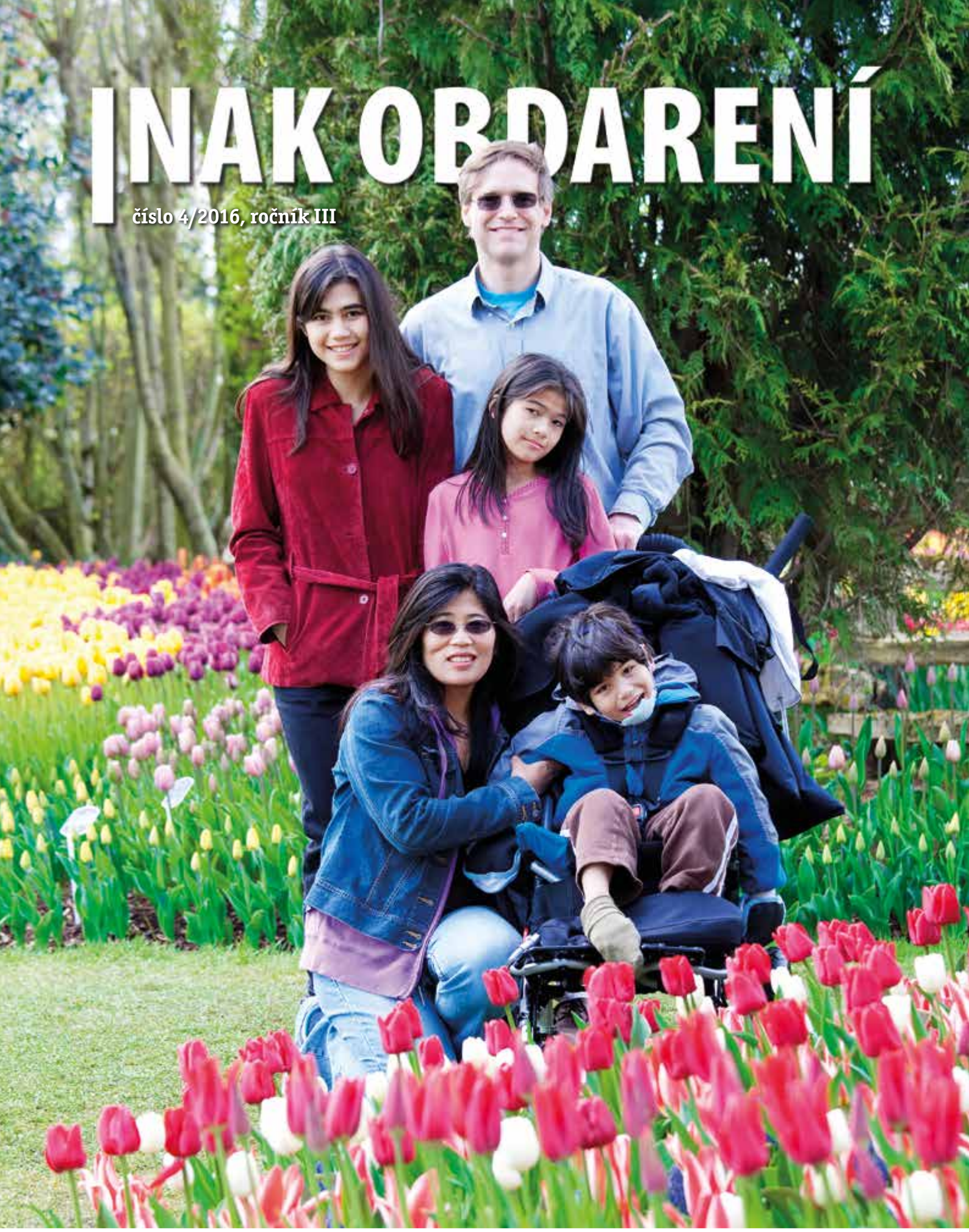
INAK OBDARENÍ

číslo 4/2016, ročník III



aj tak sa to dá ...

SPIG s.r.o. ZVOLEN

Ľahko a bezpečne

Schodolez Sherpa N902 s vozíkom

OVERENÁ KVALITA 18 rokov na slovenskom trhu

PROJEKTUJE SPIG s.r.o. ZVOLEN A VYRÁBA

PRIDAJTE SA K NÁM!

klub SPIG

ZAVOLAJTE bezplatné číslo **0800 105 707**

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE **výhody Klubu SPIG**

Stropný zdvihák

Schodisková sedačka Platinum

Vnútorná šikmá plošina do zákrut

Priama plošina

Vnútorná zvislá plošina bez ohradenia

Zvislá plošina s ohradením - exteriér

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

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

Editoriál

Milí naši čitatelia,

aj v apríli sme pre vás pripravili krásne články, príbehy a informácie. Užite si čítanie nášho časopisu v pohodovej atmosfére.

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

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

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

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

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

MP

INAK OBDARENÍ
číslo 4 vychádza v apríli 2016, ročník III, mesačník

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

Redakčná rada:
Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com
Ľudmila Gričová, tel.: 02 - 444 51 923, e-mail: csz@csz.sk, www.csz.sk

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

Jazyková úprava: Erika Belková

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG s.r.o. ZVOLEN ZDVÍHACIE ZARIADENIA

Sídlo spoločnosti: Tulská 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058
tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka **0800 105 707**
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

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

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých
Ako získať zdvíhacie zariadenie 2
Stavba bez bariér - Kúpeľňa 2

Terapie
Malá izba – aktívne učenie 3

Skutočný príbeh
Mirka Kollárová 5
Preto zaňho prosím 5

Pomoc pre inak obdarených
Máš problém? Pomoc existuje - Na slovíčko pani psychologička 6
Dovolenka bez bariér 7
Voda deti lieči aj zabáva 8
Silvia Petruchová - My, ženy na vozíku 9
Monika Jalakšová 9
Poradňa - Peňažné príspevky na zvýšené výdavky 10
Osobná asistencia 11
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? 12
Zoznam nadácií 13

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom
Karneval 14
Februárové tvorivé dielničky 14
KINO BEZ BARIÉR 2016 14
Výstava dobrovoľníctva v SPOSA BB 15
SPOSA BB v rádiu REGINA 15
Program aktivít SPOSA BB 15

Svetielko nádeje
Kúsok zdravia v kúsku mojej krvi 16
Medzinárodný deň detskej rakoviny 16

Prírodná - alternatívna liečba
Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou
Nie každý olej je vhodný na všetko 17

Pozitívne myslenie
Anjelské kúzlo 18
Čo nabije vás? 19
Ovplyvnime dianie okolo seba 19

Oznamy, pozvánky, inzercia 20

Pre voľný čas
Osemsmerovka a omaľovánka 22

Predstavujeme
Spoločnosť REVO-MAT s.r.o. 23
Domov sociálnych služieb ARCHA – Bánovce/Bebravou ... 24

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ

„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.

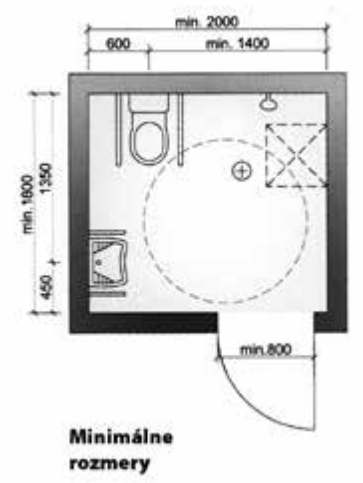
Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

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

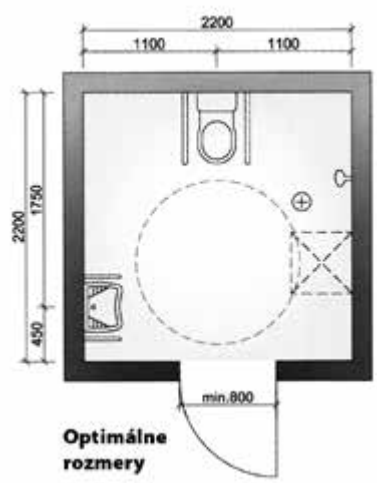
Tulská 2, 960 01 Zvolen
spig@spig.sk • **www.spig.sk**
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

„Stavba bez bariér“ KÚPEĽŇA

Upravujete kúpeľňu pre osobu s ŤZP? Možno vám pomôžeme... **Minimálne a optimálne rozmery hygienickej bunky:**



Minimálne rozmery



Optimálne rozmery

MALÁ IZBA – AKTÍVNE UČENIE

Lilli Nielsenová skúmala vývin detí s rôznymi znevýhodneniami, ako aj vývin detí bez postihnutia. Hľadala spôsoby, ako umožniť deťom s rôznymi vývinovými problémami, aby skúmali svet okolo seba, orientovali sa v najbližšom okolí, chápali vzťahy medzi sebou a svetom okolo prostredníctvom vlastnej činnosti. Ak dieťa „nedovidí" alebo nedokáže dôjsť do priestoru okolo neho, priestor musí prísť k nemu. Tak môže v rámci svojich možností spoznávať tento svet a jeho vlastnosti. Veci okolo seba chytá, zahadzuje, búcha nimi, okusuje, ovoniava, počúva, aké zvuky vydávajú, skúma veci vpredu, vzadu, na boku... Zisťuje, že veci trvajú, aj keď ich práve nedrží alebo nepočuje a že môžu byť nejakým spôsobom v tom svete usporiadané, majú svoje miesto. Učí sa, že svojím pohybom v nich môže niečo zmeniť, niečo s nimi okolo seba robiť, keď sa snaží, a tak chce všetko chytiť a preskúmať... Postupne si začne uvedomovať seba - vydelí sa z tohto sveta ako niekto, kto ten svet môže niečím ovplyvniť. Získava základné zručnosti denným zaobchádzaním s rôznymi vecami a postupne rozširuje svoj životný priestor.

U dieťaťa bez postihnutia zrak výrazne podporuje pohybovanie sa (otáčanie sa, lezenie, chodenie...), siahanie za vecami. Dieťa si pozoruje ruky, nohy, obzerá si hračky – otáča ich v ruke, a tak si precvičuje aj jemnú motoriku. Keď mu spadne hračka, sleduje a hľadá ju očami a pokúša sa ju dosiahnuť, naťahuje sa za ňou. Držanie hlavičky sa spontánne zlepšuje pri sledovaním okolia. Vidí hračku, ktorá vydáva zvuk, spojí si zvuk s daným predmetom. V polohe na brušku vidí svet novým spôsobom, naťahuje sa za vecami.

Dieťatko s výrazne narušeným zrakom potrebuje nahradiť zrakové vnemy hmatovými a sluchovými, prípadne zvýrazniť zrakové vnemy... Svet okolo neho akoby neexistoval, ak sa ho nedotýka a nepočuje ho. Ak mu spadne hrkálka, nevidí ju a nepočuje ju, preto ani nemá snahu ju hľadať a naťahovať sa za ňou. Podobne to môže prebiehať aj u detí s obmedzenou pohyblivosťou, ktoré majú napr. poruchy svalového tonusu a majú problém vyvinúť pohybovú aktivitu. Siahanie za predmetmi, natáčanie sa ľavou rukou doprava a pravou rukou doľava za vecami je predpokladom otáčania sa dieťaťa z chrbta na bok a bruško („ malá izba" umožňuje tieto aktivity).

Deti, ktoré nevidia, sa môžu začať upínať na zvuky, hudbu. Pokiaľ nezačnú používať aktívne aj rúčky a svet skúmať ohmatávaním, môže sa stať, že pri sústredení na zvuky sa postupne prestávajú hýbať. Zvuky ostanú bez vzťahu k predmetom a prostrediu. Môžu byť pre dieťa vzrušujúce na počúvanie, pretože nevie, ako dlho ich bude počuť, či sa budú opakovať, vníma ich dĺžku, zastavenie, čaká na ich vynorenie. Nesiahajú za zvukom, lebo ten nemajú prepojený s inými skúsenosťami (pohybom a hmatom) - sám zvuk nenapovedá, že vec sa dá chytiť. Dieťa nemá na väčšinu zvukov žiaden vplyv, iba ich pasívne sleduje. Chýbajú mu praktické skúsenosti z vlastného skúmania - keď môže pochopiť, že zvuk vydáva určitý predmet, a že je umiestnený v určitom smere....

Niektoré deti vyjadrujú nespokojnosť v dôsledku vlastnej pasivity plačom, čo môže podporovať ich nosenie na rukách. Dieťa nevníma seba ako niekoho, kto môže samo niečo robiť, položené na pohovke sa nudí. Veľmi rýchlo sa naučí, že svojím krikom môže vyvolať zmenu, dostať sa do náručia dospelého. Vytvára si o sebe predstavu, že musí byť nosené na rukách a zabávané dospelým, sluchom neustále kontrolu prítomnosť dospelého. Neprirodzený úzky vzťah k dospelému mu bráni v samostatnom rozvoji – hovorí sa tomu „naučená bezmocnosť". Niektoré deti sa zamerajú na vlastné telo a vypestujú si určité stereotypné správanie, akoby sa ponorili do seba a svet okolo nich ich nezaujíma. Takéto pasívne deti, aj keď sa naučia chodiť, samostatne sa nevyberú nikam, nesnažia sa preskúmať zvuk, nájsť mamu, chodia iba vedené za ruku.

Ako vznikol nápad vytvoriť „malú izbu"?
Dieťa už v brušku matky cítilo hranice svojho sveta a skúšalo, že jeho steny majú určité vlastnosti – spájalo pohyb nožičiek, rúk s dotykom. S touto skúsenosťou sa narodilo. Po narodení sa potrebuje ďalej niečoho dotýkať, do niečoho kopať, cítiť hranice menších priestorov. Deti počas celého svojho vývinu obľubujú rôzne hry na skrývačku, podliezajú pod stoly, stoličky, skrývajú sa pod vankúš, objavujú malé priestory v byte, zásuvky, skrinky, hádžu predmety a sledujú, kam zapadnú, vytvárajú si skrýše a tajné bunkre.

Malá izba
- má byť výzvou a zábavou pre dieťa.
- podporuje rozvoj dieťaťa: zmyslová integrácia, koncepcia predmetu, vnímanie priestorových vzťahov...
- veľkosť a vybavenie odpovedá úrovni vývinu a potrebám dieťaťa.

Umiestnenie predmetov v malej izbe
Predmety visia zo stropu na gume, zachytenej v otvore kolíčkom. Guma umožňuje uchopené predmety dať do úst, druhej ruky, po pustení sa predmet vráti na pôvodné miesto. Dĺžka gumy je voliteľná, závisí od dieťaťa (sed/ľah, spôsob siahania....)

Guma umožňuje nasadzovať rôznu svalovú silu, pružnosť – experimentovanie. Začíname klobúkovou gumou...

Predmety spustíme tak, aby neudreli dieťa (keď je MI umiestnená nad dieťaťom).

MI kladieme nad dieťa, netlačíme ho do priestoru.

Bočné steny – predmety, suchý zips, rôzne povrchy: dieťa sa učí pou-

živať ruky po stranách – podpora pretáčania sa, škriabania.

Dieťa má mať možnosť vybrať si a kombinovať aktivity, skúsenosti.

Malá izba podporuje:
Zámerný – úmyselný, cielený pohyb: pohyb bude úmyselný, keď dieťa registruje špecifickú odozvu - niečo zaujímavé ním vyvolá. Podporujú sa tiež kinematické (mimovoľné, spontánne) pohyby tela.

Kinestetický - pohybový zmysel: vyvíja sa, keď dieťa skúša rôzne vzory pohybov k rôznym predmetom.

Dieťa sa učí - postupne si uvedomuje, aké pohyby má vykonať pre určitý predmet. Výber prebieha vopred alebo súbežne v dieťati. To sa upevňuje okamžitým opakovaním činnosti s daným predmetom. Tak dieťa samé získava pojem predmetu.

Pojem stálosti predmetov: pre maličké deti predmety miznú - prestávajú existovať, keď nie sú v ich dosahu. Pre pochopenie pojmu stálosti predmetov je nutná možnosť opakovať aktivitu po pauze 1-2 sekundy - po veľmi krátkych prestávkach. Špecifické pre MI.
V kontakte s dospelým toto opakovanie nefunguje, napr. aktivita chytiť, pustiť.
Ak dospelý vedie ruku dieťaťu, ono samo neusmerňuje svoj pohyb, impulz nevychádza z jeho mozgu, nejde o vedomé siahanie, nejde o jeho vlastný zámer- to chce dospelý...
Nutné je experimentovať, skúmať v stabilnom prostredí bez zásahu zvonku - inak dieťa stratí prehľad, nie je tak jasne vydelená jeho aktivita.

Porovnávanie skúseností, priestorové predstavy: dieťa dáva do súvislosti hmatové, zvukové, pohybové skúsenosti vo vzťahu k pohybom, ktoré vedú k zážitkom. Dáva do vzťahu k svojej polohe polohu predmetov, vníma ich vzťahy medzi sebou. Predmety musia byť umiestnené tak, aby to umožňovali.
Ako nevidiace dieťa pochopí umiestnenie - získava vedomosť o type pohybu, smere, že určité pohyby vedú k určitým hmatovým, sluchovým zážitkom, že jeden predmet možno chytiť rôznym spôsobom, že použije rôznu silu svalov a vyvolá rôzne zvuky u toho istého predmetu. Stálosť predmetu - overí si opakovaným siahnutím na predmet - je stále tu, aj keď ho nedržím, nepočujem.

Produkovanie zvukov dieťaťom: je základ pochopenia, že zvuky reprezentujú predmety a že zvuk prichádza od niekoho, kto hrká hrkálkou a môže sa za tým zvukom natiahnuť.
Dieťa pochopí, že môže s predmetmi samo vytvárať zvuky, dosiahne tak schopnosť siahať za zvukom. V MI to dokáže už v 3 – 4 mesiacoch pri eliminácii iných zvukov.
Hrkútanie, džavotanie ako odozvu na zvuky, ktoré dieťa vytvára, experimentuje potom so zvukmi, hlasom.

Získavanie vlastnej identity: dieťa pochopí, že môže byť aktívne a nezávislé, niečo vie samo urobiť.
„Ak natiahnem ruku a otočím ju v tomto smere, dosiahnem hračku. Ak pritlačím, zvuk je iný, ak chytím a trasiem, dostanem zvuk takýto... Túto vec môžem chytiť rôzne.
Ja vytváram tieto zvuky. Keď počujem iný zvuk, je tam vec a osoba, ktorá ten zvuk vytvára. Môžem siahnuť a dostanem to."
Vytváranie zmyslovej a pohybovej integrácie, predstava o predmete, stálosti, prvý priestor, ktorý sa dieťa učí skúmať aktívne.

Ako sa rozvíjajú schopnosti dieťaťa v malej izbe?

ŠTÁDIÁ VÝVINU PRIESTOROVÝCH VZŤAHOV

1. stupeň - náhodné pohyby, pomocou ktorých dieťa začína vnímať predmety v malej izbe.

2. stupeň – vedomé stláčanie alebo dotýkanie sa predmetov.

3. stupeň – chytenie a pustenie predmetu, za ktorým veľmi skoro nasledovalo chytenie a držanie predmetov.

4. stupeň - okamžité opakovanie aktivity. Prekvapenie, vzrušenie, radosť. Jasný cieľ opakovania- získať hmatový, zvukový zážitok, nájsť určitý predmet. Zámer + zážitok.

5. stupeň – rôzne zaobchádzanie s predmetom. Niektoré deti sú zaujaté hmatovým skúmaním predmetov, nereagujú na zvuky, ktoré zároveň vytvárajú. Spájajú pohybové (kinestetické) a hmatové spôsoby zmyslového vnímania. Iné deti začali so spájaním pohybových a sluchových zmyslov – skúmali, aké zvuky vytvárajú pri rýchlom alebo pomalom vykonávaní toho istého pohybu s daným predmetom. Avšak hmatovo predmet neskúmali.

KOMBINÁCIA 2.
6. stupeň - dieťa začne počúvať, keď pohybuje a ohmatáva predmet. Alebo začne hmatovo skúmať predmet, s ktorým pohyboval, a tak vytváral zvuk.

KOMBINÁCIA 3. INTEGRÁCIA ZMYSLOVÉHO VNÍMANIA A POHYBU.

7. stupeň - dieťa počas hmatového skúmania predmetu rýchle hľadá iný predmet, aby oba predmety hmatovo porovnávalo. Podobne môže vytvárať zvuky s jedným alebo dvoma predmetmi a porovnávať ich. Alebo sa rýchle dotýka a chytá rôzne predmety jeden po druhom - porovnáva ich umiestnenie, či sa uisťuje o prítomnosti predmetu. Presne siaha po predmetoch v určitých smeroch a polohách.

Sekvenčné hry – dieťa napr. striedavo manipuluje s lyžičkami a tlačí kľúče proti šálke. Alebo opakovane manipuluje s predmetmi v tom istom slede. Dieťa objavuje, že ono vytvára všetky zvuky v malej izbe - sebauvedomenie. Samo rozhoduje, čo urobí. Dieťa už má presnú predstavu o priestore, rozložení, vlastnostiach predmetov.

Tobiho motivačná malá izba
Po prednáške aktívne učenie podľa Lilli Nielson sme sa s priateľom rozhodli skúsiť malú izbu vyrobiť. On vyrobil konštrukciu, ja som vyrobila pomôcky. Tobík mal predtým svoj kútik s povešanými hračkami a svetielkami, ten však nebol priestorovo ohraničený, čo je dosť podstatná podmienka pre zriadenie malej izby, ako je opísané vyššie. Vo svojej malej izbe je spokojný a vydrží sa sám hrať a skúmať omnoho dlhšie ako to bolo predtým. Vrchná časť je z plexiskla, v ktorom sú otvory, aby sa dali zavesiť pomôcky. Bočné steny sú zasadené v koľajničkách a rozdelené na 4 časti, všetky steny sú obojstranné, aby sa Tobík nezačal nudiť. Z jednej strany sú povešané pomôcky, na opačných stranách je zrkadlová fólia, obrázky z izolačných pások a na poslednej strane sú kúsky rôznych látok a materiálov. Po celom obvode sú pripevnené svetlá, takže v tme má z toho malý domáci sneozelen.

Milí rodičia, prajem Vám hlavne veľa trpezlivosti a odhodlania na ťažkej ceste s našimi drobcami. Verím, že vám tento projekt aspoň trošku pomohol a vlial opäť trochu nádeje, energie a chuti vyskúšať niečo, možno pre vás, nové alebo iné. Pri tej správnej dávke trpezlivosti sa výsledok určite dostaví.

V prípade akýchkoľvek otázok, prípadne záujmu o pomôcky alebo o stretnutie nás rodičov a našich detičiek, ma neváhajte kontaktovať.

Rozlúčime sa s vami heslom „krok za krokom za pokrokom"

S pozdravom Táňa a Tobi

MIRKA KOLLÁROVÁ

Miriam Kollárová je klientkou denného stacionára Margarétka s diagnózou DMO. Mirka je veselá, usmiata, vždy dobre naladená, veľmi kamarátska, plná energie a nápadov. Obľubuje vyšívanie, háčkovanie, tiež rada pomáha v domácnosti a to hlavne v kuchyni. Varenie a pečenie je asi záľubou mnohých žien, ale Mirka sa vareniu venuje naozaj s láskou, rada sa zapája do podobných aktivít aj v Margarétke, kde sa každý týždeň niečo varí alebo pečie. Rada sa tiež venuje kozmetike a móde, hlavne keď máme v Margarétke kozmetický deň, kedy rada skúša pleťové masky a rôzne štýly líčenia. Tiež sa zaujíma o nové trendy v kozmetike a rada navštevuje butiky a obchody s oblečením. Mirkinou veľkou záľubou je aj hudba, veľmi rada ju počúva, hlavne ľudovú, dokáže pri nej stráviť aj celé hodiny, veľkú radosť má, keď môže tancovať a spievať na ľudových zábavách. Je veľmi spoločenská, najlepšie sa cíti medzi priateľmi, kde sa môže venovať pohodovým činnostiam ako napríklad kresleniu. Je dobrým spoločníkom, dá sa s ňou o všetkom výborne porozprávať, pri nej sa nikdy nemusíte báť, že by ste sa nudili, je výborná spoločníčka na prechádzky.

Článok napísala: Veronika Hrnčiarová, inštruktorka sociálnej rehabilitácie, denný stacionár Margarétka

PRETO ZAŇHO PROSÍM

Šoproň. Mesto v Maďarsku. Nádherné starodávne mesto preplnené bohatou históriou. Kamkoľvek sa pohnete, všade na vás dýcha jeho úžasná architektúra. Aj miesto, ktoré som navštívil, tomu zodpovedalo. Nádherná tristoročná budova, citlivo prepojená s modernom...

„Neuro rehabilitáció".

Takto znie jeho presný názov. Je to miesto, kde dostaneme novú nádej, novú možnosť napredovania. Je to špecializovaná súkromná klinika zameraná na poúrazové pohybové aktivity a mentálne postihnutia. Súčasťou rehabilitácie je i magnetická stimulácia nervovej sústavy. Nádherné prostredie, milí ľudia.
Mám svoje skúsenosti, svoje zážitky a teším sa na ďalšiu návštevu.
Zaujímavé na tom je, že ste v Maďarsku a stále počujete: dobré ráno, dobrý deň, ďakujem, prosím. Ako doma. Stretol som tu veľa zaujímavých ľudí.

Bojovníčku Mariannu z východu. Mladá matka, ktorá je po úraze na vozíku. Kvôli svojim deťom bojuje a robí všetko preto, aby im mohla pomôcť, aby sama nebola pre ne príťažou...

Ďalšou je Veľká mama! Nazval som ju tak preto, lebo dva roky bojuje za svojho dvadsaťsedemročného syna. Richard, tak sa chalan volá, je po úraze v bdelej kóme. Mama robí všetko preto, aby mu pomohla. Do piatich rokov ho chce postaviť na nohy.
Klobúk dolu pred jej snahou a obetavosťou.

Ten, kto ma najviac zaujal, je päťročný chlapček Viktorko z Bratislavy. Chlapec trpiaci spastickou kvadruparézou, má DMO. Prekonal zápal mozgu. NAJSMUTNEJŠIE na tom je to, že všetko začalo v 16. mesiaci po očkovaní. PREČO? Čulé, veselé, vnímavé dieťa. Nerozpráva! Jeho slová sú ma- ma, me, mi..... povie nimi všetko! Vie sa nádherne smiať, vie plakať, keď sa mu niečo nepáči, vie zakričať... Jeho maličké telíčko je však napadnuté spastickými kŕčmi! Tieto mu nedovolia normálne chodiť! Dokáže to iba v detskom chodítku alebo po štyroch ako psík...Aj keď sa D.M.O. liečiť nedá, určitá šanca je!

„Operačný zákrok, ktorý by zabránil tvorbe spastických kŕčov!"

Viem, aká je to pliaga! Sám som v škále 2.-3. stupňa! Môj kamarát Paťo, 19-ročný chalan s D. M.O., v jeho veku chodil..... Dnes je pripútaný na vozíku. Bez „ŠANCE" sám sa najesť, vykonať akúkoľvek potrebu. Jeho ruky sú nehybne prekrížené pred pokrčeným telom. Bedrový kĺb vysunutý... SMUTNÉ!
VIKTORKO potrebuje na zastavenie tejto pliagy peniaze. Pre niekoho veľa, pre niekoho málo! Potrebuje na operáciu, ktorú robia v USA. 50 000 €! Obyčajná päťka a štyri nuly... Možno potom odovzdá tú nádhernú energiu, ktorou oplýva, späť. Paralympionik... Možno! Preto zaňho prosím ...

PROSÍM...

Veď neprosím pre seba,
mne už veľa netreba...
Prosím to pre tohto chlapca,
dajme mu zo svojho strapca!

Prosím veľkých politikov,
ba aj drobných živnostníkov,
prosím, každý pomôžte,
svoje dobro ukážte...

Futbalisti, hokejisti,
každá vaša strela istí,
okrem vašej radosti
minimálne starosti...

Tiež viem, aké je to šťastie,
pri góloch, keď radosť rastie!
Najskôr treba prihrávať,
až potom sa radovať...

A tak prosím o prihrávku
pre tú usmievavú hlávku.
„Tu nádhernú šancu žiť,
krásny život si užiť..."
ĎAKUJEM.

RUBRIKA: Máš problém? Pomoc existuje!

Na slovíčko pani psychologička....
Žijeme v zvláštnej dobe. Vraj modernej a civilizovanej, v slovníku dnešného človeka konzumnej a komerčnej. Často nás viac trápi paradoxne nie nedostatok, ale nadbytok, s ktorým nevieme správne zaobchádzať alebo ho spracovať. Sme zahltení informáciami, materiálnymi vecami, preťažovaní v očakávaných výkonoch iných i nás samých. Domácnosti i pracovné prostredie máme plné technických vymožeností, o ktorých sa naším predkom ani nesnívalo. Majú nám uľahčiť život, šetriť alebo nahradiť našu ľudskú prácu. Mali by. Ale realita je iná- svetom a svojím životom bežíme prirýchlo, tempom ktoré vyčerpáva a v ktorom nestíhame často ani dýchať.
Dni napĺňame programom, ktorý nenapĺňa nás, málo je úsmevu, spokojnosti a kvalitných medziľudských vzťahov medzi nami. Nie sme šťastní...

Tak v čom je problém? A aké riešenie? Ako život žiť, zmyslupne prežiť a vedieť si ho aj užiť? Poznajú to tajomstvo zdraví alebo inak obdarení? Po odpoveď sme si zašli k odborníčke PhDr. Márii Sopkovej, priamo do ambulancie klinickej psychológie v Banskej Bystrici.

Keď bolí zub, chodí sa k zubárovi, keď duša, k psychológovi?
Ak máte súdržnú a funkčnú rodinu, priateľov, kolegov, žijete, pracujete a pohybujete sa v komunitách, kde sa cítite bezpečne a spokojne, tak je všetko v poriadku. Život je však plný zmien a prekvapení. Niektoré sú v našich rukách, iné režíruje sám osud. Obklopuje nás svet plný príjemných ale aj menej príjemných, neočakávaných udalostí a situácií, pôsobí na nás veľa faktorov, ktoré narúšajú harmóniu a pohodu. Každý deň je iný. Musíme sa prispôsobovať alebo riešiť to, čo príde. Tak je to aj so zdravím. Máme nielen fyzické telo, ale aj psychiku, ľudská myseľ má pamäť, kde sa ukladá všetko. Sú situácie a ťažkosti, ktoré nedokážeme zvládnuť sami, ani pomocou a radami blízkych ľudí, priateľov a v takomto prípade je úplne prirodzené, že využijeme odborné služby psychológov, psychoterapeutov, prípadne psychiatrov. Každý, kto urobí takéto rozhodnutie, si rieši touto cestou svoje ťažkosti. Môžu mať charakter emocionálny, citový, ale aj psychosomatický a vyslovene telesný. Telesné poruchy, ochorenia a rôzne fyzické ťažkosti sa odrážajú v ľudskom prežívaní, v myslení a v rozhodovaní. A to, ako prežívame svoje ochorenie alebo telesný deficit, ovplyvňuje kvalitu nášho života. Niekedy je potrebné rozhodnúť sa pre zmenu a v tom nám môže pomôcť odborník.

Ale sú tu stále i predsudky a stereotypy...
Návšteva psychológa už síce nie je také tabu, ako v minulosti. Rozhodovanie pre takúto pomoc je proces, ktorý má u jednotlivých ľudí rôzne trvanie. Mnohí to odkladajú a pristúpia k tomu až vtedy, keď problém výrazne obmedzuje kvalitu ich života. Obávajú sa posudzovania, mienky iných, odsúdenia, zníženia statusu v očiach iných alebo poklesu šancí na trhu práce a pod. Návšteva psychológa je chybne spájaná s „nálepkou duševne chorý". Mnohí z nás netušia, čo ich pri návšteve psychológa čaká. Dostatok kvalitných informácií o priebehu návštevy vopred, je preto veľmi dôležitý.

Narrativelife, s.r.o.
PSYCHOLOGICKÁ AMBULANCIA

Akí sú vo všeobecnosti dnešní pacienti? Starajú sa viac o svoje duševné zdravie ako generácia skôr narodených?
V súčasnosti už ľudia viacej vyhľadávajú pomoc aktívnejšie sami. Pomôcť zorientovať sa im pomáha aj dostatok odbornej literatúry alebo internet. Pozor však na neoverené a „vševediace" zdroje! Tí ľudia, ktorí sa rozhodli situáciu aktívne riešiť, dôverujú, sú otvorení a spolupracujú, dosahujú vo svojom živote pozitívne zmeny v postojoch k sebe, svojmu zdraviu a k svojím vzťahom s ľuďmi okolo seba. Našou snahou je nesklamať ich.

Sú klientmi psychologickej ambulancie častejšie ženy alebo muži?
V súčasnosti sa to vyrovnáva. V minulosti to boli prevažne ženy, ktoré sa odvážili zaklopať na naše dvere. Muži väčšinou navštívia psychológa až vtedy, keď sa prejavia ťažkosti na fyzickej úrovni a prekvapia ich emocionálnymi reakciami, bránia im v normálnom fungovaní. U nás pomáhame ľuďom liečiť fóbické, úzkostné poruchy, psychosomatické ťažkosti, depresívne poruchy a ťažkosti, stavy celkového vyčerpania a vyhorenia. Muži sa tomu viac bránia, akoby to bol prejav slabosti. A pritom je to naopak. Zodpovednosť voči sebe je prejav vnútornej sily.

Návšteva zdravotne znevýhodneného pacienta u psychológa, aká je Vaša skúsenosť?
V minulosti som pracovala 10 rokov ako klinický psychológ v Národnom rehabilitačnom centre v Kováčovej, špecializovanom pracovisku pre liečbu pacientov po úrazoch chrbtice s poškodením miechy a mozgu, po náročných operačných výkonoch na pohybovom systéme. V súčasnosti sa stretávam v ambulancii s ľuďmi s kardiovaskulárnymi problémami, po rôznych úrazoch, mozgových príhodách, s onkologickými ochoreniami. Stáva sa, že títo chorí ľudia si odmietajú pripustiť psychické ťažkosti z obavy, že by ich niekto mohol považovať za duševne chorých, napriek tomu, že sa u nich prejavujú pocity smútku, hnevu, úzkosti, nerozhodnosti aj oslabenia mentálnych schopností v dôsledku traumatizácie. Ich reakcie sú prirodzené, nie sú prejavom choroby duševnej. Potrebujú spracovať svoju situáciu, prijať svoj zdravotný stav a urobiť pre seba to najlepšie. Aj s chorobou alebo s telesným obmedzením sa dá žiť dobre a dlho, ak človeka nevyčerpáva "boj s chorobou, boj s handicapom". Pomoc psychológa a psychoterapeuta je v mnohých prípadoch veľmi užitočná. Naučí lepšie zvládať danú alebo novú, dovtedy nepoznanú životnú situáciu.

Psychologická pomoc a podpora rodinným príslušníkom, je odporúčaná?
Niekedy sa stretávam s ľuďmi, ktorí prichádzajú fyzicky aj psychicky vyčerpaní z dôvodu každodennej starostlivosti a opatrovania svojich zdravotne oslabených blízkych. Starostlivosť o blízkeho človeka prináša so sebou zvýšenú záťaž. Stáva sa, že sa to snaží zvládať iba jeden člen rodiny, manžel, manželka alebo niekto z rodiny, kto žije v spoločnej domácnosti so zdravotne postihnutým človekom, alebo matka zdravotne postihnutého dieťaťa. Ak je človek sám v tejto situácii, vytráca sa z jeho života čas na dokonalý oddych a regeneráciu a tým aj radosť zo života. Je lepšie, ak sa táto starostlivosť rozdelí medzi viacerých členov rodiny, opatrovateľov, osobných asistentov a sociálne zariadenia. Je potrebné, aby zdravotne postihnutí ľudia boli vedení k samostatnosti v sebaobsluhe a sebestačnosti. Aj o tom by mali príbuzní byť poučení a malo by sa im pomôcť zbaviť sa pocitov viny, ak nepreháňajú zo starostlivosťou o svojho zdravotne postihnutého človeka. Tu je príležitosť, aby boli ľudia so zdravotným postihnutím podporovaní v iných daroch, ktoré nôžu rozvíjať.

Čitatelia Inak obdarených, máte otázky týkajúce sa duševného zdravia?
Téme psychiky a jej podpory pri zvládaní náročných životných situácií sa budeme venovať aj nabudúce. Od PhDr. Márie Sopkovej, klinickej psychologičky, sa dozviete užitočné informácie, ktoré vás zorientujú alebo povzbudia.

Text a foto: Silvia Žabková

DOVOLENKA BEZ BARIÉR

Blíži sa leto. Pre deti to je čas prázdnin a pre nás dospelých čas dovoleniek. Cestovné kancelárie a agentúry už v mrazivých zimných mesiacoch naplno pútajú pozornosť klientov lákavými ponukami a exotickými destináciami. Už viete kam pôjdete na dovolenku tento rok vy?

Ak však príde na hľadanie skutočne bezbariérového ubytovania pre klientov so špeciálnymi potrebami ani plná osobná angažovanosť a prítomnosť klienta v kancelárii cestovnej agentúry ešte nezaručí automaticky uspokojivý výsledok. Pre vysokú fluktuáciu zamestnancov týchto agentúr sa títo často prvý krát v živote stretnú zoči voči klientovi na invalidnom vozíku. Uspokojivé zabezpečenie potrieb bezbariérovosti ubytovania a letiskového transferu je často potom nikdy dopredu istým výsledkom škrípajúcich procesov pri objednávaní, vysvetľovanie pojmov bezabriérovosti zo strany klienta predajcovi, ktoré veľakrát končia sklamaním klienta, minutými peniazmi a traumou z ďalšej dovolenky. Napriek tomu, aj ľudia so špeciálnymi potrebami, rovnako tak ako ostatná zdravá populácia potrebuje aspoň raz v roku vypnúť, oddýchnuť si, naštartovať sa, relaxovať na pláži pri mori a hlavne sa na to celý rok dopredu môcť tešiť bez pocitu zúfalstva a traumy pri riešení ďalšej bezbariérovej dovolenky.

Špecilizovaná cestovná agentúra, OREADO s.r.o. ktorá pôsobí na Slovenskom trhu už druhý rok, ponúka komplexné riešenia pre klientov so špeciálnymi potrebami. Činnosť Špecializovanej cestovnej agentúry je zameraná výhradne na predaj rekreačných a dovolenkových pobytov klientom so špeciálnymi potrebami - najmä však vozíčkárom. Ponuka špecializovanej cestovnej agentúry je rozdelená na Vlastnú ponuku osobne preverných ubytovacích zariadení v Chorvátsku, Taliansku a na Slovensku a Katalóg pobytových zájazdov s bezbariérovým prístupom Slovenských cestovných kancelárií. Celá ponuka na internetovej stránke www.oreado.com je informačne aj fotodokumentačne prezentovaná tak, aby klient sám mohol posúdiť vhodnosť prípadne nevhodnosť ubytovacieho zariadenia s ohľadom na svoje pohybové znevýhodnenie.

Všetky ubytovacie zariadenia zaradené vo Vlastnej ponuke sme osobne navštívili a preverili na bezbariérovosť. Zároveň sme ich výber a zaradenie do ponuky podriadili kritériu blízkosti prístupnej bezbariérovej pláže, alebo inej prístupnej služby ako je napríklad wellness centrum so stoličkovým výťahom do bazénu, prístupným aquaparkom, alebo tipom na preverený bezbariérový výlet. Osobné preverenie ubytovacích zariadení považujeme za základný pilier našej činnosti, pretože iba takto preverené zariadenie môže klientovi naplno uspokojiť jeho potrebu bezbariérovosti a dopraje mu možnosť tešiť sa na dovolenku bez zbytočnej traumy a prekvapení.

V ponuke Katalógu pobytových zájazdov s bezbariérovým prístupom Slovenských cestovných kancelárií sú zaradené ubytovacie zariadenia, ktoré cestovné agentúry a kancelárie označili ako bezbariérové zariadenie, a ktoré sú nami operatívne preverované po obdržaní dopytu na ich rezerváciu zo strany našich klientov. Pre pobytové zájazdy z Katalógu s leteckou dopravou zabezpečujeme k zájazdu aj letiskový transfer, prípadne iné špecifické požiadavky klientov.

Špecializovanú cestovnú agentúru OREADO prevádzkuje jej konateľ, ktorý je sám po úraze 26 rokov na invalidnom vozíku. Preto sa s dôverou môžete obrátiť na Špecializovanú cestovnú agentúru OREADO pri riešení Vašej najbližšej bezbariérovej dovolenky. Iba vaša spokojnosť je pre nás úspechom. Tak už viete kam pôjdete tento rok na dovolenku vy? S nami je Vaša dovolenka vždy bezbariérová.

Mgr. Rastislav Soviš
konateľ Špecializovanej cestovnej agentúry OREADO s.r.o.

PREVÁDZKA:
Mokrohájska cesta 3, 841 03 Bratislava
www.oreado.com
info@oreado.com
+421 905 647 954

OREADO
cestovná agentúra

„Zastav sa a buď milý - Vykročíš po ceste ku šťastiu.
Zastav sa a snívaj - Zapriahneš svoj voz ku hviezde.
Zastav sa, miluj a buď milovaný - Vychutnáš výsadu bohov.
Zastav sa a poobzeraj - Deň je príliš krátky na sebectvo.
Zastav sa a rozosmej - Smiech je hudbou duše.“

(z čias starej angličtiny)

Voda deti lieči aj zabáva

Stretla som sa s liečivým plávaním po prvýkrát pred štyrmi rokmi. Dovtedy som mala skúsenosť len s klasickým učením plávania pre deti, ktoré pozostávalo z toho, že sa deťom párkrát obliala hlava, potom sa niekoľkokrát potopili. K tomu trochu hračiek a bolo. Okolo pása a hrudníka sa dávali deťom rôzne pomôcky, aby to skúšali aj samé. Nevidela som na tom nič zlé, niektoré dieťa to zvládalo lepšie, iné horšie.

Potom som sa ale dostala k intuitívnemu plávaniu k Blanke Sudíkovej Kolárovej, ktorá je zakladateľkou metódy intuitívneho plávania v Čechách a učí svojou metódou plávať deti už dvadsať rokov. V čom je iná? V prvom rade, že rešpektuje všetky zákonitosti detského vývinu. Stará sa nielen o motorickú stránku, teda, že dieťa sa učí plávať spôsobom, ktorý rozpúšťa napätie vo svaloch tým, že sa vo vode uvoľňuje, nie sťahuje. Všíma si slabšie partie, ktoré dieťatko úplne prirodzene za účasti rodiča spevňuje. Tam, kde sú svaly stiahnuté, tie sa dotykom a pohybmi snaží uvoľniť. Preto pri tomto spôsobe učenia sa veľmi rýchlo dieťa motoricky vyvíja a niektorí ju prirovnávajú ku jemnejšej forme Vojtovej metódy. Čo je podstatné, že je o dieťa postarané aj z hľadiska duševného.

Základom celého človeka, jeho citového vývinu, je dôvera. Dôvera v najbližších. Možno sa to na prvý pohľad nezdá, ale už aj spôsob vedenia pôrodu, odnímanie dieťaťa po pôrode od matky, sú pre dieťa prvotným traumatickým zážitkom. Preto je toto plávanie veľmi úzko späté vo vzťahu dieťa rodič. Rodič je ten, ktorý určuje, do akej miery bude tráviť dieťa pod vodou, pretože sa nevyučuje na silu, ale príkladom. Rodič učí dieťa to, čo sám zvláda a ukazuje dieťaťu, čo je bezpečné. Keďže voda je pre dieťa nové prostredie, nikdy do tohto prostredia nesmie ísť samé, ale spolu s rodičom. Má tak možnosť ho vidieť, byť tam s ním. Prehlbuje sa medzi dieťaťom a rodičom dôvera, učia sa spolu niečo nové, sú v tesnom kontakte, preto aj prvé nové pocity pod vodou (ktoré sa na začiatku môžu niekedy zdať ako šok) trvajú krátko, pretože rodič má možnosť sa veľmi rýchlo postarať o dieťa a upokojiť ho.

Blanka Sudíková Kolárová takto učí deti plávať skoro už od narodenia. Do prvého polroku je to plávanie vo vani, potom sa deti učia plávať v bazéne, ktorý je slaný a teplý. V takejto vode deti neštípu oči a vedia sa v nej pohodlnejšie pohybovať. Tak si rodičia a dieťa zažívajú skúsenosti, ako ich malé dieťa vyjadruje strach, hnev, radosť, všetky druhy emócii a priamo sa majú možnosť učiť reagovať na ne tak, aby sa deti posúvali dopredu a učili sa niečo nové.

To, čo mňa zaujalo, ako detského psychológa, ktorý sa zaoberá detským prežívaním, že v spojení s pohybom sa aj detské strachu, úzkosti odstraňujú oveľa rýchlejšie ako v pracovni. Preto po skúsenostiach som sa rozhodla priniesť takéto plávanie aj na Slovensko. Keďže žijem v Tatrách, prišlo mi to ako výborné miesto, kde sa dá skĺbiť pobyt v prírode a plávanie. Už druhý rok sme toto plávanie zorganizovali v zime a bolo spojené aj s lyžovaním. Ale plánujeme takéto kurzy plávania robiť vo všetkých ročných obdobiach a spájať tak relax a wellness priamo so športovaním.

Je to výborný základ k tomu, aby sme mali zdravé deti a naučili ich oddychovať spôsobom úplného uvoľnenia, čo verím, že ich učí zároveň mať pomôcku, ak prežívajú ťažšie časy alebo ak budú preťažené, unavené. Výsledkom sú deti, ktoré sa vody naozaj neboja, nerobí im problém žiadna hĺbka, vedia si to v nej poriadne užiť.

Mgr. Gabriela Bačová

Mgr. Gabriela Bačová
riaditeľka OZ Oco, mama a ja
Dolný Smokovec 66, 059 81 Vysoké Tatry
tel. 0918 339 435, 0903 827 972
e-mail: gabriela.bacova@omaja.sk
www.omaja.sk

My, ženy na vozíku

Predstavujem vám Silviu Petruchovú, prvú ženu na vozíku, ktorá bude v parlamente zastupovať a riešiť aj problémy ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím. Prijala pozvanie na rozhovor a stretli sme sa hneď po voľbách na chvíľu, aby sme sa porozprávali o veciach, ktoré trápia ľudí s postihnutím a ktoré by sa mali riešiť zmenou v nových zákonoch.

Môžete sa čitateľom Inak obdarení trochu predstaviť?
Mám 39 rokov a celý život sa snažím nájsť si v tejto spoločnosti plnohodnotné uplatnenie. Aj sa mi to darí, i keď to niekedy stojí veľa námahy. Počas môjho života som stratila strašne veľa času hľadaním bezbariérového prostredia. Chcela by som prispieť k tomu, aby sa to iným stávalo čo najmenej. Používam prevažne elektrický vozík, pretože ma robí samostatnou. Dlhé roky sa venujem hlavne účtovníctvu, no popritom som riešila napr. chránené pracoviská. Športujem: hrám bocciu a pretekám v presnej orientácii.

Čo vás viedlo prijať ponuku OĽANO a vstúpiť na politickú scénu?
Predovšetkým to, že problémy zdravotne postihnutých sa neriešia dostatočne. Chcela by som byť spojovací prvok medzi ľuďmi so zdravotným postihnutím a parlamentom.

S akým programom ste oslovili ľudí pred voľbami a čo chcete riešiť, resp. presadzovať ako poslankyňa NR SR?
Kľúčových bodov je niekoľko. Určite je to príjem a sociálne zabezpečenie opatrovateľov a osobných asistentov. Je to práca, ktorá by bola dobrá pre mnohých uchádzačov o zamestnanie, ale zatiaľ takýto človek nemá žiadne istoty a len veľmi oklieštené sociálne zabezpečenie, pretože chýba poistenie v nezamestnanosti či nemocenské poistenie.
Ďalšou témou sú pracovné možnosti ľudí so zdravotným postihnutím, napr. cez lepšie podmienky chránených dielní a tiež odstránenie príjmových limitov na kompenzačné príspevky. Samostatnou oblasťou je dlhodobá starostlivosť o ľudí chorých a starých.

Tiež by som chcela hľadať možnosti pre podporované bývanie, aby čo najviac ľudí so ZP sa učilo, resp. malo príležitosť ukázať, že dokážu byť samostatní. Nemenej dôležité miesto v mojom programe má univerzálny dizajn.

Ktorý problém vo vzťahu k osobám so zdravotným postihnutím je podľa vás najpálčivejší, ktorí treba zákonom urýchlene riešiť v parlamente?

Problémom sú nízke príjmy niektorých konkrétnych skupín, napr. opatrovateľov. Toto však nebude jednoduchá úloha, pretože bude treba hľadať predovšetkým zdroje.

Ako vnímate postavenie žien na vozíku a inak zdravotne postihnutých žien v našej spoločnosti, myslíte si, že sa im venuje dostatočná pozornosť?
Ako žena na vozíku si myslím, že sa o nás hovorí málo. Nikto nepozná naše problémy, aj preto, že sami o nich málo hovoríme.
Verím, že sa nám spoločne podarí naštartovať nejaké pozitívne zmeny v spomenutých oblastiach v prospech ľudí so zdravotným postihnutím. Chcela by som predovšetkým spájať všetkých, ktorým život týchto ľudí nie je ľahostajní. Mali by sme byť jednotní.

Ďakujem za rozhovor, Ľ. Gričová, marec 2016

MONIKA JALAKŠOVÁ - Využívam svoju fantáziu na tvorenie príbehov

Kto som? Začínajúca autorka, aspoň sa o to snažím. Svet kníh, písanie príbehov a rozprávok je môj život. V 36 rokoch (to číslo sa mi nepáči...) sa často dostávam do sveta škriatkov a detských čias.

Ako si sa vyrovnala so svojou diagnózou?
Nevyrovnala. Neviem, či sa s tým dá vôbec vyrovnať. Detská mozgová obrna je niečo ako ruksak, ktorý sa ti objaví na chrbte a nesieš si ho tam po celý svoj život.. Nikto sa ťa nepýta, či ho chceš, a tak sa s tým snažíš žiť. Vlastne iný život nepoznám a ten ruksak až taký ťažký nie je. Záleží, ako sa k tomu asi človek postaví.

Kto Ti bol najväčšou oporou v najťažších chvíľach?
Rodina, za ktorú som vďačná a nadovšetko ich ľúbim. Hovorí sa, že rodinu si nevyberáš. Ja mám vo svojom srdci pocit, že som si ju vybrala. Snúbenec, jeho láska, to že si ma váži a nepozná slová „to sa nedá" alebo „to nejde" mi pomáhajú prekonávať každú bariéru, ktorú mám pred sebou. Nehovorím, že nad ňou vždy vyhrám, ale má mi kto dodať silu a vieru, že to zvládnem.
Priatelia, za ktorých som veľmi vďačná. Necítim od nich ľútosť, súcit, ale ozajstné priateľstvo. Dávajú mi silu a oporu. Mám tiež pocit, že keby som zavolala aj o pol noci, tak neváhajú pomôcť. Verím, že sa v týchto riadkoch nájdu.

Čo Ťa v živote posúva ďalej?
Láska mojich blízkych. Malé úspechy, drobné pokroky, ale občas aj to, že ľudia neveria, že niečo zvládnem. Vtedy si poviem:
„Ja to zvládnem!"...

Čomu sa venuješ, čím si vypĺňaš svoj voľný čas?
Rada čítam. Vtedy nevnímam nič naokolo. Tak sa viem vžiť do konkrétnych postáv, asi ako herci na javisku. Len na rozdiel od nich by som sa tam kvôli tréme nikdy nedokázala postaviť. No dobre, možno stáť áno, ale nedostali by zo mňa dostať súvislú vetu. Rada píšem a využívam svoju fantáziu na tvorenie príbehov alebo sa prostredníctvom rozprávok vraciam spomienkami do detstva. Vyšla mi už aj prvotina, zbierka poviedok „Na ceste za pralinkami". V šuplíku mám tri rozprávky, ktoré verím, že sa niekomu zapáčia a dostanú knižnú podobu. Dokonca som sa stala členkou Literárneho klubu Dúha v Leviciach a jedenkrát do mesiaca trávim čas v ich spoločnosti. Rozprávame sa o tom, čo píšeme, ako píšeme a navzájom sa povzbudzujeme.
V lete sa rada nechávam voziť na motorke. Ja som tá, čo šoférovi zakrýva kríže, aby mu nebola zima (letá sú už zradné). Nešoférujem

ju. Až taká odvážna nie som. Dáva mi to pocit slobody a voľnosti. Ten z vás, kto mal šťastie to vyskúšať, určite vie, o čom hovorím.

Čo by si rada odkázala naším čitateľom?
Možno, aby život nebrali až tak vážne. Máme síce hendikep a je ich na tomto svete neúrekom, ale človek by sa napriek tomu mal vedieť zasmiať a užívať si život v rámci svojich možností a schopností. Sme tu, žijeme, tak si ho urobme čo najlepším.

http://monikajalaksova.blogspot.sk/

PORADŇA INAK OBDARENÍ

PEŇAŽNÉ PRÍSPEVKY NA ZVÝŠENÉ VÝDAVKY

Zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (ŤZP) umožňuje osobám s ťažkým zdravotným postihnutím získať rôzne peňažné príspevky. V zákone je definovaný aj príspevok na zvýšené výdavky a ten je rozdelený ešte do ďalších bodov. Vy sa pýtate a my odpovedáme na otázky z tejto oblasti.

Pokračovanie z marcového čísla

3) Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla slúži na zmiernenie dôsledkov pravidelných zvýšených výdavkov spojených s ťažkým zdravotným postihnutím fyzickej osoby.

Zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla sú výdavky na pohonné látky slúžiace na prevádzku osobného motorového vozidla, ktoré osoba s ŤZP využíva na stanovené aktivity.

Som osoba s ŤZP a vlastním osobné motorové vozidlo. Mám nárok na príspevok na benzín?

Na to, aby vám mohol byť priznaný tento peňažný príspevok musíte byť ako osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla a zároveň aj na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom.

Môžete byť ako osoba s ŤZP vlastníkom alebo držiteľom osobného motorového vozidla, alebo vám prepravu zabezpečuje osoba, ktorá nemá oprávnenie na vykonávanie prepravy (napr. priateľ, sused a podobne).

Príspevok sa priznáva ak ho využívate na svoje pracovné, vzdelávacie, rodinné alebo občianske aktivity.

V ako prípade mi nevznikne nárok na tento príspevok?

Príspevok vám úrad neprizná, ak nespĺňate vyššie uvedené podmienky, ďalej osobe s ŤZP, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba (s výnimkou poskytovania tejto služby v zariadení podporovaného bývania alebo v zariadení sociálnych služieb na určitý čas nepresahujúci 30 dní), ak váš príjem ako osoby s ŤZP a spoločne posudzovaných osôb je vyšší ako trojnásobok sumy životného minima alebo poberáte peňažný príspevok na prepravu.

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

Aká je výška príspevku a od kedy vzniká nárok na jeho poskytovanie?

Výška peňažného príspevku je mesačne 16,70 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu. (t.č. 33,09 eur). Nárok na peňažný príspevok a na jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní.

4) Peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom

Môžem žiadať o príspevok na psa, ktorý je špeciálne vycvičený pre mňa ako nevidiaceho? A za akých podmienok?

Osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného odkázaná na kompenzáciu zvýšených výdavkov, možno poskytnúť peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom. Zvýšené výdavky súvisiace so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom sú výdavky na krmivo a na veterinárnu starostlivosť.

Osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou je pes so špeciálnym výcvikom.

Výška peňažného príspevku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom je mesačne **22,27 %** sumy životného minima pre jednu plnoletú osobu.

Treba vedieť, že osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná absolvovať so psom so špeciálnym výcvikom každoročne veterinárnu prehliadku. Doklad o veterinárnej prehliadke predkladá osoba s ťažkým zdravotným postihnutím príslušnému úradu vždy do konca decembra kalendárneho roka. Ak osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepredloží doklad o veterinárnej prehliadke v určenej lehote, príslušný orgán odníme a zastaví výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom.

Spoločné ustanovenia k uvedeným príspevkom na kompenzáciu zvýšených výdavkov

Nárok na peňažný príspevok a na jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní.

Peňažný príspevok sa:

- prizná a vyplatí od prvého dňa kalendárneho mesiaca, v ktorom sa začalo konanie o peňažnom príspevku na kompenzáciu,
- poskytuje za celý kalendárny mesiac, a to aj vtedy, keď podmienky nároku boli splnené len za časť kalendárneho mesiaca, vypláca mesačne pozadu.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov sa vypláca v eurách v hotovosti alebo bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov priznal

- na jej účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo
- na účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov priznal, určí.

Povinnosti oprávnenej osoby

- 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.

Nárok na peňažný príspevok na zvýšené výdavky nevznikne ak príjem osoby s ŤZP a spoločne posudzovaných osôb je vyšší ako trojnásobok životného minima, t. č. je to **594,27 €**. Životné minimum je t.č. stanovené na sumu **198,09 €**.

Nárok na peňažný príspevok zanikne:

- ak sa poskytol neprávom alebo jeho poskytovanie prestalo plniť svoj účel,
- ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce na trvanie nároku na tento peňažný príspevok, (napríklad ak osoba s ŤZP po opätovnom prehodnotení zdravotného stavu už nie je osobou s ŤZP alebo hodnota majetku osoby s ŤZP je vyššia ako 39 833 €),
- dňom smrti osoby s ŤZP, ktorej sa tento peňažný príspevok poskytoval.

Ak sa peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov priznal pred smrťou osoby, splatné sumy, ktoré sa nevyplatili do dňa jej smrti, sa nevyplatia.

Ľudmila Gričová
Centrum samostatného života n.o., Bratislava
e-mail: csz@csz.sk

DAŇOVÝ ÚRAD A REGISTRAČNÁ POVINNOSŤ OSOBNÝCH ASISTENTOV

Je povinný osobný asistent registrovať sa na daňovom úrade?
Zákon o správe daní a poplatkov podľa § 31 Registračná a oznamovacia povinnosť daňových subjektov určuje každému osobnému asistentovi povinnosť zaregistrovať sa u svojho správcu dane - podľa miesta trvalého bydliska. Do 30 dní od podpisu zmluvy o výkone osobnej asistencie je povinný podať prihlášku k registrácii daňovníka fyzickej osoby. Daňový úrad mu potom pridelí daňové identifikačné číslo a o registrácii vydá osvedčenie. Takáto registrácia sa dá absolvovať aj písomnou formou, stačí poslať vyplnené tlačivo poštou.

Príklad: Ak daňovník začal v januári 2016 vykonávať činnosť osobného asistenta, má tento daňovník z dôvodu začatia vykonávania činnosti osobného asistenta povinnosť požiadať správcu dane, čiže príslušný daňový úrad o registráciu! Osobný asistent má povinnosť požiadať o registráciu do konca kalendárneho mesiaca po skončení mesiaca, v ktorom začal vykonávať činnosť osobného asistenta. To znamená, že daňovník je povinný požiadať o registráciu do konca februára 2016. V prípade neregistrácie hrozí pokuta najmenej 60,- €.

Podlieha príjem z osobnej asistencie dani z príjmu?
Príjem z osobnej asistencie podlieha dani z príjmu podľa zákona o dani z príjmov. Osobná asistencia je príjmom z činností, ktoré nie sú živnosťou ani podnikaním. Osobný asistent má teda povinnosť platiť daň z príjmu osobnej asistencie a podať daňové priznanie. Daňové priznanie sa podáva v závislosti od výšky dosiahnutého príjmu za rok a teda nemusí sa to týkať všetkých osobných asistentov.

Po ukončení výkonu osobnej asistencie sa musím odhlásiť z registrácie?
Ak osobný asistent ukončí výkon osobnej asistencie a ďalej už nebude vykonávať túto činnosť je potrebné odhlásiť sa písomne na príslušnom daňovom úrade v lehote do 30 dní od ukončenia činnosti a požiadať o zrušenie registrácie. Ako preukázateľný doklad je vhodné použiť potvrdenie, prehlásenie od osoby s ŤZP, ktorej vykonával osobnú asistenciu, že bola ukončená činnosť osobného asistenta tým a tým dňom. Dôvod nie je potrebné udávať. V tejto lehote predloží osobný asistent správcovi dane aj osvedčenie o registrácii, ak je potrebné nahlásené zmeny zapísať do osvedčenia o registrácii.

Osobný asistent ako daňový subjekt je povinný vrátiť správcovi dane osvedčenie o registrácii do 15 dní odo dňa nadobudnutia právoplatnosti rozhodnutia o zrušení registrácie.

Záver: Podľa § 49a ods. 6 zákona o dani z príjmov ak nastali skutočnosti, ktoré majú za následok zrušenie registrácie, potom je osobný asistent - daňovník povinný požiadať správcu dane o zrušenie registrácie. To znamená, že ak došlo ku skončeniu výkonu osobnej asistencie, daňovník je povinný podať žiadosť o zrušeniu registrácie.

ZDRAVOTNÉ POISTENIE OSOBNÝCH ASISTENTOV

Platia osobní asistenti odvody do zdravotnej poisťovne?
Zákon o zdravotnom poistení ustanovuje, že za osobných asistentov platí zdravotné poistenie štát, ak osobný asistent nemá iný príjem (napr. zo zamestnania či živnosti).
Príjmy, ktoré sú vyňaté zo zákona o zdravotnom poistení, t. j., z ktorých príjmov sa neplatia odvody na zdravotné poistenie sú:

1. príjmy z výkonu činnosti osobného asistenta,
2. príjmy z prenájmu,
3. príjmy, z ktorých sa vyberá daň zrážkou, okrem príjmu zo závislej činnosti, pri ktorom sa neuplatňujú nezdaniteľné časti základu dane a daňový bonus podľa osobitného predpisu.

Skutočnosť, že príjem z osobnej asistencie sa považuje za príjem vyňatý = oslobodený od platenia zdravotných odvodov, ovplyvňuje aj osobných asistentov, ktorí sú
- zamestnanci alebo
- samostatne zárobkovo činné osoby,

pretože takíto asistenti si platia zdravotné poistenie len z príjmu zamestnanca alebo SZČO, ale nie z príjmu dosiahnutého osobnou asistenciou.

Ak osobný asistent vykonáva asistenciu popri zamestnaní, podnikaní, tak odvody do zdravotnej poisťovne za neho hradí zamestnávateľ. Z príjmu osobnej asistencie už odvody navyše neplatí.

Ak osobný asistent vykonáva výlučne len osobnú asistenciu tak za neho odvody do zdravotnej poisťovne hradí štát. Je vhodné túto skutočnosť oznámiť príslušnej zdravotnej poisťovni preukázaním zmluvy o výkone osobnej asistencie,

Kedy môže vykonávať rodinný príslušník osobnú asistenciu dieťaťu?
Je potrebné vedieť, že:
Peňažný príspevok sa neposkytuje, ak:
- osobnú asistenciu vykonáva rodič alebo náhradný rodič dieťaťa s ŤZP vo veku od 6 do 18 rokov,
- osobnú asistenciu vykonáva súdom ustanovený opatrovník osoby s ŤZP,
- sa osobe s ŤZP poskytuje opatrovanie alebo opatrovateľská služba.

To znamená, že rodinný príslušník dieťaťu od 6 -18 rokov nemôže vykonávať osobnú asistenciu.

Kto sú zákonom stanovený rodinní príslušníci, ktorí môžu vykonávať osobnú asistenciu rodinnému príslušníkovi staršiemu ako 18 rokov?
- manžel,
- manželka,
- rodičia alebo fyzická osoba, ktorá prevzala dieťa do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia súdu,
- alebo fyzická osoba, ktorú súd ustanovil za opatrovníka fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím,
- deti,
- starí rodičia,
- vnuci,
- súrodenci,
- nevesta,
- zať,
- svokor,
- svokra.

Za akých podmienok môžu rodinní príslušníci vykonávať osobnú asistenciu inému rodinnému príslušníkovi, ktorý je ŤZP a má priznanú osobnú asistenciu?

Rodinní príslušníci osobnú asistenciu môžu vykonávať inému rodinnému príslušníkovi, ktorý je ŤZP a má priznanú osobnú asistenciu, ak má viac ako 18 rokov a má v posudku uvedené že potrebuje pomoc pri týchto činnostiach:
- vstávanie,
- líhanie,
- polohovanie,
- osobná hygiena: umývanie, kúpanie, česanie, holenie, úprava nechtov,
- mejkap,
- vyprázdňovanie čriev a mechúra,
- obliekanie,
- vyzliekanie,
- podávanie liekov,
- artikulačné tlmočenie,
- taktilné tlmočenie,
- tlmočenie v posunkovej reči,
- predčítanie pre nevidiacich,
- pomoc pri akútnom ochorení.

Rodinný príslušník môže vykonávať osobnú asistenciu v ročnom rozsahu hodín osobnej asistencie určenom v komplexnom posudku najviac 1460 hodín ročne, t.j. 4 hodiny denne v prípade že rozsah hodín priznaný na uvedené činnosti je 4 hodiny alebo vyšší. V prípade nižšie priznaného rozsahu hodín na uvedené činnosti, napr. dve hodiny, môže vykonávať len toľko koľko mu bolo na tieto činnosti v skutočnosti priznaných.

V zákone už nie je podmienené, že rodinní príslušníci môžu vykonávať osobnú asistenciu len v prípade, ak by osoba s ŤZP mala priznaných viac ako napr. 10 hodín denne osobnej asistencie.

Ďalšie otázky a odpovede ohľadom osobnej asistencie zverejníme v májovom čísle.

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

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

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

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

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

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

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

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

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

Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vybaviť tlačivá na žiadosti:
- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

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

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

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

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

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

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

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

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

PARKOVACÍ PREUKAZ

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

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

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

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

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:
- kópiu rozhodnutia o vyhotovenie parkovacieho preukazu,
- kópiu parkovacieho preukazu,
- kópiu technického preukazu vozidla, prípadne vozidiel.

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po registrácii potvrdenie od NDS, ktorým sa bude musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

Žiadosti o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky zasielajte poštou na adresu NDS, príp. osobne doručte na adresu:
Národná diaľničná spoločnosť, a. s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava.

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

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

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

Občianske združenie
INAK OBDARENÍ

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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s heslom:

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

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

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

- pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.,
- motiváciu postihnutých osôb,
- informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti postihnutým osobám,
- podpora jedinečnosti postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,
- zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,
- podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,
- zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,
- podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- prevádzkovanie vlastnej internetovej stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,
- tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,
- odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- organizovanie zbierok pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,
- hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- navštevovanie domácností,
- zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,
- usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,
- iné projekty a aktivity.

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

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

SPIG s.r.o.
ZVOLEN

Najkrajší, najmenší, najvariabilnejší...

STROPNÝ ZDVIHÁK Ergolet Luna

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

Portálové koľaje

Schované parkovanie v skrini

Nácvik chôdze

Navštívte náš informačný portál
www.inakobdareni.sk

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

ZDVÍHACIE ZARIADENIA

Ľahko a bezpečne

Náš slovenský výrobok

ZVISLÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY

PROJEKTUJE A VYRÁBA SPIG s.r.o. ZVOLEN

- **Zvislé schodiskové plošiny ZPS** sú určené do zdvihu 5,5 m. Spĺňajú všetky bezpečnostné predpisy a sú obľúbené aj pre takmer nulovú poruchovosť a dlhú životnosť. Skrutkový pohon je mimoriadne spoľahlivý, nie je citlivý na teplotné zmeny, neklesá, netreba meniť olej a pod., čiže aj prevádzkové náklady sú minimálne. Rozmerovo, dizajnovo aj nosnosťou je možné tieto plošiny prispôsobiť požiadavkám zákazníka. Vyrába sa aj vo variante ZPT pre stiesnené priestory.
- **V ponuke máme aj plošiny:**
  - ✓ ZPS a ZPT bez ohradenia dráhy
  - ✓ ZPS a ZPT s plným alebo čiastočným ohradením dráhy
  - ✓ hydraulické plošiny určené pre zdvih do výšky 13 m

ZPS v lexanovom ohradení dráhy

ZPS v presklenom ohradení dráhy

Čiastočné ohradenie hornej stanice

Nožnicová plošina bez ohradenia

Naše pobočky:

ZVOLEN
Tulská 2
960 01 Zvolen

BRATISLAVA
Obchodná 39
811 06 Bratislava

PREŠOV
Hlavná 50
080 01 Prešov

SPIG s.r.o. ZVOLEN

BONUSY,

stoličkové výťahy a sedačky VÝŤAHY
SCHODOLEZY SCHODISKOVÉ PLOŠINY
stropné zdviháky

PRIDAJTE SA K NÁM!

klub SPIG

ZAVOLAJTE bezplatné číslo

0800 105 707

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE **výhody Klubu SPIG**

Bezplatné zasielanie mesačníka INAK OBDARENÍ,

v ktorom nájdete:

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

Bezplatná registrácia a členstvo v občianskom združení INAK OBDARENÍ, ktorým zíslate:

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

inak OBDARENÍ

ĽAHKO A BEZPEČNE

ktoré získavate členstvom v Klube SPIG

Šeková knižka Klubu SPIG,

z ktorej môžete čerpať nasledovné výhody a benefity:

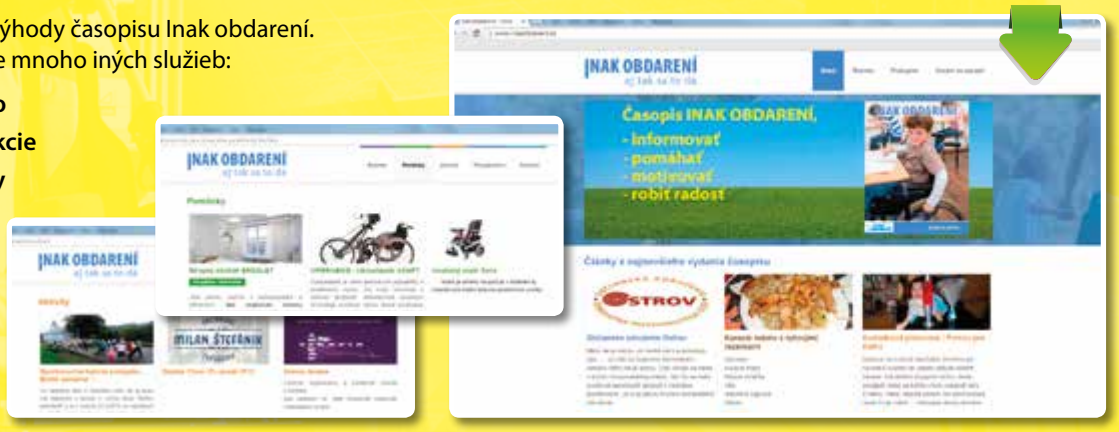
- ✓ **pomoc s doplatkom do 10%** z ceny zdvíhacieho zariadenia,
- ✓ **získate zvýhodnenia a benefity** na nákup zariadení spoločnosti SPIG,
- ✓ poskytujeme Vám **poradenstvo a pomoc pri vybavení príspevku** na zdvíhacie zariadenie,
- ✓ **získavate 10% zľavy** na nákup našich produktov od firmy **KSP ITALIA** (zdviháky, skútre, postele...),
- ✓ **získavate výhody** pri odbere vozíkov a pomôcok od firmy **REVO-MAT s.r.o.,**
- ✓ **získate bezplatný vstup na 12 benefičných podujatí** po celom Slovensku,
- ✓ máte možnosť zúčastniť sa **zlosovaní o hodnotné ceny.**

ĎALŠIE VÝHODY nájdene na našich stránkach **www.spig.sk** a **www.inakobdareni.sk**

Informačný portál INAK OBDARENÍ www.inakobdareni.sk

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

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



Medzi naše bonusy patria...

VÝŤAHY
SCHODISKOVÉ PLOŠINY
schodolezy
stropné zdviháky
STOLIČKOVÉ VÝŤAHY A SEDAČKY

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN • tel./fax: +421 45 5330 300 • e-mail: spig@spig.sk
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707 • **www.spig.sk** • **www.inakobdareni.sk**

SPIG s.r.o. ZVOLEN

ZDVÍHACIE ZARIADENIA

Ľahko a bezpečne

Využite naše

BEZPLATNÉ SLUŽBY

- **zameranie** u Vás doma
- **odskúšanie** schodolezov a zdvihákov
- **vyhotovenie** projektu na mieru pre Vás
- **vyhotovenie** cenovej ponuky na viaceré možné varianty
- aj **atypy** (vlastní konštruktéri, výroba) dokážeme pre Vás vyrobiť zdvíhacie zariadenia na mieru aj tam, kde to iní nevedia
- **individuálny ústretový prístup** ku každému riešeniu
- **pomoc** s vybavením štátneho príspevku na všetky naše zariadenia (až do 95%)
- získajte zariadenia **zadarmo** s využitím **Šekovej knižky Klubu SPIG** a **OZ Inak obdarení**
- ďalšie **benefity** a **bonusy** (vozík, rampy, zlosovania a mnoho ďalších...)

OVERENÁ KVALITA 18 rokov na slovenskom trhu

PROJEKTUJE A VYRÁBA SPIG s.r.o. ZVOLEN

VEĽKÉ ZLOSOVANIE

ZŤP záujemcov o naše bezplatné služby

zaslaním zlosovacieho lístka budete zaradení do ZLOSOVANIA o **LCD TV, notebook, 3x mobilný telefón**

termín zlosovania: **30.6.2016**

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN • tel./fax: +421 45 5330 300 • e-mail: spig@spig.sk
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707 • **www.spig.sk** • **www.inakobdareni.sk**

Zlosovací lístok

SLOVENSKÝ VÝROBCA www.slovenskyvyrobca.sk

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

Meno a priezvisko: *..... Tel. číslo: *.....

Adresa: * ..... E-mail: .....

Mám záujem o: *.....

.....

Podpis: *..... Dátum: *.....

** povinný údaj*

ZDVÍHACIE ZARIADENIA

Ľahko a bezpečne

Náš nový veľký pomocník

Stropné zdvíhacie zariadenie som zakúpila vďaka príspevku z UPSVaR.

*Som veľmi rada, že mám **Stropný zdvihák Ergolet Luna**. Je to veľký pomocník. Katku dám do vaku a presuniem z postele do kočiara alebo stoličky. Používame ho aj na polohovanie v miestnosti a samozrejme pri kúpaní vo vani. Nezaťažujem si chrbticu, čo je pre mňa veľmi dôležité. Predsalen Katka je už ťažká a ja mám tiež len jedno zdravie a to si treba chrániť a pomôcť si, keď sa dá.*

***Zdvihák Ergolet má veľa výhod.** Nezavadzia, je nainštalovaný na stene. Celý stropný zdvíhací systém pôsobí ako pekný doplnok interiéru. Koľaje sú bielej farby, motor má tvar disku.*

***Naše pocity?** Keď dám zdvihák nad Katkinu hlávku, už sa usmieva a čaká kedy ju povozím.*

Má zmenu, keď ju nechám visieť vo vaku. Nôžky sa jej dotýkajú zeme a ona sa hojdá a spokojne oddychuje. Vydrží aj hodinku sledovať telku alebo sedieť na obyčajnej stoličke vo vaku. Nemusím sa o ňu báť, vak jej telíčko udrží v polohe, ktorá práve vyhovuje Katke.

Pri kúpaní sme mávali problémy, Katka sa bála vo vani, vždy som ju len narýchlo umyla a dala do kočiara. No keď ju so zdvihákom presuniem do vane a vo vaku poumývam, osprchujem, Katka je spokojná.

***Ďakujem Monike Ponickej** konateľke firmy SPIG, za to že nám ho odporučila. **Ďakujem pracovníčkami UPSVaR**, ktoré nám schválili príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia a mohli sme si zakúpiť túto pomôcku. **Ďakujem p. Kotvanovi**, ktorý nám prišiel namontovať zariadenie.*

Iveta Burianeková

SPIG s.r.o.
ZVOLEN

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN
tel./fax: +421 45 5330 300 • e-mail: spig@spig.sk
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

REVO- MAT s.r.o.

DOVOZ, PREDAJ A SERVIS ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK

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

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

www.revomat.wordpress.com

OFICIÁLNY DOVOZCA: BISCHOFF & BISCHOFF, MDH MEDICAL EQUIPMENT, LB BOHEMIA, PROMA REHA, PSP IZOTERM

Enjoy mobility. mdh BOHEMIA PROMA REHA PSP

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 nadácii a občianskych združení, ktoré vám môžu na základe písomnej žiadosti pomôcť.

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

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

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

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

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

Kontakt: Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec
tel.: 033 735 3117
http://www.pomocjedendruhemu.sk

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

Kontakt: Kudlákova 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
tel.: 02 6446 1164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@nextra.sk
http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

Charakteristika: Srdce pre deti je úspešný charitatívny projekt denníka Nový Čas, ktorý spravujeme v Nadácii Pontis. Pomáhame deťom so zdravotným a sociálnym znevýhodnením aj vďaka vašej podpore! Podporujeme iba deti do 18 rokov.
Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava
tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350
e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk
http://www.srdcepredeti.sk

DOBRÝ ANJEL

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

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad
tel.: 052 431 3757
e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk
http://www.dobryanjel.sk

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava
Tel.: +421 2 4363 4354, +421 2 4342 2634
PhDr. Alena Kuišová, riaditeľka Detského fondu SR
e-mail: dfsr@dfsr.sk
http://www.dfsr.sk

CENTRUM SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA n.o

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

Kontakt: Tehelná 26, 831 03 Bratislava
tel.: 02 4445 1923
e-mail : csz@csz.sk, web: **www.csz.sk**
FB: www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119

Karneval, alebo ako sa bavia Inak obdarení s priateľmi zo „zdravého sveta“

V piatok 19.2.2016 sa v Centre pre deti s viacnásobným postihnutím Nožička konal v spolupráci OZ SPOSA BB, OZ Nožička a OZ BCF trošku oneskorený karneval. Mamičky prichystali malé občerstvenie, detičky sa vyobliekali do rozmanitých kostýmov a vyzbrojili dobrou náladou. Dievčence od Janette Fáberovej rozprúdili krv v žilách energickými tancami. Čo bolo najkrajším momentom pre Inak obdarené deti je, že si s nimi tieto malé slniečkové tanečnice zatancovali. Malý Maťko od začiatku, ako sme sa všetci stretli, vykrikoval na tetu Janku - „kde sú darčeky“, zapamätal si, že deťom práve ona stále niečo pripravuje a to malé krásne chlapčiatko to ocenilo. Teta Erika vytancovala aj druhého Maťka, ktorý však po krátkej chvíľke neodolal a vrátil sa k svojej kukle na hlavu, ktorej sa pred pozvaním do tanca nerád vzdával. Neskôr deti začali vymýšľať neštandardné športové disciplíny a bavili sa všetky spolu. Príjemné bolo sledovať rodiny s autizmom, rodiny s inými znevýhodneniami a aj zdravých, ktorí prišli a vedeli sa spolu a bez predsudkov zabaviť. Karneval bol v prvom rade o zábave, smiechu, porozumení a spájaní svetov, ktoré našli k sebe cestu.

Mária Helexová

Februárové tvorivé dielničky

Minulý rok v novembri sme začali s našimi deťmi s autizmom a aj inak znevýhodnenými a zdravými súrodencami realizovať tvorivé dielničky. Cieľom každých takýchto aktivít je vytváranie rôznych drobností z rôznych materiálov, ale našou hlavnou métou je tvoriť vzťahy, sociálne väzby, odpútavanie detí s rôznymi stupňami znevýhodnenosti vďaka k autizmu od stereotypií, ktoré mnohé majú. Ich zdravých súrodencov spájať navzájom a tvoriť komunitu, ktorá sa naučí od detstva pomáhať vzájomne zvládať mnohé úskalia, ktoré tento fenomén vnáša do celej rodiny.

Posledný februárový piatok sme spoločne s našimi deťmi vyrábali papierové kvietky, dievčatá si urobili čelenky, ktoré si nimi vyzdobili. Deti maľovali obrázky, lepili, hrali sa s kamienkami, ktoré vo forme pre nich nechala teta Juditka. Kamienky sú vhodné na stimuláciu chodidiel, ale aj na koncentráciu oka a ruky - chalani medzi kamienkami hľadali fazuľky.

Bolo zaujímavé sledovať, ako sa traja malí chlapci s autizmom venujú jednej veci a každý ju spracováva vlastným spôsobom. Krásne okamihy, ktoré mnohým unikajú a napriek všetkému sú to malé záblesky harmónie, keď toľko malých bytostí s autizmom ladí v jednom momente.

Vďaka Miriam, ktorá vymýšľa aktivity pre deti, Janke, ktorá nám poskytnutím priestoru v Centre pre deti s viacnásobným postihnutím umožňuje tieto aktivity realizovať, sa nám spoločnými silami darí pomaly posúvať hranice od nemožného k budúcemu možnému.

Mária Helexová

KINO BEZ BARIÉR 2016

V sobotu 20.2.2016 sa v Banskobystrickom CINEMAX ESC konal pod záštitou Janky Žitňanskej – poslankyne Európskeho parlamentu a Anny Šmehilovej – poslankyne Mestského zastupiteľstva v Nitre, tretí ročník podujatia, ktoré bolo zdarma a určené deťom so zdravotným postihnutím a deťom zo sociálne znevýhodneného prostredia a ich rodinám.

Tento rok malo okolo 140 účastníkov z rôznych občianskych združení (OZ SPOSA BB, OZ Nožička, OZ Nádej deťom), domovov sociálnych služieb, rodičov s deťmi s rôznymi znevýhodneniami a ich súrodencov. Je potešujúce, že tretí ročník bol v takom hojnom počte.

Pani europoslankyňa prišla aj so svojím tímom ľudí, ktorí zaujali svojou prácou a osobnými príbehmi. Po kine pozvala vybraných rodičov s deťmi na príjemný pokojný sobotňajší obed. V priebehu posedenia sa zoznámila s rodičmi. Niektorí boli noví, príbehy iných už riešila po minulé roky. Napriek pracovnej vyťaženosti venovala pani Žitňanská s pani Šmehilovou svoj čas osobným stretnutiam s rodinami. Pre tieto rodiny to bol krásny zážitok a aj krásna odmena za ich obetavú prácu, ktorou je dvadsaťštyrihodinová starostlivosť o svoje deti.

Kdesi bolo napísané „Keď niekomu daruješ svoj čas, daruješ mu kúsok svojho života, ktorý už nikdy nevrátiš.“ Sobotný deň sa niesol v tomto duchu a obe skupiny, ktoré sa stretli, si odniesli čosi do svojich životov.

Ešte raz sa chcem za zúčastnené rodiny poďakovať za krásnu príležitosť a popriať našim priateľom veľa úspechov v osobnom, ale aj pracovnom živote a pevne dúfam, že o rok sa stretneme znova.

Mária Helexová SPOSA BB

Výstava dobrovoľníctva v SPOSA BB

Akcia DOBROVOĽNÍCTVO - zoznám sa, podiskutuj, vyskúšaj, pozri si výstavu o dobrovoľníkoch, ktorá sa konala 18.2.2016, pre nás v čase od 10,00 - 12,00 hod. Pre SPOSA BB to bola taká pilotná momentka. Zúčastnili sa jej členovia SPOSA BB Ivana Gašparová, Diana Helexová a Mária Helexová. Potešujúce bolo, že nás prišli podporiť všetci naši priatelia a dobrovoľníci, ktorí nám pomáhajú na našich akciách. Zastavili sa pri nás známi, ale aj pán, ktorý rieši problém s dospelým synovcom, ktorý má autizmus a nenašiel pre neho zariadenie, kde by mohol tráviť zmysluplne čas. Jeho mamina je s ním doma, totálne izolovaná. Dali sme mu informačné letáky, hoci jeho švagrinej momentálne nemôžeme pomôcť, ale dúfame, že časom sa to zmení. Dostal kontakt na našu kanceláriu a už je len na ňom, aby sme sa s jeho rodinou spojili. Ďalší záujemcovia si zobrali informačné letáčiky, časopisy a išli ďalej. Účasť nebola extra početná, ale pri slovných vstupoch sa ľudia sem - tam zastavili a započúvali. Skúsenosť hovoriť o autizme na mikrofón a oslovovať okoloidúcich je tiež dobrou školou do ďalšej našej práce. Škoda, že neboli prítomné základné alebo stredné školy, ktoré by sme poinformovali o autizme. Chce to určite čas a trpezlivosť.

Ďakujeme za príležitosť vystúpiť z nášho sveta. A samozrejme ďakujem mojim dobrovoľníkom Dianke, Ivane a našim maminkám, ktoré k nám prišli - Ruženke, Ľubke, Danke, Erike a jej sestre, Janke s Vikinkou, našim kamarátom Jakubovi, Maťke, Zdenovi a všetkým, ktorí sa pri nás zastavili.

Mária Helexová

SPOSA BB v rádiu REGINA v relácii „Poradíme, vysvetlíme – 25. 2. 2016“

Štvrtkový večer sme strávili s Inkou Hamarikovou a Miriam Korinekovou vo vysielaní rádia REGINA v Banskej Bystrici. Do štúdia sme prišli o pol deviatej a s moderátorkou Zuzanou Ševčíkovou sme si prešli scenár. Plánovanie k téme autizmus nás aj tak odviedlo v živom vysielaní úplne inde, ako sme si dohodli. Musím za seba napísať, že ma potešilo to, že už nie som sama a zrazu sú okolo mňa ľudia, ktorí svoje osobné skúsenosti dokážu uplatniť v praxi. Je nás viac a ďalší pribúdajú.

Touto cestou sa chcem poďakovať Zuzane Ševčíkovej za pozvanie do rádia Regina do spomínanej relácie.

Pridávam aj link pre tých, ktorí reláciu nezachytili v sledovanom čase. Môžete si ju vypočuť z archívu REGINY - *https://www.rtvs.sk/radio/archiv/11223/390329*

Program aktivít SPOSA BB na apríl 2016

1.4.2016, 20.00 hod., Námestie SNP, Banská Bystrica - stretnutie rodín detí a dospelých osôb s autizmom a ich priaznivcov, ktorých sa autizmus týka pri príležitosti celosvetovej kampane **„VYSVIEŤME TO NAMODRO“**.
Miesto stretnutia bude pri morovom stĺpe na Námestí SNP, pod hodinovou vežou.

14.4.2016, 9.00 hod. Regionálne centrum autizmu pri DSS Symbia Zvolen, Vladimíra Prokajová, Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom Banská Bystrica Vás pozývajú na konferenciu k téme porúch autistického spektra pod názvom
INÝ UŽ NEBUDEM - SOM ASPERGER
Miesto konania, veľká zasadačka Okresného úradu Zvolen, Nám. SNP č. 35/48

Svetielkáči pre dobrú vec: Kúsok zdravia v kúsku mojej krvi

Viete, čo znamenalo v minulosti pustiť si žilou? Narezaním žily a vypustením zlej krvi sa vykonával ozdravný proces, ktorý mal naštartovať regeneráciu organizmu pri jeho ochorení. Tí, čo prežili, mali šťastie.

Dnes sme už trošku ďalej, no púšťanie žilou absolvujú celkom pravidelne darcovia krvi a toto slovné spojenie v súvislosti s odberom krvi medzi sebou mnohí bežne používajú. Je dokázané, že regenerácia organizmu po darovaní krvi je naozaj lepšia. Darcovia krvi sú zdravší, odolnejší, telo sa ľahšie vyrovnáva s náhlou stratou krvi, obnova železa, krviniek či iných krvotvorných buniek je samozrejmosťou. Okrem toho pravidelné kontroly na ambulancii, ako aj transfúznej službe, poskytujú prehľad o vlastnom zdravotnom stave a skoré odhalenie „ak sa niečo deje".

Je šťastie byť darcom krvi a byť tým, kto sa môže podeliť s tým najcennejším, kúskom svojho zdravia!

Nie každý môže darovať krv. Musíte mať nad 18 rokov, musíte byť zdravý, mať viac než 50 kg, nesmiete byť minimálne mesiac po ošetrení zubárom, na odber treba prísť najedený a mali by ste vypiť minimálne pol litra nesladenej tekutiny, najlepšie vody. Ženy nedarujú počas tehotenstva, dojčenia a minimálne pol roka po ňom, nesmú darovať krv počas menštruácie a minimálne týždeň po nej. Nie sú to však nesplniteľné obmedzenia a vaša krv bude ešte niekoľkokrát vyšetrená aj po samotnom odbere. Ten trvá približne desať minút. Jeho absolvovaním dokážeme tak veľa. Nič nás to nestojí,

len trochu času, no pre toho, kto túto vzácnu tekutinu potrebuje, to znamená záchranu života. Veľa ľudí s rôznymi diagnózami musí v živote niekedy aj niekoľkokrát absolvovať transfúziu krvi. Deje sa to aj na oddelení onkológie a hematológie, kde sme mnohokrát svedkami toho, ako táto vzácna tekutina pomáha regenerácii ťažko chorých detí.

A takto to začalo...

Pracujem v Svetielku nádeje na pozícii fundraiser, som dlhoročnou darkyňou krvi, krvnej plazmy, aj doštičiek a k darcovstvu krvi sa snažím motivovať aj svoje okolie. Dňa 15. februára si každoročne pripomíname medzinárodný deň detskej rakoviny a jeho symbolom je zlatá stužka. Symboliku zlatej stužky, zlatej plakety a tekutiny s cenou zlata sme sa rozhodli prepojiť. Veď kedy, ak nie teraz? A tak sme vyhlásili iniciatívu vo svojom najbližšom okolí a na sociálnej sieti. Poďte s nami darovať krv! Túto iniciatívu sa rozhodla podporiť aj svetielkáčka Julianka, liečebná pedagogička Svetielka nádeje, ktorá krv darovala prvýkrát. Pridala sa aj ďalšia prvodarkyňa Adela, vysokoškolská študentka. Všetky tri spoločne sme zvládli odber bez problémov a sme rozhodnuté prísť znovu. Tentokrát sme darovali spolu 1,350 litra krvi. Koľko to bude nabudúce? Veríme, že viac. Ak sme aj vás motivovali darovať kúsok zdravia v kvapkách vašej krvi, dajte nám o tom vedieť.

Ingrid Škropeková, Svetielko nádeje, o.z.

Článok spracovala 41- násobná darkyňa krvi, držiteľka zlatej plakety prof. Mudr. Jánskeho Ingrid Škropeková na základe dlhoročných osobných skúseností. Jej skúsenosti sú podložené aj ďalšími darcami krvi, ako MUDr. Viliamom Dobiášom, držiteľom plakety prof. MUDr. Kňazovického za viac než 100- násobné darovanie.

Viac info tu: *http://www.mojakrvnaskupina.sk/newsletter/14_preco-darcovia-nevydrzia-bez-darovania-krvi*

MEDZINÁRODNÝ DEŇ DETSKEJ RAKOVINY

Celosvetová kampaň na podporu povedomia o detskej onkológii pripadá každoročne na 15. februára. Symbolom tohto dňa je zlatá stužka. Cieľom kampane je zvýšiť informovanosť týkajúcu sa rakoviny u detí a mládeže a pochopenie problémov a výziev týkajúcich sa tohto ochorenia. Taktiež je dôležité reflektovať na potrebu spravodlivého a lepšieho prístupu k liečbe pre všetky deti na celom svete. Iniciatíva pripomínania si dňa detskej rakoviny vyšla od Childhood Cancer International, ktorá zahrňuje partnerstvo organizácií z 90 krajín sveta v 5 kontinentoch. Medzinárodný deň detskej rakoviny vychádza z predpokladu, že každé dieťa si zaslúži najlepšiu možnú medicínsku a psychosociálnu starostlivosť bez ohľadu na rasu, náboženstvo, krajinu pôvodu, sociálny status či finančnú situáciu. Organizácia tvrdí, že včasná a presná diagnostika, ako aj dostupnosť a prístup k správnej liečbe a starostlivosti, vrátane cenovo dostupných a kvalitných liekov, sú dôležitými aspektmi k predchádzaniu úmrtia detí na rakovinu. Dôležitosť vyjadrenia solidarity je podložená faktom, že deti a mládež sú srdcom každého národa a je na našej zodpovednosti zabezpečiť, aby boli schopní žiť svoj život naplno a zmysluplne naplniť svoj potenciál. Rakovina zbavuje naše deti detstva a mladosti. Otrasie celým životom dieťaťa, ale aj jeho rodiny. Dieťa je príliš skoro konfrontované s náročnými situáciami, dlhodobou izoláciou od priateľov, kamarátov, spolužiakov. Cesta boja s rakovinou sa vyznačuje obrovskou bolesťou, stresom a strachom z neznámeho. A preto je dôležité nenechať ich na tejto ceste samých.

Prečo je dôležité konať teraz?

- pretože štatistiky nepovedia celý príbeh
- pretože rakovina u detí nepozná hranice
- pretože rakovina u detí je liečiteľná, ale vzniká výrazná nerovnosť oproti rozvojovým krajinám
- pretože deti sú naša budúcnosť a zaslúžia si šancu žiť naplno
- pretože jedna smrť je príliš veľa
- pretože žiadna rodina by sa nemala stať ekonomicky ohrozenou následkom rakoviny u ich dieťaťa
- pretože žiadne dieťa a rodina by nemali rakovine čeliť sami
- pretože kvalitný prístup k zdravotnej starostlivosti , liekom pomôže zastaviť umieranie
- pretože prístup ku kvalitnej lekárskej starostlivosti nemá byť privilégiom, ale ľudským právom

Zdroj: http://www.internationalchildhoodcancerday.org/

Ingrid Škropeková, Svetielko nádeje

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:

NIE KAŽDÝ OLEJ JE VHODNÝ NA VŠETKO

Dnes sa dá kúpiť veľa rôznych druhov špeciálnych olejov. Niektoré sa predávajú ako lisované za studena. Lisovanie za studena je prvým lisovaním olejnín, takto pripravené oleje majú špeciálnu arómu a prekrásnu medovú farbu. Používajú sa predovšetkým na prípravu jedál studenej kuchyne: omáčok, šalátov, marinád a majonéz.

Rafinované oleje získavané za tepla majú neutrálnu chuť a možno ich zohriať až do 180°C. Preto sú ideálne na prípravu všetkých druhov jedál – od vyprážania až po prípravu marinád. Prvý výlisok rafinovaného oleja má jemnú jadrovú príchuť, preto je dobrý na ochutenie šalátových omáčok. Keďže ho možno zohriať na 120 až 140°C, dobré je na ňom dusiť rybu či zeleninu, lebo vtedy jedlá dostanú obzvlášť pekný vzhľad a farbu.

Varíme s olejom i bez neho

Podľa názoru odborníkov nám oleje môžu prospieť, ak ich používame v miernom množstve a vyberáme si tie, ktoré majú najnižšie hodnoty nasýtených kyselín. Keďže oleje obsahujú približne 160 kilokalórií v jednej polievkovej lyžičke, pridaním malej dávky do potravy sa podstatne zvýši jej kalorická hodnota.

Rastlinné oleje si uchovávajú veľa zo svojej výživovej hodnoty, keď sa používajú na vyprážanie. Pri varení však dodržiavajme nasledujúce zásady:

- Olej by sa pri varení nemal používať viackrát, lebo zahrievaním vzniká chemická reakcia, pri ktorej sa tvoria voľné radikály.
- Zdravšie je vyprážať potravu na menšom množstve oleja, ktorý je prevažne polynenansýtený (napr. Repkový, slnečnicový alebo kukuričný olej) alebo mononenasýtený (olivový olej). Menej vhodné sú nasýtené tuky – bravčová masť, maslo, tuk z hovädzieho mäsa alebo pevný rastlinný tuk. Mnoho lekárskych štúdií spája spotrebu nasýtených tukov s rastúcim rizikom výskytu srdcových ochorení.
- Ak mäso pripravujeme na oleji, dochádza k určitej výmene tuku medzi mäsom a olejom, ktorou sa môže zničiť obsah nasýtených tukov v mäse. Mäso samo však nenasaje toľko tuku, ak sa pred vyprážaním obalí do strúhanky, ktorá obsahuje veľké množstvo tuku.
- Vyprážajme radšej vždy pri vysokej teplote (asi 180°C), aby sa štruktúra potraviny rýchlo uzavrela, a tak sa minimalizoval príjem tuku. Kým potravinu položíme na olej, počkáme, pokiaľ sa naozaj rozpáli. Množstvo tuku, ktoré do potravy vsiakne, závisí od jej povrchu. Veľké plátky zemiakov vsiaknu menej tuku ako malé.
- Nadbytočný tuk vždy odstráňme aspoň pomocou pijavého kuchynského papiera. Novším a účinnejším spôsobom je postup podľa Evy Pilarovej: vedľa panvice na vyprážanie umiestnime väčší hrniec, v ktorom udržujeme vodu vo vare. Vypražený kus mäsa alebo ryby z panvice ihneď ponorme do vriacej vody, niekoľko krát ho v nej opláchnime a preložme na chvíľu do horúcej rúry. Týmto spôsobom sa oveľa viac prebytočného tuku odstráni, chuť sa však vôbec nenaruší. Tento postup je ideálny pre tých, ktorí zo zdravotných dôvodov nesmú konzumovať vyprážané mäso.
- Využime techniku varenia v orientálnej kuchyni a miešajme potravu počas vyprážania. Vyžaduje si menej oleja, pretože sa pridáva do vody asi v pomere 1:1. Až keď voda začne vrieť, vloží sa do nej mäso. Vďaka tejto metóde jedlo počas vyprážania nasiakne naozaj málo tuku.

Ako variť bez tuku?

Je to veľmi jednoduché a vyžaduje si to trocha investovať. Obohaťme našu kuchyňu o vhodné panvice a hrnce, ktoré ponúka trh. Investované peniaze sa nám po určitom čase vrátia vo forme zníženej spotreby tuku a energie, nehovoriac o tom, že sme niečo urobili pre zdravé varenie. Potom si vyberme jeden z nasledujúcich postupov. V obidvoch prípadoch je výhoda v tom, že nemusíme použiť nijaký nadbytočný tuk.

Dno panvice zalejme vodou asi do výšky jeden centimeter s nechajme ju zovrieť. Do vriacej vody potom vložme plátky mäsa a prikryme ich vrchnákom. Postupne, ako sa voda odparuje, sa na ich povrchu vytvorí ochranný obal, uzatvorí sa štruktúra mäsa, podobne ako pri pečení na rozpálenom oleji, a mäso ostane vo vnútri šťavnaté. Počas dusenia mäso podľa potreby podlievame vždy malým množstvom vody.

Spolu môžeme dusiť zeleninu s mäsom, rybou či hydinou. Do vhodného hrnca dáme najprv zeleninu a na ňu položíme mäso. Takto sa všetko dusí vo vlastnej šťave, pričom sa aróma a vitamíny zachovajú

Čomu sa vyhýbať

Na zahusťovanie akéhokoľvek pokrmu namiesto bielej múky použijeme: celozrnnú múku, krupicu, ovsené vločky(zomleté), pšeničné klíčky, jemne nastrúhané surové zemiaky, škrob zemiakový, kukuričný. V kombinácii s mäsom použijeme na zahustenie čerstvú (zmrazenú, sušenú) vlákninu, napr. z mrkvy, ktorú získame v odšťavovači pri príprave mrkvovej šťavy.

Na spevnenie konzistencie cesta namiesto vajíčka použijeme ovsené vločky pomleté

najemno. Vymiesené cesto necháme najmenej 15 minút odstáť.

Na sladenie používame namiesto cukru med, sušené ovocie alebo prírodné sladidlo.

Na solenie používame namiesto kuchynskej soli morskú soľ alebo bylinkovú soľ.

Na okyslenie používame namiesto octu jablčný alebo vínny ocot, citrón alebo kyselinu citrónovú.

Namiesto majonézy používame kyslú smotanu alebo biely nízkotučný jogurt – chuťový efekt je veľmi podobný, ale obsah tuku je menší.

Ako pripraviť majonézu bez oleja a vajíčka?

Jednu menšiu cibuľu a dva strúčky cesnaku nakrájame nadrobno, zalejeme malou žufankou teplého mäsového alebo zeleninového vývaru, pridáme dve polievkové lyžice kyslej smotany či jogurtu, jednu kávovú lyžicu horčice a trocha chrenu, kurkumu, čierne/biele korenie, sladkej alebo pálivej papriky, morskú soľ. Túto základnú zmes môžeme využiť ako dressing na zeleninové šaláty.

Uvedený dressing môže byť aj základom na prípravu tatárskej omáčky tým, že doň pridáme kvasenú alebo nakladanú uhorku nakrájanú nadrobno. Môže sa ešte pridať aj nastrúhaná surová alebo varená mrkva. Výber ďalších korenín robíme podľa vlastnej chuti.

Článok z knihy ***Oddelená strava – pre zdravie***

ANJELSKÉ KÚZLO

Vo vzdialenom Taliansku stáli v strede dediny vedľa seba dva rozličné domy. V čom boli rozdielne? Jeden bol honosný a ten druhý postavili veľmi skromne.

V tom bohatom dome žili manželia Albert a Beatrix so svojou dcérou Rosaliou. Z celej rodiny si najviac na majetku a peniazoch potrpela Beatrix. Bolo jej jedno, či ich jediná dcéra bude šťastná, hlavne že nájdu pre ňu toho najbohatšieho ženícha. Albert s tým nesúhlasil, lenže sa bál manželkinho neúprosného kriku... Keď jej náhodou oponoval, strpčovala mu život nadávkami a povedala mu, že nech sa nestará, ona najlepšie vie, čo robí. A tak ako sa vraví - múdrejší ustúpi, on to vždy spravil a vedel, že časom sa ukáže, kto mal pravdu.

Albert mal strieborné vlasy, do vienka dostal oči ako nezábudky. Obdarúval ľudí tým najmilším úsmevom.

„Vládkyňa" tejto rodiny mala sivý melír vo svojich gaštanových vlasoch. V zelených očiach boli blesky a mala stále nevľúdny kamenný výraz.

Rosalia bola obdarená hodvábnymi svetlohnedými vlasmi. Tvár akoby jej vyrobil sám tesár, po svojom otcovi zdedila úsmev a dobrú povahu. Dobre vyvinutý vkus zdedila po mame, ale majetok pre ňu nič neznamenal, výlučne si zakladala na tom, čo má človek v srdci.

V druhom dome bývali Nikolas a Isabell. Okolo dobrosrdečných očí sa im vytvorili vrásky od starostí, ako uživiť svojho jediného syna Matea. Na rukách mali mozole od tvrdej práce.

Mateo si vážil svojich rodičov a pomáhal im, ako mohol. Bol to slušne vychovaný človek, ktorý veril v pravú lásku.

Tieto rodiny boli znepriatelené aj pred tým, ako sa im narodili deti, verili, že nebudú musieť nikdy viac spolu prehovoriť ani slovko. No čo čert nechcel, Mateo a Rosalia k sebe zahoreli čistou a úprimnou láskou. Samozrejme to vyvolalo rozruch v oboch rodinách. Mateovi rodičia nemali nič proti Rosalii, lenže nebolo im po chuti mať v rodine takú strigu ako Beatrix. Tá sa s tým nevedela vôbec zmieriť a svoju dcéru vždy zbila, keď zistila, že sa stretla s chlapcom od susedov, to jej dcéru však neprinútilo zmeniť názor a hlavne neoslabilo jej city k Mateovi.

Raz sa mali znovu stretnúť v krásnom parku, kde rástli rôzne kvety, ktoré boli jeho najväčšou ozdobou. Mateo ju čakal pri lavičke, ktorá bola obklopená červenými ružami, hneď ako zbadal svoju milú, objavil sa mu úsmev na perách, no keď podišla k nemu bližšie, zamrzol. Mala prekrásne široké šaty smotanovej farby, ktoré siahali až po zem, zvlnené vlasy, šťastný úsmev a aj v očiach mala iskričky. Ale potom mu pohľad padol na jej ruky posiate modrinami od bitky. Vedel, že to je pre ich stretnutia a to ho trápilo.

S trasúcim hlasom k nej prehovoril, keď si ju pritiahol bližšie k sebe: „Takto to už ďalej nejde, moja milá. Nemôžem sa dívať ako trpíš... Musíme dačo urobiť... Buď sa prestaneme stretávať alebo vymyslíme niečo, čo dá dokopy mojich rodičov s tvojou mamou."

„Niečo vymyslíme, neboj sa. A nie je to až také hrozné, ver mi. Budeme sa stretávať aj keby čo bolo!" zvolala a zovrela mu pevnejšie ruku.

Objal ju i pobozkal na vrh hlavy, s povzdychom odvetil: „Samozrejme. Len choď už domov, než tvoja mama na to príde, že nie si doma."

Vzdychla si, ale poslúchla ho. Doma ju čakalo peklo, mama ju hrozne zbila, pretože sa dovtípila, že sa znovu stretla s Mateom. Rosalia potom ušla do svojej izby a tam sa horko rozplakala.

Prelievala mnoho sĺz, odbila dvanásta hodina a pred ňou sa zjavilo dievčatko. Malo vlnisté dlhé blond vlasy, peknú tváričku. Malo oblečené volánikové biele šaty... A dokonca krídla. Rosalia neverila vlastným očiam, vstala z postele a veľmi pomaly šla ku kozubu, kde stálo to čarokrásne stvorenie. Keď k nemu prišla, jemne sa dotkla snehobielych krídel, vtom sa osvietila celá miestnosť, všetky ranky a modriny jej zmizli. Neveriaco si obzerala ruky.

Zmätene i s vďačnosťou naň pozrela: „Kto si?"

S tým najkrajším úsmevom jej odpovedalo: „Volám sa Láskovláska, ty sa mi nemusíš predstavovať, Rosalia. Asi to bude znieť neuveriteľne, no ja som tvoj strážny anjel lásky."

„To sa mi sníva, však? Ty nemôžeš byť skutočná, to je znovu len môj ďalší bláznivý sen," zasmiala sa Rosalia prechádzajúc po chyži.

„Veru nie, nesnívaš. Ty a Mateo potrebujete moju pomoc, dúfala som, že nebudem musieť zasiahnuť. No tvoj milý má pravdu, takto to už nejde. Keď si odstrihnem pramienok vlasov na viditeľnom mieste a hodím ho do kozubu, uvoľní sa z neho kúzlo, ktoré vám pomôže. Hoci mi to pokazí účes. Ale čo by som pre vás neurobila?" S mrknutím na svoju zverenkyňu z malej striebornej taštičky, ktorú mala v pravej ruke, vytiahla nožničky. Nemilosrdne vybrala ten najkrajší zvlnený prameň, ktorý bolo dobre vidieť a odšmykla ho, zahodila ho do ohňa, ten zbĺkol strieborným plameňom.

„Ďakujem. Ale nemala som ani tušenia, že existuješ. Prečo si sa mi ukázala?" Hodila na anjela nechápavý pohľad.

„Chcela som ti zahojiť rany. My všetci anjeli máme liečivú silu v krídlach, máloktorý človek odolá nedotknúť sa našich krídiel. Keď sa kúzlo rozšíri po izbe, tak na mňa zabudneš. Kúzlo buď pomôže tvojej mame prísť k zdravému rozumu, alebo vám pomôže nabrať odvahu k úteku... Je to na osude..." Ako Láskovláska odpovedala, začala miznúť. Zmizla skôr, než sa Rosalia stihla ešte niečo opýtať. Zrazu ju chytali driemoty, šla si ľahnúť.

Asi o hodinu sa z kozuba začal do izbice rozsypávať strieborný prach. Poleno, čo dotlievalo, sa odkotúľalo na drahý koberec zo Španielska.

Chytilo sa od ohňa a zbĺklo obrovským plameňom, ktorý sa rozšíril po celom koberci. Bolo to vidno aj cez oblok susedov, všimol si to Nikolas pri čítaní svojej obľúbenej knihy. Náhodou sa pozrel do obloka, a keď uzrel plameň, odložil knihu a bežal k susedom. Búchal, ba až trieskal na dvere, no trvalo hodnú chvíľu, kým mu Albert otvoril.

Ten sa ho s obavami v očiach spýtal: „Preboha, čo sa stalo, Nikolas?"

Nikolas zadychčane odvetil: „V Rosaliinej izbe horí!"

„Ja idem za ňou a ty, prosím ťa, choď do studne po vodu," rýchlo povedal Albert a vybehol hore schodmi.

Keď otvoril izbicu, oheň už pohltil celý koberec a dym ho vôbec nedusil... Mal nezvyčajne príjemnú vôňu, začudoval sa, no než sa spamätal, Nikolas vylial vedro vody na koberec, ktorý bol v plameňoch. Okamžite bolo po ohni. Zobrali skoro zhorený koberec a potichu vyšli z izby, aby nezobudili pokojne spiacu Rosaliiu. Ráno sa naši zaľúbenci radovali, že ich rodičov táto príhoda spojila, aj keď sa Mateo dostal do veľkého šoku pri pomyslení, čo sa mohlo jeho milej stať.

Stáli za domom pri honosnom koči, do ktorého zapriahli krásne biele tátoše. Stále ju objímal, mal zaborenú bradu do jej vlasov, no vtom začuli Beatrixin hrozný krik, vyčítala Nikolasovi, že jej zničil drahý koberec a vôbec ju nezaujímalo, že jej dcéra mohla umrieť.

Mateo odstúpil od Rosalii a vyhŕkol: „Čo keby sme ušli? Utečme, prosím!" Pozrel do uslzených očí, ktoré s ním súhlasili.

„A tvoji rodičia?"

„Tí to iste pochopia."

Bez slova vbehla cez zadný vchod do domu a z pivnice schmatla drevenú truhlicu plnú peňazí. Potom rýchlo vysadla do koča, Mateo bol pripravený ho viesť, švihol bičom a už leteli, míňali lesy, polia, dediny i mestá. Zastavili sa až vo Francúzsku, v hlavnom meste Paríž, tam si kúpili ten najkrajší dom a žili v ňom s veľkou láskou.

Kladiete si otázku, že prečo ich rodičia nehľadali? Ale pokúšali sa, no Láskovláska nad tých dvoch zavolala ochranný štít nevideľnosti a ich noví priatelia na ten čas zabudli, že existujú.

Prešiel nejaký čas a v Paríži zazvonili svadobné zvony, Mateo a Rosalia po obrade vyšli

z chrámu, pozvaní hostia o dušu tlieskali a hádzali ryžu. Rosalia v diaľke zbadala akési usmievajúce dievčatko s chýbajúcim pramienkom vlasov, zdalo sa jej známe, pocítila, že sa mu musí poďakovať, hoci nevedela za čo. Naznačila perami: ĎAKUJEM. Dievčatko sa srdečne usmialo a poklonilo sa.

Šepla: „Ďakujem z celého srdca."

„Čo si vravela, milá moja?"

Obrátila zrak k svojmu manželovi a zasmiala sa: „Vlastne nič, ani neviem, prečo som to povedala."

S úsmevom si ju nežne pritiahol bližšie, vrúcne ju pobozkal a vtom sa ozval obrovský potlesk svadobčanov.

Simona Strelcová

ČO NABIJE VÁS?

Poznáte ten pocit, keď ste bez energie a vstávate unavení, hoci na to nie je dôvod? Povedzme si úprimne, že sa to stáva. Ja netuším, či je to jarná únava alebo niečo iné. Keď však takáto chvíľa príde, tak s tým asi treba niečo robiť. Ja rada píšem. Pomáha mi to. Slovami, vetami a príbehmi sa dostávam do sveta, kde zabúdam na okolitý svet. Vnímam len príbeh, ktorý najprv vznikne v hlave a pomaly, ale isto sa dostáva na papier. Je to niečo, čo ma napĺňa. Zabudnem na bolesti zo včerajška, na odmietnutie vydavateľstva, ktorému som poslala rukopis, aj trebárs na obed, ktorý mi veľmi nevyšiel.

Čo máte radi vy? Maľujete, spievate alebo štrikujete? Tak ak sa vám práve znova zívlo a máte pocit, že cítite každý sval, treba sa pustiť do práce. Tak ako ja, teraz píšem tento článok. Možno sa vám podarí neuveriteľný obraz, ktorý skončí ako zaujímavý a krásny doplnok na stenu do vašej obývačky. Uplietiete niekomu blízkemu sveter, ktorý sa na jar vždy zíde a určite ho tým nesmierne potešíte. Môžete si i zaspievať, aj keď vás hlas nie je adeptom na slávika. Môže to ale zlepšiť náladu. Za pokus to stojí.

Keď sa ráno cítim ako vyžmýkaný citrón alebo ako keby ma prešiel parný valec, tak sa nikdy nepúšťam do vecí, ktoré nemám rada. Nechytám sa do rutinných nepríjemných prác. Robím niečo, čo ma zbaví bolesti, roztancuje dušu, privolá úsmev. Aj keď to trvá len hodinku. Nie vždy je pri vás niekto, kto vám pomôže nakopnúť sa. Niekedy to jednoducho človek musí urobiť sám pre seba. Už len preto, aby mal krajší deň, večer zaspával s pocitom, že vyhral sám nad sebou a ktovie, hádam aj nad tou jarnou únavou.

Prajem vám teda veľa sily v časoch tak premenlivej jari.

Monika Jalakšová

OVPLYVNIME DIANIE OKOLO SEBA

Ak chceme žiť život po akom túžime, tak si ho privolajme.

Ako? Myšlienkami. Ovplyvnime dianie okolo seba tým, že si budeme vytvárať realitu.

Sila myšlienky je veľmi silná. Treba si dávať pozor, na čo myslíme, lebo to sa aj splní. No teraz sa zasmejete, ... poviete si: „ Veď si predstavujem, že som bohatý/á, že mám veľa peňazí, ... a nič sa nedeje."

Myslíte si, že to takto funguje? Nie, nefunguje.

Ak myslíte na niečo a cítite to srdcom, ak to myslíte úprimne a s pokorou, vtedy sa Vám splní to, po čom túžite. No nezabúdajte, že k Vám príde hlavne to, čo potrebujete, nielen to, čo chcete. Možno potrebujete zažiť nejakú náročnejšiu životnú skúšku, aby ste sa mohli v živote posunúť ďalej. Len ťažké skúšky nás posilňujú.

Ak chcete, aby sa Vám splnilo, čo si želáte, tak si predstavujte, že sa to už udialo. Vytvárajte si scenár, ako chcete, aby Váš život vypadal. Nesnívajte, realizujte. Nečakajte, konajte. Nestačí si len predstavovať. Osudu treba aj pomôcť. Napr. chcete byť úspešná, chcete mať viac peňazí. Bez úspechu to nejde. Bez práce nie sú koláče. Najskôr začnite robiť prácu, ktorá Vás baví, ktorá Vás napĺňa. Robte to s láskou a bude sa Vám dariť. Budete úspešná. Keď príde úspech, posuniete sa v kariére ďalej, a tým pádom budete aj viac zarábať.

Chcete mať pekný domov? Túžite po byte alebo dome? Urobte všetko preto, aby ste získali vysnívané bývanie. Skúste si napísať na papier, čo všetko chcete v dome mať, ako si ho chcete zariadiť, urobte si náčrt, ako má vypadať. Napíšte na nástenku: MÁM NOVÝ DOM. Priložte k nápisu vaše predstavy a o niekoľko dní, možno týždňov, nájdete čo hľadáte. Snívajte, sledujte svoj vnútorný hlas, počúvajte srdce. Hľadajte v inzerátoch dom podľa vašich predstáv a verte, že ho nájdete.

Nenechajte sa zneisťovať neprajníkmi, majte trpezlivosť. Neváhajte, nebojte sa. Ak sa bojíte, blokujete sa. Čím viac sa blokujete, tým neskôr sa k vám dostane to, po čom túžite. Ak nevyjde Váš sen na prvýkrát, nevzdávajte sa, pokračujte ďalej.

Možno má prísť niečo iné, lepšie, krajšie.

Skúste si vysnívať manžela. Predstavujte si ho podľa svojich predstáv. Vo svojom vnútri si hovorte: „ Môj partner ma miluje a ja mu lásku opätujem. Môj manžel je šikovný, čoho sa chytí, to opraví, sprace po sebe neporiadok. Pomáha mi pri varení, poumýva riad a máme viac času na seba."

Potom už len tomu nechajte voľný priebeh. Nič neunáhľujte, nesiľte. Ale nezostaňte len stáť na jednom mieste a čakať. Musíte byť aktívny aj Vy. Choďte do spoločnosti, všímajte si ľudí okolo seba. Buďte milý, prívetivý, ale nie k takým ľuďom, ktorí Vás začnú zneužívať. Vždy si hovorte a predstavujte si, ako vypadá Váš nový partner, aký chcete, aby bol. Verte, že sa Vám to splní.

Viera a dôvera v samú seba robia zázraky. Uvedomíte si ich, až keď sa Vám splní to, čo ste si priali. Majte oči a srdce otvorené. Nechajte lásku prúdiť vo vašom tele, v každej vašej bunke. Buďte milé k sebe a ostatným ľuďom, majte radi sami seba a láska v podobe partnera príde. Možno to nebude hneď, možno budete čakať dlhšiu dobu, no majte trpezlivosť a hlavne verte.

Verte svojmu vnútru. Ono Vám napovie a ukáže smer, ktorým sa uberať. Ak vám vaše vnútro povie, že treba ísť do parku, ak budete cítiť vo svojom vnútri vibrácie, že to treba urobiť, počúvajte a choďte von. Otvorte sa novým možnostiam. Ak Vám vaše srdce hovorí, že máte vyhľadať zoznamku na internete a zaujme Vás človek, ktorý Vám bude na prvý pohľad sympatický, nebojte sa mu napísať. Ak budú sympatie na oboch stranách, nechajte tomu voľný priebeh. Príde čas, keď sa stretnete, keď si do očí poviete vzájomné: „Mám Ťa rád/a." Niekedy láska na prvý pohľad robí zázraky.

Ak Vám je partner súdený, príde v správnej chvíli. Nebojte sa vykročiť novej láske oproti. Nebojte sa ukázať a otvoriť svoje srdce.

Nezabúdajte, robte všetko s vierou, pokorou a s láskou. Len vtedy sa Vám splní všetko po čom túžite a život bude krajší.

Iveta Burianeková

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

pripravili pre Vás

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

pod názvom

ŽI A ZAŽI

v dňoch **21.** a **22. mája 2016**
v priestoroch **ŠZŠ na Ďumbierskej 15 v B.Bystrici**

„Každá bytosť, ktorá je živá, žije, teda žime. Pokiaľ žijeme zažívajme všetko, čo nám život prináša, teda zažime spolu dva nádherné dni plné zábavy, ponaučenia a vzájomných stretnutí.“

PROGRAM

SOBOTA 21.5.2016

9,00 – 9,30 registrácia účastníkov
9,30 – 9,45 krátke privítanie /usmernenie/
9,50 – 11,45 stavanie lega, súbežne arteterapia pre rodiny, reflexný chodník s Juditkou
Doobeda budú s nami naši priatelia klauni z červeného nosa
11,50 - 13,30 obed a oddych
13,35 – 13,50 vyhlásenie víťazov stavania lega
13,55 – 15,30 arteterapia, tvorivé dielničky, krátky workshop o autizme s Vierkou Hincovou
Po celý deň k dispozícii vedecká hračka, skákací hrad pre deti, maľovanie na tvár a iné aktivity

NEDEĽA 22.5.2016

8,30 – 9,00 registrácia účastníkov
Voľnejší rodinný priebeh
Tvorivé dielne
Lukostreľba
Parkuristi Slovak Freerun Family nám ukážu svoje kúsky
Skákací hrad pre deti
Ukážka terapie s ladičkami
Malé rodinné hry
Rodinná opekačka

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

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

V prípade záujmu zašleme podrobnosti k registrácii.

S FINANČNOU PODPOROU BANSKOBYSTRICKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA

Podujatie sa koná pod záštitou Janky Žitňanskej poslankyne Európskeho parlamentu

MESTO BANSKÁ BYSTRICA · ČERVENÝ NOS CLOWNDOCTORS · Zvolenský · familka · reflexná EYWA terapia · PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA · LEGÁČIK · NOŽIČKA · TESCO · Prístav nádeje o.z. · SVETIELKO NÁDEJE · i'm lovin' it · SFF Slovak Freerun Family · PROFIVIA agentúra · SPIG s.r.o. ZVOLEN ZDVÍHACIE ZARIADENIA · Občianske združenie KOMPAS centrum rozvoja · OBČIANSKE ZDRUŽENIE BCF

VEDECKÁ HRAČKA

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

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

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

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Seredi

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

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

Denné Centrum POMOCNÍČEK

CENTRUM REGENERÁCIE A PREVENCIE CHORÔB V ROVINKE

pod vedením Dr. Niké Mosznyák poskytuje nasledujúce terapie:

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

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

Najbližšie sa Devény terapia koná v týchto termínoch:
4. - 7.4.2016 17. - 21.5.2016 21. - 24.4.2016 30.5. - 1.6.2016

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

SKENAR TERAPIA

Potrebujete pomoc pri opatrovaní členov Vašej rodiny?

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

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

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

MARGARÉTKA

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

R1 - centrum intenzívnej terapie

R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE
Rudohorská 27
97411 Banská Bystrica

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

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

POZVÁNKA

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

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

BATESOVA METÓDA		SCENAR TERAPIA
zlepšenie zraku prirodzenou cestou (konzultácie, semináre)	ProVitalis	špeciálna elektroliečba v kombinácii s energetickou dekou

Ing. Daniela Maťuchová
Skuteckého 30, 974 01 Banská Bystrica
daniela.matuchova@gmail.com
☎ 0907 88 55 01 www.provitalis.sk

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

Ďakujem, s pozdravom Zuzana.

Narrativelife, s.r.o. PSYCHOLOGICKÁ AMBULANCIA

ŠPECIALIZOVANÁ AMBULANCIA KLINICKEJ PSYCHOLÓGIE

PhDr. Mária Sopková , T. Andrašovana 46, 97401 Banská Bystrica
(Mestská časť Belveder - Polyfunkčný Dom Moyses)
Tel.: +421 (0) 048 420 49 68, Mobil: +421 905 305 244
www.narrativelife.sk

Psychodiagnostika detí a dospelých, individuálna psychoterapia, rodinná terapia, biofeedback a neurofeedback terapia, psychologické poradenstvo pre rodičov, partnerov, rodiny, pomoc v ťažkých životných situáciach, psychológia zdravia, psychotesty vodičov, zbrane, SBS

Kakaový chia puding VEGAN

Ingrediencie:
- 200 ml sójového mlieka (alebo aj mandľového)
- 3 zarovnané polievkové lyžice chia semiačok (cca 45 g)
- 1 zarovnaná PL lyžica kakaa
- 1 PL medu alebo javorového sirupu
- ovocie (dala som maliny)

Postup:
V miske spolu zmiešajte všetky ingrediencie. Najlepšie metličkou na šľahanie. Počas nasledujúcich cca 15 minút premiešavajte zmes každých 5 minút, aby sa zo semiačok nevytvorili hrudky. Nechajte minimálne 3 hodiny stuhnúť v chladničke. Odporúčame nechať odstáť cez noc.
Puding môžete ozdobiť lesnými plodmi, obľúbeným ovocím alebo aj orieškami.

Anna Pástorová

Mechanický invalidný vozík

ALUMINIUM (VCWK9AL)

Kód: L92206

od poľského výrobcu MDH ltd., ktorý distribuuje na slovenský trh firma REVO-MAT, s.r.o.

Mechanický invalidný vozík ALUMINIUM je hradený v plnej výške všetkými zdravotnými poisťovňami na Slovensku.

Vozík je určený na pohyb v interiéri a exteriéri. Vozík ALUMINIUM je dodávaný s prídavnou sedačkou pre pohodlnejší sed. Pre zvýšenú bezpečnosť je pridaný dvojbodový fixačný pás. Vozík je vybavený zdvojeným nosným krížom pre lepšiu stabilitu, má možnosť odnímania veľkých kolies pre lepšie uskladnenie a taktiež odklopné a odnímateľné bočnice a stúpačky. Podľa požiadaviek zákazníka možnosť dodania vozíka s fúkacími alebo plnými veľkými kolesami. Nosnosť vozíka je až 140 kg. Rám je alumíniový, s rúčkami pre doprovod, celková váha vozíka je 16 kg. Vozík je vybavený prídavnými plášťovými brzdami pre sprevádzajúcu osobu.

ZÁKLADNÉ PARAMETRE VOZÍKA:

Váha	16 kg
Nosnosť	140 kg
Výška sedadla	51 cm
Hĺbka sedadla	40 cm
Šírka sedadla	40 / 45 / 50 cm
Celková šírka vozíka	58 / 63 / 68 cm

REVO-MAT s.r.o.

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

www.revomat.wordpress.com

OFICIÁLNY DOVOZCA: BISCHOFF & BISCHOFF, MDH MEDICAL EQUIPMENT, LB BOHEMIA, PROMA REHA, PSP IZOTERM

Domov sociálnych služieb ARCHA – Bánovce nad Bebravou

Nezisková organizácia Archa, n. o. vznikla 26. 09. 2003. Dňa 01. 03. 2004 začala prevádzkovať Domov sociálnych služieb Archa, ktorý je určený mentálne a telesne postihnutým mladým ľuďom. Na post riaditeľky som do zariadenia nastúpila v septembri 2015. Z tejto pozície som úplne zmenila koncepciu aj štruktúru terapií, aktivít a činností a orientovala ju na uspokojovanie sociálnych a psychických potrieb klientov.

Vzhľadom k tomu, že som vyštudovala špeciálnu a sociálnu pedagogiku a pedagogiku voľného času, zamerala som sa na emocionálnu oblasť, ktorá je náročná a výsledky prináša až po mnohých rokoch. Keďže naši klienti potrebujú stimulovať zmysly - zrak, sluch, hmat, zaradili sme pre nich v zariadení práve terapie, ktoré ich podporujú, zlepšujú a môžu priniesť dobré výsledky.

V našom DSS - Archa realizujeme: **Arteterapiu** - diela, ktoré pri nej vznikajú sú originálne, autentické, u klientov vzniká sila prežitku. **Biblioterapia** v našom zariadení prebieha individuálnou a skupinovou formou terapie. Čítanie samo osebe je úžasným aktom, ktoré klientom ponúka iný svet, plný rozmanitých vôní, chutí a zážitkov. Zariadenie už niekoľko rokov úzko spolupracuje s Mestskou knižnicou Ľudovíta Štúra v Bánovciach nad Bebravou. Formou **dramatoterapie** sa snažíme prelomiť emocionálnu bariéru, ukazujeme klientom, ako sa dá tešiť zo života, ako prežívať chvíle šťastia, slúži k osobnostnému rastu, ku korekcii nežiaducich postojov a správania. **Egroterapia** slúži ako súbor opatrení, ktoré majú za cieľ vyplniť voľný čas našich klientov a odstrániť nudu, pocit menejcennosti a neužitočnosti, má zvýšiť dôveru, udržať alebo prípadne zlepšiť fyzickú kondíciu, rozvíjať jemnú motoriku. Našim klientom veľmi dobre padne posedieť si v príjemnom prostredí, pri ezoterickej a relaxačnej hudbe a popíjať si rôzne bylinkové čaje, rozprávať sa o liečivých účinkoch rastlín a byliniek. Preto sme zaviedli **fytoterapiu** a **gardenterapiu**. Počas fytoterapie sa využíva aj **reminiscenčná metóda**, tzv. **terapia spomienkami**, klienti si prostredníctvom nej uvedomujú vlastnú identitu, pričom si precvičujú aj pamäť. **Tréningom pamäti** sa posilňuje zdravé sebavedomie a udržiava sebestačnosť klienta vzhľadom k jeho postihnutiu. **Muzikoterapia** pomáha uvoľniť sa, saturovať svoje emocionálne potreby, nájsť cestu k iným cez spoločné zážitky. Pri terapii hrou má klient možnosť bezprostredne a spontánne vypovedať o svojom vnútornom svete aj bez slov. **Fyzioterapiu** a **masáže** majú klienti taktiež k dispozícii. V našom zariadení sa práca s klientmi zakladá na dvoch nerozlučných princípoch:

1. Princíp normalizácie – ide o pokračovanie pri realizovaní myšlienky vytvárania obvyklých domácich podmienok pre mládež a dospelých s postihnutím o snahu normalizovať ich životné podmienky v zariadení.

2. Princíp integrácie – nadväzuje na princíp normalizácie. Cieľom je, aby osoby s postihnutím nežili segregovane, aby mali denné činnosti, spôsoby a návyky čo najpodobnejšie zdravým ľuďom. Takýmto spôsobom pomáhame skvalitniť život aj rodičom a rodinným príslušníkom, nakoľko pocit ,že je o ich blízkych dobre postarané, im umožňuje venovať sa aktivitám, na ktoré nemajú počas 24- hodinovej starostlivosti o blízkeho čas. Práve preto je prioritou nášho zariadenia spustenie pobytovej formy pre 20 klientov.

Uvedenú **pobytovú formu DSS – Archa oficiálne otvára dňa 01.04.2016**. Spolupracujeme s verejnosťou - inštitúciami, rodinnými príslušníkmi, obyvateľmi mesta, obcí a pod. Pôsobíme ako výukové stredisko pre stredné školy, vysoké školy, opatrovateľské kurzy. Pravidelne k nám prichádzajú absolventi na praktické vyučovanie. Pomáhajú nám dobrovoľníci.

Pracovný tím zamestnancov zariadenia zastrešuje riaditeľka zariadenia, prostredníctvom dvoch vzájomne prepojených úsekov: **Úseku terapií a sociálnej služby** – špeciálna pedagogička, pracovná terapeutka, fyzioterapeutka, masérka, sociálna pracovníčka. **Úsek ekonomického a prevádzkovo technického zabezpečenia** – účtovníčka, administratívna pracovníčka, kuchárka a upratovačka. Od 01.04.2016 bude fungovať aj tretí úsek: **Úsek opatrovateľstva a zdravotnej služby**.

Kapacita novootvorenej pobytovej formy je 20 klientov, kapacita ambulantnej formy je 28 klientov.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:
tel.: **038 / 760 00 58**, mobil **0915 781 774**
e-mail: **archa.bn@mail.com**

Uvidieť nás môžete na FB:
Archa DSS Bánovce nad Bebravou.

Štatutárny zástupca Archa, n. o. a riaditeľka DSS - Archa: Mgr. Renáta Števčíková

VEĽKÁ NOC V MARÍNE

22. MAREC 2016 KOVÁČOVÁ

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNY ÚSTAV MARÍNA

Foto: Igor Frimmel a Ján Koťo

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK VÁS POZÝVA NA
BENEFIČNÝ KONCERT
DARČEK PRE DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
PRE DETI A DOSPELÝCH GALANTA A JEHO PRIATEĽOV

CHYŤME SA ZA RUKY

7. ROČNÍK

NEDEĽA 24. APRÍL 2016, O 15.00
DOM KULTÚRY, ESTRÁDNA SÁLA, GALANTA

SATÉNOVÉ RUKY

KRISTÍNA

LE PAYACO

PUDING PANI ELVISOVEJ

TANEČNÝ SÚBOR FLAMES ZO ZUŠ NOVÉ ZÁMKY
MODERUJE: SLÁVO JURKO

VSTUP OD 14.00
ZUMBA SIDDY LEAL (FRANCÚZSKO) A LUCIA
DETSKÝ SVET – MAĽOVANIE NA TVÁR, AUTÍČKA, NAFUKOVACÍ HRAD, NANUKY, TANCE, AEROBIC
NÁUČNÉ WORKŠOPY:
ENKAUSTIKA – MAĽOVANIE HORÚCIM VOSKOM, KOŠÍKÁRSTVO,
MAĽOVANIE NA PLÁTNO – BODG 2014, MAĽOVANIE NA SADROVÉ ODLIATKY.

VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM ZO ZARIADENÍ DSS, DETSKÉ DOMOVY A PRE DETI DO 140CM. VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ JE 7,-€ V PREDPREDAJI A 10,-€ NA MIESTE.
PREDPREDAJ MSKS GALANTA A TICKETPORTAL. POČET VSTUPENIEK PRE VEREJNOSŤ JE LIMITOVANÝ V POČTE 100KS!
ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.

PODUJATIE SA REALIZUJE S FINANČNOU PODPOROU MESTA GALANTA. ĎAKUJEME.

SPECTRA OBČIANSKE ZDRUŽENIE
SPIG s.r.o. ZVOLEN ZDVÍHACIE ZARIADENIA
PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA
HOTEL CITY ★★★★
ABENA
BCF dodávateľ elektriny a zemného plynu
SLOVAK PARCEL SERVICE
BÜLLHOFF
Hotel Galanta ★★★★
Vemex ENERGO
ticketportal
THERMOPOL
Autoprofit
DHL
ELESKO
BALAKRYL
AVIS
minit
SEDEM reklamná agentúra
micropix
Pizzeria Taverna Sever
GALANTA online