

INAK OBDARENÍ

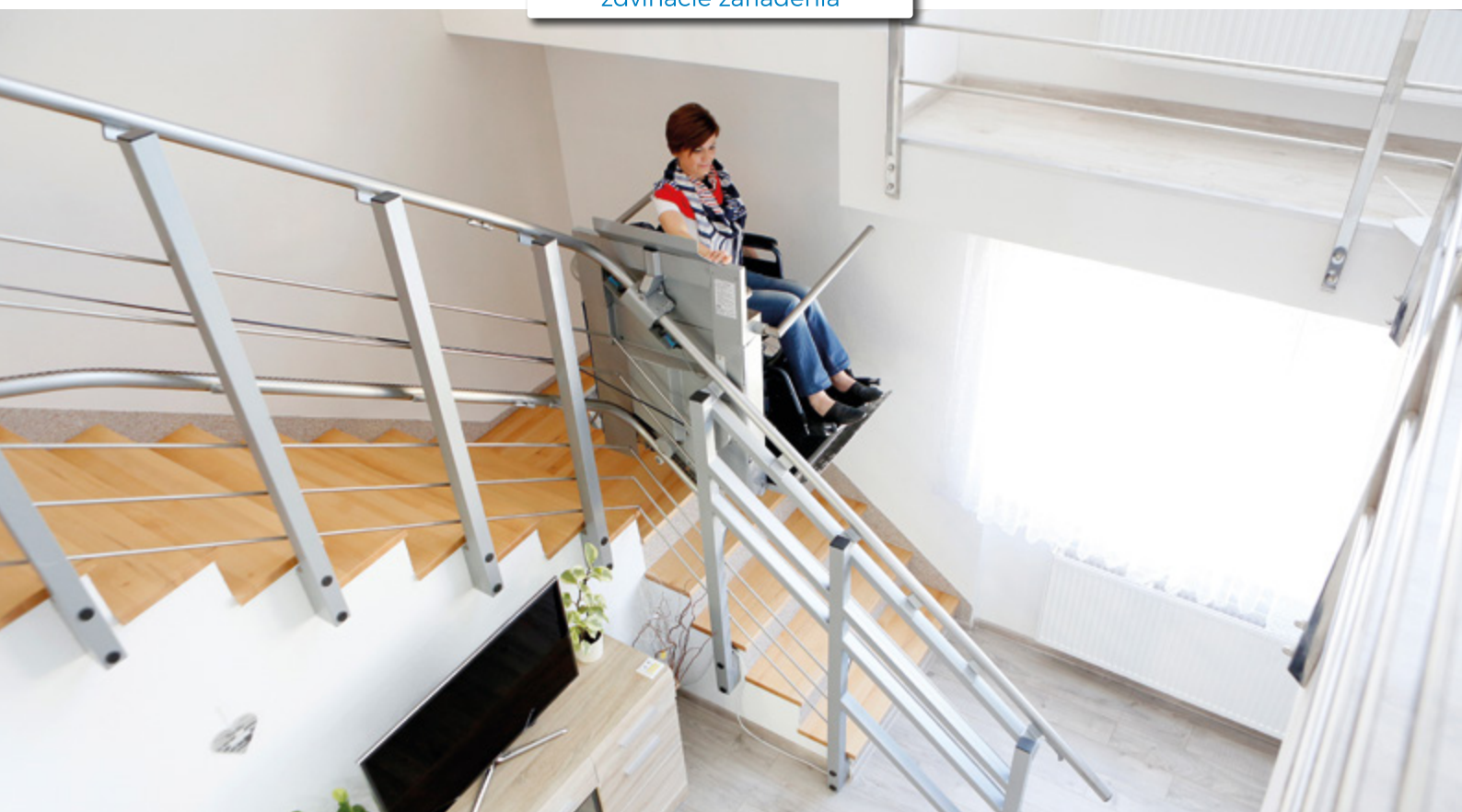
číslo 01-03/2019, ročník VI



aj tak sa to dá...

SPIG

zdvíhacie zariadenia



ZDVÍHACIE ZARIADENIA pre imobilných



ZÍSKAJTE zdvíhacie zariadenie so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



SPIG s.r.o., Tulsá 2, 960 01 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800 105 707
www.spig.sk, www.inakobdareni.sk




Dôveryhodná Firma
2015, 2016, 2017, 2018

Editoriál

Aj v tieto zimné dni k Vám prichádzame, aby sme sa Vám prihovoriли a priniesli nové inšpiratívne články. Všetkým čitateľom a priaznovcom nášho časopisu želáme v novom roku 2019 hlavne veľa zdravia a síl do ďalších dní v živote. Nech je Nový rok krajší, lepší, úspešnejší.

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

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

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

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

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

IB

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 01-03/2019 vychádza v januári 2019
ročník VI, trojmesačník

Šéfredaktorka:

Iveta Burianeková, tel.: 0903-534767
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

Redakčná rada:

Monika Ponická, tel.: 0903-221795, e-mail: ponicka@spig.sk
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com
Ludmila Gričová, e-mail: ludmila.gricova@gmail.com

Grafická úprava:

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

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.



Sídlo spoločnosti: Tulska 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058
tel./fax: +421/45/5330300, bezplatná linka 0800 105 707
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzerca 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 - Minimálne rozmery a rozmiestnenie doplnkov výťahovej kabíny	2

Terapie

Hirudoterapia – liečba pijavicou lekárskou	3
Bazálna stimulácia	3
EEG BIOFEEDBACK.....	4

Skutočný príbeh

Veronika Vadovičová - Žena, ktorá miluje šport	5
--	---

Pomoc pre inak obdarených

Detičky inak obdarené	6
Charitatívny bazár ADELI	7
Na káve s Celeste Buckingham	8
Krst knihy, ktorá lieči dušu	9
Tábor sebaobhajoby	10
Už viac ako 50 rokov naplníme svoje poslanie	11
Veľká cena Bratislavy - preteky Česko-slovenského pohára v para plávaní	11
Anjelské krídla v žilinskej nemocnici	12
Dentálna hygienička	13
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia	13
Zvislá zdvíhacia plošina – domáci výťah pre ŤZP.....	15
Zdvíhacie zariadenie pre osobu s ŤZP do auta	16
Pásový schodolez Sherpa N958	17
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	19
Zoznam nadácií.....	20

Autizmus

Čo je nové v SPOSA BB?	21
Šanca robiť veci po novom	22
Terchová 2018	22

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	23
Reč nášho tela - prsia	24

Pozitívne myslenie

Máte právo byť sami sebou	25
Príbehy od srdca	26
S. S. Stewart – Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň	27
Šťastie je výrazom naplneného života aj nás hendikepovaných.....	28
Láska k najbližším	29
Priateľstvo	29

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	30
---------------------------------	----

Predstavujeme

ŠMŠ vo Valaskej	31
Spojená škola v Piešťanoch	32

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

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

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

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



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

SPIG s.r.o. ponúka

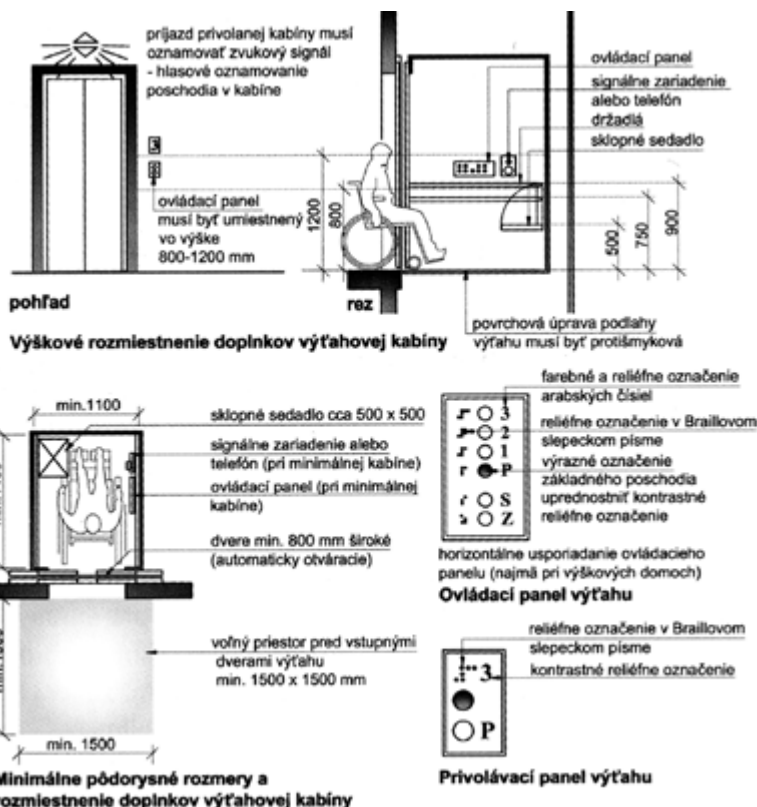
POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

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

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

STAVBA BEZ BARIÉR

Minimálne rozmery
a rozmiestnenie
doplnkov výťahovej
kabíny



HIRUDOTERAPIA – liečba pijavicou lekárskou

Hirudoterapia je liečba založená na aplikovaní pijavice lekárskej na telo. Tento spôsob liečby je spomínaný lekármi už v starom Ríme a vo východnej medicíne. Najstaršia zmienka siaha niekoľko tisíc rokov dozadu do starého Egypta (hrobka faraóna 18-tej dynastie r. 1567 -1308 pred n. l.). Zmienok z histórie je veľa, vraj aj Kleopatre pomohli pri problémoch s otehotnením. Neskôr bolo liečenie pijavicou lekárskou vytlačené metódou púšťania krvi žilou. Používanie pijavíc lekárskejších pri liečení sa udržalo iba u liečiteľov, mníchov a v ľudovom liečiteľstve je známe ako **hirudoterapia**.

V minulosti naši predkovia vedeli, že pijavice pôsobia blahodarne na naše telo, no netušili prečo. Mysleli si, že pijavice vyťahujú z tela „zlú krv“. V skutočnosti však nie je dôležité čo pijavica z tela vysaje, ale práve to čo do nášho tela vypustí. Ide vlastne o zmes bioaktívnych látok – enzýmov, ktoré sa tvoria v slinných žľazách pijavice. Tieto enzýmy dokážu nariediť krv, znížiť krvný tlak, zlepšujú imunitu, detoxikujú organizmus, majú protizápalové a analgetické účinky, pomáhajú pri porušených a pooperačných stavoch.

Na svete sa vyskytuje približne 600 druhov pijavíc. No nie všetky sú vhodné na liečbu. V medicíne sa najčastejšie používajú len tri druhy: *Hirudomedicinalis officinalis*, *Hirudomedicinalis medicinalis*, a *Hirudomedicinalis orientalis*.



Tieto pijavice sa dajú od iných ľahko odlíšiť, na chrbte majú žltó-oranžové alebo zelené pružky. Ostatné druhy pijavíc sú na medicínske účely absolútne nevhodné. V prírode sa pijavice lekárske už takmer nevyskytujú a sú na červenej listine. Na liečbu sa používajú pijavice z umelého akreditovaného chovu.

Liečba pijavicou lekárskou však nie je vhodná pre každého. Medzi najzávažnejšie kontraindikácie patrí zlá zrážanlivosť krvi aj bez použitia pijavíc. Alergia na poštípnutie hmyzom. Alergia na niektorú z aktívnych látok z pijavice (hirudín, histamín, ...). Veľmi nízky

krvný tlak – hranica 90/60. Užívanie imunosupresív a aktuálne tehotenstvo.

Terapia pijavicou lekárskou nie je záležitosť jedného sedenia o jednej pijavici. Je to dlhodobější záležitosť. V závislosti od diagnózy to môže byť 5 až 15 sedení. Počet pijavíc je tiež rôzny, v priemere je to 6 pijavíc na sedenie. Medzi sedeniami je 5 až 7 dňová pauza. Po celej terapii je vhodná dvojmesačná prestávka po ktorej sa môže terapia zopakovať.

Jozef Kréta

www.domas-relax.eu

BAZÁLNA STIMULÁCIA

S pojmom **bazálna stimulácia** som sa prvýkrát stretla v roku 2005 v domove dôchodcov v Brne, pri príležitosti exkurzie. Prípadlo mi to ako zázrak, keď nám premietli videozáznam o jednej klientke postihnutej Alzheimerovou chorobou. Keď hlavná sestra zariadenia porozprávala, podotýkam veľmi zanieťene, ako pomocou Bazálnej stimulácie dosiahli u klientky úplné zotavenie, nechcelo sa mi tomu veriť.

Po návrate domov som začala intenzívne pátrať a zisťovať čo to vlastne Bazálna stimulácia je. Zistila som, že základným pilierom celého konceptu je maximálny rešpekt ku klientovi, kedy sa starostlivosť prispôsobuje jeho potrebám. Druhým nemenej dôležitým stavebným kameňom tejto koncepcie je poskytovať vhodné stimuly, vďaka ktorým

dochádza k podnecovaniu nervových dráh. Dokázalo sa, že vďaka týmto impulzom sa obnovujú aj pamäťové stopy a to prispieva k celkovej rehabilitácii klienta.

Ako som po absolvovaní základného kurzu BS v Národnom centre ošetrovateľstva a nелеkárskejších zdravotníckych odborov v Brne v roku 2006 zistila, nemôžem očakávať okamžitú viditeľnú zmenu, ktorá sa udeje zo dňa na deň.

Trpezlivosť, láskavý prístup, rešpektovanie jedinečnosti klienta, ako aj vhodný výber špeciálnych techník Bazálnej stimulácie, celkový prístup ako aj správanie ošetrojúceho personálu ku klientovi časom prinesie svoje ovocie.

Ošetrojúci, ktorí pracujú podľa konceptu

Bazálne stimulácie nazerajú na klienta ako osobnosť, nezávisle od jeho postihnutia a aktuálneho telesného, mentálneho a duševného stavu.

Vzťah medzi klientom a ošetrojúcim sa stále vyvíja a obe strany ho neustále ovplyvňujú. Tým, že každý človek reflektuje na svoje okolie a komunikuje s ňou jedinečným spôsobom, získava svoju nezávislosť a jedinečnosť.

DSS pre dospelých v Košútoch preškolilo všetkých zamestnancov v priamom styku s klientmi v roku 2007 a od toho roku na základe supervízie sa stalo certifikovaným pracoviskom Bazálnej stimulácie.

PhDr. Judita Katonová, hlavná sestra

Domov sociálnych služieb pre dospelých Košúty

EEG BIOFEEDBACK

EEG biofeedback (známy aj pod názvom Neurofeedback) je metóda, ktorá nám umožňuje vidieť a ovplyvňovať mozgové vlny. Ide o sebaučenie (resp. tréning) mozgu pomocou biologickej spätnej väzby. Tréning (terapia) je vedená špecialistom, ktorý absolvoval dlhodobú odbornú prípravu v metóde EEG biofeedback a disponuje platným osvedčením a certifikátom.

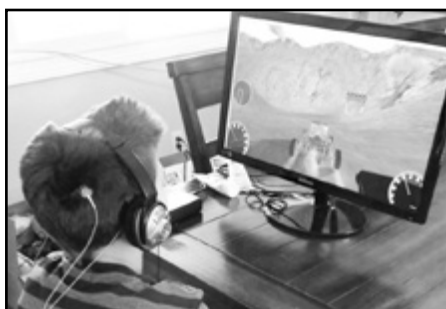
EEG biofeedback terapia prebieha v nasledujúcich krokoch:

Diagnostika

Pred terapiou je nevyhnutné, ako u dieťaťa, tak aj u dospelého človeka, vykonať vstupný rozhovor a EEG biofeedback diagnostiku. Diagnostika nám ukáže základné fungovanie mozgu, teda frekvencie a amplitúdy v jednotlivých častiach mozgu. Následne sa zo získaných výsledkov, ako aj osobných rozhovorov stanoví tréningový plán.

Terapia

Terapia pomocou EEG biologickej spätnej väzby je nenásilná, bezbolestná, pohodlná a hravá. Ak terapiu vedie vyškolený biofeedback terapeut, nie je nebezpečnou, pretože nemá vedľajšie účinky. Biofeedback používa jednu snímaciu a dve ušné elektródy, priložené na temeno hlavy a uši, podľa oblasti, ktorú treba snímať. Je nutné zdôrazniť, že sa jedná iba o SNÍMACIE elektródy. Do organizmu nevysielajú absolútne nič. Terapia prebieha pomocou hry, ale aj hudby, obrazu alebo len na základe „pípania“, t. j. spätnej väzby. Tréning je veľmi individuálny a závisí od problému, jeho rozsahu a nastavenia klienta. Pre niekoho môže byť počítačová hra najlepšou cestou, ako dosiahnuť želaný výsledok, a u niekoho fungovať nemusí. Trojročné deti by vám pri tréningu pomocou počítačovej hry určite neobsedeli ani 5 minút, nieto 45 minút. Preto hľadáme vždy tú cestu tréningu, ktorá je pre klienta najpriateľnejšia a najúčinnějšía. Skrátka, testujeme to, pri akom podnete mozog produkuje najviac želanej aktivity, čo následne využívame pri terapii. Jedna terapia trvá cca 45 minút, ideálne 2- až 3-krát týždenne. Zároveň nie je návyková a jej efekt je dlhodobý.



Výsledky

Ako pri každom procese učenia, aj výsledky tréningu EEG biofeedback sú viditeľné postupom času, čo závisí od stupňa problému. U dospelých, ktorí netrpia žiadnymi vážnymi problémami, sa účinok často prejavuje už po prvých sedeniach, pri závažnejších problémoch, to môže byť aj 100 sedení. Je to veľmi individuálne.

Ako to celé funguje

Je vedecky dokázané, že ľudský mozog je nesmierne plastický. Už počas tehotenstva dokáže vytvárať neurónové spojenia, ktoré sú potrebné na vznik neurónovej siete (resp. celého spektra neurónových sietí). Naplno sa ich tvorba spustí hneď po narodení a tento proces pretrváva až do konca života. Čím viac a pevnejších neurónových sietí máme, tým lepšie dokážeme fungovať.

V bdelom stave, pri rozmyšľaní, učení, sústredení, oddychu, snívaní, ale aj počas spánku ľudský mozog neustále produkuje rôzne frekvenčné pásma. EEG biofeedback je terapeutická metóda, ktorá umožňuje tieto frekvenčné pásma vidieť a ovplyvňovať. Cieľom EEG biofeedbacku je posilniť v mozgu najefektívnejšie neurónové (synaptické) spoje a zároveň vytvárať nové, rovnako silné a zdravé. Mozog sa hrovou formou naučí svoje schopnosti a kapacitu využívať lepšie, efektívnejšie a s menším výdajom energie. Postupne a trvalo tak prejde na nový, naučený spôsob fungovania, t. j. regulácie organizmu, čím sa poruchy alebo problémy odstránia, prípadne minimalizujú. Naučí sa správne využívať frekvenčné pásma, udržať sa v nich, ako aj používať správne výšky amplitúd jednotlivých mozgových vln.

Komu môže EEG biofeedback pomôcť:

Určite je vhodný aj pre ľudí so zdravým mozgom, ktorí ho môžu využiť na podporu učenia,

zlepšenie krátkodobej a dlhodobej pamäti, motoriky, koncentrácie a pozornosti či pri znižovaní stresu. EEG biofeedback môže pomôcť každému, kto chce zlepšiť fungovanie svojej nervovej sústavy. Je mnoho príčin rôznych mozgových dysfunkcií, ktorým zlepšená nervová regulácia pomáha.

ADD – poruche pozornosti, ADHD – poruche pozornosti sprevádzanej hyperaktivitou, pri ľahkých mozgových dysfunkciách (porucha sústredenia, učenia, správania a pod.), špecifických poruchách učenia (dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia a pod.), problémoch s koncentráciou, nočnom pomočovaní, chronickej bolesti hlavy – migréne, syndróme nepokojných nôh, tikoch, poruchách spánku, nespavosti, poruchách reči, poruchách pamäti, chronickej únavy, depresii, úzkostných poruchách, posttraumatickej stresovej poruche, atď.

EEG biofeedback odporúčame aj pri dlhodobej liečbe pri:

Aspergerovom syndróme, epilepsii, zraneniach mozgu po miernom (uzavretom) úraze hlavy, mŕtvici, mozgovej obrne, mentálnej retardácii, atď. Taktiež na podporu učenia, krátkodobú pamäť, dlhodobú pamäť, motoriku, stres.

*Mgr. Peter Novák
psychológ, EEG biofeedback terapeut*

VIAC INFORMÁCIÍ

Kontakt: Mgr. Peter Novák
mobil: 0949 819 016
e-mail: peter.novak83@gmail.com

Spojená škola Piešťany
www.spspn.sk

tel.: 033 773 0607, 0907 200 862

VERONIKA VADOVIČOVÁ - Žena, ktorá miluje šport

Slovenská paralympionička sa narodila v Trnave s rázštepom chrbtice. Býva v dedinke Šelpice, neďaleko Trnave a má dvoch starších bratov. Študovala na Fakulte telesnej výchovy a športu v Olomouci, odbor aplikovaná telesná výchova. Na Trnavskej univerzite má za sebou štúdium sociálnej práce. Ako dobrovoľníčka sa venovala práci v občianskom združení Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus (SBAH), ktoré pomáha ľuďom s rázštepom chrbtice integrovať sa do spoločnosti.

K športu sa dostala počas strednej školy, ktorú absolvovala v Bratislave na Mokrohájskej ulici. V streleckom krúžku sa dostala pod patronát Jozefa Širokého, ktorý bol jej trénerom.

Svoj športový debut zažila na pretekoch v Handlovej, nasledovali preteky vo Vištuku, ktoré absolvovala ako pätnásťročná v roku 1998. Atmosféru pretekov v zahraničí si vyskúšala už o rok, keď na majstrovstvách Oceánie získala bronzovú medailu, ktorá bola miestenkou na premiérovú paralympiádu v Sydney. Veronika Vadovičová štartovala v strelbe zo vzduchovej pušky a skončila na 49. mieste.

Na paralympijských hrách v Aténach o štyri roky neskôr (2004) sa predstavila už v štyroch disciplínach, pričom si dvakrát vystriedala účasť vo finále (8. miesto vzduchovka, 6. miesto v malokalibrovke 3x20 R8).

Je zamestnaná v Športovom centre polície ministerstva vnútra a trénuje ju Milan Goleňa. Jej paralympijskú medailovú kolekciu tvoria dve zlaté medaily z Ria 2016, zlato z Pekingu 2008, z Ria striebro a z Londýna 2012 bronz.

Na podujatí svetového pohára v Al Ain v Spojených arabských emirátoch získala začiatkom marca 2017 štyri prvenstvá a zároveň vytvorila štyri svetové rekordy. Zlatú medailu a nový svetový rekord zaznamenala v disciplíne R3 vzduchová puška v ľahu mix, R8 v trojpolohovej súťaži žien (malokalibrovka na 50 m po 20 rán), R2 vzduchová puška v stoji 40 rán a R6 malokalibrovka v ľahu mix. Aj vďaka týmto úspechom sa Veronika stala víťazkou ankety Medzinárodného paralympijského výboru o najlepšieho paralympionika sveta za február 2017. Je najúspešnejšou slovenskou zdravotne postihnutou strelkyňou. A svoj šport miluje.

Slovenská športovkyňa hovorí, že šport je najlepšia integrácia telesne postihnutých do života.

Veronika je však aj milá a atraktívna žena. Svoj šarm predviedla na 18. ročníku plesu v opere, ktorý sa konal v historickej budove SND v Bratislave a úderom na gong ho slávnostne otvorila. Keď ju organizátori plesu po prvýkrát oslovili s ponukou udrieť na gong,

nemohla tomu uveriť a dokonca ju v jednej chvíli aj nechcela prijať. „V prvom momente som tomu nemohla uveriť a keď ma organizátori ubezpečili, že je to skutočne pravda, ponuku som chcela odmietnuť, pretože udrieť na gong na Plese v opere je veľmi vážny spoločenský akt a vždy túto úlohu dostali vzácné osobnosti,“ prezrádza naša najúspešnejšia slovenská paraolympionička v strelbe. Napokon však ponuku prijala s radosťou, hoci priznáva, že až do samotného úderu na gong v nej prevládali pocity vzrušenia a strachu zároveň. Veronika ďalej dodáva, že jednou z pohnútok prijať túto ponuku bolo aj to, že výťažok prispeje k lepším a širším možnostiam vzdelávania detí so zdravotným znevýhodnením.

„Inklúzia a integrácia na školách sa ma úzko týkala v detstve, a o to viac vo mne táto téma vyvolala vnútornú pohnútku zapojiť sa do dobročinného posolania Plesu v opere. Viem, ako som preplávala školskými podmienkami a viem, ako je to v dnešnej dobe. Vo svete techniky ide pokrok rýchlo dopredu, čo sa však týka vzdelávania detí so zdravotným znevýhodnením, zostáva stav nezmenený,“ vysvetľuje rodená Trnavčanka svoje dôvody, prečo sa rozhodla podporiť dobročinný zámer Plesu v opere a dodáva, že si „nesmierne váži organizátorov plesu, že práve 18. ročník poukázal na tento spoločenský problém.“

V novembri 2018 sa uskutočnil krst nástenného kalendára pod názvom „Charitatívny kalendár ADELI 2019 a bol uvedený do života práve niekoľkonásobnou paralympijskou víťazkou SR v športovej strelbe Veronikou Vadovičovou, ktorá sa stala jeho krstnou mamou. Môžem sa trochu pochváliť, že s Veronikou sa poznám už 15 rokov. Je veľmi milá a dobrá žena, obetavá priateľka, zároveň ochotne odpovedala na mojich pár otázok:

Vďaka športu si precestovala množstvo krajín. Je miesto, kam by si sa rada opäť vrátila?

Je veľa pekných miest na svete. My pri športe ale nemáme väčšinou možnosť pozrieť sa po okolí. Ale čo sa týka prírody, mám veľmi rada Švajčiarsko, Kóreu, severské krajiny. A čo sa týka ľudí, tak veľmi milí ľudia sú v Ázii, tam sa vždy teším, keď nám tam usporadúvajú preteky.

Ktorá krajina je podľa teba najviac prístupná z hľadiska bezbariérovosti?

Nemám zase prejdené všetko. My chodíme do menších miest. Ale čo sa týka pohyblivosť na vozíku, žiadne problémy som nemala v Sydney či v Pekingu, Londýne. Veľmi dobré je spravené Rakúsko a Švajčiarsko. Tam sa s vozíkom dá pohybovať aj v Alpách, kde rada chodím. Ale samozrejme sú miesta, ktoré sú oveľa horšie s podmienkami pre vozík.



Jedno z nich je Bangkok. Tam som s vozíkom zažila veľa dobrodružstva po uliciach mesta. Slovensko by som radila k priemeru.

Myslíš si, že na Slovensku je veľa architektonických bariér?

Záleží od lokality. Na Slovensku si človek na vozíku musí dopredu rozmyslieť, kam chce ísť, aby sa tam aj dostal. Lepšie sú na tom hlavne väčšie mestá a hlavne tie, ktoré majú nákupné centrá, ktoré sú pre nás prístupné takmer bez obmedzenia. Výnimku tvoria preplnené obchody tovarom, keď som občas nemohla vojsť dnu pre úzke uličky. Napríklad Trnava posledné roky spravila milý krok v bezbariérovosti.

Máš ešte nejaké ciele, či už športové alebo osobné?

Človek by mal mať celý život nejaké ciele. Či už malé alebo veľké. Ja takisto.

Máš pocit, že vnímanie telesne postihnutých je iné ako v minulosti?

Určite áno. Nie je to ešte na 100percent, ale posun tu určite je.

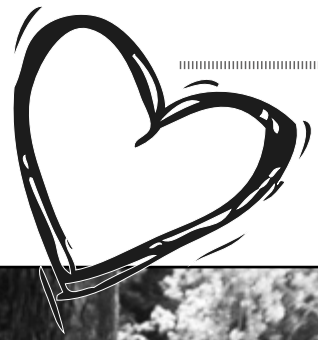
Čo by si odkázala čitateľom časopisu - Inak obdarení?

Aby všetky prekážky, ktoré sa im dostanú do cesty brali ako výzvy ktoré treba prekonať. Aby zabudli na slovo predsudky a žili svoj život najlepšie ako vedia, a aby žili prítomnosťou, a tešili sa z každého okamihu svojho života.

Ďakujem za príjemný rozhovor a milí priatelia máme pre vás s veronikou taký odkaz = treba sa tešiť z maličkostí, milovať život taký aký ho máme a dokázať uniesť veľké bremeno, ktoré nám občas život náloží na plecia“.

Janka Truhlíková Prekopová

Detičky inak obdarené



Keď som premýšľala nad názvom nášho časopisu, inšpirovala ma práve táto skupina. Zakladateľka som sa opýtala či by im nevadilo, keď dáme názov časopisu Inak obdarení. Touto cestou sa chcem poďakovať Lydke, Dadke a Majke za to, že nás spojili Detičky inak obdarené. Veľká vďaka patrí aj všetkým členom, ktorí prispievajú svojimi postrehmi, radami a povzbudivým slovom. Lebo ako sa hovorí: „Spoločnými silami zvládneme všetko.“

Ako vznikla skupinka „Detičky inak obdarené“ na sociálnej sieti facebook?

Túto otázku som položila zakladateľke skupiny Lýdiu Strakovú. Nech nám priblíži, ako sa dostala k tomu, aby pomáhala mamičkám s detičkami, ktorým osud nedoprial to najhlavnejšie ZDRAVIE.

Tu je príbeh Lydky a jej dcéry Katky

Katarínka sa narodila 5 rokov po prvej zdravotnej dcérke. Už od narodenia sme vedeli, že nie je všetko v poriadku. Lekári boli samozrejme skúpi na slovo. Boli to samé vyšetrenia a zdravotné problémy. Keď mala Katarínka prvý ročik, to bolo asi pre mňa najťažšie obdobie. Mala som už staršiu dcérku Lydku, porovnávala som. Čo všetko Lydka dokázala, keď mala rok. Rozprávala, chodila, robila neplechu... Katka výrazne zaostávala vo vývoji. Vtedy som si poplakala, no život ide ďalej Katka ma potrebuje a preto bojujeme. Katarínka odmalička s nami chodila všade. Na chatu, na gulášik, na grilovačku... Nikdy som nesedela v kúte, aby som nariekala nad osudom. Katku sme prijali takú, aká je. Zvykli sme si na ňu a zvyklo si na ňu aj naše okolie. Nikdy som Katku neschovávala.

Prešli sme si aj obdobím, keď sa deti pýtali... No a my sme pravdivo odpovedali. Prešli sme si aj obdobím, keď nám pár ľudí tvrdo povedalo, že by sme ju mali dať do ústavu, lebo oberá o lásku moju staršiu dcérku. Neoberá! Milujem svoje dve deti rovnako a rovnako som na obidve pyšná. A povedzme si pravdu, kto z nás vie, ako ešte skončí. Veď zdravie si za peniaze nekúpite... Známí mi hovorili, že by som mohla dať Katarínku aj do zariadenia, aspoň na pár hodín. Ale... Vy ma určite pochopíte. Na každé veľké rozhodnutie som musela „dozrieť“ a môj manžel, trpezlivo čakal a bol mi oporou. Keď som Katke začala liezť už na nervy a povedzme si pravdu, že aj ona mne (už sa nezmesčila do kože), tak som usúdila, že je konečne čas na zmenu, a že to chce kolektív. Ešte som stále bojovala s pocitom, že ako budem vedieť, či je malej Katke v zariadení dobre, aj keď je tam len na pár hodín. Staršia dcérka prišla zo škôlky a referovala... Ale Katka? A predstavte si to! Aj keď Katka nerozpráva a len lezie, prekvapila!... Doniesla som si ju zo zariadenia domov unavenú, ale spokojnú a vysmiatu. No veď na to slová netreba.

Bývali sme v Rožňave, kde práce nie je dost ani pre zdravých ľudí a nie to ešte pre takých

s časovým obmedzením. A ja som už túžila po zmene. Po práci, po kolektíve... Keď manžel prišiel o prácu, tak mi napadlo, že čo by sa stalo, keby sme sa celá rodina presťahovali? Moje sestry bývali neďaleko od Bratislavy. A tak sme to všetko spustili. Najprv práca pre manžela, potom podnájom a potom snád...

Presťahovali sme sa a mňa zrazu chytila panika! Cudzie mesto! Žiadny známi! Nemáme lekárov, zubárov! Žiadnu školu pre malú! (veď aj naše deti sú vzdelávateľné v rámci svojich možností). Tolko som nariekala sestre Dadke, že začala špekulovať, čo s tým... Na internete bolo veľmi málo stránok - diskusií, kde si poradiť. A ešte sa pošťazovať? Ha! Celkom sa mi pozdávalo, že na fb sa dali založiť skupiny... A tak to v nás pomaly „zrelo“. Nakoľko bola sestra Dadka zručnejšia, čo sa týkalo PC, tak ma postavila pred hotovú vec. Založila skupinku s názvom „Detičky inak obdarené“ Na začiatku bola skupinka otvorená pre hlavne našich známych, kým sa to trochu rozšírilo. Dávali sme echo na stránky, o ktorých sme vedeli, že sa tam tí správni ľudia pozrú. A... začali sme sa zbíhať. Keď nás tam už bolo viac, takých, ktorí máme detičky inak obdarené, tak sa skupinka pre verejnosť uzavrela. Teraz už máme to naše súkromie. Začínali sme klábosením, sťažnosťami (hlavne na nepochopenie zo strany rodiny), fotkami, a mňa tešil každúcky príspevok. Pre mňa bolo asi najťažšie, keď sme fungovali asi týždeň, tak nám v skupinke zomrelo dievčatko. Niesla som to veľmi ťažko a cítila som zodpovednosť zaujať nejaký postoj... Bolo to naozaj ťažké, ale aj povzbudzujúce, lebo stará mama dievčatka u nás našla podporu a oporu. Našťastie máme aj medzi nami veľa pekných chvíľ a fotiek. A pravdupovediac, ani sa mi nesnívalo, že budeme mať cez 4,5 tis. členov. Vidíme na žiadostiach o členstvo, že máme niektorého rodiča s dieťaťom na liečení, rehabilitácii... Všetci si pomáhajú, odporúčajú skupinku. Nemôžem v žiadnom prípade zabudnúť poďakovať Marianke Blaškovičovej, ktorá na stránku nepretržite dohliada a veľmi nám tým pomáha. Ďakujem.

Som veľmi rada, že som sestre Dadke píliala uši, že nikoho nemám.

Tak priatelia, pridajte sa k nám do skupinky „Detičky inak obdarené“, ste všetci vítaní! Veď nie nadarmo spieva Michal David „Pár přátel stačí mít...“ A raz... Možno sa nám podarí aj nejaké príjemné stretnutie.



Oslovila som členov skupiny Detičky inak obdarené s otázkou: **Čo Vám dala táto skupina? Tu je niekoľko zaujímavých odpovedí...**

Z.F.: *Táto skupina mi dala veľmi veľa. Nové priateľstvá, rady, pomoc nielen praktickú, ale i tú psychickú, že v tom čo sa všetci celý život brodíme nie sme samé, ale i môcť sa tešiť spolu s Vami nad malými veľkými úspechmi našich detúreniec, ale i oplakať zlé chvíle a podporiť sa navzájom. Som veľmi vďačná za túto skupinu a prajem nám všetkým, aby sme sa mali lepšie a lepšie, aspoň v rámci možností.*

L.M.: *Mne dala táto skupina veľmi veľa, s príchodom na svet našej dcéry som si myslela že som jediná na svete kto má inak obdarené dieťa. Potom som našla tuto skupinu a som za ňu veľmi vďačná, veľa užitočných rád, informácií, ako kde sa pohnúť, kam cvičiť, ale hlavne som spoznala veľa úžasných mamin s ktorými sa zasmejeme, poplačeme aj ponadavame, nemáme si čo závidieť. Predsa sme všetky na jednej lodi.*

K.C.: *Mne táto skupina dala veľmi veľa. Vždy maminy poradia, podržia, poľutujú, pochvália a nikdy neodsudzujú. Našla som tu veľmi veľa skvelých mamičiek a oteckov. Dakujem, že ste...*



Charitatívny bazár ADELI Medical Center a Nadácie ADELI

Ak po našich myšlienkach a slovách nenasledujú skutky, podobáme sa stromu, ktorý má síce listy, no neprináša žiadne ovocie.

Sociálnej zodpovednosti bolo venovaných množstvo medzinárodných konferencií, panelových diskusií, napísaných veľa odborných i popularizačných kníh, avšak ak nie sme schopní empaticky vnímať, počúvať a uvažovať, ani si nevšimneme ako naše konanie postupne sklzáne k prázdnomu aktivizmu, neschopnému odpovedať na potreby druhých.

Už v samotnom našom bytí je zakódovaný vzťah k druhým. Od narodenia sme na túto pomoc odkázaní, a bez nej nemôžeme a nedokážeme existovať. Každý z nás je odkázaný na starostlivosť, dôvernosť i lásku, ktoré sú základom pre pomoc druhým. Naše životy by sa preto z týchto dôvodov mali odvíjať v solidarite a spätosti s druhými, pretože ako povedal Goethe, citujem „Iba všetci ľudia pospolu žijú svoju ľudskosť“. A kvôli tomu k samotnej podstate človeka zároveň patrí, že nesmie, nemal by, zatvárať oči pred potrebami druhých, ale naopak, že musí zasiahnuť, keď vidí, respektíve cíti, že druhí potrebujú pomoc.

Na týchto základoch humanizmu a solidárnosti vznikol **spoločný projekt medzinárodného rehabilitačného centra ADELI Medical Center Piešťany a Nadácie ADELI**. Poslaním a nosnou myšlienkou ich bohatej činnosti je pomáhať pacientom pri začleňovaní sa do života a následne k sebestačnosti. Jedná sa o unikátnu myšlienku, vďaka ktorej svojim pacientom v symbióze poskytujú starostlivosť nielen o telo, ale aj o dušu, čo im umožňuje žiť plnohodnotný a šťastím naplnený život. Snažia sa, aby pacienti napriek svojim vážnym zdravotným problémom si vštepili vnútorný postoj Erasmusa Rotterdamského, ktorý hovorí, citujem „**Základom štastia je chcieť byť tým, kým si**“.

Ďalšou nadstavbou voči ostatným je myšlienka sociálnej inklúzie, ktorá je v našej spoločnosti stále ešte v plienkach. Snažia sa byť nápomocní v procese integrácie a inklúzie, pričom presadzujú a obhajujú práva ľudí s postihnutím, aby títo ľudia mohli viesť vďarený život.

Hore uvedené myšlienky priviedli ADELI Medical Center Piešťany a Nadácie ADELI k myšlienke zorganizovať **charitatívny bazár**,

ktorý by pomohol pacientom i budúcim pacientom ADELI získať peniaze na liečbu, pretože títo ľudia, aj keď fyzicky slabí, sú veľkými bojovníkmi, ktorí nečakajú nečinne so založenými rukami a napriek problémom si našli nielen zmysel života, ale aj sami sa snažia byť sebestační. Zároveň má toto podujatie slúžiť k nadväzovaniu kontaktov a výmene názorov i skúseností so zdravou časťou spoločnosti.

Tohtoročný bazár bol už v poradí tretím. Pilotný prebehol priamo v Piešťanoch a minulý rok sa presťahoval do **CITY Aréna v Trnave**. Jeho nosnou myšlienkou bol prepracovanejší výber rodín. Zdôrazňujem rodín, pretože ADELI Medical Center Piešťany a Nadácia ADELI podporujú integritu liečebného programu, do ktorého okrem pacienta zapájajú kvôli zlepšeniu kvality aj rodinných príslušníkov, čo sa prejavuje najmä na duševnom zdraví pacientov.

Bazár sa uskutočnil 27. novembra od 10,00 do 17,00 v priestoroch City Aréna v Trnave. Celým podujatím prítomných sprevádzala moderátorka Gabriela Horváthová, umelecké meno „Gabriela Giotto, vďaka ktorej malo podujatie svoju nezameniteľnú atmosféru. Predávajúci so svojimi rodinami mali dostatočne veľký priestor, kde mohli prezentovať nielen svoje výrobky, ale aj sami seba. Vďaka vzdušným priestorom mali návštevníci podujatia možnosť nerušene si vyberať s mnohých krásnych vecí, ale aj s predávajúcimi diskutovať. Žiadna kniha, brožúra či film nenahradí osobné stretnutie, čo Trnavčania aj využili. A tak spoločne sa vytvorila príjemná atmosféra, v ktorej záujem o výrobky sa striedal so záujmom o predávajúcich. Padali otázky, vďaka diskusiám sa obrusovali hrany a aj keď sme sa nachádzali v mamuťom nákupnom centre, vo vzduchu nevoňali len koláčiky, ktoré niektorí ponúkali, ale najmä omamné vône porozumenia, vďačnosti, solidárnosti, empatie a pokory. Ľudia nadväzovali osobné kontakty, vymieňali si skúsenosti i názory a to všetko pokojne, so vzájomnou úctou i pochopením, čo duchovne obohacovalo obidve strany.

A v takejto príjemnej atmosfére až prirýchlo,

ušiel čas a prišiel hlavný bod programu i celého podujatia, **krst charitatívneho kalendára ADELI**, ktorého modelmi a modelkami sa stali pacienti ADELI Medical Center, ktorí si fotenie náležite užívali, o čom sa môžete presvedčiť aj Vy, ak podporíte dobrú vec a kalendár si zakúpite. Výťažok z jeho predaja bude použitý ako finančná pomoc pacientom.

Krstnou mamou bola **Veronika Vadovičová**, ktorá je najúspešnejšou slovenskou paralympijskou reprezentantkou, t.j. strelkyňou. Svoju úlohu zvládla s noblesou a zároveň svojou osobnou prítomnosťou prispela veľkou mierou k príjemnej atmosfére.

Následne vystúpili hudobní hostia, spevák **Martin Cisar** i country spevák **Allan Mikušek** a vynikajúca detská tanečná skupina **Streetbeats Crew**, ktorí prišli podporiť dobrú vec.

Ani po ukončení hlavného programu atmosféra neochabla a napriek tomu, že viacerí už boli mierne unavení, atmosféra, ktorá vládla na podujatí ich nabíjala spokojnosťou i šťastím, vďaka čomu sa podujatie ukončilo až o piatej večer.

Myšlienka je počiatok, ale ak sa jej nechytia zapálení a obetaví ľudia, je to iba prázdne gesto. Preto by som sa chcel touto cestou veľmi pekne poďakovať kolektívu ADELI Medical Center Piešťany a Nadácie ADELI, konkrétne marketing manager pani Silvii Lackovej, správkyni Nadácie pani Ing. Zuzane Novákovej MBA., projektovej koordinátorky pani PaedDr. Zuzane Šmachovej a pani Jane Labanicovej Sabovej, bez obetavosti ktorých by podujatie nielenže nevzniklo, respektíve nemalo takú vysokú úroveň, akú malo. Ďalej by som sa chcel poďakovať hlavným spoluorganizátorom podujatia a to Nadácii ZSE a nákupnému centru CITY ARENA, pani Rodane Pěčiovej.

Osobitne by som si dovoľil čo najúprimnejšie sa poďakovať dvom skupinám, bez ktorých by bazár nemal tú správnu esenciu a duchovný náboj. Tou prvou sú rodiny pacientov a tou druhou sú samotní návštevníci podujatia. Veľmi si vážim, že rodiny, ktoré sa na podujatí zúčastnili si našli čas a neuprednostnili svoje osobné aktivity. Spoločne



všetci návštevníkom podujatia ukázali, že to nie je iba o jedincovi, ktorí je ťažko chorý, ale o celej jeho rodine, ktorá mu nielen pomáha, ale pre neho predstavuje dôležité duchovné puto a pokojný prístav, kde nachádza vnútorný pokoj. Zároveň veľká vďaka patrí aj tým

návštevníkom CITY Arény, ktorí si našli toľko času, aby podujatie nielen navštívili a svojou prítomnosťou podporili zúčastnených, ale aj prostredníctvom rozhovorov a výmeny názorov sa lepšie oboznámili s ich životmi a poskytli im dôležitú duchovnú podporu.

Sponzormi podujatia boli firmy SEDITA (poskytnutie sladkostí) a VINO MRVA & STANKO a VINO NITRA (poskytli víno na krst podujatia).

Charitatívny bazár síce oficiálne skončil, ale už v priebehu neho sa rodili nové nápady a inšpirácie ako skvalitniť a zatriktívniť nasledujúci ročník. Nejde pritom o nič prvo plánované, práve naopak. Títo ľudia si nedokážu proste zatvárať oči. Nedokážu sa tváriť, že druhí sa ich netýkajú. Ak by to urobili, búrilo by sa v nich svedomie.

Aj keď žijeme vo čoraz silnejšom technokratickom svete plnom individualizmu, ľahostajnosti a nezáujmu o druhých, je dôležité si uvedomiť, že toto všetko nám škodí. Ak sa nestaráme o ľudí vôkol nás, nikdy nenájdeme v živote vnútorný mier. Je pravdou, že samozrejme nemôžeme pomôcť všetkým, no kto zatvára oči, nikdy nenájde pokoj, pretože koná proti svojmu bytiu je vnútorne rozpoltený.

Je našou povinnosťou zasadiť sa jeden za druhého a ak tak nečiníme, konáme proti vlastnému svedomiu, t.j. škodíme sami sebe.

Ako povedal významný filozof Ferdinand Ebner, citujem „**Nemáme žiť popri ľuďoch, ale s ľuďmi. Alebo ešte lepšie, žijeme jeden pre druhého.**“

Ing. Hraško Peter
Foto: Ivana Drozdová

Na káve s Celeste Buckingham

Ak chcete do človeka vniknúť a nazrieť mu do duše, neskúmajte ako mlčí, alebo ako hovorí, alebo ako plače, ba ani to nie, ako blčí tými najvznešenejšími ideami, radšej sa mu prizrite, keď sa smeje.

Mala som to veľké šťastie, že vďaka Milanovi Krajňákovi, ktorý vedel o mojej túžbe vidieť sa s Celeste Buckingham, zariadil spolu s jej manažérom Lumírom Matim spoločné stretnutie.

Špeciálny **koncert Celeste Buckingham + King Shaolin + 2ND BAND** sa konal v stredu 24.10. v Piešťanoch. Zahŕňal celodennú skúšku ich nového koncertného programu a večer bol koncert.

S Celeste sme sa stretli pri káve a zrazu sme mali pocit, že sa stretli dve spriaznené duše. Venovala sa mne aj môjmu manželovi celé popoludnie a potom nás spolu so svojim manažérom Lumírom Mati pozvala na večerný koncert, na konci ktorého mi podakovala a zložila poklonu, že som úžasná žena čo maľuje anjelikov a jedného bude zdobiť aj jej byt, a že sa oznámila so mnou vďaka výnimočnému mužovi Milanovi Krajňákovi... celá sála tleskala a ja som bola nesmierne dojatá.

Celeste som podarovala môjho ANJELA, lebo anjel je zhmotnením nášho želania venovať tomu druhému kúsok ochrany. V dnešnej spoločnosti vládne egoizmus, klamstvo, faloš, pokrytectvo, matéria nad duchovnom, ale Celeste akoby bola presvietená dobrom, so srdcom čistejším ako diamant. Chvilke strávené s ňou si dovoľím zhrnúť do toho, akoby sa definovala ona sama = ***Nie som dokonalá žena a ani nechcem byť.** Milujem spontánnosť a chvíle, keď si zo seba s priateľmi uťahujeme a spolu sa smejeme. Rada sa v živote zabávam, ale nikdy nie s pocitmi ostatných ľudí. Nemám dokonalý ma-

ke-up, ale cítim sa tak dobre. Som taká aká som, viem sa usmievať a viem aj plakať, keď mi je smutno. Láska a priateľstvo pre mňa znamená všetko. Musia ísť spolu ruka v ruke s úctou.

Občas sa v živote každého z nás stane niečo, čo nás donúti spomaliť, sadnúť si a premýšľať. Obzrieť sa za seba, s tým čo sme urobili, či neurobili, čo sme mali vykonať inak. Potešiť sa tým, čo sa nám zadarilo, kde sme boli víťazi a kde porazení. A mne v tom momente príde, že väčšina z nás si v rámci zamyslenia akosi spomenie skôr na svoje pády, neúspechy a prehry než na svoje víťazstvá a životné výhry. Na moje stretnutie s Celeste budem dlho spomínať, lebo sa dotkla môjho srdca.

O Celeste

Celeste Rizvan Buckinghamová známa skôr ako Celeste Buckingham, je slovenská speváčka americko-švajčiarskeho pôvodu a finalistka druhej Československej superstar. V roku 2012 vydala svoj debutový album **Do not look back**.

Celeste Buckingham sa narodila vo Švajčiarsku, ale celý život žije na Slovensku. Jej matka je švajčiarskeho pôvodu a otec je americký lekár. Jej predkovia boli tiež iránskeho, írskeho, anglického a ruského pôvodu.

Celeste Buckingham bola odmalička vedená matkou k tancu a hudbe, navštevovala hodiny baletu a latinskoamerických tancov, neskôr začala hrať na gitaru. Keď mala 15 rokov, matka ju prihlásila do druhej série súťaže Československá Superstar, kde sa dostala do



finále. Po súťaži pokračovala v roku 2011 vydaním prvého sólového singlu „**Blue guitar**“, ktorý sa hral v rádiách a obsadil 38. miesto v rebríčku TOP 100 a 7. miesto v rebríčku slovenských skladieb. Ďalšia skladba „**Nobody knows**“ bola súčasťou projektu F84, ktorý vznikol s cieľom podpory slovenských autistov. Ku skladbe bol natočený videoklip. V roku 2011 hosťovala na albume Nový človek slovenských rapperov Majka Spirita v skladbe „**Ja a ty**“, ku ktorej bol 14. februára 2012 vydaný videoklip. Celeste v klipe vystupovala v úlohe anjela. V rovnakom čase sa dostali do médií informácie o jej pripravovanom albume **Don't Look Back**, ktoré vyšlo 20. mája 2012 u vydavateľa EMI. Na albume sa nachádzajú aj single „**Blue guitar**“ a „**Nobody knows**“ a ako hostia sa na ňom predstavili Martin Harih a Noah Ellenwood.

Tiež vydala pieseň Gone so svojou mladšou sestrou Carmel Buckinghamovou, ktorá si taktiež rozvíja svoju hudobnú kariéru so svojou rockovou skupinou The House United.

V roku 2013 a 2015 získala OTO ako speváčka roka. Bola nominovaná aj na Radio Disney Music Awards v Amerike.

Janka Truhlíková Prekopová

Krst knihy, ktorá lieči dušu

Knihy sú najtichší a najstálejší priatelia, sú najprístupnejší a najmúdrejší radcovia a najtrpezlivejší učiteľia. (Ch.W.Eliot)

Čítanie kníh nám ponúka možnosť zistiť, kým vlastne sme. Cez postavy skutočných či vymyslených rôznorodých postáv, cez ich konanie, myslenie a vnímanie sveta, dostávame unikátnu možnosť nielen pochopiť, kým a čím vlastne sme, ale zároveň aj zistiť, kým sa môžeme stať. Aj preto sú knihy dverami do čarovného života a ten, kto túto možnosť využije a prekročí prah do neznáma, dostáva neobmedzenú možnosť seba zhodnocovania sa. Nejde však o to, akým veľkým množstvom kníh počas nášho života dokážeme prejsť skrz na skrz, ale koľko z nich prejde skrz na skrz priamo do nás, vďaka čomu sa dokážeme vnútorne budovať a napredovať.

Kvalita kníh je rôzna. Niektorými iba preletíme, iné zľahka ochutnáme a iba pár tých najkvalitnejších dôkladne prežijeme. Niektoré síce so záujmom prečítame, ale potom odložíme a zabudneme na ne. Ďalšie si dokonca užijeme, ale sú aj také, ktoré navždy pohltia naše srdcia i duše a stanú sa našimi celoživotnými spoločníkmi vedúci nás ako sprievodcovia na ceste životom.

Jednou z takýchto vzácných kníh je aj útlá knižôčka „**Ela a jej kľúče k zázrakom**“ autorky pani **Zuzany Almáši Koreňovej**, ktorá vďaka nádherným ilustráciám pani Ivety Košíkovej pohladí nielen oči, ale najmä dušu.

PhDr. Zuzana Almáši Koreňová je nielen známa lektorka, rečníčka, NLP Master, koučka a mediátorka, ale aj tvorkyňa ručne robených dekorácií pre rôzne príležitosti, svadobných doplnkov a dekorácií, netradičných kraslíc a šperkovičiek, šitých sošiek a bábik, ktoré liečia dušu. Ako sama hovorí, citujem: „*Oblasť fantázie je nekonečná ako vesmír a čím viac ju kímite, tým viac sa rozpína a potrebuje viac miesta. To, čo tvorím, obohacuje môj život a rozjímanie pri tvorení. Vtedy som sama so sebou, triedim svoje pocity a myšlienky, dobíjam sa ohromnou energiou, aby som ju následne mohla odovzdať ďalším ľuďom.*“

Prirodzeným pokračovaním vychádzajúcim z jej vnútra sa stali písničky, cez ktoré čitateľovi tak ako bábkami, lieči dušu. Kým niektorí píšú 500-stranové romány, jej jedinečnosť spočíva v tom, že v krátkych, ale emocionálne silných príbehoch, dokáže na malej ploche rozohrať širokú paletu emočných vzplanutí, ktoré vyúsťujú v humanizujúce poslanstvo, vďaka ktorému aj smutné príbehy u čitateľa nevyvolávajú traumy, lež naopak, kultivujú jeho dušu. Jedinečnosť tohto diela spočíva v tom, že autorke sa ako jednej z mála podaril obdivuhodný počin, pretože kniha je určená pre všetky vekové kategórie bez rozdielu, čo umožňuje širokospektrálnu diskusiu umožňujúcu harmonizáciu rodiny i spoločnosti.

Krst knihy sa uskutočnil v príjemnom prostredí kaviarne Spoon&Bakery vo Zvolene, ktorá doslova praskala vo švíkoch. Podujatím prítomných sprevádzala moderátorka pani Sanja Nikolov a vďaka jej empatii, šarmu a citu pre okamih, ako krásne vystihla ilustrátorka pani Iveta Košíková, zmenila podujatie na nádherný sen, pretože atmosféra dýchala srdečnosťou a vďačnosťou.

Vynikajúcu atmosféru decentne znásobila a zintímnila aj krstná mama, pani Lucia Hablovičková, ktorá distingvovane so silným citovým podfarbením odomkla srdcia prítomných nielen k Elliným zázrakom, ale aj k zázrakom života. Krstilo sa jagavými trblietkami, z akých sa skladá i náš život, len si ich treba pozornejšie všimnúť a Ella zažela veľa úspechov na ceste ku svojim čitateľom.

Klenotom podujatia bola ilustrátorka, pani Iveta Košíková, ktorá podujatie ozvláštnila svojimi nádhernými, ručne maľovanými šatami v štýle Elliných zázrakov a nádhernou tortou, ktorá pôsobila ako keby sa zjavila z rozprávky.

Podujatie spríjemnili hudobnými vystúpeniami Jana Filová a jej kapela Human Hills i malá Leuška, ktorá si na saxofóne pripravila skladbu Kohútik Jarabý.



Keďže tvorba pani Zuzany Almáši Koreňovej pomáha liečiť dušu, to isté sa týkalo aj krstu knihy. Pokrstnená knižka bola následne v dražbe, ktorú moderoval herec a láskavý človek pán Radoslav Kuruc, vydražená za peknú sumu 100,-€ milou a empatickou pani Jankou Hronskou.

To ale nebolo všetko.

Krstom bol zároveň odštartovaný predaj originálnych bábok a ilustrácií, ktoré autorka v spolupráci s ilustrátorkou pani Ivetou Košíkovou vyrobili špeciálne len pre túto knihu. Do 12. októbra bolo touto formou vyzbieraných 2 416,-€, ktoré boli rozdelené na polovicu.

Prvá časť tejto sumy v hodnote 1208 € bola určenej pre malú 7 ročnú Janku Tokárovú, ktorá sa na krste aj spolu so svojou maminou zúčastnila a obidve si naplno užívali tú krásnu atmosféru.

Následne k tejto sume boli pripojené aj finančné prostriedky, ktorými prispeli zúčastnení počas krstu. Všetky peniaze vyzbierané milými asistentkami Natáliou Václavkovou a Kristínou Konôpkovou, plus peniaze z dražby a dobrovoľných príspevkov od Petra Sasína, Juraj Chabada a Lenky Balkovičovej, boli pripočítané k základnej sume a celkový finančný príspevok pre Janku bol nádherných 1820 €, ktoré boli odovzdané Jankinej maminke, pani Patrícii Tokárovej.

Krst síce skončil, no sen sa tým nerozplynul. Práve naopak. Ella už v tejto dobe putuje po Slovensku rozdávajúc svoje zázraky. Hladí, vysvetľuje, utišuje, dáva nádej. Lieči ubolené duše. Ella učí nás etike zodpovednosti, aby sme akceptovali svoj životný príbeh a na základe prežitého sa snažili vnútorne formovať sa a učili sa byť zodpovední nielen za seba, ale aj za druhých. To je to, čo robí človeka človekom. Učí nás, že našou úlohou nie je dosahovať úspechy, ale žiť svoj jedinečný život s pokorou (humilitas), kedy prijímame seba samého i ostatných, čím sa stávame milosrdnými a dokážeme rozdávať to dobro, ktoré budujeme vo svojom vnútri.

Verím, že tak, ako si Ella našla cestu do môjho srdca, nájde si aj do Vašich srdiec.

Prijemné čítanie Vám želim.

Ing. Hraško Peter



TÁBOR SEBAOBHAJJOBY

Sebapoznanie, sebaobhájenie svojich predstáv o živote, praktické zručnosti a duch radosti - to všetko zastrešoval **Tábor sebaobhajoby**, ktorého už tretí ročník zorganizovalo Centrum sociálnych služieb TAU z Turia. Tento raz v **Rajeckej doline v rázovitej obci Čičmany v penzióne Dom sv. Bystríka**. V zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja sa **zúčastnili podujatia 4 zariadenia - DSS a ZPS Zákamenné, CSS Straník a DSS Synnómia a CSS TAU**. Celkovo sa Táboru sebaobhajoby zúčastnilo **15 klientov**. 4 klienti spolu s 2 zamestnancami každého zariadenia spoločne pracovali na zadaných úlohách ako podmienkou účasti. CSS TAU ako organizátor sa snažilo vystavať program Táboru sebaobhajoby tak, aby spájal teoretické poznatky a praktické zručnosti v jeden celok. Preto, okrem pripravenej vlastnej prezentácie, sebaobhajcovia mali možnosť ukázať svoje schopnosti v praktických aktivitách ako spoločná príprava koláča či vlastnoručne vyrobený darček, ktorý vložili do tomboly. Tým došlo k naplneniu myšlienky sebaobhajoby, ktorou je podľa Medvecovej (2004) smerovanie k posilneniu právomocí človeka s postihnutím, podporovať ho vo vlastnej aktivite a v preberaní zodpovednosti a to nie len za kľúčové životné rozhodnutia, ale i tie každodenné záležitosti. Podujatie slávnostne otvorila pani riaditeľka CSS TAU Ing. Elena Bohdalová príhovorom a spoločným prípitkom. Po úvodnom slove nasledovalo občerstvenie, kde sme sa mali možnosť neformálne zoznámiť.

Prednáška „**Kto je sebaobhajca?**“ priblížila, že sebaobhajovanie sa snaží dokázať, že

každý človek bez rozdielu je rovnocenným partnerom a neoddeliteľnou súčasťou spoločnosti a snaží sa žiť plnohodnotným životom.

Hlavným bodom dopoludňajšieho programu boli prezentácie jednotlivých sebaobhajcov v programe power point, na ktorých tvorbe priamo sa podieľali jednotliví účastníci. Predstavili v nich nie len seba, svoju životnú cestu, ale i to, čo chcú v živote dosiahnuť a kto a akým spôsobom im má pomôcť v naplnení cieľa. Po spoločnom obede program pokračoval maľovaním tričiek, kde si klienti mohli rozvíjať svoje tvorivé a kreatívne hodnoty. Počas celého priebehu tábora účastníci mali možnosť nahliadnuť do svojich životných fotoalbumov, ktoré začali vytvárať už na 1. ročníku Táboru sebaobhajoby a vymeniť si tak svoje zážitky a skúsenosti.

Túžba človeka po plnohodnotnom naplnení vlastných túžob či užitočnosti pre svet je vpísaná do srdca každého jedného z nás. Mnoho z účastníkov prinieslo na prezentáciách túžbu osamostatniť sa a mať vlastné bývanie. Jedným z predpokladom pre splnenie tohto sna sú aj zručnosti v domácnosti a tak popoludnie, po spoločnej káve, bolo venované kulinárskym činnostiam v skupinkách podľa vylosovanej aktivity - príprava gulášu, príprava občerstvenia na večernú diskotéku a zhotovenie výzdoby. O tom, že sa aj tento bod programu vydaril na jednotku, svedčila radostná a priateľská atmosféra, ktorá jednotlivých sebaobhajcov zomkla pri rôznorodých aktivitách ešte viac k sebe.

Večerná diskotéka bola radostnou bodkou za prvým dňom Táboru sebaobhajoby. Jej vrcholom bolo vyhodnotenie súťaže o najlepši

koláč. I keď dobrovoľníci spomedzi účastníkov poctivo spočítali jednotlivé hlasy v urne, ocenenie - vstup do kúpeľov Spa Aphrodite v Rajeckých Tepliciach - získali všetci, pretože každá skupina účastníkov priniesla chutný koláčik a úspešne odprezentovala jeho spoločnú prípravu.

Druhý deň po raňajkách program pokračoval prehliadkou objektov čičmianskych domov Považského múzea, kde sa sebaobhajcovia bližšie oboznámili s históriou a kultúrou obce. Nasledovala interaktívna prednáška o ľudských právoch a práca v skupinkách na túto tému.

Každý sebaobhajca zbieral počas celého tábora za vykonané úlohy lístky do záverečnej tomboly, kde si ich mohol na kolese šťastia vymeniť za hodnotné ceny, ktoré vyčarovali na tvárach radosť a vďaka. Záverom celého Táboru sebaobhajoby bolo odovzdanie Certifikátu sebaobhajcu za aktívnu účasť na podujatí.

Centrum sociálnych služieb TAU z Turia v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja vidí potenciál v ľuďoch s postihnutím. Veríme, že veľká pozitívna spätná väzba od jednotlivých sebaobhajcov ako i pracovníkov z jednotlivých zariadení priniesla zaniepanie k rozvoju a budovaniu ešte väčšej samostatnosti pre týchto ľudí. Tešíme sa na ďalší ročník!

Centrum sociálnych služieb TAU touto cestou ďakuje za sponzoring firme Hartmann, ktorá finančne podporila podujatie a rovnako veľká vďaka patrí Domu sv. Bystríka za ubytovanie a organizačnú pomoc.

Mgr. Oľga Klimeková, psychologička CSS TAU



Už viac ako 50 rokov napĺňame svoje poslanie

Základnou myšlienkou je, že všetci máme schopnosť sa učiť, všetci máme určité danosti pre život - je to len otázka základných daností a potom schopností, ktoré sú formované prostredím. Sú jedinci a komunity, ktoré majú určitý deficit, ale to im neuberá na schopnosti sa učiť. Náš Inštitút je to miesto, ktoré mobilizuje - špecifickým spôsobom, ich danosti, možnosti, schopnosti, pričom cieľom je dostať to na najvyššiu možnú mieru.

Žiaci v našej SOŠ, nie sú len s telesným postihnutím. Jedná sa o žiakov s viacnásobným postihnutím. Kombinácie telesného, zrakového, sluchového postihnutia, žiaci so špecifickými vývinovými poruchami učenia, s poruchami aktivity a pozornosti, s narušenou komunikačnou schopnosťou, s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami a žiaci chorí a zdravotne oslabení všeobecne alebo pri neurologickom, onkologickom infekčnom alebo psychiatrickom ochorení.

Mladiství s poškodením zdravia sa dostávajú do situácií, do ktorých sa ich zdraví rovesníci dostávajú len výnimočne. Niekedy sú pre svoju chorobu rozmaznávaní a hčkaní rodinou a okolím. Narážajú na nepochopenie až krutosť svojich vrstovníkov a okolia. Môžu

naraziť na nepochopenie pedagógov, ktorí vyžadujú necitlivo plnenie povinností. Psychika je vždy ovplyvňovaná medicínskymi znalosťami z opakovaných pobytov v nemocnici a častých návštev lekára. Osobnosť dlhodobu chorých je ťažšie ovplyvniteľná ako u zdravých. Vývoj prebieha odlišne po telesnej i duševnej stránke. Spoznali úzkosť, ktorú ich zdraví vrstovníci nikdy nepoznali. Sú sociálne retardovaní jednak chorobou, jednak preto, že nemajú toľko príležitosti k získaniu sociálnych skúseností, ako ich zdraví vrstovníci. Musia si často vybrať povolanie, ktoré by si ako zdraví nikdy neboli vybrali. Rozhodujúci, pre zaradenie do prípravy na pracovné uplatnenie, je u zdravotne postihnutých mladistvých rozsah zachovania pracovného potenciálu. Vo väčšine prípadov umožňuje prípravu v systéme riadnych stredných škôl. Posudzovanie je vždy prísne individuálne a vyžaduje úzku spoluprácu všetkých zainteresovaných odborníkov. V IPR máme zriadenú poradňu pre výber povolania v ktorej pracuje interdisciplinárny tím odborníkov zložený z lekárov so špecializáciou z pediatrie, dospelého, všeobecného, vnútorného lekárstva, ortopedie, neurológie, rehabilitácie a posud-

kového lekárstva, jemnú a hrubú motoriku testujú fyzioterapeutky, v tíme je školský psychológ a špeciálny pedagógovia. Cieľom poradne je posúdiť uchádzača komplexne po stránke zdravotnej, psychickej, pedagogickej a sociálnej. Na základe záverov týchto posudkov navrhnúť vhodné povolanie, štúdium, alebo prácu a odporučiť na základe daných možností viac vhodných povolaní a opatrení s podobnými nárokmi.

U zdravotne postihnutého máme za úlohu v prvom rade vytvoriť aktívne predpoklady, reálnu možnosť a najvhodnejšiu dostupnosť k získaniu odbornosti pre uplatnenie sa a realizáciu v pracovnom procese. Preto je potrebné nielen zodpovedajúce posúdenie jeho aptability ale aj kontinuálna zdravotná starostlivosť v priebehu prípravy na povolanie.

S pozdravom, PhDr. Dušan Piršel

Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím

Mokrohájska 1, 842 40 Bratislava

Sekretariát IPR: 02/59 209 106

Fax: 02/ 54 65 00 63

Ústredňa: 02/ 54 65 13 54 - 55

VEĽKÁ CENA BRATISLAVY

Preteky Česko-slovenského pohára v para plávaní

V sobotu dňa **6.10.2018** sa 6-dráhový bazén **Zariadenia komunitnej rehabilitácie GAUDEAMUS** stal dejiskom **nultého ročníka novo vznikajúceho Česko-slovenského pohára v para plávaní**. Bratislavský pretek Veľká cena Bratislavy sa konal v roku 100. výročia vzniku spoločného štátu Čechov a Slovákov a aj pri jeho organizácii priložili spoločne ruku k dielu slovenské Centrum hendikepovaných plavcov (CEHAP) z poverenia Slovenského paralympijského výboru, Český zväz telesne postihnutých športovcov a český KONTAKT BB – Plavecká akadémia bez bariér.

Podporu pretekem a záštitu nad pretekmi prevzal predseda Bratislavského samosprávneho kraja Mgr. Juraj Droba. Preteky boli otvorené pre plavcov s telesným, zrakovým a mentálnym znevýhodnením, štartovalo šesť desiatok plavcov z deviatich klubov zo Slovenska a Česka. Do záverečného súboja o putovný pohár Veľkej ceny Bratislavy boli zaradení plavci s najväčším ziskom bodov - Tatiana Blattnerová, Radomír Pacák, Viktor



Verba a Alžbeta Kubová. A hoci „Česko-slovenský pohár“ tento rok putoval do Čiech, budeme držať palce slovenským plavcom, aby sa pohár vrátil na Slovensko.

Zámernom usporiadateľov je vytvoriť oficiálnu sériu pretekov organizovaných na území Čes-

ka a Slovenska a už teraz je pripravovaný ďalší ročník pretekov, ktorý sa v októbri 2019 uskutoční na 50m bazéne na Pasienkoch, preteky budú súčasne Majstrovstvami Slovenskej republiky v para plávaní.

<https://www.cehap.sk/velka-cena-bratislavy/>

ANJELSKÉ KRÍDLA V ŽILINSKEJ NEMOCNICI

Žilinská nadácia „Anjelské krídla“ opäť pomáha. Tentokrát zobrala pod svoje krídla pacientov **Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Žiline**. Oddeleniu urológie darovala 300 kusov katétrov a pripravuje ďalší projekt, ktorý by pred Vianocami potešil pacientov na všetkých oddeleniach nemocnice.

Jednorazové katétre sú prioritne určené na samocievkovanie pacientov. Na urológii ich využijú aj na podávanie liekov do mechúra či ošetrovania po úrazoch. „Pacienti, ktorí sú odkázaní na cievkovanie, si katétre zavádzajú sami. Snažíme sa im v začiatkoch čo najviac pomôcť, naučiť ich katétre používať a zabezpečiť komfort, aby nedochádzalo k poškodeniu močovej rúry. Katétre, ktoré nám nadácia darovala, sú jednoduché a veľmi intuitívne, sú preto vynikajúce práve na začiatok pacientov na samocievkovanie,“ uviedol primár žilinskej urológie Roman Mráz.

Generálny riaditeľ FNsP Žilina Igor Stalmašek prijal členov nadácie a počas rokovania im poďakoval a zároveň ocenil nasadenie, s ktorým sa pustili do ďalších plánov. „S nadáciou sme nadviazali spoluprácu už v minulosti, pomáhajú nám na našom detskom oddelení, preto som rád, že v partnerstve pokračujeme a nadácia nás podporila aj takýmto spôsobom. Vážime si ich záujem, ležia u nás ťažko chorí pacienti, o ktorých sa v mnohých prípadoch nemá kto postarať, priniesť im nejaké ovocie či vitamíny, pred blížiacimi sa sviatkami preto pre nich plánujeme pripraviť malé balíčky,“ vyjadril sa generálny riaditeľ žilinskej ne-



mocnice Igor Stalmašek s tým, že ich obsah sa podujala zabezpečiť práve nadácia Anjelské krídla.

Každá takáto pomoc je podľa riaditeľa nemocnice vítaná. „Robíme všetko, čo je v našich silách, aby sme znížili modernizačný dlh, ktorý nemocnica tlačí pred sebou. Nedokážeme však finančne pokryť všetky rekonštrukcie a nákupy hneď, preto sme vďační našim partnerom, ktorí nám pomáhajú posúvať sa rýchlejšie vpred,“ priblížil s tým, že zmena je už viditeľná.

„Maľujeme čakárne, ambulancie, izby, rekonštruujeme sociálne zariadenia a modernizujeme prístrojové vybavenie. Naši zdravotníci absolvovali komunikačné školenia, aby sme zlepšili tiež prístup k pacientom a pokračujeme aj v iných smeroch. Bohužiaľ, nedá sa všetko naraz, preto je potrebná i určitá trpezlivosť zo strany pacientov, no verím, že rozdiel už pociťujú,“ doplnil I. Stalmašek - generálny riaditeľ žilinskej nemocnice.

Nadácia „Anjelské krídla“



Rodičia a ich deti s hendikepom...

O svoje deti s hendikepom sa starajú s láskou, nevzdali sa ich pri narodení a nechcú ich umiestniť do ústavu, sociálneho zariadenia. Mamičky veľmi starostlivé, schopné a predsa majú strach zo starnutia. Obávajú sa o svoje zdravie, uvažujú o budúcnosti. V mladosti prosili o silu psychickú, a v strednom veku prosia o silu fyzickú. Vekom síl ubúda, môžu sa pridružiť zdravotné problémy a oni sa musia predsa postarať o svoje deti. Sú to mamy detí rôzneho veku, rôznych diagnóz a problémov. Každá žena má iné rodinné zázemie, iný názor..., no všetky majú spoločný „problém“. **Dieťa inak obdarované.** Každá žije život podľa svojich možností a schopností.

Najlepšie ako vie. Neraz žijú v existenčnej núdzi, hlavne, keď sa o takého deti starajú samé... Jednou z nich je pani M. M. z okresu Zlaté Moravce. Sama sa stará o dve deti, dcéra má Downov syndróm a syn Diabetes. **Nadácia Anjelské krídla** rodine poskytla **oblečenie, jedlo a drogériu**. O dva mesiace neskôr sme im dopriali aj trochu oddychu. Dostali **poukaz na wellness pobyt do Šport hotela na Donovaloch**, kde sa riadne odreagovali, vykúpali, vyšantili. Nikdy pred tým na takomto pobyte neboli. **SME VEĽMI ŠTASTNÍ, ŽE MAJÚ ÚSMEV NA TVÁRI.**

Klaudia Antolová
Dobrovoľník NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA

„Veľa ľudí sa bojí povedať, čo chce. A preto to nedostane.“

DENTÁLNA HYGIENA



Volám sa **Andrea Snopková** a som diplomovaná dentálna hygienička... a teraz sa určite viacerí z vás zamysleli a dumajú, aká to je profesia. Možnože (a veľmi si želám) veľa z vás už navštívilo ambulancie dentálnej hygieny, alebo chodia pravidelne každých 6 mesiacov, tak ako to je ideálne pre zdravý chrup a dutinu ústnu. Ale skôr si myslím, tak ako sa stretávame denno-denne v realite dnešných dní, že viacerí netušia, čo môžu v týchto ambulanciách očakávať.

Pracou dentálnej hygieničky, hygienika je prevencia v dutine ústnej. Najväčšia časť našej práce je motivácia a inštruktáž správnej starostlivosti individuálne u každého jedinca. Každý má iné anatomické pomery (postavenie zubov, zhryz, zlozvyky, baktérie...), inú techniku čistenia chrupu, iné obľúbené výrobky na čistenie..., ale kto vám erudovane poradí, keď je toho tak veľa na trhu a reklamy nám všetko opisujú, ako úžasné a zázračné. Je to skutočne tak?

Na toto vám odpovie a poradí dentálna hygienička. Pracujeme aj s deťmi, kde čím skôr sa začne, tým lepšie. Sama mám v ambulancii 20 ročných mladých ľudí, ktorí sú bez kazu, plomb, parodontálnych problémov, len preto, že ich rodičia ich priviedli včas a nechali si poradiť.

Druhou časťou našej práce je odstraňovanie

bakteriálneho zubného povlaku, zubného kameňa – ultrazvukom a ručne nástrojmi na to určenými, leštenie zubnej skloviny, fluoridácia alebo remineralizácia (spevňovanie a ochrana) skloviny, ošetrovanie citlivých krčkov, zalešťovanie výplní a iné preventívne a estetické ošetrovania. Pekné, lesklé, ale hlavne zdravé zuby, dutina ústna bez zápachu a rôznych pachutí nie je náhoda. Tiež je vizitkou správnej starostlivosti doma, ale aj v odborných ambulanciách.

Našou prácou je aj vysvetľovať určité pracovné postupy pri ošetrovaní u stomatóloga, ale najmä u detí získať dieťaťko pre spoluprácu v stomatologickom kresle bez bolesti, a hlavne hravou formou ho naučiť zodpovednosti za svoje zdravie. Prípadne postupne odblokováť strach z ošetrovania.

U detí a pacientov INAK OBDARENÝCH sú špeciálne pomôcky - ústne vody, elektrické kefy vhodné pre túto skupinu, ale týmto témam sa budeme postupne venovať, ak bude záujem individuálne v kresle, alebo prostredníctvom tohto časopisu, prípadne poradne zdravia.

Na vaše otázky, čo trápi vás, prípadne vašich príbuzných sa teším

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

Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia

Zdvíhacie zariadenie je zariadenie určené pre fyzickú osobu so zníženou schopnosťou pohybu na prekonávanie architektonických bariér a na zvýšenie schopnosti fyzickej osoby s ŤZP premiestňovať sa alebo zabezpečiť si sebaobsluhu. Zdvíhacie zariadenie tiež umožňuje alebo uľahčuje premiestňovanie osoby s ŤZP alebo poskytovanie pomoci od inej osoby.

Zdvíhacie zariadenie je najmä:

- schodolez,
- zdvihák,
- šikmá schodisková plošina,
- zvislá schodisková plošina,
- výťah,
- stropné zdvíhacie zariadenie.

Podmienky nároku

Peňažný príspevok sa poskytuje:

- ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na zdvíhacie zariadenie;
- ak sa zdvíhacie zariadenie neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia a nie je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z ve-

rejného zdravotného poistenia,

- ak osobe s ŤZP nie je poskytovaná celoročná pobytová sociálna služba (s výnimkou poskytovania tejto služby nezaopatrenému dieťaťu na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie),
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá právoplatné rozhodnutie o poskytnutí príspevku.

Príspevok sa poskytuje aj:

- na kúpu viacerých zdvíhacích zariadení, ak osoba s ŤZP spĺňa podmienky na poskytnutie príspevku na kúpu každého z týchto zariadení,
- ak si viacero osôb s ŤZP kupuje jedno spoločné zdvíhacie zariadenie.

Peňažný príspevok je možné poskytnúť na základe dokladov o cene zdvíhacieho zariadenia („predfaktúra“) alebo dokladov o kúpe zdvíhacieho zariadenia („faktúra“) vyhotovených osobami, ktoré vyrábajú, predávajú alebo distribuujú zdvíhacie zariadenia alebo vykonávajú ich stavebné úpravy.

Peňažný príspevok na kompenzáciu sa neposkytuje:

- ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima,
- ak bolo zariadenie zakúpené pred dňom vypracovania komplexného posudku.
- Kúpa zdvíhacieho zariadenia:
- je kúpa tohto zariadenia vrátane nevyhnutného príslušenstva, jeho inštalácia a stavebná úprava, ak je potrebná na inštaláciu a prevádzku.
- ak je súčasťou kúpy aj stavebná úprava, peňažný príspevok je možné poskytnúť, ak má osoba ŤZP trvalý pobyt v byte alebo v rodinnom dome, v ktorom sa bude robiť stavebná úprava.

Žiadosť o príspevok

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Nárok na príspevok si oprávnená osoba môže uplatniť aj žiadosťou podanou elektronickými prostriedkami a podpísanou zaručeným elektronickým podpisom oprávnenej osoby. Žiadosť musí



obsahovať odôvodnenie.

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

Ďalší peňažný príspevok

Ďalší peňažný príspevok je možné poskytnúť, len ak zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel. Zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel, ak:

- je nefunkčné a nemožno ho opraviť,
- je nefunkčné a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50 % ceny zariadenia, na ktoré bol poskytnutý príspevok,
- vhodne nekompensuje sociálne dôsledky ŤZP.

Konanie o príspevku

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

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

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

Výška príspevku

Peňažný príspevok sa poskytuje najviac vo

výške 11 617,88 €. Výška sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny zdvíhacieho zariadenia a príjmu fyzickej osoby s ŤZP.

Výplata príspevku

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

Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa vypláca v eurách

- v hotovosti alebo
- bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia 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 kúpu zdvíhacieho zariadenia priznal, určí.

Povinnosti oprávnenej osoby

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

- kúpiť si zdvíhacie zariadenie do troch mesiacov odo dňa poskytnutia príspevku, najneskôr však do šiestich mesiacov, ak zdvíhacie zariadenie nie je možné kúpiť z dôvodov na strane osôb, ktoré vyrábajú, predávajú alebo distribuujú zdvíhacie zariadenia alebo inštalujú a robia stavebné úpravy potrebné na ich prevádzku,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže kúpiť zdvíhacie zariadenie v lehote troch mesiacov od poskytnutia

peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia, z dôvodov na strane osoby uvedenej v predchádzajúcom odseku,

- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu.

UPOZORNENIE: Ak vám bol poskytnutý peňažný príspevok na zaobstaranie pomôcky, ktorou bolo i zdvíhacie zariadenie, do 31. 12. 2008, tak sa na lehoty a povinnosti súvisiace s týmto peňažným príspevkom vzťahujú aj po 31. 12. 2008 zákon č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov (teda zákon účinný do 31. 12. 2008).

Vrátenie príspevku

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytol peňažný príspevok, je povinná vrátiť tento peňažný príspevok, alebo jeho pomernú časť, ak pred uplynutím siedmich rokov od jeho poskytnutia:

- predá alebo daruje zdvíhacie zariadenie,
- zaviní jeho stratu alebo nefunkčnosť,
- je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
- funkčné zdvíhacie zariadenie nekompensuje sociálne dôsledky jej ŤZP; v takomto prípade môže fyzická osoba s ŤZP vrátiť funkčné zdvíhacie zariadenie.

Ak osoba s ŤZP zomrie, úrad práce, sociálnych vecí a rodiny uplatní poskytnutý peňažný príspevok ako pohľadávku v konaní o dedičstve len v prípade, ak osoba s ŤZP nepoužila poskytnutý príspevok na stanovený účel.

Spracovala Ľudmila Gričová

Zvislá zdvíhacia plošina - domáci výťah pre ŤZP

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Bezpečný a ľahký presun ŤZP v domácnosti

Zvislá zdvíhacia plošina patrí medzi zdvíhacie zariadenia pre ŤZP. Na Slovensku sa vyrábajú zvislé plošiny vo Zvolene. Spoločnosť SPIG, s.r.o. už viac ako 20 rokov vyrába skrutkové zvislé plošiny na mieru potrieb a priestorov klienta.

Ako získať zvislú zdvíhaciu plošinu?

Článok o peňažnom príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia máme napísaný na stranách 13-14.

Viete o tom že zvislú zdvíhaciu plošinu môžete získať úplne zadarmo?

Môžete získať štátny príspevok až do 95% z ceny až do 11 617,88€! Doplatok do 10% vám pomôže uhradiť naše občianske združenie Inak obdarení – KLUB SPIG.

Zvislú zdvíhaciu plošinu môžete používať vo vnútri aj vonku.

Ponúkame možnosť otvorenej aj uzavretej kabíny. Vstup do kabíny môže byť priechodzí, čelný, v podstate môže byť vstup z 3 strán naraz. Na štvrtej strane sa nachádza rám s pohonom. Pri výbere riešenia treba dbať na umiestnenie rámu. V ráme sa nachádza pri skrutkových plošinách – skrutkový pohon, pri hydraulických plošinách – hydraulický piest. Je dôležité uvedomiť si, že vďaka rámu s pohonom sa hýbe kabína a preto treba vybrať miesto, kde rám môže byť pevne upevnený.

Stavebné úpravy pre inštaláciu zvislej plošiny nemusia byť náročné. Pokiaľ je priestor otvorený, záleží iba na pevnom podklade pod rámom a pevnej stene pre upevnenie rámu. Pokiaľ sa zvislá plošina má používať v zrkadle schodiska, rám je možné upevniť z bočnej strany schodiska, zanechať pôvodné zábradlie. Pokiaľ zvislá plošina má byť inštalovaná vo vnútri a je potrebné otvoriť strop, je vhodné prebrať si to so statikom. Nie len pri výreze v stropne, ale aj v iných prípadoch sa pri použití otvorenej polokabíny vyskytne problém – nebezpečenstvo strižných hrán.

Riešenie je ale jednoduché - inštalácia bezpečnostných líšt, ktoré zastavia pohyb kabíny pri dotyku s predmetom, alebo osobou. Zvislá plošina je úplne bezpečná pre používanie, okrem bezpečnostných líšt pohyb kabíny zastaví aj dvojité dno. Vďaka tomuto prvku kabína zastane, pokiaľ sa pod ňou nachádza človek, alebo iný predmet.

Rozdiel medzi výťahom a zvislou plošinou je daný normou. Zvislá plošina je obmedzená rýchlosťou – max 9m za minútu, musí mať ovládací panel s bezpečnostným stop tlačítkom, ovládanie smeru jazdy vo vhodnej výške pre ovládanie z invalidného vozíka a iné. Rozmery kabíny musia byť dostačujúce pre osobu na invalidnom vozíku spolu so sprievodcom, alebo 3 osoby s nosnosťou 250 kg.

Zvislá plošina môže mať aj ohradenie – šachtu. Šachta môže byť murovaná, alebo oceľ, bezpečnostné sklo, sendvič, prípadne sadrokartón.

Pri vstupe na plošinu je potrebné otvoriť dvere s elektro-magnetickým kľúčom. Urobíme tak stlačením tlačidla, dvere sa bezpečne odomknú a zamknú pri zatvorení.



ZPS 250 – so skrutkovým pohonom

- Zvislá plošina funguje spoľahlivo desiatky rokov.
- 100 percentná profesionalita zo strany konštruktérov
- 100 percentná profesionalita zo strany výroby.
- Skrutkový pohon je mimoriadne spoľahlivý, nie je citlivý na teplotné zmeny, neklesá, netreba meniť olej a podobne.

OS 200, OS 400 – s hydraulickým pohonom

Pre vyššie zdvihy je vhodné zvoliť si zvislú plošinu s hydraulickým pohonom. Zvislé plošiny OS 200, OS 400 majú zdvih až do 12 metrov. Takouto zvislou plošinou dokážete zabezpečiť vstup na viaceré poschodia s väčším počtom staníc.

Ako na to?

Vyberte si slovenský výrobok priamo od výrobcu, vyrobený pre Vás na mieru.

DOHODNITE SI BEZPLATNÚ OBHLIADKU U VÁS DOMA.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulska 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v KLUBE SPIG → POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM

Zdvíhacie zariadenie pre osobu s ŤZP do auta



zdvíhacie zariadenia

Nastúpenie do auta nie je problém

Zdvíhacie zariadenie pre premiestnenie osoby do osobného automobilu uľahčí asistenciu pri nastupovaní hendikepovaných.

Odporúčame ho najmä osobám s väčším postihnutím či svalovou dysfunkciou, ktorí majú aj s pomocou sprievodnej osoby problémy pri presúvaní do auta.

Zdvihák je možné využiť pre naloženie osoby na predné, ale aj zadné sedadlo na oboch stranách vozidla. Jedná sa o úplne prevratné riešenie.

Zariadenie sa skladá zo zdvíhacieho mechanizmu, ramena s kĺbmi a špeciálneho podsedáku, ktorý pripravíme na mieru jeho užívateľa. Zariadenie môžeme vďaka malej hrúbke uchytiť k stredovému stĺpiku karosérie.

Používať zdvíhacie rameno a podsedák vás samozrejme radi naučíme.

Zariadenie je certifikované poverenou skúšobňou a homologované Ministerstvom dopravy pre zápis do technického preukazu.

Použitie zdviháka je univerzálne.

Najtypickejšie použitie na mieste spolujazdca.

Použitie do druhého radu sedadiel, napríklad u osobného auta s odsuvnými dverami vpravo.

Použitie do druhého radu sedadiel u osobného auta s odsuvnými dverami vľavo.

Použitie do druhého radu sedadiel u dodávkového vozidla.

Technické parametre a vlastnosti zariadenia

Zariadenie má nosnosť do 120 kg.

Je možné ho využiť pre naloženie osoby na predné, ale aj zadné sedadlo, na obe strany vozidla.

Nič nevadí nohám pri premiestňovaní osôb.

Ponúkame niekoľko typov sedákov. Podsedák môže byť pripravený na mieru užívateľovi.

Možnosť získania príspevku vďaka legislatíve.

Ľahko vysúvateľné ľahké rameno s kĺbmi pre čo najľahšiu manipuláciu s osobou.

Zdvíhacie zariadenie je vhodné do každého vozidla.

Možnosť voľby dĺžky zdvihu, a tým aj výšky celého mechanizmu.

Možnosť zvolenia ovládania pomocou tlačidla na plastových častiach interiéru vozidla, alebo káblovým ovládačom.

Prevedenie zariadenia

Zariadenie je vhodné do každého vozidla a nainštalujeme vám ho za niekoľko dní.

Motor so skrutkovnicou a prevodovkou je pod krytom. Výhodou zariadenia je malá hrúbka, takže sa zmestí medzi sedačku a stĺpik karosérie. Týmto spôsobom môžeme zariadenie prispôsobiť aj pre naloženie osoby na zadnú sedačku.

Ako získať zdvíhacie zariadenie do auta?

Článok o peňažnom príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia máme napísaný na stranách 13-14.

VYŽIADAJTE SI PODKLADY od SPIG, s.r.o.

Dohodnite si bezplatnú konzultáciu ohľadne možnosti úpravy Vášho vozidla.



Viete o tom že zdvíhacie zariadenie do auta môžete získať úplne zadarmo?

Môžete získať štátny príspevok až do 95% z ceny až do 11 617,88€! Doplatok do 10% vám pomôže uhradiť naše občianske združenie Inak obdarení – KLUB SPIG.



zdvíhacie zariadenia

Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulsá 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v KLUBE SPIG → POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM

SPOLU TO ZVLÁDNEME



BURKO

občianske združenie

Ako vzniklo občianske združenie?

Keď som sa v roku 2006 zoznámila s počítačom a zistila som, že internet je zázrak pre ľudí, ktorí hľadajú pomoc, začala som tvoriť stránky www.burko.sk, kde som pridávala články o tom ako sa nám darí pri starostlivosti o dcérku Katku, ktorá bola od narodenia plne odkázaná na moju pomoc. Postupne sa môj web zaplňal článkami o tom ako si vybaviť príspevky na kúpu pomôcok. Ako hľadať sponzorov na zapltenie doplatkov za lieky, rehabilitácie a podobne. Pridávala som kontakty na nadácie, ktoré nám pomohli.

Mávala som často telefonáty alebo som si prečítala emaily s otázkami: „Vy ste Nadácia Burko? Potrebujeme poradiť, prispějete nám na pomôcky?“

Preto som sa v roku 2014 rozhodla založiť občianske združenie.

Prečo názov Spolu to zvládneme – Burko?

Výstižné slová: „Spolu to zvládneme“, áno, lebo spoločnými silami sa dá zvládnuť všetko.

Ktoej cieľovej skupine ľudí pomáhame?

Venujeme sa deťom a mládeži, zdravotne postihnutým osobám bez rozdielu na vek a druh postihnutia, rodinám s osobou s ťažkým zdravotným postihnutím

Ako pomáhame?

Vieme sa vžiť do rodín, kde má niekto vážne zdravotné problémy. Príbuzní, ktorí sa starajú o svojich chorých členov rodiny, veľa krát nevedia čo majú skôr robiť. Nestíhajú premýšľať nad tým čo

a kedy ísť vybavovať. Snažíme sa im byť oporou a pomôcť vtedy keď to najviac potrebujú. Pomáhame hlavne poradenstvom, ale aj finančne formou zbierania 2% z daní

Čo je cieľom nášho občianskeho združenia?

Primárnym cieľom združenia je združovať a pomáhať postihnutým osobám a ich blízkym, pomáhať napredovať rozvoju ich osobnosti bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.

Zamerať sa na sociálnu, športovú a kultúrnu činnosť.

Podpora rehabilitácie.

Podpora integrácie.

Podpora aktivít, zameraných prioritne pre zdravotne postihnutých a ich blízkych.

Poradenstvo pri vybavovaní kompenzácií a zdravotných pomôcok pre ťažko zdravotne postihnutých.

Podpora a sprostredkovanie informácií o sociálnych veciach, týkajúcich sa zdravotného postihnutia.

Práca so zdravotne postihnutými a ich príbuznými.

Spolupráca na realizácii tvorby časopisu Inak obdarení.

Chcete pomôcť nášmu občianskemu združeniu, aby sme my mohli naďalej pomáhať bezmocným ľuďom?

Zapojte sa a pomôžte aj Vy formou darovania 2% z daní, aby sme spoločne uľahčili život rodinám, kde nie vlastnou vinou prišli o to najcennejšie ZDRAVIE. Veríme, že sa im bude ľahšie dýchať ak budú vedieť, že majú v nás oporu a môžeme im príspeieť na kúpu, liekov, vitamínov, ale aj pri doplatkoch na kúpu zdravotných pomôcok.

Údaje pre SZČO, PO, FO, ktoré si podávajú samé Daňové priznanie, t.j. údaje, ktoré uvedú v daňovom priznaní v príslušných Oddieloch, podľa typu DP:

Názov: Spolu to zvládneme – Burko, občianske združenie
IČO: 42313236

Právna forma: občianske združenie
Sídlo: Bánik 1548/14, 97652 Čierny Balog

NA KRÍDLACH ANJELOV

ŽIAR NAD HRONOM
17. OKTÓBER 2018

Túto akciu sme
podporili

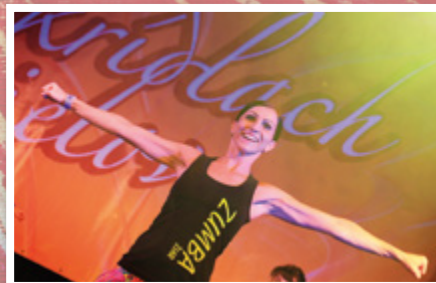


Foto: Petra Sekáčová, Igor Frimmel,
Milan Maršalka, Marek Vaco



DARUJTE NÁM

2% z vašich daní

a pomôžete tým, ktorí to potrebujú

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 hľadom:

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

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

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

- **pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti** postihnutých osôb bez rozdielu

na vek, postihnutie a pod.,

- **motiváciu** postihnutých osôb,
- **informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti** postihnutým osobám,
- **podpora jedinečnosti** postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- **zlepšenie kvality života** postihnutých osôb a **skvalitnenie ich domáceho prostredia**,
- **zlepšenie života** postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- **riešenie technických parametrov** domácností s postihnutými osobami,
- **podporu slovenských výrobcov** technických zariadení pre postihnuté osoby,
- **zlepšenie právneho povedomia** postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- **podporu každodenných aktivít** postihnutých osôb pre život bez bariér,
- **podporu a organizovanie** vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- **podporu** v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- **podporu a sprostredkovanie informácií** v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- **prevádzkovanie vlastnej internetovej**

stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,

- **tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov**,
- **odborné poradenstvo**, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- **organizovanie zbierok** pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- **tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít** rôznymi formami,
- **hmotná (finančná) a morálna pomoc** osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- **navštevovanie domácností**,
- **zapojenie postihnutých osôb** do aktívneho celospoločenského života,
- **usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok** zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- **organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov**,
- **iné projekty a aktivity.**

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



OZ INAK OBDARENÍ • Sídlo: Tulska 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

VEĽKÁ LÁSKY

28.11.2018
ŠTÓS, DOM KULTÚRY

Túto akciu sme
podporili

SPI 
zdvíhacie zariadenia

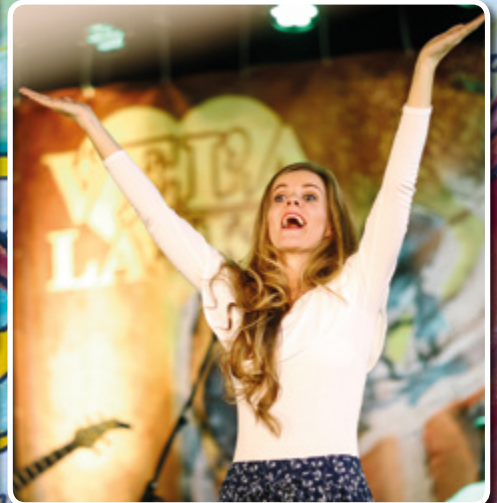


Foto: Marek Vaco, Milan Maršalka



SCHODOLEZY



ZÍSKAJTE schodolez so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



SPIG 

zdvíhacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800105707

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk


**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk



STROPNÉ ZDVIHÁKY



ZÍSKAJTE stropný zdvihák
so štátnym príspevkom a doplatkom
z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



SPIG
zdvihacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800105707

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





ZVISLÉ PLOŠINY



ZÍSKAJTE zvislú plošinu
so štátnym príspevkom a doplatkom
z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**

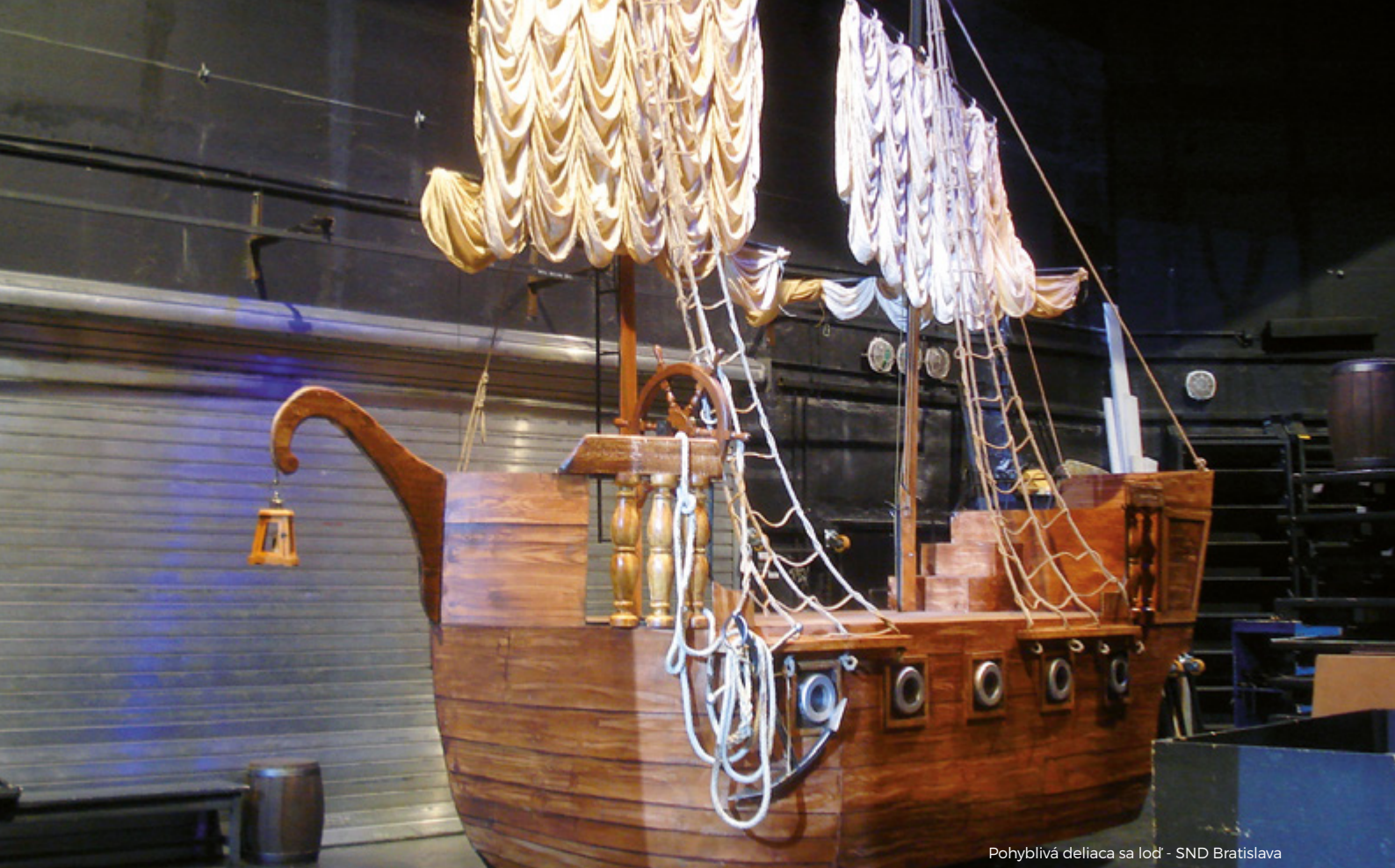

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800105707

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





Pohyblivá deliaca sa loď - SND Bratislava

JAVISKOVÁ A DIVADELNÁ TECHNIKA



Hľadiská



Zásuvné sejfy tribún a javiská na vzduchových vankúšoch - SAZKA Aréna Praha



Hvezdáreň Praha - planetárium

Zdvíhacie stoly, točne, ťahy, lávky, portály, zásuvné hľadiská, posuvné javiská, javiská na vzduchových vankúšoch a iné.



SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





Zdvíhaná terasa - rybárska chata

ATYPICKÉ RIEŠENIA NA MIERU



Otváranie kupoly hviezdárne



Lanová plošina s automat. otváraním svetlíka



Nákladná plošina



Baldachýnová plošina - Kaštieľ Holíč

Výrobná dokumentácia, výroba,
montáž, zaškolenie...



SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



Spomienkový koncert
pri príležitosti

Túto akciu sme
podporili

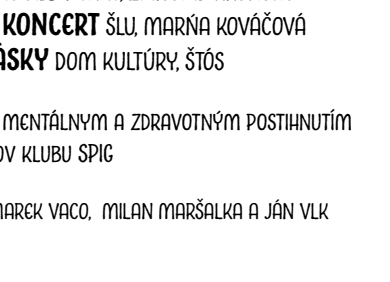
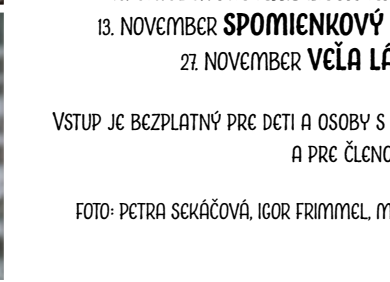
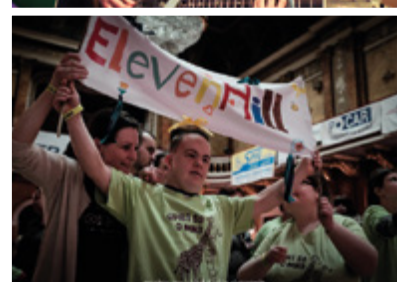
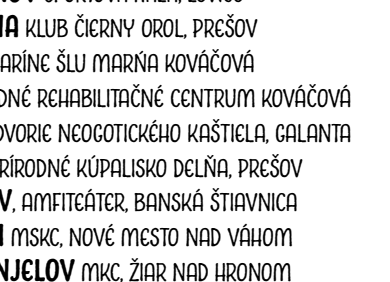
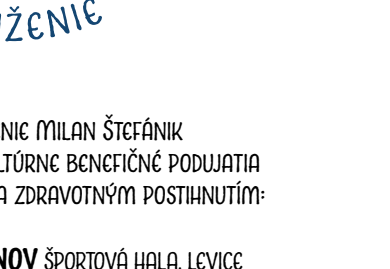
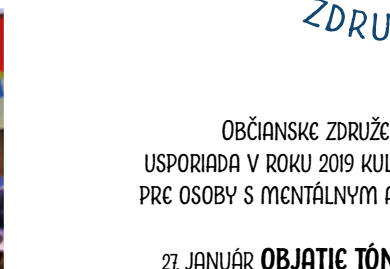


29 ROKOV NEŽNEJ REVOLÚCIE

14. november 2018 ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA, KOVÁČOVÁ



foto: Marek Vaco, Igor Frimmel



OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
 ZDRUŽENIE

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
 USPORIADA V ROKU 2019 KULTÚRNE BENEFIČNÉ PODUJATIA
 PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM:

- 27. JANUÁR **OBJATIE TÓNOV** ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE
- 31. MAREC **OPRI SA O MŇA** KLUB ČIERNY OROL, PREŠOV
- 16. APRÍL **VEĽKÁ NOC** V MARÍNE ŠLU MARŇA KOVÁČOVÁ
- 24. APRÍL **RUKY SPOJA RUKY** NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM KOVÁČOVÁ
- 26. MÁJ **CHÝŤME SA ZA RUKY** NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIELA, GALANTA
- 14.-16. JÚN **DOBRÝ FESTIVAL**, PRÍRODNÉ KÚPALISKO DELŇA, PREŠOV
- 18. AUGUST **FESTIVAL OSMIDIV**, AMFITEÁTER, BANSKÁ ŠTIAVNICA
- 29. SEPTEMBER **DÚHA V SRDCI** MŠKC, NOVÉ MESTO NAD VÁHOM
- 16. OKTÓBER **NA KRÍDLACH ANJELOV** MKC, ŽIAR NAD HRONOM
- 13. NOVEMBER **SPOMIENKOVÝ KONCERT** ŠLU, MARŇA KOVÁČOVÁ
- 27. NOVEMBER **VEĽA LÁSKY** DOM KULTÚRY, ŠTÓS

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE DETI A OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM
 A PRE ČLENOV KLUBU SPIG

FOTO: PETRA SEKÁČOVÁ, IGOR FRIMMEL, MAREK VACO, MILAN MARŠÁLKA A JÁN VLK



OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
VÁS POZÝVA NA 8. ROČNÍK BENEFIČNÉHO KONCERTU PRE OSOBY S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM



OPRi Sa O MŇA

NEDEĽA 31. MAREC 2019, O 15.00 HOD.
PKO ČIERNY OROL, PREŠOV

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE



LUKÁŠ ADAMEC . ŠTEFAN ŠTEC ŠČAMBA A ČEREŠENKY

VSTUP OD 14.00 HOD. ZUMBA S JANKOU VT

NÁUČNÉ WORKŠOPY: MAĽOVANIE NA DREVO A NA SKLO, VÝROBA ŠPERKOV,
MAĽOVANIE NA TVÁR, VÝROBA TRANSPARENTOV, MAĽOVANIE TRIČIEK, SERVÍTKOVÁ TECHNIKA

ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.



Pásový schodolez Sherpa N958

Schodolez N958 z novej série KSP Italia

Pri bezplatnom odskúšaní Vám predstavujeme všetky nové technológie, ktoré sa ľahko ovládajú a dodávajú viac komfortu a jednoduchosti pri používaní, čím robia schodolez n958 ešte spoľahlivejším a lepším. Vyššie pohodlie jazdy je možné vďaka mäkkým štartom a zastaveniam a ďalšími vlastnosťami schodolezu n958.

Presun je možný za pomoci iba jedného asistenta, ktorý môže byť samozrejme člen Vašej rodiny, alebo opatrojúca osoba. Po jednoduchom zaškolení budete vedieť bez problémov a ľahko schodolez používať. Najväčšia výhoda schodolezu je v tom, že dokáže ušetriť ľudskú silu pri presune po schodisku, pretože sa ovláda naozaj jednoducho. Výhodou je aj vyhnutie sa pevnej inštalácii zdvíhacieho zariadenia na konkrétne schodisko, schodolez je prenosný, ľahko sa nakladá do auta a môže tak nahradiť bezbariérové prístupy pre viaceré schodiská. Aj preto je to cenovo najdostupnejšie riešenie.

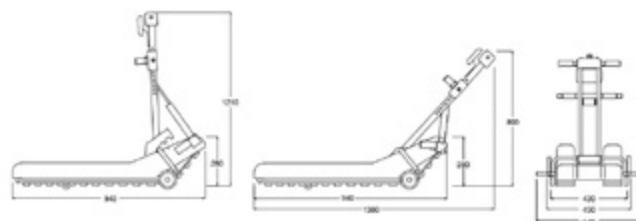
Schodolez N958 širší popis:

- Výškovo nastaviteľný nadstavec pre invalidný vozík s kĺbovými upínanými svorkami.
- Externá nabíjačka (štandardná verzia).
- Manévrovacie kolieska na okamžité použitie pre jednoduché použitie pri presune po ploche.
- (prídavný pohon)
- Extra pohon spájania kormidla a schodolezu
- Ručné spustenie pre núdzovú manipuláciu.
- Kapacita 130 kg.
- Nová elektronika, ktorá charakterizuje stroj, čo ešte viac robí spoľahlivejšia a s lepším výkonom.
- Extrémny komfort jazdy s mäkkým zastavením a štartmi.
- Nový ovládací panel je jednoduchý a intuitívny.
- Multifunkčný displej umiestnený na ovládacom paneli riadenia, poskytuje používateľovi integrovaný systém automatickej diagnostiky prístroja a konštantné informácie o jazde schodolezu.
- Tlačidlo núdzového zastavenia.
- Bezpečnostný pás.
- Podperné ramená na zaistenie uzamykateľného invalidného vozíka.
- Nastaviteľná a odnímateľná opierka hlavy.
- Výškovo nastaviteľný nadstavec pre invalidný vozík s kĺbovými upínanými svorkami.
- Spojovací systém kormidla so schodolezom je zabezpečený bezpečnostným zámkom.
- Zámky / odomknutie a bezpečnostné ovládacie prvky kormidla umiestnené na časti nadriadených, ktoré zjednodušujú ich prístup a používanie.
- Manévrovacie kolesá s vlastným vyvažovaním na okamžité použitie pre rovnú plochu.
- Pohon zabezpečuje prevodový motor a elektronické ovládanie s funkciou jemného spustenia a zastavenia.
- Automatický samosvorný systém schodolezu v prípade núdze alebo výpadku napájania. (zastane na schodisku – bezpečne)
- Maximálny prechodný gradient sklonu schodiska: 70% – 35°.
- Nabíjanie: 24 VDC elektronicky riadené.
- Tiché spúšťanie: odstránenie hluku pri štarte a zastavení (nepriťomnosť stýkačov).
- Komfortná jazda: mäkké štarty a zastavenia, bez vibrácií.
- Údržba: časti, ktoré sú vystavené opotrebovaniu, sa jednoducho vymieňajú vďaka jednoduchému prístupu a pripojeniu elektrického systému.
- Kompletná ochrana pohyblivých častí, aby sa zabránilo vniknutiu cudzích telies.
- Zníženie elektromagnetických emisií.



Wheelssystem

Tillersystem



- Núdzové tlačidlo pre úplné zablokovanie funkcií.
- Štruktúra bez otvorov – ochrana proti vode a prachu podľa platných predpisov.

Technické parametre schodolezu n958

- Hmotnosť zariadenia – 56 Kg
- Hmotnosť kormidla – 12 kg
- Maximálne povolené zaťaženie – 150 kg.
- Maximálna výška schodu – 23 cm.
- Minimálna šírka schodiska – 80 cm
- Minimálny priestor na manévrovanie – 97 x 97 cm

☐ POMOC PRE INAK OBDARENÝCH

Pohyb kormidla – manuálne

Bezpečnostné a blokové ovládacie prvky – umiestnené na kormidle

Podporné ramená pre invalidné vozíky -Spodné oporné ramená pre kolesá invalidného vozíka sú skladacie.

Pohyb po rovnej ploche – Automatický systém so 4 kolesami

Výkon motora – W 220

Napájacie napätie – V 24

Nabíjacie napätie – V 110 – 230

Rýchlosť – 5,5 (mt./min.)

Spotreba energie počas dobíjania – W 75

Otáčky motora – 925 R.p.m.

Teplota pri prevádzke a skladovaní – -10 +50 C °

Maximálny sklon – 35°

Výhody dodávky od SPIG, s.r.o.

- Bezplatné odskúšanie, dohodnuté akonáhle nám zanecháte kontakt.
- Najjednoduchšie ovládanie vďaka modernejšej technológii.
- (displej, pohon naklápania vozíka, výsuvné kolieska pre pohyb po rovine a iné..)
- Výber z viacerých variant a typov zariadení.
- 7 typov schodolezov s najmodernejšou technológiou.
- Schodiskové plošiny slovenskej výroby SPIG, s.r.o.
- Zvislé zdvíhacie plošiny slovenskej výroby SPIG, s.r.o.
- Jedinečné stoličkové výťahy od ThyssenKrupp Access.
- Stropné zdvíhaky od Dánskeho výrobcu ERGOLET.
- Úprava automobilov pre ŤZP.
- (ručné riadenie, zdvíhacie zariadenie pre ŤZP, zdvihák pre vozík,



- strešný box a iné).
- Bezplatná príprava podkladov pre žiadosť o príspevok.
- Pomoc s vybavením príspevku.
- Pomoc s dofinancovaním príspevku do 10% členom KLUBU SPIG.

Ako na to?

ODSKÚŠAJTE ČI JE ZARIADENIE VHODNÉ PRE VÁS A VAŠE SCHODISKO BEZPLATNE.

SPIG
zdvíhacie zariadenia

Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulsá 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v KLUBE SPIG → POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM



Vianočný darček - Úprava vozidla pre ŤZP

Svoj Vianočný darček už dostali **pán Martin Múdry** z okresu Trebišov a **rodina Hobotová** zo Senca. **SPIG, s.r.o.** má oprávnenie na úpravu vozidiel pre ŤZP od výrobcu HURT, s.r.o. Tieto zariadenia slúžia pre uľahčenie nastupovania do vozidla, nakladanie vozíka a ručné riadenie.

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 narychlo začať fungovať. Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky.

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

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

Imobilný pacient potrebuje:

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

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na pokuk nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť. Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár. Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

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

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

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

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

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

rou je pes so špeciálnym výcvikom.

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

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

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

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

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

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

PARKOVACÍ PREUKAZ

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

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

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

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

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

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

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

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po re-

gistrácií potvrdenie od NDS, ktorým sa bude musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

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

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

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

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

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

ZOZNAM NADÁCIÍ

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

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

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

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

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

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

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

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

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

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

http://www.pomocjedendruhému.sk

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

http://www.pomocdetom.sk

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

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

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

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

http://www.srdcepredeti.sk

DOBRY ANJEL

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

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

http://www.dobryanjel.sk

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kúšová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfs.sk

http://www.dfsr.sk

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

Charakteristika: Úlohou nadácie je poskytovať finančnú pomoc ľuďom, ktorí sú zdravotne postihnutí, poskytovať finančný doplatok na zdravotné alebo kompenzačné pomôcky, v sociálnej oblasti poskytovať finančnú pomoc rodinám v ťažkej hmotnej núdzi, taktiež pooperačné a poúrazové stavy detí s trvalými následkami, ktoré vyžadujú nepretržitú opateru jedného z rodičov.

Kontakt: Slovenských dobrovoľníkov 135/30, 010 03 Žilina

mobil: 0948 661 333

e-mail: info@nadaciaanjelskekridla.sk

http://nadaciaanjelskekridla.sk/

ČO JE NOVÉ V SPOSA BB?

Lokálny priestor SPOSA BB otvorený pre verejnosť

Lokálny priestor SPOSA BB na Hornej 67 sme dňa 10.10.2018 neformálne otvorili aj pre verejnosť. Čakali sme na to dlhých sedemnášť rokov, o to vážnejšie a zodpovednejšie sme sa na tento krok pripravovali. S nadšením a plní vízií do budúcnosti sme nové priestory maľovali, zariaďovali, opravovali, sťahovali nábytok, upratovali. Vybudovanie domovského zariadenie nášho OZ trvalo celé letné prázdniny, september a časť októbra. Stálo nás to množstvo potu, driny a voľného času. Veľa dobrovoľne odpracovaných hodín sa odzrkadlilo vo výsledku. Každý z nás, či vysoký, či nízky, silný či slabší priložil ruku k dielu. Spojením priateľstva, súdržnosti, tolerancie, láskavosti i vzájomnej pomoci sme dokázali oveľa viac, než sme si mysleli. Presvedčili sme sa, že vieme uskutočniť a rozvíjať spoločné ciele, z čoho máme úžitok, radosť a dobrý pocit z úspechu. Zhmotňujeme a ďalej rozvíjame náš sen o bezpečnom a dostupnom mieste pre osoby s autizmom a ich rodiny, ktorý je pre nich v každom zmysle podporujúci.

Otvorenia nového priestoru sa zúčastnili mnohé významné osoby nášho mesta, ktoré s našimi aktivitami sympatizujú a podporujú ich. Zo srdca ďakujeme.

Fyzioterapiu a tancom k radostnejšiemu životu

Vďaka Nadácii pre deti Slovenska a grantovému programu Dôvera sa od júna konajú pre rodičov, ktorí sa dlhodobo starajú o svoje zdravotne znevýhodnené deti, pravidelné rehabilitačné aktivity.

Vďaka tomuto projektu OZ SPOSA BB úspešne nadviazala spoluprácu s kvalifikovanými fyzioterapeutmi a masérmi, Zinkou a Romanom, ktorí sú svojimi odbornými i ľudskými kvalitami pre nás a našich klientov veľkým prínosom.

Štvrtky sú zas oživené umením a čarom orientálnych tancov s dobrovoľníčkou Alenkou, ktorá svoj tanečný talent rozvíja od 13-tich rokov. Tento deň, v rámci načasovaných aktivít, je venovaný hlavne maminkám autistických detí, ktoré chodia do LP SPOSA BB spolu so svojimi deťmi. Radi však uvítame aj iné ženy, ktoré si chcú zatancovať a relaxovať. Majú možnosť trochu si oddýchnuť, prísť na iné myšlienky, uvoľniť sa, načerpať silu a energiu do tela i duše, podebatovať, zabaviť sa. Centrum takto naplňa svoje poslanie v tom, že nie je určené len osobám s autizmom, ale aj ich rodinám a opatrovateľom, ba navyše všetkým záujemcom. Prispievame

ku integrácii osôb s autizmom tak, ako je to v našich aktuálnych možnostiach.

Raz do mesiaca sa koná pre rodičov psychoterapia a svojpomocná skupina.

Niekoľko spätných väzieb od mamičiek:

„Masáže sú veľmi profesionálne, naozaj pomáhajú a sú potrebné. Ja som spokojná a dúfam, že budú aj naďalej.“ I.G.

„Ja by som dala 100 bodov oboj za obe služby. Vyhovujú mi priestory, prostredie, priateľský kolektív a vždy veselá atmosféra. Po každej masáži a tanci sa cítim oddýchnutá a dobitá energiou na ďalšie fungovanie. Veľmi som vďačná za možnosť, zúčastňovať sa týchto aktivít.“ L.K.

Fantázia a tvorivosť bez obmedzení

Každý utorok sa konajú v Lokálnom priestore SPOSA BB tvorivé dielne s našou dobrovoľníčkou Katkou, maminou chlapčeka s autizmom. Aktivity sú pripravené pre mamičky, ktoré majú v tomto čase deti v škole a škôlke.

Činnosť na tvorivých dielnach býva rôznorodá. Niekedy je to tematika aktuálnych sviatkov, ako napríklad v týchto dňoch prebieha výroba vianočných pozdravov s pomocou špeciálnych techník (scrapovanie, razítkovanie, vyrezávanie), inokedy sa tvorí podľa vlastnej inšpirácie a nálady.

Čo sa týka tvorivosti, podobné možnosti ponúkame aj v spolupráci s Komunitným centrom Fončorda (KCF). Tu je to tiež zamerané na inkluzívno integračné spájanie komunity osôb s autizmom s bežnou verejnosťou. Tvorivé dielne, kde sa účastníci venujú spoznávaniu rôznych typov výtvarných techník, veďie Miriam - mamička chlapca s autizmom.

Cvičenia pre deti a mladých s autizmom

Pondelky a stredy v poobedňajších hodinách sú venované voľnočasovým mimoškolským aktivitám detí a mladých ľudí s autizmom. Začínajú sa o 13,00 a končia o 16,00 hod.



Druhá etapa je po 16,00 h. Aktivity sa konajú vďaka programu nadácie Volkswagen „Pomáhame ďalej“ a Komunitnej nadácii zdravé mesto cez projekt „Posúvame sa“. Z projektu KNZM sme zakúpili pre deti dve kolobežky, nové nástenné zrkadlá a popisovateľné fólie. Písaním a kreslením na veľkú plochu si deti rozvíjajú grafomotorické zručnosti. Kolobežky slúžia na rozvoj pohybových vzorcov.

V. Marciová SPOSA BB



Nadácia
Volkswagen Slovakia



ŠANCA ROBIŤ VECI PO NOVOM

17. november je Deň boja za slobodu a demokraciu a tiež aj Medzinárodný deň predčasne narodených detí. V oboch prípadoch ide o čosi dôležité – o život.

Pred pätnástimi rokmi v decembri vstúpil môj osobný život do obdobia závažných premien. Začalo sa to narodením nášho syna Martina. Jeho narodeniu predchádzalo rizikové tehotenstvo, ktoré bolo ukončené v 26. týždni cisárskym rezom. Môžem tu opísať traumatizujúce veci, ublíženia, ujmy, strachy, nezvládnuté lekárske prístupy. Tu to však stopnem. Od doby, keď sa mi toto všetko stalo, prešlo spomínaných pätnásť rokov, ktoré vďaka Martinovi neboli všedné. Práve naopak, boli totálne hektické. Prišiel na svet s obrovskou zásielkou problémov, diagnóz. Ale ja som mu verila, aj keď to niekedy tak nevyzeralo. On mi veril tiež.

Nikdy by tu nebol, keby sa významne nezmenil môj vtedajší pohľad nezrelého bojovníka, ktorý viní všetkých kompetentných lekárov a zdravotníkov za stav svojho dieťaťa. Tvrdý životný výcvik, ktorým som prešla, mi ukázal, že všetko bolo v poriadku. Na mojej ceste prijatia vlastného osudu boli všetci životní tréneri a konzultanti presne koordinov

vaní a vedení zhora.

Bolo ich skutočne veľa a ďakujem všetkým, ktorí bdeli nad mojím a Martinovým životom. Viem, že im náš osud nebol ľahostajný. Kvôli predčasnému príchodu Martina nebol čas na prípravu a práve on sa stal mojím najlepším trénerom, nekompromisným a dôsledným. Ukázal mi všetky moje slabiny a zlyhania v pravom svetle, upratol dogmy, staré zranenia. Všetky úlohy, ktoré som kedysi dávno nezvládla, sa mi pekne vrátili. Napriek inakosti môjho syna považujem svoj život za šťastný a krásny, lebo je okolo mňa mnoho vzácných ľudí, ktorí mi pomáhajú zvládať ťažké chvíle a keby som žila všedný život, nikdy by som ich nestretla.

Vďaka za ľudí, ktorí zachraňujú malých drobčov a bdejú nad ich životmi dňom i nocou. Vďaka za Oddelenie neonatológie v Banskej Bystrici, ktoré stále napreduje a zdokonaľuje sa. Je to práca na hrane života a smrti. Práca lekárov a sestier je o tom. Ale neonatológia má ešte jeden rozmer - pohybuje sa na rázcestí viacerých krehkých dimenzií.

„Šanca zmeniť svet je v zázrakoch, ktoré na začiatku vyzerajú ako úplná tragédia.“

Mária Helexová Babalová



TERCHOVÁ 2018

Už po dvadsiaty raz pripravila SPOSA BA pre rodiny s osobami s autizmom rekondično-rehabilitačný pobyt. V malebnom a tichom prostredí Terchovských lazov, v areáli školy v prírode Šípová, s úžasnou starostlivosťou personálu, prežili naše rodiny láskyplný a hojivý týždeň, plný nových zážitkov.

Každoročne sa rodina Štubňovcov stará o náplň a vytvorenie podmienok, ktoré komplexne pokrývajú potreby rodín - účastníkov týždňového rekondično - rehabilitačného pobytu.

Tento rok dobrovoľníci zapojení do programu ERASMUS z Gruzínska, Arménska, Francúzska, Talianska a Slovenska pripravili pod vedením Márie Štubňovej bohatý program pre deti a pravdaže aj pre rodičov. Deti v doobedňajších hodinách absolvovali pracovné terapie s liečebnou pedagogičkou, špeciálnou pedagogičkou, muzikoterapiu pod vedením mladého muža s AS a mnohé ďalšie, pre ich rozvoj prospešné aktivity.

Skvelé bolo, že dobrovoľníci sa venovali deťom a ich rodičia mohli zatiaľ svoju zručnosť, kreativitu a radosť z tvorenia rozvíjať v tvorivých dielnach, kde pre nich boli pripravené rôzne aktivity. Novinkou bolo cvičenie s maminou Darinkou, ktorá pri rannej rozcvičke



učila všetkých záujemcov prvky Salsy. Rodiny zažili večerný pochod čarovným lesom, kde deti hľadali rozprávkové bytosti a spoločne riešili zábavné hádanky. Nádherná bola Pokladovka, kde sa rovnako riešili úlohy, hľadali indície, skladala sa mapa, vďaka ktorej si deti našli na tajnom mieste darčeky - ruksaky s malými prekvapeniami. Veľká vďaka za ne sponzorom a rodičom, ktorí tieto darčeky pripravili.

Dobrovoľníci pripravili zaujímavý večer, kde prezentovali svoju kultúru, jedlá a domovskú krajinu. Veľkým prekvapením pre všetkých bola ich obetavosť, keď mnohé jedlá, ktoré priniesli na ochutnávku piekli a pripravovali do tretej ráno. Určite to bolo s láskou, lebo nám všetko veľmi chutilo.

Spoločne sme absolvovali krásny výlet do kaštiela v Krasňanoch, videli sme jeho inte-



riér a mládež sa zabavila spoločnými pohybovými hrami v krásnej záhrade, ktorá je súčasťou celého areálu.

Vrcholom našich aktivít bol výstup na Veľký Kriváň v pohorí Malej Fatry. Z jeho vrcholu sme videli nádhernu okolitú prírodu .

Spoločne navarený guláš, opekanie špekáčikov, večerné posedávanie pri ohni, nekončné rozhovory a príjemná spoločnosť ľudí, ktorí sú jednou veľkou rodinou; zatmenie mesiaca, ktoré sme sledovali sediac na lavičke - to všetko sú nezabudnuteľné chvíle a momenty, ktoré zostávajú v našich srdciach a sú nám posilou na ďalšej životnej ceste.

Vďaka, Štubňovci, za Vašu obetavosť, osobný príklad, rady a hlboko ľudský prístup. Príklad rodiny, ktorú autizmus spojil. Ste našim vzorom!

Mária Helexová Babalová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

CELOROČNÁ KÚRA S KOMBUCHOU



V Číne je známa už od čias dynastie Tsin, 221 rokov pred Kristom. Jej jedinečný účinok tu bol hodnotený na úrovni magických zázračných nápojov. V priebehu stáročí sa oživujúci prírodný nápoj dostal cez Japonsko a Rusko do Európy. V minulých desaťročiach upadol do zabudnutia a teraz sa znovu objavil. Medzitým kombucha dobyla aj Nový svet. V Hollywoode o tomto nápoji platí mýtus, že je tajomstvom krásy a večnej mladosti. Veľký počet filmových hviezd verí kombuche a pravidelne ju pije. Nuž, skúsme jej užívaním aspoň raz v roku aj my očistiť svoje telo od nahromadených odpadových látok. Skôr, ako sa pustíme do procesu omladzovania, mali by sme si o zázračnej kombuche čo-to povedať.

Čo to je kombucha?

Vzniká vďaka kontrolovanému kvasnému procesu z vybraných bylinkových čajovín (čierny čaj, zelený čaj alebo zelený čaj s príchovou), sacharózy a činnosťou špeciálneho symbiotického spoločenstva rozmanitých kvasiniek, rias, mliečnych baktérií a iných mikroorganizmov, čo je typické pre lišajníky. Keďže huba je všeobecne zaužívaný názov, používam ho aj ja. Pripomína plochý gumový, svetlosivý alebo hnedastý rôsol. Nová huba vzniká vtedy, keď stará spracuje výživné látky v čaji. V kvasnom procese sa sacharóza štiepi na fruktózu a glukózu. Súčasne sa tvoria enzýmy štiepiace bielkoviny a sacharidy. Na náš organizmus pôsobí očistne a liečivo:

- Obsahuje enzýmy, ktoré pomáhajú pri od-

búvaní živín, reguluje celkovú látkovú premenu a tým zlepšuje činnosť čriev

- Cenné laktobacily (mliečne baktérie) v kombuche podporujú činnosť mikroflóry čreva a bioplazmu obranného systému.

Ozdravujú a zlepšujú bakteriálne prostredie v črevách a prispievajú k ničeniu choroboplodných zárodokov

- V prírodnej medicíne sa kombucha využíva pri mnohých terapiách na celkové posilnenie obrannej sily organizmu. Zvlášť začiatkom zimného obdobia, keď musí telo častejšie odolávať rôznym druhom vírusových ochorení, je kombucha cenným prostriedkom na podporu imunitného systému
- Cenná huba v kombuche prispieva k vyčisteniu pokožky

Kombucha navyše aj celkom dobre chutí a vyvoláva pocit občerstvenia.

Vymetač jedov

Keďže na prácu pečene ako detoxikačného orgánu sa kladú čoraz väčšie nároky, každý z nás by mal aspoň raz v roku podstúpiť očistný pôst – či už v spojení s odtučňovacou diétou, alebo iba pre očistu tela. V našom organizme tvorí pečeň kyselinu glukorónovú na odstránenie jedovatých látok. Kyselina na seba viaže voľné škodlivé látky a tak zabráni, aby ich naše telo muselo prijímať. Viazané jedy sa potom vylučujú cez črevá z tela. Okamžite nevyčistené jedy a odpady sa hromadia po celé roky v tele na stenách čriev. Prívod škodlivín zo životného prostredia a zo stravy sa stále zvyšuje, pečeň sa teda stále viac a viac preťažuje. Alkohol, cigarety a mnohé lieky zaťaženie iba zvyšujú.

Telo potrebuje na odstránenie jedov každú možnú pomoc, predovšetkým potrebuje veľa tekutín.

Už po stáročia známy, aspoň v Japonsku a Číne, je vykvasený čajový nápoj kombucha. Vedecké analýzy poukázali na to, že tento zázračný nápoj čínskej dynastie Tsin obsahuje veľké množstvo glukorónovej kyseliny. Dlhý čas sa potvrdzovalo, že práve táto kyselina, vedno s kyselinou mliečnou obsiahnutou v kombuche, má veľmi dôležitý účinok na naše zdravie. Ďalšie výskumné štúdie navyše zistili pozitívne účinky enzýmov, vitamínov a minerálnych látok, ktoré kvasený nápoj obsahuje tiež vo veľkom množstve. Trávacie enzýmy, nachádzajúce sa v kombuche, podporujú očistný účinok glukorónovej kyseliny. Tieto enzýmy pomáhajú organizmu pri rozklade sacharidov a bielkovín. Vďaka aktivácii látkovej premeny nastáva v tele znížená tvorba odpadových látok. Ak je totiž látková premena pri spracovaní živín poškodená a zlá, tvorí sa viac odpadových látok. Výskumy dospeli k záveru, že kombucha pôsobí aj proti jedovatým

látkam, nahromadeným v tele zo životného prostredia. V hrubom čreve testovaných osôb sa po užívaní kombuchy dali zmerať rôzne jedovaté látky, uvoľnené z prostredia vďaka ich zvýšenej hladine.

Postup očistnej kúry s kombuchou

Mali by sme ju piť pravidelne, alebo aspoň vtedy, keď to naše zdravie vyžaduje. Očistná kúra trvá niekoľko týždňov. Trikrát denne pijeme jeden pohár (1dcl), ráno najlepšie nalačno, na obed a večer medzi jedlom po jednom pohári. U nás ju už dostať kúpiť aj vo veľkých supermarketoch či biopredajniach. V mnohých vyspelých európskych krajinách dokonca kombuchu ponúkajú popri pive a víne ako zdravý alternatívny nápoj. Môžeme si ju však pestovať a pripraviť aj sami doma, ale potrebujeme na to malé biochemické továrničky – magické kultúry kombuchy.

Najdôležitejšie látky v kombuche

Kyseliny: glukorónová, mliečna, octová, glukónová, uhličitá, vínna, citrónová, oxaloctová, jantárová, malonová

Vitamíny: skupiny B, vitamíny C, D, A a K

Enzýmy: inventáza, amyláza, kataláza, syridlový enzým, sacharáza, proteolytické enzýmy

Minerály: sodík, draslík, horčík, vápnik, mangán, železo, kobalt, meď, zinok

Účinok kombuchy však dodnes nie je možné úplne vysvetliť. Kombucha je jednoducho viac ako súčet jej všetkých zložiek. Všestranne orientované čínske liečiteľstvo nepopisuje kombuchu prostredníctvom izolovaných vplyvov jej obsahových látok a ich čiastočných účinkov, chápe jej účinky celkovo. V Ázii sa kombucha pije už viac ako dvetisíc rokov na osvieženie, očistenie tela i duše, čím sa nemyslí nič iné, ako spomínaný očistný účinok. Tým pozitívne vplyva na zdravie, blaho a spokojnosť.

Kombucha vzniká fermentáciou čaju osladeného cukrom činnosťou špeciálnych mikroorganizmov (baktérie - Acetobacter sp. A kvasinky - Schizosaccharomyces sp.), ktoré vytvárajú hrubú plávajúcu hnedú vrstvu.

*Viac sa dočítate v knihe **Detoxikácia organizmu – Ako si zlepšiť kvalitu života***



REČ NÁŠHO TELA Prsia - symbol ženy

O krásnom dekolte, alebo o pekných prsiach sa nielen dobre hovorí, ale aj krásne na ne pozerá. Muži v tomto smere nemusia byť smutní alebo nedajbože ukrátení, pretože ich hrud' je pre ženy rovnako príťažlivá ako tá naša pre mužské oko.

Ženské prsia sú pre ženy istým spôsobom symbol ženskosti. Možno nie jediný, ale prečo by potom ženská móda mala toľko výstrihov. Čo ale ak práve prsia „ochorejú“? Prsia sú orgány, ktoré chránia mliečne žľazy. Najčastejší problém, ktorý pri nich môže nastať je bolesť, tuhnutie, zápal prsnej žľazy, cysty, nádory a rakovina. Je to téma naozaj vysoko citlivá nielen pre ženu, ale aj mužov, pretože podobné ochorenie sa v súčasnosti dnes môže objaviť aj u nich.

V prípade akýchkoľvek príznakov je najlepšie navštíviť lekára a riadiť sa jeho odbornými radami a liečbou. Nakoľko som presvedčená o tom, že ak sami nechceme, nepomôže nám ani ten najlepší liek, pozrime sa na to, čo môžeme spraviť pre to, aby sme zmierili, prípadne aj odstránili neduhy spojené s ochorením prs.

Ak chceme pomôcť klasickej medicíne, skúsme sa na ochorenie pozrieť z iného uhlu pohľadu. Každá choroba zrkadlí problém ktorý máme a ak ho neriešime alebo potláčame, prepukne do fyzického tela. Prsia súvisia s materstvom, starostlivosťou o rodinu, deti, manžela alebo starostlivosťou všeobecne. Problémy s prsami preto rovnako u oboch pohlaví môžu signalizovať neistotu v nás či dobre chránime tých, o ktorých by sme sa mali starať. Pociť, že sa o niekoho staráme alebo mali by sme sa, v nás často môže vyvolať jednanie s dotýčným ako keby bol stále dieťa. Odmietame uznať jeho práva na slobodné rozhodnutia, ktoré nie sú naše. Prehnaná starostlivosť môže vypovedať aj o maske, ktorú si osoba s ochorením prsu nasadzuje – vyzerá ako materský typ, byť vnímaný ako dobrý rodič.

Emocionálny blok môžeme hľadať aj v tom, že sa zbytočne trápime pre tých, ktorých milujeme, snažíme sa im vyhovieť a zabúdame na seba, na vlastné potreby. To vyvoláva podvedomý hnev na objekt lásky pre jeho požiadavky, ktoré nám bránia venovať sa sebe. Všímať by sme si mali aj to, či choroba



nezrkadlí panovačnosť, sklony mať všetko a všetkých pod kontrolou.

Možno by bolo dobré odokryť masky a úprimne si priznať, či náhodou sami po sebe nežiadame veľa, či naopak sme sa o seba začali starať tak prehnane, až sme neskutočne opatrní a ustráchaní. Podľa Lise Bourbeau u praváka súvisí pravý prsník s manželom alebo manželkou, rodinou a ďalšími príbuznými. Ľavý prsník súvisí s dieťaťom alebo vnútorným dieťaťom (naše ja, duša). U ľaváka je to presne naopak. Vladimír a Lada Kurovskí ako duchovnú príčinu ochorenia prsníkov uvádzajú množstvo problémov, to, že dieťa potrebuje viac lásky, nadmerné uvažovanie o samote, strach zo samoty či ťaživé myšlienky o materstve.

Ak by ochorenie mohlo prehovoriť, čo by nám povedalo? Kam by nás až v rámci svojho učenia poslalo? Možno by sme boli prekvapení, že by to pokojne mohlo súvisieť aj s našou matkou. Možno jej nevieme odpustiť, možno ona sama mala problémy s materstvom. Človek nemôže vedieť, koľko sme toho zdedili nielen po fyzickej stránke ale aj tej energetickej.

Ak by som to mala zhrnúť do nejakej záverečnej rady, tak by som povedala (napísala), že je potrebné si uvedomiť, že náš život sme

sem neprišli prežiť preto, aby sme každého koho milujeme do nekonečna chránili a živil. Z môjho uhlu pohľadu je to zrkadlo, aby sme sa naučili rešpektovať vlastné hranice, nenechali sa zneužívať v úlohe „matky“ a pomohli do tej miery, do akej sme schopní rešpektovať aj sami seba. Aby naša pomoc a starostlivosť o iného človeka vychádzala z lásky, radosti a naplnenia. Ak sme ale prinútení pomáhať či už pod tlakom okolia, že by sme tak mali činiť, alebo prebratými vzorcami, či snahou presvedčiť samých seba o tom, akí sme starostliví, potom je čas naučiť sa povedať NIE. Učme sa nastaviť si svoje hranice. Nemusia byť celý život rovnaké. Ako sa meníme, môžu sa posúvať aj medze smerom von či dnu. Zabudnime na prílišný zmysel pre povinnosť, na prehnané nároky, ktoré kladieme na plecia samy seba. Nechajme veciam voľný priebeh – jednajme s milovanými tak, aby sme im dopriali sa osamostatniť, „odstavili ich od prsníka“. Nemusíme preto cítiť vinu. Starostlivosť v rozumnej miere a s láskou a bez pocitu povinnosti im môžeme poskytnúť vždy.

S láskou a svetlom pre vás pripravila

Mgr. Pavlína Krétová

www.inou-optikou.webnode.sk

www.anjelskekridla.eu

„Aby sme mohli ohodnotiť čnosti človeka, netreba sa naň pozeráť pri veľkých udalostiach, ale pri každodennom živote.“

(Blaise Pascal)

Máte právo byť sami sebou

Vaše želania a potreby sú veľmi dôležité, pričinite sa o to, aby boli uspokojené. Vyrovnaným nazeraním na seba i na druhých umožníte iným prevziať zodpovednosť za uspokojovanie ich potrieb a želaní. Nie ste prví ani poslední, na kom detstvo zanechalo škody v podobe nízkeho sebavedomia. Som vzorový jedinec, ktorý prvých najdôležitejších šesť rokov svojho života vyrastal v nefunkčnej rodine. Aby som však netrpel celý život, musel som sa zmeniť. Vždy je čas dospieť a prestať byť ponižovaným, vystrašeným, závislým dieťaťom v tele dospelého.

Otec jednej zo žiačok vtrhol do prednáškovej sály, v ktorej rozprával Majster. Nevšímajúc si nikoho z prítomných, začal kričať na dcéru: „Univerzitnú kariéru si hodila za hlavu, len aby si vysedávala pri nohách tohto blázna?! Čomu ťa naučil!“ Dievčina vstala, pokojne vyviedla otca von a povedala mu: „Byť s ním ma naučilo to, čo by nedokázala žiadna univerzita: nebať sa ťa a nehanbiť sa za tvoje otrasné správanie.“

Je jednoduché zraniť, no náprava trvá dlhšie. Preto je dobré učiť sa sebaovládaniu, aby človek nevyriekol niečo, čo dopredu v mysli poriadne neprehodnotil, a vlastne si ani neuvedomuje následky svojich viet. Ľudia presne vedia, kedy majú mlčať, a zrazu sa počujú, ako rozprávajú. Majstrovstvo osvietených je vedieť pri mlčaní načúvať vesmíru a pri rozhovore počuť svoje slová ešte predtým, ako ozvučia priestor. Uvoľniť náboje sklamania, očakávania, ktoré vybuchnú ako výčitky, vypustiť rakety vinenia, kritiky, hanenia, zhodenia, poníženia, súdenia, vyslať kaťuše urážok a nadávok, tak to ide rýchlo. No vyslovené už nestiahnete späť. Môžete sa iba ospravedlniť, ale ak trafíte citlivé miesto, u mnohých ľudí sa spálené územie už celé nezazelená.

Ovocné stromy v našej záhrade som zasadil pred štyrmi rokmi, keď sme sa nasťahovali do domu. Počas kosenia som oškrel kôru na jednom z nich. Neuvedomujúc si následky svojho nedbalého činu som to v sebe ľahko vážne uzavrel: „Však strom si to zacelí.“ Slivka začala vysychať, ledva prežila leto napadnutá ešte aj akýmsi neuhom. Na jar sa vzchopila a kamarát, ktorý mi prišiel odborne skultivovať konáre, mi to vysvetlil: „Narušil si

tomu stromu kôru. Pozri, ako sa s námahou snaží miazgou zaceliť ranu. Každé narušenie kmeňa ohrozuje najmä v mladom veku ďalšie prežitie stromu.“

Došlo mi, čo som spôsobil. Odvtedy stromy s kosačkou na pol metra obchádzam, pri kmeňoch všetku trávu pokosím radšej ručne. Slivke som sa neraz v mysli ospravedlnil, taký som ja blázon, veru tak, rozprávam sa aj so stromami. Cítia ma, mám ich v úcte, veď od nich čaká naša rodina plody. Nemôžete od niekoho žiadať, aby pre vás vykonával prácu, no nedávať mu výplatu. Takisto nemôžete doma urážať a ponižovať svojho partnera, keď pre vás a rodinu vykonáva toľko činností, ktoré si žiadajú poďakovanie.

Nie sme zodpovední za činy iných. Ani rodičia za skutky dospelých detí, ani deti za rozhodnutia svojich rodičov. Naučme sa mať v úcte životný postoj iných. Ak niekto „pochybil“, najviac mu pomôžeme tým, že ho budeme milovať. V prípade, že sa nás čosi bytostne týka, máme právo sa k veci vyjadriť, ale ak nie, odnaučme sa komentovať, posudzovať, viniť, súdiť, trestať. Neutralita je božská vlastnosť, ak sa teda chceme aspoň trochu priblížiť bytiu bohov, učme sa ju.

Rodičia nás naučili milovať tým, že nás naučili nemilovať. A tak bijeme do škrupín, túžime po svetle. Všetko ide podľa plánu, niekomu rodičia nedali lásku temer žiadnu, čím ho zakuklili, iní rodičia to zasa prehnali s oblieťvaním potomka, a tým ho dostatočne neoživili, ďalší boli agresívni, a tak sa ich dieťa vo svete správa agresívne. Všetky nerešpektujúce a neláskavé formy výchovy ústia k vnútornej slabosti nového človeka. Keď okolo seba sledujem moderných rodičov, občas sa mi zdá, že sú priveľmi upnutí na svoje deti. Veľké očakávania prinášajú veľké sklamania. Raz sa jednej takej matky v obchode pýtali na vek jej detí v kočíku. Odpovedala: „Doktor má tri, právnik dva.“

Nedovoľovali vám v detstve rozhodovať sa, vyberať si, spadnúť na zem? Neučili vás tak cítiť seba, nielen tú zem. Dnes teda veríte, že ak má pravdu niekto iný, vy sa určite mýlite. Ste porazení, neexistujete. Lenže tak to nie je. Ja som ja a vy ste vy. Dve rôzne entity, ktoré majú za sebou iné, tisíce rokov dlhé cesty, tak prečo by som vás mal škrtiť pod krkom,



ak so mnou nebudete súhlasiť? Bolo by to choré, hovorilo by to o mojej tuposti.

„Ja mám pravdu!“ je celkovo celoplanetárnym problémom. Takéto myslenie nás obmedzuje nielen v kontakte s druhými, ale aj v kontakte so sebou samým. Preto opakovane prizvukujem aj v spojitosti s mojimi Šlabikármí: toto je moja pravda a nemusí byť pravdou aj pre vás. Mnohé cirkvi a náboženstvá tvrdia, že jediná cesta je cez ich proroka. Dobré si uvedomujem moju ľudskú mylnosť a malosť, preto vám vravím, že ja nie som vaša cesta. Vy máte svoju cestu, ja svoju. Mňa čosi stretlo, vy zažívate odlišné, vďaka čomu sa stávame diametrálne rôznymi. Ďakujeme za túto rôznorodosť. Dovoľuje nám originálne sa prejavovať a zároveň sa učiť navzájom rešpektovať. Milý čitateľ, si iný ako všetko ostatné vo vesmíre. Váž si preto sám seba a nikdy nedovoľ druhým ubližovať tvojmu telu či duši.

Milujte samých seba, nežite pre súhlas iných. Nenechajte sa od nikoho ponižovať len preto, že on bol ponižovaný a vám zasa niekto ponižoval mamu a vy ste ju zachraňovali. Tak aj teraz zachraňujete druhých a na seba zabúdate. Lenže nemôžete hovoriť „áno“, kým v sebe neprebudíte silu povedať „nie“. A to „nie“ druhým nikdy nevyšlovíte, kým sebe nepoviete „áno“!

Paľko von Šlabikárko

Kapitola je vyňatá z knihy Šlabikár šťastia 4. (Strachy, vzťahy, sloboda). Knihu s venovaním zoženiete cez HladoHlas alebo Hirax Shop. Prosbu o venovanie píšete do poznámky v obľadávke.

**Dobry život nie je život bez námahy,
bez námahy sa nedá dôjsť k tým veciam, ktoré sú v živote podstatné.
(Erich Fromm)**

Mačka

Máme štvorizbový byt, ale bez špajze a bez komory.

Do kuchyne sme prikúpili skriňu, lebo nám postupne pribúdali rôzne zavaraniny, malé domáce spotrebiče a nemali sme to kde uskladniť. V predsieni sme odtiahli skriňu od steny smerom ku dverám, čím vznikol celkom veľký odkladací priestor. Dali sme záves a „kumbál“ bol na svete. Sane, lyže, krabice s knihami - všetko malo svoje miesto.

Suseda v byte naproti mala dve mačky. Jednu sobotu sme náhodou otvorili obidve dvere a dlho sme klábosili.

Asi po dvoch dňoch, keď som bola sama doma, čosi šramotilo. Nebola som si istá, odkiaľ tie zvuky pochádzajú, ale myslela som si, že asi zvonku. Na druhý deň okrem šramotu aj niečo spadlo. To som už bola presvedčená, že zvuky vychádzajú z kumbálu. Po štyroch dňoch som našla v detskej izbe malé hovienko. Napadlo ma, že asi vypadlo z plienky malému vnukovi. Vtedy sme ešte chodili do práce. Poobede chodieval manžel do záhrady a ja som bola sama doma.

Bola som presvedčená, že mi začína zašibávať! A toto si isto myslel o mne aj môj man-

žel, keď som mu večer vyprávala, čo sa u nás deje. Do kumbálu som sa bála ísť, či tam nie je niekto schovaný, tak tam vliezol on. Všetko prezrel - ale nič!

Pretože som bývala poobede sama doma, než sa manžel vráti zo záhrady, chodila som domov neskoro. Túlala som sa po meste, alebo som sa zavrela v obývačke na dva zámky, pustila som televízor na „plné pecky“ a pritom som rozmýšľala, či už mi nastal čas na odbornú psychiatrickú pomoc.

Takto to trvalo celý týždeň. Spálňu máme hneď vedľa kuchyne.

Po týždni, opäť v sobotu, niečo ráno v kuchyni strašne buchlo. Manžel vyskočil z postele, zbadal prevrátený kôš na smeti a zavolať na mňa: „Zavri dvere, asi tu máme potkana!“

Opäť stres!

Po chvíli počujem, ako cez celý byt vykrikuje a rozčuľuje sa - kde sa tu vzala tá mačka! V tom mi svietlo. Ako sme so susedou klebetili, prebehla nebadane ku nám. Nechápem, ako mohla takto prežiť celý týždeň. Bez jedla, bez vody. Ani raz nezamňaukala. Keď sme neboli doma, iste chodila po celom byte, ale

PRÍBEHY OD SRDCA

okrem malého hovienka v detskej izbe nechala po sebe, okrem šramotu v kumbále, žiadnu stopu.

Prechodný pobyt mala aj pod vaňou, kde sme neskôr našli suché exkrementy.

Skok do smetného koša bola asi jej posledná záchrana o život. Hneď som zazvonila susede a mačku sme vypoklonkovali na chodbu. Keď vyšla rozospatá, jej reakcia ma skoro hodila o zem! „Veď sa mi zdalo, že mám iba jednu!“

To jej celý týždeň nechýbala?

Chúďa! Bola vychudnutá, srst' na nej visela, ledva cez chodbu prešla. Nedá sa ani uveriť, že za celý týždeň z krytu pred nami nevyliezla. Ale osud jej neprial.

Keď sa ako-tak pozviechala, cez špáru na balkóne vypadla zo štvrtého poschodia na trávu. Podľa susedy jej nič nebolo, aj vyzerala, že je v poriadku. Po piatich dňoch ju suseda našla doma mŕtvu. Musela mať početné vnútorné zranenia.

Tak sa skončila mačacia „story“ A aj ja som hneď vyzdravela.

J.H

Pes

Kedysi bolo takmer pravidlom, že pri každom dome mali psa. (Dnes sa to stáva pomaly samozrejmosťou, alebo módou, že na každom poschodí v paneláku majú psa.) Môj otec bol poľovník a tak sme mali vždy nejakého poľovníckeho psíka. Pravdaže nie v byte, ale na dvore pri dome ďalšieho poľovníka. Nevie, prečo sa otecko rozhodol, že si zadováži kóliu.

Že by tiež na tú dobu „pánsky manier?“

Kólia bola nádherná, mala prekrásne sfarbenú srst' a bola veľká ako teliatko.

Otecko postavil veľký koterec na dvore, na ktorý sme mali výhľad z balkóna. Nosili sme jej pravidelne žrádlo a vodili sme ju prebehnúť na neďalekú lúku. Ale Dina, ako sme ju volali, bola stále nekludná, predráždená, štekala.

Raz, keď bola mimoriadne nekludná, pozreli sme sa na ňu z balkóna - a okolo misky na žrádlo bolo množstvo potkanov.

Otec zobral poľovnícku pušku a z druhého poschodia z balkóna ich strieľal. Padali jeden za druhým, ale museli byť poriadne vyhladení, lebo ostatní, ešte žijúci, sa od misy ani nepohli a žrali ďalej.

Ináč, vtedy mali potkany na dvore raj!

Jednu stenu koterca tvoril múr, kde na druhej strane boli latríny z miestnej krčmy a priamo na našom dvore bola ohrada, do

ktorej sa dávali smeti z celej budovy. Smetné koše vtedy neboli a raz za mesiac prišlo nákladné auto, ktoré ich odviezlo. Jedného dňa, keď som išla dať Dine jedlo, neviem, čo ma to napadlo, sadla som si na jej chrbát ako na malého koníka. Dvierka som nezavrela a v tom pes vybehol z dvora na ulicu aj so mnou. Utekal dole dedinou, ja som kričala o dušu, volala som o pomoc, ale pes si to valil ďalej. Niektorý, kto ma takto videl, išiel za otcikom mu povedať, čo som vyviedla, ten sadol na motorku, ktorú mával stále vonku a „pálil“ za nami. Dobehol nás až na samom konci dediny. Od strachu si vôbec nepamätám, ako sa mu Dinu podarilo zastaviť. Mala som okno!

Dina na dvore dlho neostala. Nie preto, že sme spolu urobili dostihy, ale nemalo zmysel kŕmiť potkany z celého okolia.

Jedného poľovníckeho psíka sme predsa len mali doma. Bol to Velšterier, zlatý, ale poľovnícku krv nezaprel.

Moja dvojročná dcérka sa ho strašne bála. Keď sa ku nej priblížil, utekala a kričala: „Dedere ma! Dedere ma! (zožerie ma, zožerie ma!!!) Časom si na seba pomaly zvykali. Jedno poobedie bolo v byte nápadné ticho. Nebolo psa, ani dieťaťa. Prehľadali sme celý byt - nič. Až po chvíli, keď sme už začali hľadať aj v kuchyni, malá aj psík spali pod kuchynským stolom. On mal labky na nej a ona ho objímala. Bol to krásny prejav lásky dieťaťa

so psíkom.

Škoda, že vtedy neboli telefóny s fotením, bola by to krásna spomienková fotografia.

Psia poľovnícka krv sa v ňom nezaprela! Začali sa nám strácať ponožky, rukavice, ktoré po týždni patrične natrávené vyzvracal. Toto mu ešte maminka tolerovala.

Ale keď sme jedno poobedie prišli domov a rohy na všetkých plyšových koberecch boli dotrhane - to už nezvládla a musel sa porúčať na dvor k známemu poľovníkovi. Dcéčka sa na psíka stále pýtala a tak, keď sme na víkend prišli k našim, zobrali sme nejakú psiu dobrôtku a išli sme ho pozrieť. Teraz pred panelákmi je celá promenáda psov rôznej rasy, cez mini psíkov až cez obrovské buldogy. Výťahy sú počúrané (niekedy aj horšie), lebo psíci nestihli udržať svoje fyziologické potreby. Alebo si to vybavila hneď pred vchodom, v pieskovisku. Poobedňajšie štekoty, cez víkendy aj celé dni, arogancia mnohých majiteľov. Chápem ľudí, ktorým je psík pomocník pri chorobe, samote, ale nie frajerov, ktorí sa svojimi veľkými psami predvádzajú. A preto sa pýtam: „Patria do panelákov?“

Kto je väčší trpiteľ, zviera, alebo my spolubývajúci?

Aj my máme radi zvieratká!

Ale myslím si, že každé patrí tam, kde patrí!

J.H

Simone Sophie Stewart

Úryvok z knihy **MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ**

Ráno ju zobudil Žofin hlas: „Dobré ráno, už ti treba vstávať. Už je dávno biely deň. Kto to kedy videl, takto dlho vyspávať!“ Mária na ňu ospalo pozrela, potom na hodiny, ktoré ukazovali pol jedenástej. No keď zbadala, koľko je hodín, priam odkopla ťažkú perinu a vyskočila na rovné nohy. Po celom dome rozvonjavali lievance s čokoládou a malinami. Klasika, vždy si dá záležať. Ani nevie, že aj môj strýko Alojz mi toto jedlo často pripravoval... Ale možno vie. Na perách sa jej zjavil jemný úsmev. Sme ako rodina...

„Mária! Poď si už konečne sadnúť! Nad čím toľko dumáš? A prečo sa pri tom tak zasnene usmievaš? Hm?“

„Práve si mi pripomenula môj domov,“ nakoniec zo seba dostala so slzami v očiach.

„A čím? Povedz mi. Ja viem, že sa s niečím takýmto nedá len tak ľahko zmieriť. Ale ešte stále je nádej. Možno sa stane zázrak a dostaneš sa domov,“ so súcitom v hlase ju jemne objala.

„Lievance s čokoládou a malinami, tie mi často robieval môj strýko,“ povedala smutne.

Žofia ju pustila z objatia, sadli si za stôl a začali jesť. Vychutnávali si spoločne tú sladučkú dobrotu. Dlho sa rozprávali a Mária jej aj prezradila, že večer sa má stretnúť s novým neznámym mládencom. Ale aj to, že nejde sama a pôjdu s ňou aj Anastázia s Kristiánom. Takú reakciu ale nečakala. Žofia sa tešila z toho, že nemyslí iba na inšpiráciu spisovateľov.

„Nebráň sa ničomu, dieťa moje,“ povedala jej Žofia. Tieto slová vyvolali v Márii rozhorčenie. „Bože môj, prečo každý vidí alebo v tom hľadá niečo viac?! Veď keď sa dvaja stretnú a skvele si rozumejú, to ešte predsa neznamená, že sú zaľúbení. Na to mám ešte čas...“ Žofia len mávla bielou utierkou.

„Idem si prečítať nejakú knihu. Pôjdem si dajakú vybrať z Dlhofúzovej pracovne. Celý deň budem doma, nemám chuť niekam ísť,“ s týmito slovami vstala Mária od stola. „Ja potom riad poumývam, o chvíľočku sa vrátim,“ sotva to dopovedala, už bola preč. Žofia zamierila do svojej prenádhornej záhrady, kde pestovala kvety, ale aj vzácné bylinky, z ktorých pripravovala výborný čaj a liečivé lektvary. Sadla si na drevenú lavičku pred záhon kvetín a obdivovala ich krásu. Mária bola v pracovni. Voňalo to tam drevom a starými knihami. Sedela v hedom čalúnenom kresle a čítala si. Stratila pojem o čase, už prečítala takmer polovicu. Aj zabudla, že má stretnutie. Zrazu pocítila, že ňou niekto myká.

„Už je pol siedmej večer!“ skríkla na ňu Anastázia.

„Čo? Čo?“ odpovedala Mária, akoby sa zobudila zo spánku.

„Dobre, tak ti to zopakujem. Je pol siedmej! Mala by si sa chytró obliecť,“ prekvapene Anastázia len prevrátila očami. „Jáj, to stretnutie! Rande!“ spomenula si s iróniou v hlase. „Ale ešte musím umyť riad,“ dodala a šla do kuchyne. Anastázia jej bola za päťami. „No, jáj. Poponáhľaj sa,“ hnala ju Anastázia. Bola veľmi zvedavá na toho

neznámeho mládenca. „Veď hádam počká.“ Mária bola ako zasnená z toľkého čítania. Nechcelo sa jej nikde ísť, najradšej by dočítala knihu. Anastázia ju však vliekla do kúpeľne, aby sa upravila. Potom ju vzala do izby. Nečakane vytiahla svoj prúтик, svižne ním zamávala a odriekala nejaké tajné zaklínadlo. Odrazu Mária stála v prekrásnych šatách. Žiarili neobyčajnou smaragdovou farbou. Siahali jej až po členky.

„Mária, vyzeráš úžasne! Nemám slov,“ vyriekol s obdivom Kristián, ktorý sa odrazu objavil vo dverách. S ným úžasom pozeral na Máriu, ako keby videl dajaké zjavenie.

„Vidíš, aká som šikovná, také krásne šaty som ani sebe nedokázala nikdy vyčarovať, čo som sa ako snažila,“ pochválila sa Anastázia. „Hm, no máte pravdu, to je fakt. Ibaže nejdem na ples! Lenže už sa nestíham prezliecť. Je o desať sedem a my sme ešte tu. Musíme letieť! A to doslova, idem po metly,“ ledva to dopovedala, už jej nebolo. Vrátila sa s tromi metlami. Jednu dala Kristiánovi, druhú Anastázii a tretiu nechala sebe. Vyšli pred dom a vzlietli k oblohe. Anastázia letela prvá, na čele tejto výpravy. Keď boli nad parkom, začali rýchlo klesať. Bolo už o minútu sedem. Roland nervózne čakal pri lavičkách pod stromami. Naširoko sa usmial, keď zbadal Máriu. Mária si až teraz všimla, aký to je krásny mládenec. Mal zelené oči ako mačka, peknú dokonalú tvár, sťahy ju tesal sám tesár, výrazné črty, pery sýtočervené a plné s úprimným úsmevom. Pristúpil k nej a zodvihol ruku, v ktorej držal veľkú rozkvitnutú ružu. Anastázia s Kristiánom všetko sledovali, učupení za jedným z kríkov v ich blízkosti. Nakoniec sa rozhodli, že nepôjdu s Máriou, ale ju počkajú. Aj Mária usúdila, že bude lepšie, keď sa s neznámym mládencom stretne sama. „Dobrý večer, slečna. Kde sú vaši priatelia?“ opýtal sa Roland, podávajúc jej ružu. Bol očarený jej krásou. „Sú za niektorým kríkom. Pozor, sledujú vás,“ povedala a venovala mu milý pohľad s jemným úsmevom na perách. Ani si nevšimla, že jej niečo podával.



„Bože, chudák princ Roland,“ zalamentovali tí dvaja spoza kríkov. „Áno? Tu máte malú... malú pozornosť,“ riekol. Vyplašene si obzeral okolité kríčky a opakovane jej podal ružu. „Ďakujem, je nádherná. Mám rada ruže, doslova ich milujem,“ užasnuto zaštebotala pri pohľade na krásny kvet.

„Sadneme si na túto lavičku?“ opýtal sa. Celé dve hodiny sa rozprávali. Vynikajúco si rozumeli, smiali sa. Tým dvom učupeným za neďalekým kríkom však už začali trpnuť nohy.

„Vieš, Mária, musím ti niečo povedať. Som princ a môj otec je kráľom tejto ríše,“ priznal sa jej, keď sa už rozchádzali. „To vážne?“ spýtala sa prekvapene.

„Nevyzerám na to?“ Ich prvé stretnutie dopadlo dobre. Odvtedy sa stretávali stále, veľa sa rozprávali. Ich kamarátstvo sa pomaly rozvíjalo, princ Márii poukazoval celý palác. Dokonca ju brával na polovačky a prechádzky popri lesnom jazierku. A ona bola z toho nadšená, lebo mala rada prírodu. Roland vždy chcel na ňu spraviť perfektný dojem, mal na to skvelých spojencov. Kto to bol? No predsa jej najlepší priatelia. Tí zariadili aj to, že s ním strávila každú voľnú chvíľočku. A tak plynul čas a od ich prvého stretnutia ubehlo už zopár mesiacov.

Kristián odcestoval do kuchárskej školy pre čarodejníkov. Chcel vylepšiť svoj hostinec. Jeho miesto pri Márii načas obsadil Roland. A ich silné kamarátstvo začalo postupne prerastať v lásku. Kráľ rozprávkovkej krajiny bol veľmi rád, že jeho syn princ Roland má po svojom boku dievčinu, ktorá je nielen veľmi krásna, ale aj veľmi múdra.

Synovmu šťastiu sa ale netešil dlho. Kráľ rozprávkovkej krajiny náhle ochorel a zomrel. S ním odišiel aj pokoj našich zaľúbencov. Iste ste si mysleli, že rozprávkové bytosti žijú večne. Veru, nie je to pravda. Mohli sa dožiť päťsto rokov. A taktiež boli náchylné na choroby ako obyčajní ľudia.

Pokračovanie nabudúce

Šťastie je výrazom naplneného života aj nás hendikepovaných

Počas celého trvania ľudskej spoločnosti ľudia neustále hľadali, hľadajú a budú hľadať šťastie. Spôsoby a metódy ako ho dosiahnuť. Ako dosiahnuť vydarený život. Absolútne šťastie.

Vydarený život či absolútne šťastie sú však iba vízie, ktoré v sebe živí nespokojní a neuspokojení. Šťastie znamená byť v prvom rade ak je človek vyrovnaný a zjednotený sám so sebou, ak je spokojný s tým čo má, so svojim životom. Nie je to pevne uchopiteľná hmotná matéria, čo ľudí často krát mátie a neustále znepokojuje.

Veľa krát však stačí stotina sekundy, niečo sa stane, úraz, smrť blízkeho a ľudia hovoria, že prestali byť šťastní nevedomajúc si, že nie je možné, aby človek po celý čas zotrval v stave blaženej harmónie. Najdôležitejšie v takýchto prípadoch je nenechať sa úplne ovládnuť pocitom smútku, bolesti, nešťastia či beznádeje. Život človeka, to sú vzlety i pády. To je povznášajúca hudba, v ktorej sa vyskytujú aj disharmonické zvuky. Avšak ak človek nesníva o tom, aby sa udalosti odohrávali tak ako si on praje, ale praje si udalosti ako sa dejú, ak je zjednotený sám so sebou, dokáže prekonať aj slzavé údolia s potokmi bolesti a ďalej pracovať na svojom šťastí.

Majorita spoločnosti nedokáže pochopiť ako je možné, že my, ktorí máme vážne zdravotné problémy, sa považujeme za šťastných ľudí. Ako je možné, že napriek svojmu hendikepu sa dokážeme tešiť zo života, keď by sme mali v dôsledku svojho zdravotného stavu byť nešťastní. Prečo, ako je to v súčasnosti v móde, nenadáваме na karmu, lež naopak, sme šťastní, vnútorne vyrovnaní a spokojní, aj keď väčšina z nás prežíva neľahký život, ktorý by si s nami nikto nechcel vymeniť. Je to otázka životného štýlu či názoru? Tajná metóda veštrice, tajomného guru či šamana ?

Nič z toho, pretože aj keď sú napríklad kníhkupectvá preplnené motivačnými a lifestyleovými titulmi, neexistujú žiadne rýchle a zaručené metódy ako sa ku šťastiu dostať. Plus, šťastie nám nikdy nespadne do lona samo, aj

keby sme celé dni trávili v meditáciách a recitovaním „básničiek“.

Na šťastí je potrebné neustále pracovať čo znamená, žiť s plným vedomím, žiť so zapojením všetkých zmyslov. Nasadiť silu, nie však tú fyzickú či nejakú kozmickú, lež tú silu, ktorá sa v človeku skrýva. Vnútorňu silu. A práve vďaka nej sa aj Inak obdarení môžu a dokážu stať šťastnými. Nezáleží na fyzickom zdraví ako sa nesprávne domnieva majorita spoločnosti, ale na zdraví psychickom, či je človek schopný žiť šťastný život.

Silné osobnosti neexistujú, pretože práve hendikepovaní ľudia upútaní na invalidný vozík, odkázaní na slepeckú paličku či s mentálnymi poruchami, teda vo vnímaní spoločnosti slabí, vďaka svojmu vnútornému postoj, vďaka vnútornej námahe, dokážu byť silní a dokonca i pomáhať. Pomáhať fyzicky silným, ale duchovne slabým.

Šťastie, ktoré má byť trvácne, si vyžaduje hlboký vnútorný postoj. Erasmus Rotterdamský hovorí, že základom šťastia je „chcieť byť tým, kým si“. Vôbec to ale nie je ľahké, práve naopak. Vyžaduje si to veľkú vnútornú námahu. Znamená to, že musíte dať zbohom ilúziám, ktoré si sami o sebe vytvárate. Zbohom ilúziám, že ste dokonalí, skvelí, najmúdrejší, najúspešnejší či neomylní. Zároveň to však znamená, že sa bolesti nemusíte vyrovnávať s tým, čím ste. Z týchto dôvodov dokážu Inak obdarení napriek vyjsť z ulity sebatrýznenia, čo v súčasnosti zdravá časť spoločnosti nedokáže.

K pocitu, že sme spokojní sami so sebou, že sme šťastní, viedla dlhá a strastiplná cesta. Nebolo pre nás ľahké vyrovnať sa so zdravotnými problémami a naučiť sa s nimi žiť. Bolo veľmi náročné vzdať sa niektorých túžob i snov, dať zbohom ilúziám, ktoré sme si o sebe vytvárali, prehodnotiť svoje priority, svoj život a nájsť si nový zmysel života, ktorý nás bude vnútorne naplňať i obohacovať. Prešli sme si trpkými sklamaniami i beznádejou, ale vďaka tomu, že sa snažíme žiť s plným vedomím, so zapojením všetkých svojich síl a zmyslov i keď si to vyžaduje vnú-

torňu námahu, dokážeme byť šťastnými.

Preto neporovnávajte sa s druhými a prestaňte závidieť tým, čo majú toho viac ako Vy. Buďte „iba“ sami sebou. Z celého srdca. To si ale žiada zmenu myslenia. Nejde ale o nejaký prostý a okamžite fungujúci trik aký nájdete v množstve lifestyleových časopisov. Ide o poznanie, že Vy musíte zmeniť svoje zmysľovanie, čo si vyžaduje obrovskú psychickú námahu, pretože tým podlamujete velikášsky pocit vlastného seba hodnotenia a narcisistické predstavy o Vašom živote, čo je v dnešnej dobe spoločnosť ako celkom preferované a čoho dôsledkom sú vážne psychické problémy našej spoločnosti.

Síce dnes nájdete množstvo poradcov, ktorí Vám za drahé peniaze ponúkajú špeciálne motivačné kurzy, ktoré Vás majú urobiť šťastnejšími, ale pochopte prosím, že nik Vám nedokáže a nemôže ponúknuť úspešný recept, ako sa môžete stať šťastnými. Sú to bludičky, ktoré mätú. Pamätajte si, že cestu ku šťastiu nájdete iba Vy sami vo svojom vnútri. Ak nie ste ochotní a schopní rozlíčiť sa s niektorými Vašimi ilúziami, nič Vám neosožia ani špeciálne kurzy a tréneri.

Cestu ku šťastiu nájdete iba vo svojom vnútri. Uvedomte si prosím, že veľké slová o tom, ako možno dosiahnuť šťastie, ktoré nájdete v citátoch na sociálnych sieťach či lifestyleovej a motivačnej literatúre, vedú len ku sklamaniam, alebo chvíľkovej eufórii, ktorá sa však rýchlo zmení na rozčarovanie.

Najdôležitejšie vo Vašom živote je, aby ste boli spokojní. Aby ste žili v pokoji sami so sebou, keď akceptujete sami seba, prežívate pokoj sami so sebou i so všetkými protirečieniami, ktoré v sebe nosíte. Tým, že ste Vy osobne šťastní, stávate sa zároveň i nositeľmi a širitelmi šťastia, čím naplňate šťastím svoje okolie, čo je jedným zo základných a najdôležitejších úloh človeka.

Inak obdarení želajú všetkým ľuďom dobrej vôle šťastný život prežiarovaný vnútorným pokojom a spokojnosťou.

Ing. Hraško Peter

Dlhoočakávaný koncert“ Pocta legendám, od lady Carneval k Draculovi“

Niekoľko mesiacov som mala zakúpené lístky na toto podujatie, na ktoré sa vždy neskutočne teším. Hlavne na to ako uvidím účinkujúcich. Bolo ich tam pozhňane: Daniel Húľka, Leona Macháľková, Ján Slezák, Helena Vondráčková, Martin Chodúr, Nela Pocisková, a tiež spieval a zároveň uvádzal Juraj Bača. Všetko naživo hral veľký orchester s dirigentom Adrianom Kokošom zo Žiliny. Za chrbtami spevákov bola veľká obrazovka, na ktorej boli dosť dlhé pasáže zo života Jozefa Bednáríka a Karla Svobo-

du. Slovenskí herci Eva Matejková, Marián Slovák a iní rozprávali príhody s „Bédom“, aký to bol človek, čo všetko spolu prežili, ako niekedy aj ťažko sa rodili veľké muzikály. (Čo to dá práce pripraviť taký projekt, ako je muzikál). Ja veľká fanúšička takýchto vecí som doslova všetko veľmi prežívala. Speváci spievali piesne Karla Svobodu z obdobia kedy začínal a aj tie, ktoré boli jeho poslednými, keďže si v januári 2007 siahol na život pre depresie. Každý spevák spieval postupne niekoľko piesní, pri

ktorých sa striedali. Javisko bolo veľmi osvetlené aj laserovými lúčmi, ktoré mi robili značné problémy sa na to pozerať, lebo mám slabé oči, takže keby neboli po obidvoch stranách obrazovky, tak ja s najlepšou kamarátkou nevidíme na javisku vôbec nič. Napriek všetkému to bolo krásne spravené, farebné, fascinujúce a ja po príchode domov o 23,15 som si dlho všetko premietala v hlave a najšťastnejšia som bola, keď som videla Daniela Húľku.

Jana Kubišová

Láska k najbližším

V dnešnej dobe ľudia kráčajú do práce ako zmyslov zbavení. Áno, je to dnes normálne. Zamýšľajú sa však nad tým, čo je v živote naozaj dôležité?

Sú to práve naši najbližší, napríklad starí rodičia. Tí, ktorí nás najlepšie poznajú, vždy majú pre nás pochopenie, sú nám oporou. Prečo som spomenula práve ich? Sú to ľudia s veľkým srdcom a otvorenou náručou, ktorá nikdy svoje vnúča neodmietne. Každý si to určite pamätá z domu, keď mama alebo otec zahlásili, že sa ide k starým rodičom, naše oči sa rozsvietili ako vianočné svetielka na stromčeku. Tešili sme sa na moment, kedy opäť u nich otvoríme dvere a zažijeme s nimi kopec zábavy. Chlapci so starkým stanovanie alebo chytenie rýb, dievčatá zas pečenie so starkou... Takto vonia detstvo.

Ale čo keď sa raz toto všetko zmení a starí rodičia sa dostanú do stavu, kedy je potrebné sa o nich postarať. Čo potom? Áno, existujú zariadenia pre seniorov, môžu dožiť svoj život tam.

Len málokto však vie, ako sa starí ľudia cítia, keď sa tam dostanú. Fotky, spomienky vryté

v ich pamäti, občas veľké slzy v očiach. Deti svojich už zostarnutých rodičov si často nevedomujú, že najviac, čo ich rodič potrebuje, je pochopenie, súcit a hlavne empatia! Upoňáhlany život, práca, rodina a iné starosti nedoprajú dospelým deťom dostatok času či sily, aby rodičov navštívili častejšie. A keď už prídu, ani poriadne neposedia. Ktovie čo sa v nich deje, keď padne otázka: Kedy opäť prídeš? Chýbaš mi!

Nás deti často sprevádzajú výčitky svedomia, no tie situáciu neriešia. Dôležité je, ako sa k starým ľuďom aj naďalej budeme správať, či si spomenieme na ich sviatok, narodeniny či meniny, či budeme s nimi na Vianoce. Starší ľudia vnímajú všetko dvojnásobne citlivo, tak ako malé deti. Aj vo svojich spomienkach sa často vracajú do svojho detstva. Pri nedostatku kontaktov s mladšími ľuďmi utiekajú sa len k spomienkam, ženie ich to k smútku a bezmocnému pocitu, že už nikomu nie sú potrební, že ich život sa stáva zbytočným.

Už nechcem žiť... tieto slová sa ma vždy dotknú. Bohužiaľ je to často tak a sme tu len my, opatrovatelky, ktoré sú ochotné pomá-

hať tam, kde to ich najbližší z rôznych dôvodov nezládnú. Najväčším spriemnením dňa je pre tých skôr narodených náš úsmev, pozornosť, často len jednoduchá otázka: Ako sa máte? Aký máte deň? Nad čím dnes premýšľate? Základ je vždy v komunikácii a v láskyplnom vnútornom postoji opatrovatelky. Príbehy, skúsenosti, porekadlá, zážitky starých ľudí sú vždy pravdivé a veľmi múdre, my mladí si mnohé môžeme zobrať k srdcu.

Je tu však aj druhá strana mince - ľudia, ktorí v minulosti veľa trpeli alebo mali ťažkú povahu, nevyrovnali sa so sebou, s minulosťou a tak aj zostarli, s takýmto človekom je to v starobe náročné. Čo s tým? Moja odpoveď je - dajte mu dvojnásobnú pozornosť a pocit bezpečia, vedomie, že sa nemusí báť, že nie je sám! Nepomáha odsudzovanie, kritizovanie, zazeranie. Ľudia by mali žiť v láske, mieri a pokoji, nech prešli čímkoľvek. Sme ľudia, tak na to nezabúdajme a správajme sa k sebe ľudsky. Nikdy totiž nevieme, hoci sme ešte mladí, čo s nami bude v starobe. Majme to na pamäti!

Lubica Kováčová

Priateľstvo

Keď sa povie priateľstvo, každý si hneď vybaví kamarátstvo so susedom, spolužiakom, známym človekom zo sídliska.

Ale ja nemyslím kamarátstvo, či povrchné priateľstvo, myslím to skutočné priateľstvo, ktoré je v dnešnej dobe také vzácné.

Niekedy sme presvedčení, že máme dobrého priateľa a on sa „prejaví“ práve vo chvíli, kedy ho najviac potrebujeme. Vtedy zistíme, že sme na tomto svete úplne sami a že ten, kto s nami tancoval za slnečného svitu a o ktorom sme si mysleli, že s nami pobudne aj v búrke, nás pri prvých kvapkách dažďa opustí.

Počula som už o takomto „priateľstve“ a rada by som vám o ňom napísala.

Kamil a Peter boli kamarátmi už od základnej školy. Išli spolu i na strednú a neskôr si našli aj partnerky, s ktorými sa časom zosobášili. Spolu chodili na výlety, dovolenky, stále sa navštevovali, až kým Kamil, kvôli istým problémom v práci, nezačal prepadávať alkoholom. Jeho manželka s dcérkou to neznesli a opustili ho. Prosil ich, aby ostali, no jeho manželka povedala, že kým bude piť, nevráti sa. Peter však, ako jeho priateľ, stál stále pri ňom a pomáhal mu odvyknúť si od tejto hnusnej závislosti.

„Priateľu môj, takto predsa nemôžeš žiť! Stratíš svoju rodinu - milujúcu manželku a nádhernú dcérku! Čo ti dá alkohol? Nič, len chvíľkové potešenie a potom kopu žiaľu. Spadol si síce na kolená, no ak budeš veľmi chcieť a snažiť sa, môžeš ešte vstať. A ja ti pri tom pomôžem,“ s úsmevom povedal Peter.

Vybalil mu protialkoholické liečenie a keďže Kamil túžil po vyliečení, podarilo sa mu tejto závislosti zbaviť. Jeho manželka s dcérkou sa k nemu vrátili a v ich rodine bol zas pokoj a láska.

To by bol pekný záver príbehu, keby to bol koniec, lenže karta sa teraz obrátila.

Petrova manželka neskôr ochorela. Dostala rakovinu a o dva roky bola pod zemou. Nemali deti, takže Peter sa utápal v žiali, pretože po jeho milovanej manželke mu neostalo nič - iba krásne spomienky. Pracoval vo firme, v ktorej sa pracovné sily museli zredukovať, preto Petra navyše aj vyhodili. V dôsledku toho už nedokázal splácať nájom za byt a tak sa musel vysťahovať.

Nevedel, čo má robiť, chcel si nájsť prácu a hľadal i lacnejší podnájom, no to chvíľu trvá. Preto najprv hľadal pomoc u svojho „najlepšieho priateľa“ Kamila: „Ahoj Kamil, mohol by som ťa poprosiť a zostať u vás pár

dní? Vieš, nemám kde bývať. Aspoň kým si nenájdem novú prácu a nový byt.“

Kamilova reakcia Petra veľmi prekvapila: „Ahoj, ja ti, bohužiaľ, nemôžem pomôcť. Máme totiž malý byt a nie je tu dost miesta. Skús to radšej inde,“ a zabuchol Petrovi dvere pred nosom. Peter ostal ako obarený.

Po tomto rozhovore sa pobral do parku a ustlal si na lavičke. Stal sa z neho bezdomovec, až kým sa raz nezoznámil s človekom, ktorý mu podal pomocnú ruku. Cudzí človek.

Veru tak - niekedy sa cudzinci môžu stať najlepšími priateľmi rovnako, ako sa najlepší priatelia stanú cudzincami.

Je veľmi užitočné občas sa vzdialiť od všetkého, o čo sa opierame, aby sme zistili, čo je pod našimi nohami skala a čo piesok. Často to môže vyzeráť tak, akoby to bola skala a je to len obyčajný piesok. Potom nás však čaká nemilé prekvapenie a sklamanie, aké čakalo aj Petra v tomto príbehu.

Preto si treba vážiť skutočných priateľov, ktorých je na svete tak málo.

Zuzana Števáková

OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

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

Legenda:

ANANÁS, ATÓMY, BANÁN, BARÁK, ČIARA, FAKTY, FARMA, FIRMA, GOMORA, HLASY, HLINÍK, HRANICA, ISTIČ, KARÁT, KIMONO, KORUNA, KOTVA, KRABY, MALTA, MAPA, MLIEKO, OCEĽ, OFINA, OZNAMY, PASTY, PILÁT, POCIT, POČÍTAČ, POKORA, POKROK, ROBOT, RODIČIA, SABAT, SALÁMA, SELENIDY, SÍNUS, SKRAT, SLAMA, SNINA, SOCHA, STANICA, STRAVA, STRES, TENIS, ULICA, ÚTOK, VLAKY, ZÁSADA, ULA.

Tajničku osemsmerovky tvorí **33** nevyškrtaných písmen.
 Autor: Marek Pataky



ŠPECIÁLNA MATERSKÁ ŠKOLA VO VALASKEJ

„Úsmev dieťaťa je najkrajší dar. Máme to šťastie, že môže byť darom za našu prácu. Je krásne dostať ho každý deň.“

Špeciálna materská škola internátna vo Valaskej poskytuje výchovu a vzdelávanie deťom so zdravotným znevýhodnením vo veku 3-6 rokov. V našej materskej škole podporujeme komplexný osobnostný rozvoj detí. Naším deťom pomáhame formovať vlastnú jedinečnosť a životné kompetencie potrebné pre ich integráciu a začlenenie sa do bežného života. Výhodou nášho školského zariadenia je, že deti môžu od 3 rokov až do dospelosti plniť školskú dochádzku bez adaptačných stresov.

Výchovu a vzdelávanie realizujeme v malom triednom kolektíve v počte 4-8 detí. Pri zaradení dieťaťa do ŠMŠ je v prípade potreby vypracovaný individuálny výchovno-vzdelávací plán, ktorý určuje, ktoré oblasti treba u dieťaťa prednostne rozvíjať. Deťom s narušenou komunikačnou schopnosťou je poskytovaná pravidelná individuálna logopedická intervencia.

Pri zabezpečovaní vnútornej pohody rešpektujeme individuálne tempo, vývinové osobitosti a schopnosti každého dieťaťa z hľadiska fyziologického aj psychického. Na odbúravanie napätia a stresu využívame relaxačné cvičenia, hru ako dôležitý článok seberealizácie dieťaťa, prvky alternatívnej terapie vo výchovno-vzdelávacom procese: arteterapie, muzikoterapie, canisterapie. Materská škola má k dispozícii špecializované učebne: multisenzorickú miestnosť Snoezelen, logopedickú učebňu, učebňu informatiky.

Pohyb je pre deti v predškolskom veku prirodzenou činnosťou, ktorá im prináša radosť. Okrem hier a športových disciplín sa deti učia jazdiť na bicykloch, poznávať a rešpektovať dopravné pravidlá – dopravné značky, prechod pre chodcov, reagovať na farebné signály semaforu a i. Na realizáciu aktivít využívame telocvičňu, školský dvor organizujeme turistické vychádzky do prírody a množstvo ďalších pre deti príťažlivých aktivít. V blízkosti školy sa nachádza Ranč Čierny Hron, kde sme pravidelnými návštevníkmi. S deťmi máme možnosť vidieť takmer všetky domáce zvie-

ratá, v rámci hipoterapie jazdia na koníkovi Pejtkovi, ktorý je vlastníctvom našej školy.

V školskej záhrade realizujeme aktivity zamerané na rozvoj pracovných zručností detí, pri obrábaní pôdy, pestovaní zeleniny, na prírodovedné poznávanie formou priameho zážitku či vytváranie pozitívnych postojov k prírode, k sebe a k svojmu zdraviu. Využívame plody z našej úrody, aby deti nadobudli poznanie, že pestrá a plnohodnotná strava má vplyv na zdravie človeka.

Mnohé z našich detí majú prirodzený vzťah k hudbe, či k výtvarným prejavom, čo sa snažíme podporiť a naďalej rozvíjať. Výtvarné práce vystavujeme nielen pre rodičov k prezentácii, ale zapájame sa aj do rôznych výtvarných súťaží.

Pre deti a rodičov organizujeme spoločné akcie: vianočnú besiedku, stretnutie so starými rodičmi, deň matiek, rozlúčku so škôlkou, výlety, exkurzie, divadelné predstavenia a ďalšie zaujímavé akcie.

V prípade záujmu sa tešíme na Vašu návštevu...



Špeciálna materská škola - valaská



Nájdete nás: ŠMŠI pri OUI-Valaská, Švermova 1, 97646, Valaská

Kontakt: ovalaska@email.cz 048/6176923





Spojená škola v Piešťanoch

Spojená škola v Piešťanoch vznikla rozhodnutím MŠ SR a vydaním zriaďovacej listiny Krajským školským úradom k 1.1.2006 spojením škôl Špeciálna základná škola a Praktická škola so Základnou školou pri zdravotníckom zariadení Zelený strom.

Spojená škola poskytuje vzdelávanie a výchovu handicapovaným deťom a mladým dospelým. Je nástupníckou školou bývalej pomocnej školy (1947) a základných škôl pri zdravotníckom zariadení - Detský neurologický ústav Zelený strom a Pro Patria v Piešťanoch. Zameriava sa na deti s mentálnym, telesným a viacnásobným postihnutím a deti s autizmom.

Škola má pestrú činnosť. Zapája sa do mnohých aktivít na miestnej, regionálnej i európskej úrovni. Je hrdou nositeľkou titulu Zelená škola, tiež titulu Škola priateľská k deťom. Zapája sa do mnohých projektov ako napr. e-Twinning, Kúp si svoj strom, Recyklohy, Baterky na správnom mieste, zbierka Modrý gombík...

Deťom je zdarma poskytovaná logopedická starostlivosť, biofeedback multisenzorická stimulácia snoezelen i služby canisterapeuta.

Spojená škola v Piešťanoch má tieto organizačné zložky:

ŠPECIÁLNA ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Špeciálna základná škola vzdeláva a vychováva mentálne postihnutých žiakov a žiakov s kombinovaným postihnutím vo veku od 6 do 18 rokov.

Žiaci sa vzdelávajú vo variante A (ľahké mentálne postihnutie), v 1.-9.ročníku.

Vyučovanie A variantu prebieha v budove na Valovej ul.40.

Žiaci vzdelávaní vo variante B (stredné mentálne postihnutie) sa vzdelávajú v budove na Žilinskej ul.51

Triedy C variantu (ťažké mentálne postihnutie) sú umiestnené v budove na Žilinskej ul.51 a navštevujú ich žiaci s kombinovaným mentálnym a telesným postihnutím.

V budove sa nachádza aj trieda pre žiakov s autizmom.

Žiaci všetkých variantov môžu navštevovať školský klub.

Stravovanie žiakov je zabezpečené v jedálni na Cirkevnej základnej škole v Piešťanoch.

PRAKTICKÁ ŠKOLA

Praktická škola vzdeláva a vychováva žiakov s mentálnym postihnutím vo veku od 15 rokov, ktorí vzhľadom na svoje mentálne postihnutie a zdravotný stav nemôžu navštevovať odborné učilište. Vyučovanie prebieha v budove na Žilinskej ul.51 v 1. – 3. roč.

Žiaci sa pripravujú na prácu v chránenom pracovisku. Sú zacvičení v odbore :

- pomocné práce v kuchyni
- pomocné práce v administratíve
- pomocné práce v záhradníctve a aranžovaní

Štúdiom na škole je 3 ročné a žiaci po ukončení dostávajú záverečné vysvedčenie a potvrdenie o absolvovaní školy (nedostávajú výučný list).

ZÁKLADNÁ ŠKOLA PRI ZDRAVOTNÍCKOM ZARIADENÍ

Základná škola pri zdravotníckom zariadení vzdeláva a vychováva žiakov počas ich hospitalizácie v nemocnici A. Wintera v Piešťanoch. Žiaci sa vyučujú individuálne na lôžkach, so súhlasom a podľa odporúčania ošetrojúceho lekára.

V popoludňajších hodinách sa na oddeleniach uskutočňuje výchovná činnosť v školskom klube.

Od šk. roku 2016/17 škola vzdeláva aj žiakov počas liečebného pobytu v Adeli Medical Centre. Vyučovanie sa uskutočňuje v popo-

ludňajších hodinách v rozsahu určenom lekárom. Vyučovanie sa uskutočňuje v samostatnej triede priamo v budove Adeli centra.

ŠPECIÁLNA MATERSKÁ ŠKOLA

Špeciálna materská škola bola zriadená od 1.9.2018. Vzdeláva a vychováva zdravotne znevýhodnené deti vo veku spravidla od 3 do 6 rokov. Škôlka je umiestnená v budove školy na Žilinskej ul.51, vchod Kláštorská 1A. Prevádzka špeciálnej materskej školy je v čase od 8.00 do 12.00. Deti sa vzdelávajú podľa školského vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie, okrem toho sa im poskytuje logopedická starostlivosť, k dispozícii majú multisenzorickú miestnosť snoezelen, biofeedback zdarma vykonávaný psychológom, tiež canisterapiu a animoterapiu. V rámci denných činností sú využívané prvky Montessori pedagogiky.

CENTRUM VOĽNÉHO ČASU

Centrum voľného času je určené pre handicapovanú mládež vo veku od 15 do 30 rokov. Poskytuje záujmové vzdelávanie mladým ľuďom, ktorí ukončili školské vzdelávanie a majú záujem ďalej rozvíjať svoje schopnosti, vedomosti a záujmy prostredníctvom práce v záujmových útvaroch. Centrum je v prevádzke denne od 8 do 14 hod. každý deň v priestoroch školy na Žilinskej ul.51.

Škola disponuje odborníkmi v oblasti vzdelávania handicapovaných žiakov. K dispozícii má špeciálnych pedagógov, logopédov, psychológa, canisterapeuta, odborníkov na multisenzorickú stimuláciu i prácu s autistickými deťmi.

Všetky priestory školy sú bezbariérové, moderne a funkčne zariadené s množstvom pomôcok.

Žiakom okrem vedomostí a zručností odovzdávame aj lásku, priateľstvo, empatiu a každý deň pracujeme tak, aby deti k nám do školy chodili s radosťou a tešili sa na nové zážitky.

Viac informácií na: www.spspn.sk



100
ROKOV
SPOLU
POMÁHAMO
1919 - 2019

Astrum
BUSINESS HOTEL ****

GOLDEN EAGLE

OBČIANSKE ZDRUŽENIE OSTROV
A OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
VÁS POZÝVAJÚ NA 9. ROČNÍK BENEFIČNÉHO KONCERTU
PRE OSOBY S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM



Objatie tónov

NEDEĽA 27. JANUÁR 2019, O 14.00

ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE

REDNEX (ŠVÉDSKO)

PRÚDY

AKUSTIKA

MADUAR

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

VSTUP OD 13:00  **ZUMBA® S GABIKOU A LUCIOU**

NÁUČNÉ WORKŠOPY: ENKAUSTIKA – MAĽOVANIE HORÚCIM VOSKOM, PLETENIE Z PEDIGU, MODELOVANIE Z HLINY, ZUMBA, PLETENIE NÁRAMKOV, VÝROBA ŠPERKOV Z DRÓTU, PLETENIE Z PAPIERA, OZDOBOVANIE SÁDROVÝCH ODLIATKOV.

DETSKÝ SVET: NAUFUKOVACÍ HRAD, MAĽOVANIE NA TVÁR, DETSKÉ TANCE, DETSKÁ ZUMBA

VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM ZO ZARIADENÍ DSS,

DETSKÝ DOMOV LEVICE, ZVÁZ POSTIHNUTÝCH LEVICE A PRE DETI DO 140CM.

VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ JE 10€ V PREDPREDAJI A 15€ NA MIESTE. PREDPREDAJ V LEVICKEJ INFORMAČNEJ AGENTÚRE A V SIETI TICKETPORTAL.

POČET VSTUPENIEK PRE VEREJNOSŤ JE LIMITOVANÝ V POČTE 200KS!

ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.



MODERUJE: RICHARD VRABLEC



SCHODOLEZY



ZÍSKAJTE schodolez so štátnym príspevkom
a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**