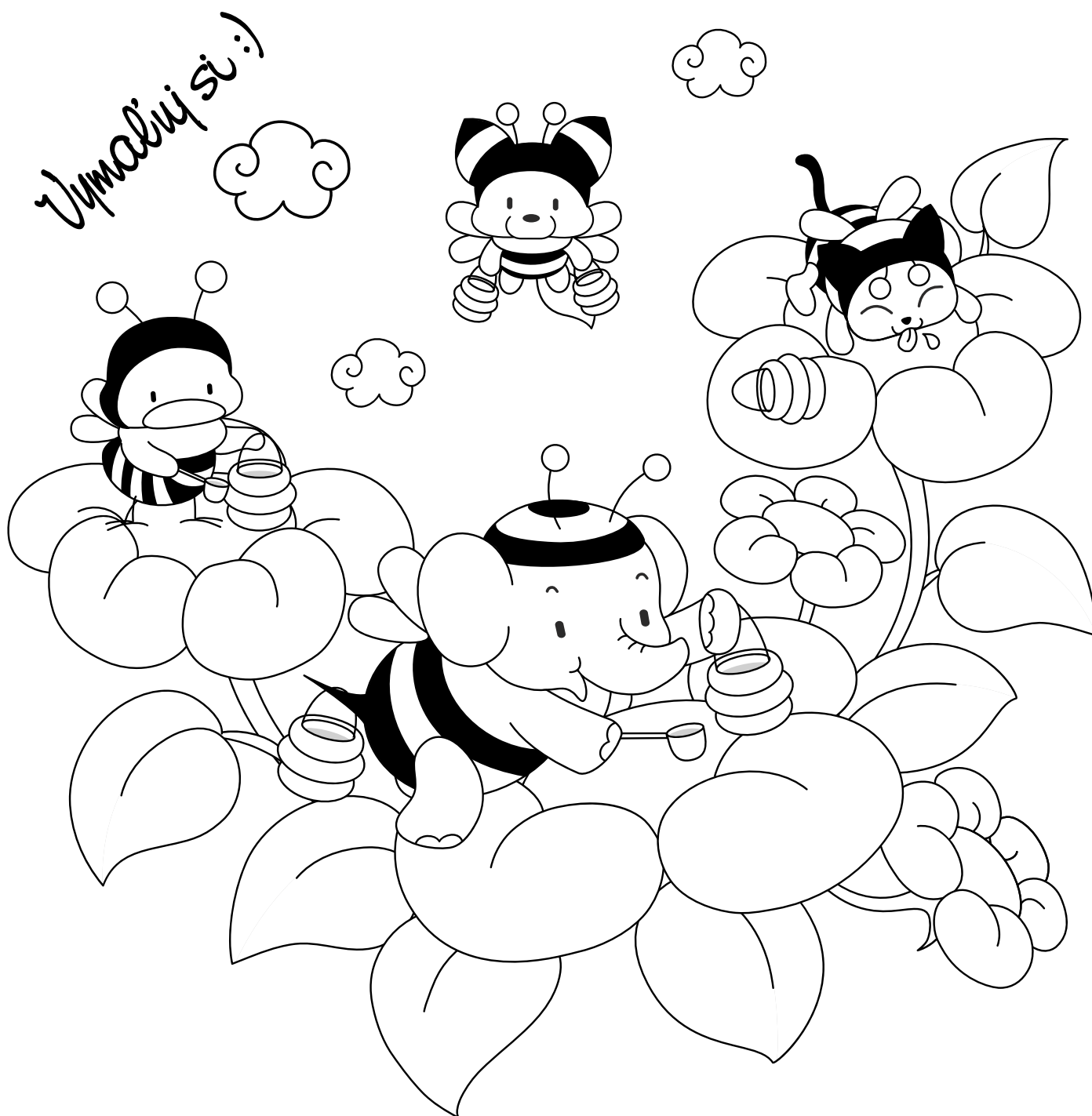
- ľadový šalát
- sterilizovaná kukurica
- brokolica
- olivy
- vajce uvarené na tvrdo
- paprika
- paradajka

### Postup:

Všetko nakrájame na drobno, zmiešame, posolíme a polejeme olivovým olejom a sójovou omáčkou.

Šalát je výborný s celozrnným chlebíčkom.

Iveta Burianeková





# OZ Oco, mama a ja - pomocná ruka v kríze



V roku **2007** nás - dve psychologičky - spojila skutočnosť, že v Prešove a okolí chýba pomocná ruka pre ľudí, ktorí prežili krízu, ktorá ich zaviedla do slepej uličky bezmocnosti, únavy, nepochopenia, zmeny hodnôt a niekedy aj celého života. Zo začiatku prichádzala do úvahy práca s deťmi aj dospelými, ale postupom času sa vykryštalizovala naša práca najmä s deťmi. Keďže súčasťou života detí sú vždy dospelí, ktorí tvoria rodinu alebo jeho blízke okolie, naša práca dostávala reálne kontúry v pomoci rodinám, ktoré prechádzajú krízou. Zasiahnutie jedného člena nešťastím vždy postihne aj tých, ktorí s ním žijú. Tak vznikol aj názov **OZ Oco, mama a ja**, pretože to sú práve ľudia, ktorých sa každá kríza v rodine určite dotýka. A tak nás všetci v okolí nazývajú **Omaja** alebo **Omajáčky**.

Začali sme poskytovať psychologické poradenstvo rodinám prežívajúcim stratu jedného z členov rodiny, rozvody, násilie v rodinách, alebo ťažkú chorobu jedného člena rodiny. Dnes sa už toto poradenstvo týka približne 600 detí a rodín ročne. Okrem psychologického poradenstva sme obohatili služby aj o špeciálneho pedagóga, ktorý nám pomáha pri problémoch detí v škole. Naša klientela sa rozrastala a jedného dňa prišla ponuka na pomoc zorganizovať aj kultúrne podujatie pre mentálne postihnutých ľudí a ľudí v kríze. Rozhodnutie bolo ľahké. Po našich skúsenostiach s ľuďmi v krízových situáciách vieme, že ich pocit spokojnosti sa zlepšuje, nálada sa mení aspoň na chvíľu k lepšiemu, keď sa k nim niekto správa starostlivo, snaží sa im urobiť radosť alebo majú priestor na chvíľu sa odviazať a smiať. Prišli sme na to, že to je presne to, o čo môžeme našu činnosť obohatiť a urobiť niečo navyše pre ľudí v kríze. Od roku 2010 sme spolu s OZ Milan Štefánik organizátorom podujatia v Prešove Opri sa o mňa a realizujeme aj Detský kútik na Dobrom festivale v Prešove, kde sa staráme o tvorivé dielne a aktivity, pri ktorých sa môžu deti aj dospelí umelecky „vyšantit“.

Tohto roku sme pristúpili k ďalšiemu rozšíreniu našich služieb a to organizáciou pobytov vo Vysokých Tatrách a aj na iných miestach Slovenska, práve pre tieto rodiny. Prišli sme na to, že ak sa spojí relaxácia, oddych s učením sa niečomu novému, tak to má blahodarný vplyv na všetkých zúčastnených. Podľa vzoru z Čiech, konkrétne Pla-

vácka babyclub, ktoré má svoje know how, ako riešiť emocionálne problémy za pomoci plávania a potápania, naše pobyty obohacujeme o lekcie plávania, lyžovania, cvičenia jogy. Zaraďujeme do nášho programu masáže detí rodičmi, učíme sa ich navzájom počúvať a rozprávať, hrať sa spolu a tráviť čas, ktorý im všetkým prináša radosť. Nie je nič lepšie, ako získať znovu dôveru v tento svet tých, ktorí ju stratili, nie je nič krajšie ako vidieť, keď deti získajú dôveru v seba, že niečo dokážu, že vedia a sú schopné prekonať prekážky.

V roku 2012 sme sa stali školiacim pracoviskom pre Pedagogickú fakultu v Prešove, takže nám každoročne prejdú rukami niekoľkí študenti - budúci špeciálni pedagógovia. Majú možnosť byť priamo v praxi, majú možnosť sledovať priebeh riešenia ľudských problémov, majú možnosť priamo konzultovať rôzne situácie, ktorých sa stávajú účastníkmi a navrhovať vlastné riešenia. My dúfame v to, že vo svojej budúcej práci budú môcť skúsenosti, nadobudnuté aj u nás, ďalej predávať v prospech ľudí.

To, čo nám pomáha... je spokojnosť ľudí, ktorí nám s odstupom času prichádzajú poďakovať, že sa ich situácia zlepšila, že mali možnosť nabráť sily, znova sa postaviť na vlastné nohy a niekedy začať nový život. Teší nás, keď vidíme množstvo spokojných tvári počas kultúrnych podujatí, veselých a odviazaných ľudí, ktorým bolo dovolené dostať sa k umeniu, hudbe, maľovaniu, či spievaniu. Máme radosť, keď z našich pobytov odchádzajú ľudia uvoľnení, oddýchnutí.



**kontakt: [www.omaja.sk](http://www.omaja.sk)**

**fb skupina: OZ Oco, mama a ja**

**sídlo: Levočská 2, Prešov**

**e-mail: [poradna@omaja.sk](mailto:poradna@omaja.sk)**

**tel.: 0903 827 972**

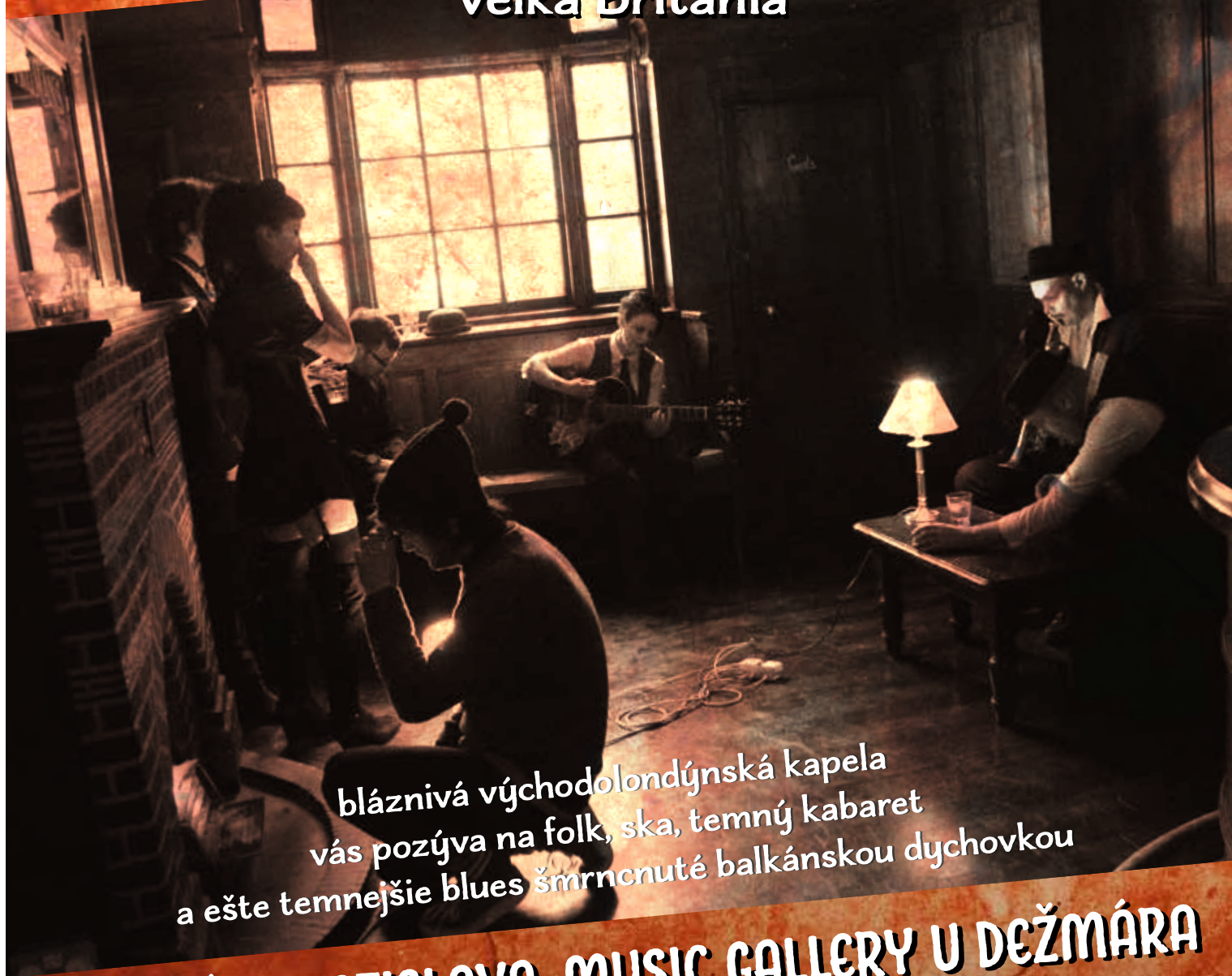


Foto: Katarína Orešanská a OZ Oco, mama a ja



# THE GREAT MALARKY

Velká Británie



bláznivá východolondýnská kapela  
vás pozýva na folk, ska, temný kabaret  
a ešte temnejšie blues šmrncnuté balkánskou dychovkou

**24. APRÍL, BRATISLAVA, MUSIC GALLERY U DEŽMÁRA**  
**25. APRÍL, NOVÉ MESTO NAD VÁHOM, BLUE NOTE**  
**26. APRÍL, GALANTA, MSKS, BENEFÍCIA „CHYŤME SA ZA RUKY“**

Vstup od 19:00 (Galanta o 15:00)

Vstupné 7€ v predpredaji a 10€ na mieste. Predpredaj Ticketportal, Blue Note a MsKS Galanta.

Kúpou vstupenky podporíte benefičné podujatie „Chyťme sa za ruky“ pre deti s mentálnym postihnutím





Občianske združenie Milan Štefánik a OZ Oco, mama a ja  
vás pozývajú na 4.ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím



# Opri sa o mňa

Nedeľa 29. marec 2015 o 15:00 PKO Čierny orol, Prešov

## DRIŠĽAK PULS

PODDUKELSKÝ UMELECKÝ  
ĽUDOVÝ SÚBOR  
INTU /MAĎARSKO/  
N3O AKUSTIKA  
FUERA FONDO  
MODERUJE:  
PAVEL BRUCHALA

VSTUP OD 14.00 HOD.  
ZUMBA S LUCIOU  
NÁUČNÉ WORKŠOPY OZ  
OCO, MAMA A JA:  
MAĽOVANIE NA DREVO  
A NA SKLO  
VÝROBA ŠPERKOV  
MAĽOVANIE NA TVÁR  
VÝROBA TRANSPARENTOV  
MAĽOVANIE TRIČIEK  
SERVÍTKOVÁ TECHNIKA



dodávka zemného plynu a elektriny



0949 814 000

