

# JNAK OBDARENÍ

číslo 11/2016, ročník III



aj tak sa to dá...



*ľahko a bezpečne*



## PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Využite naše  
**bezplatné zameranie,  
poradenstvo**  
a získajte najlepšie zariadenie  
**na mieru pre vás!**

## PRIDAJTE SA K NÁM!



**ZAVOLAJTE** naše  
bezplatné číslo **0800 105 707**

**ZÍSKAJTE** Vaše **registračné číslo**

**VYUŽÍVAJTE** výhody **Klubu SPIG**

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

- šekovú knižku (výhody, zľavy, benefity)
- pomoc s doplatkom do 10% z ceny pomôcky
- pomoc s vybavením štátneho príspevku (až do 95% ceny)
- bonusy a benefity pri kúpe pomôcok a zariadení
- bezplatný mesačník Inak obdarení
- bezplatné členstvo v občianskom združení Inak obdarení
- účasť na zlosovaniach a mnoho iných výhod



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



# Editoriál

V sychravom počasi sme tu pre Vás, aby sme potešili a pohladili vaše srdcia a dušičky krásnymi príbehmi a informáciami. Želáme Vám pri čítaní nášho časopisu pohodovú atmosféru a úsmev na tvári.

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

Naši obchodní zástupcovia ich rozdáujú 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...

MP

## INAK OBDARENÍ

číslo 11 vychádza v novembri 2016, ročník III, mesačník

### Šéfredaktorka:

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

### Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903-534 767  
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk  
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com  
Ludmila Gričová, e-mail: csz@csz.sk, www.csz.sk

### 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 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707  
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

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

# Obsah

## Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie .....	2
Stavba bez bariér - Kúpeľňa a WC .....	2

## Terapie

Arteterapia - Umenie vlastnej duše .....	3
Vizuálne čítanie - program pre deti so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami .....	3

## Skutočný príbeh

Cesta k Láске a Radosti .....	6
Ďakovný list redakcii časopisu .....	7
Andrejko Bublík .....	7

## Pomoc pre inak obdarených

Pracovná a sociálna inklúzia zdravotne znevýhodnených ...	8
6. ročník „Bežím pomáhať“ .....	9
Peňažný príspevok na prepravu .....	10
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	11
Zoznam nadácií.....	12

## Autizmus

Ako sa naučiť niečo nové .....	13
--------------------------------	----

## Svetielko nádeje

Leto v Tatrách .....	14
Zasmečuj deťom zdravie .....	14
Popoludnie pre rodičov .....	14

## Prírodná - alternatívna liečba

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou .....	15
---	----

## Pozitívne myslenie

Simona Strelcová – Najlepšie kamarátky .....	16
Monika Jalakšová - Tá potvora ma dostala! .....	17
Iveta Burianeková - Píše nervozita depresii list .....	17
Iveta Burianeková - Nerozluční kamaráti .....	17
Monika Ponická - Hodnotenia .....	18
Iveta Burianeková - Poďakovanie .....	19
Monika Jalakšová - Zázračné jazierko .....	19
Tomáš - TO.K. MYŠLIENO.K .....	19

## Oznamy, pozvánky, inzercia .....

## Pre voľný čas

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

## Predstavujeme

Schodolez Sherpa N902 .....	23
Komunitné centrum Fončorda .....	24

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

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

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

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

**SPIG s.r.o.** ponúka

**POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH**

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

**BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707**



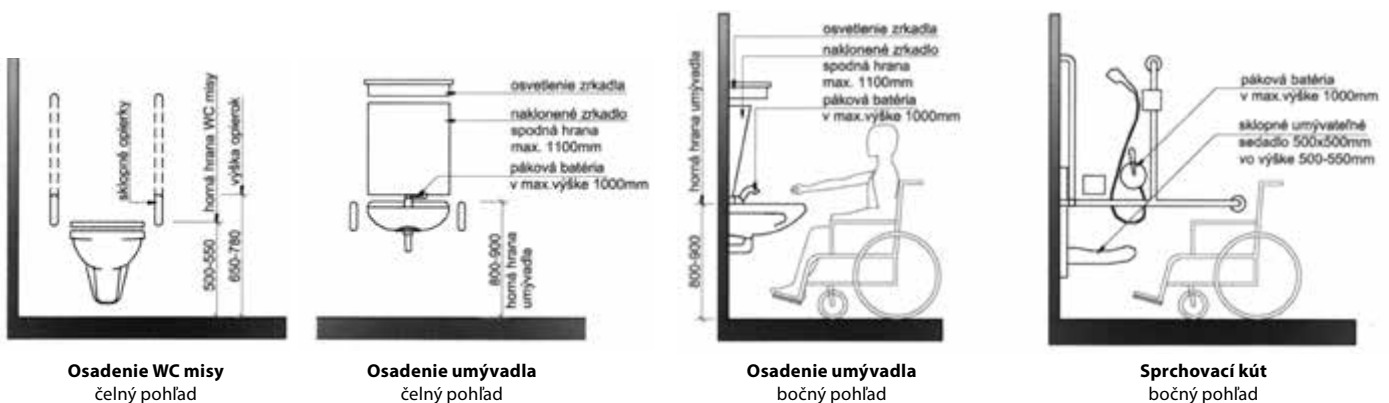
**Monika Ponická**  
konateľ a obchodný riaditeľ



**Peter Slabina**  
hlavný konštruktér  
technický riaditeľ

## „STAVBA BEZ BARIÉR“ - Kúpeľňa a WC

Prerábate kúpeľňu a WC pre vozičkára? Viete aké má byť výškové osadenie WC, umývadla, či sprchy?



Osadenie WC misy  
čelný pohľad

Osadenie umývadla  
čelný pohľad

Osadenie umývadla  
bočný pohľad

Sprchovací kút  
bočný pohľad

„Maj hlavu vztýčenú a vypni hrud'. Dokážeš to.  
Tu a tam sa zotmie, ale znova príde ráno... Nezahadzuj nádej.“

(Jesse Jackson)





# ARTETERAPIA - Umenie vlastnej duše

**MARGARÉTKA denný stacionár** vďaka nadácii VÚB banky pravidelne realizuje arteterapiu formou **projektu Umenie vlastnej duše**.

Ide o projekt, ktorý je určený pre osoby so zdravotným a telesným postihnutím vo veku od 18 do 40 rokov, ktorí navštevujú denný stacionár. Cieľom je prostredníctvom arteterapeutických aktivít rozvíjať a zlepšiť schopnosti klientov v jednotlivých oblastiach života.

V tomto projekte sme sa zamerali na tri konkrétne oblasti v ktorých chceme u klientov

dosiahnuť zlepšenie. Ide o interpersonálne vzťahy, rozvoj sociálnych zručností a vzťah k sebe samému. Vzhľadom k rôznorodým typom zdravotného postihnutia sme sa zamerali na práve na tieto tri zjednocujúce oblasti, ktoré sú kľúčové pre všetkých klientov denného stacionára.

Arteterapeutické aktivity spočívajú vo využívaní výtvarného umenia s použitím rôzneho materiálu – akrylové farby, veľkoformátové papiere, hlina ale aj prírodné materiály.

Každé arteterapeutické stretnutie prebieha formou skupinovej práce. Arteterapia bola

pre klientov Margarétky novým prvkom, no zaujali k nej naozaj pozitívny prístup a prejavili veľmi ústretovú participáciu na aktivitách. Už teraz v priebehu projektu vieme jednoznačne konštatovať, že arteterapia má na klientov pozitívny vplyv a napomáha k zlepšeniu už spomínaných oblastí života klientov. Po ukončení projektu Umenie vlastnej duše, plánujeme arteterapiu zaradiť do pravidelného programu aktivít v dennom stacionári.

*Mgr. Lucia Jokalová, sociálna pracovníčka  
Margarétka denný stacionár*

# VIZUÁLNE ČÍTANIE program pre deti so špeciálnymi výchovno–vzdelávacími potrebami

## ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá využitím digitálnych technológií vo výučbe čítania u detí s poruchou autistického spektra (PAS). Opisuje program vizuálne čítanie a jeho využitie vo výchove a vzdelávaní detí s PAS v materskej škole. Ponúka ukážku edukačnej aktivity s využitím programu Vizuálne čítanie.

## KĹÚČOVÉ SLOVÁ

dieťa s PAS v materskej škole, program Vizuálne čítanie, štruktúrované učenie detí s PAS

## Úvodom

Som špeciálny pedagóg v špeciálnej triede v Materskej škole Iljušinova v Bratislave, vzdelávam deti s poruchami autistického spektra (ďalej len PAS). Deti v našej špeciálnej triede sú vzdelávané podľa Školského vzde-

lávacieho programu (ŠkVP) pre deti s PAS, ktorý bol vypracovaný v súlade so Štátnym vzdelávacím programom (ŠVP) pre deti s autizmom a inými pervazívnymi vývinovými poruchami ISCED – 0 predprimárne vzdelávanie. Intervencia a edukácia detí s PAS v našej triede prebieha individuálne, každé dieťa má vypracovaný individuálny výchovno vzdelávací program (IVVP). Využívame princípy programu TEACCH, štruktúrované vzdelávanie, prvky ABA, rôzne behaviorálne techniky, augmentatívnu alternatívnu komunikáciu a vizualizácie informácii. Pri edukačných činnostiach používame rôzne digitálne technológie. Jeden z programov, ktorý vo svojej práci s deťmi s PAS používame je aj program Vizuálne čítanie. Ide o program zameraný na nácvik čítania pre deti s po-



ručou autistického spektra, s dysfáziou, s ADHD, ADD, ale i pre bežnú populáciu detí, ktorý by som vám rada predstavila.

V rámci projektu „Viem ti povedať“ nadácie Pontis získala naša MŠ v decembri 2013 pre špeciálne triedy pre deti s PAS tablety so



špeciálnou aplikáciou ABCD. A tým sa začala aj spolupráca našej MŠ s Ing. Dušanom Barancom, autorom a vývojárom programu Vizuálne čítanie, ktorý je pokračovaním programu ABCD. Nová verzia Vizuálne čítanie vznikala počas našej spolupráce, testovania a používania programu ABCD. V mojom príspevku by som rada citovala aj slová autora programu a zároveň otca dieťaťa s PAS Ing. Dušana Baranca: „Každý rodič dieťaťa, ktorého kognitívne (poznávacie) schopnosti sú výrazne mimo normy, dostane sa skôr alebo neskôr do problémov. Bez ohľadu na konečnú diagnózu dieťaťa, problémy sa často objavujú už pri hre na pieskovisku. S každým mesiacom vývoja dieťaťa, musia rodičia riešiť ďalšie a ďalšie situácie, na ktoré ich nikto nepripravil. A potom po pár rokoch príde jedna zo zásadných otázok: „ako ho/ju naučíme čítať?“. Túto otázku som si v roku 2007 položil aj ja...

*Môj hlavný súper (mimo iných) bola aj dysfázia zmiešaného typu, zjednodušene povedané – 6 ročnému dieťaťu sme neboli schopní takmer nič vysvetliť. Psychologička, s ktorou sme konzultovali ako postupovať pri diagnóze nášho dieťaťa nám povedala, že takéto deti sa učia čítať tzv. „globálnym čítaním“. Slovo (a obrázok ku slovu) si akoby odfotia a zapamätajú. Ja ako človek z prostredia informatiky a elektrotechniky som jej neveril. Dnes viem, že som urobil dobre.*

*Niekoľko mesiacov som si v hlave pripravoval systém, ktorého základ by bol v tom, že by som ja ako rodič, začínajúci špeciálny pedagóg a psychológ v jednom, nemusel nášmu synovi nič vysvetľovať. Po niekoľkých týždňoch programovania som mu program ukázal a naše veľké prekvapenie to začalo fungovať. Výsledok postupnej výučby bol ten, že náš syn nastupoval do prvého ročníka ZŠ už ako čítajúci žiak. Dnes má prečítaných toľko kníh, že za celý školský rok neurobí ani jednu chybu v žiadnom diktáte – povedal by som, že „motyka nakoniec skutočne vystrelila“.*

S výučbou čítania s použitím vtedy ešte programu ABCD som začala vo februári 2014 – prostredníctvom programu som učila čítať dve deti s PAS. Obe deti už mali skúsenosť s tabletom a tablet používali ako odmenu – na hranie. Od februára 2014 začali deti používať tablet na učenie. Cieľom bol nácvik predškolského čítania, rozvíjala som predčitateľské kompetencie prostredníctvom digitálnych technológií – tabletu. Deti sa učili spájať obrázok so zvukom, zvuk s obrázkom a táto forma učenia sa pre ne stala veľmi

motivujúca. Pokračovali sme v rozpoznávaní hlások, v spájaní hlások do slabík a slabík do slov. Deti prechádzali jednotlivé lekcie svojím vlastným tempom, po úspešnom zvládnutí jednej lekcie prešli na ďalšiu lekciu. Každou lekciovú sa náročnosť zvyšovala. Vďaka rôznym typom nastavení malo každé dieťa program nastavený individuálne podľa vlastných potrieb a schopností. Výučbu čítania na tablete v učebni som kombinovala s učením globálneho čítania vo forme rôznych štruktúrovaných úloh za stolíkom v triede.

Od októbra 2015 som začala používať inovovanú a doplnenú verziu programu ABCD, program Vizuálne čítanie, ktorého súčasťou je Vizuálny slovník. S touto novou verziou programu začalo postupne pracovať v našej MŠ dvanásť detí s PAS pod vedením šiestich špeciálnych pedagogičiek.

Každé dieťa má vytvorený vlastný profil, v ktorom má program individuálne nastavený. Individuálne nastavenie umožňuje nastaviť podľa špecifik dieťaťa s PAS veľkosť, farbu a pohyblivosť písma, typ obrázkovej a slovnej pochvaly podľa preferencie dieťaťa, množstvo predmetov či slov v jednotlivých lekciových, nastaviť počet a opakovanie nácvikových častí bez automatického prechodu na testovaciu, skrytý text pod obrázkami, skrytý symbol nesprávnej odpovede, nastavenie opakovania slov v testovacej časti, zobrazovanie iba testovacej časti, slabikovanie slov.

Inovovaný a doplnený program Vizuálne čítanie je oproti predchádzajúcej verzii bohatší o Vizuálny slovník, ktorý je praktickou a efektnou pomôckou pri rozvoji slovnej zásoby, výslovnosti, generalizácie a globálneho čítania. Obsahuje cca 800 slov a je rozdelený do kategórií Príroda, Človek, Dom a záhrada, Potraviny, Vzdelávanie.

Každá kategória je rozdelená na množstvo podkategórií podľa tematických okruhov. Každé jedno slovo vie program vyhláskovať.

Vizuálne čítanie, výučba čítania prebieha v dvanástich úrovniach. Každá úroveň má priemerne šesť lekcií. Každá lekcija pozostáva z režimu nácvik/ výučba a testovanie. Pre ľahšiu orientáciu sú lekcie rozložené v stromovej štruktúre. Nácvik čítania prebieha metódou T-H-H-T (touch-hear-hear-touch), výukový proces je založený na učení spojiť dotyk obrázkov so zvukom a spojiť zvuk s obrázkom.

Prostredníctvom tejto metódy sa dieťa učí:

- rozpoznávať a čítať hlásky abecedy
- čítať slabiky
- spájať hlásky do slabík
- spájať slabiky do slov
- čítať slová
- globálne čítať slovesá
- rozpoznávať a čítať čísla

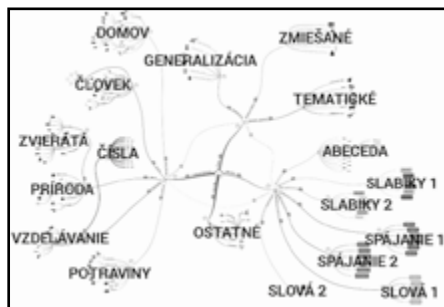
Prostredníctvom programu Vizuálne čítanie sa u dieťaťa:

- rozvíja a rozširuje aktívnu a pasívnu slovnú zásobu
- učí sa čítať
- zlepšuje sa koordinácia oko – ruka
- rozvíja sa jemná motorika
- zlepšuje sa pozornosť
- učí sa generalizovať
- učí sa pracovať s tabletom

Každé slovo vie program vyhláskovať a používa pri tom fonetický princíp. Program automaticky zaznamenáva štatistiku nesprávnych odpovedí a graficky ich zobrazuje.

Na jednotlivých sedeniach môžeme strieďať nácvik čítania s vizuálnym slovníkom. U väčšiny detí tak zvyšujeme motiváciu. Dĺžka sedenia / výučby je individuálna a závisí od osobitostí a pozornosti daného dieťaťa, začíname pár minút a len jednou lekciovou a postupne sa tento čas predlžuje. Po sedení ma pedagóg možnosť zaznamenať v profile dieťaťa priebeh výučby. Program zaznamenáva a graficky zobrazuje nesprávne odpovede. Pedagóg má možnosť robiť videozáznam z výučby priamo do tabletu. Dieťa je za každé správne označenie odmenené vizuálnou i verbálnou odmenou (slovná pochvala a obrázok) a tým je neustále motivované.

Vizuálne čítanie majú naše deti zaradené do výchovno-vzdelávacích aktivít každý deň individuálne po intenzívnom učení za stolíkom ako samostatnú edukačnú aktivitu. Vizuálne čítanie efektne obohacuje výchovu a vzdelávanie našich detí a umožňuje atraktívnou formou naučiť ich čítať, rozvíjať ich slovnú zásobu a reč. Používaním programu Vizuálne čítanie plníme obsah a špecifické výchovno-vzdelávacie ciele ŠKVP a ŠVP pre deti s PAS v tematickom okruhu Ja som - Počúvanie s porozumením, Pasívna a aktívna slovná zásoba, Artikulácia hlások a hláskových skupín, Analyticko-syntetické činnosti so slovami. A v tematickom okruhu Kultúra pri obsahu Písmená a číslie. Poznávaním písmen rozvíjame rannú čitateľskú gramot-



nosť a vytvárame základy pre nadobudnutie akademickej zručnosti čítania. Vizualné čítanie ponúka cestu nácviku a tréningu čítania.

Kategórie Vizualného slovníka volíme podľa tematických celkov daného týždňa. Ak je napríklad tematický celok Ovocie a zelenina, deti pracujú vo vizualnom slovníku s touto kategóriou a okrem rôznych edukačných aktivít počas dňa zameraných na túto tému, učia sa rozlišovať, pomenovať a globálne čítať jednotlivé druhy ovocia a zeleniny aj prostredníctvom Vizualného slovníka na tablete.

Vizualný slovník používame aj ako jednu z aktivít výchovno - vzdelávacej činnosti v tematických okruhoch Ja som – ľudské telo, potraviny, v okruhu Ľudia – ľudské činnosti, farby, dopravné prostriedky, číselný rad, geometrické tvary. V tematickom okruhu Príroda – rastlinná a živočíšna ríša, zvieratá a živočíchy, domáce zvieratá, kvety, elementárne predstavy o planétach a hviezdach, v tematickom okruhu Kultúra – hračky a predmety, časové vzťahy, bydlisko, číslice.

Princípy štruktúrovaného učenia dodržiavame aj pri práci s tabletom a programom Vizualné čítanie. Rešpektujeme individuálnu úroveň každého dieťaťa, individuálne riešime jeho problémy a individuálne s ním pracujeme v bezpodnetnej miestnosti mimo triedu.

Máme jednoznačne viditeľné usporiadanie priestoru, pracovného miesta, času (denný režim a piktogram vizualné čítanie). Dôraz kladieme na motiváciu, pomocou ktorej podnecujeme a ovplyvňujeme žiaduce správanie a stimulujeme učenie. Formy motivácie sú individuálne. Používame materiálne odmeny (sladkosť, predmet), činnostné (napr. počúvanie hudby, suchý guľčkový bazén) a sociálne (pochvala). Odmeňujeme individuálne ihneď po vykonanej lekcii alebo až po práci s tabletom.

## Ukážka edukačnej aktivity

**Téma:** Písmenká.

**Okruh:** Ja som

**Oblasť:** Perceptuálnomotorická

**Obsah:** Vizuomotorika

**Špecifický cieľ:** Využívať koordináciu zraku a ruky.

**Okruh:** Ja som

**Oblasť:** Sociálno-emocionálna

**Obsah:** Pasívna a aktívna slovná zásoba, Ar-

tikulácia hlások a hláskových skupín, Počúvanie s porozumením.

**Špecifický cieľ:** počúvať s porozumením, rozširovať si pasívnu a aktívnu slovnú zásobu, vedieť sluchom rozlišovať jednotlivé hlásky v slove, ich kvalitu a lokalizáciu, vyslovovať správne a zreteľne všetky hlásky a hláskové skupiny

**Okruh:** Kultúra

**Oblasť:** Sociálno-emocionálna

**Obsah:** Písmená

**Špecifický cieľ:** Prejaviť záujem o písmená, počúvať s porozumením, rozpoznať písmená a spojiť písmeno so zvukom a zvuk s písmenom.

**Kompetencie:** kognitívne, informačné, komunikatívne, psychomotorické, učebné

**Pomôcky:** Tablet s programom Vizualné čítanie, kartičky a obrázky s písmenami, pracovný list na rozvoj grafomotoriky, kartičky na globálne čítanie - Moje učenie.

**Trvanie aktivity:** podľa individuálnych osobitostí dieťaťa.

**Metódy:** práca s tabletom, práca vo dvojici  
Organizačná forma individuálna

### Metodický postup:

Tak ako pri iných edukačných aktivitách, aj pri práci s tabletom a vizualným čítaním, musí mať dieťa jasne vizualizované a štrukturalizované čo, kde a koľko sa bude diať. Dieťa si zo svojho denného režimu odlepí obrázkovo-slovný piktogram VIZUALNE ČÍTANIE, ktorý ho informuje čo bude robiť a zároveň slúži ako tranzitná karta, ktorá ho informuje kde to bude robiť a presunie sa do učebne s tabletom, ktorá je v našom prípade mimo triedu a tým zabezpečuje nerušenú prácu.

Miestnosť by mala byť málo podnetná, aby dieťa nebolo ničím rušené. Tranzitnú kartu si prilepí k volacej karte. Na vizualizáciu počtu lekcií, ktoré v ten deň dieťa čakajú používame žetónovú tabuľku. Na ľavej strane tabuľky má dieťa nachystaný určitý počet žetónov, po každej splnenej lekcií, si dieťa prelepí žetón na pravú stranu tabuľky. Po presunutí všetkých žetónov je práca s tabletom na ten deň skončená.

Na vizualizáciu času práce s tabletom sa môže použiť aj timetimer. Počet lekcií závisí od schopností a od koncentrácie dieťaťa. Lekciami prechádzame chronologicky, ak

dieťa lekcii nezvládne nemá zmysel prejsť na ďalšiu. Na motiváciu a udržanie záujmu môžeme striedať zvládnuté lekcii s novou a lekcii ABECEDA s Vizualným slovníkom. Dieťa najprv pracuje v režime nácvik/ výučba, kde sa učí spájať podľa typu lekcii obrázok so zvukom a následne v režime testovanie, kde spája zvuk s obrázkom, čiže otestujeme ako si lekcii osvojilo. Ak dieťa potrebuje viackrát zopakovať výučbovú časť, lekcii opakujeme bez testovania a až potom otestujeme. Ak sa už dieťa lekcii naučilo, prejdeme na ďalšiu. Počas lekcii je dieťa motivované obrázkovo slovnou pochvalou, po každom správnom označení odpovede sa dieťaťu ukáže obrázok a vypočuje si zvukovú pochvalu. Bezprostredne po ukončení činnosti si pedagóg urobí záznam o priebehu výučby priamo v profile dieťaťa. Po skončení Vizualného čítania si dieťa odlepí tranzitnú kartu a vráti sa do triedy k dennému režimu, kde si piktogram Vizualné čítanie odloží do košíčka splnených aktivít a odlepí si nasledujúci piktogram na dennom režime.

Výučbu čítania na tablete v učebni môže pedagóg kombinovať s učením globálneho čítania vo forme rôznych štrukturalizovaných úloh za stolíkom v triede. Dieťa môže napríklad triediť písmenká, prikladať písmenká k písmenkám, prikladať písmenká k obrázkom, nájsť obrázok k začiatočnému písmenku, prečítať písmenko, robiť rôzne grafomotorické cvičenia zamerané na spájanie písmen, obťahovanie písmen a písanie jednotlivých písmen.

Prostredníctvom programu dosahujeme pozitívne výsledky v rozvoji aktívnej i pasívnej slovné zásoby, generalizácii a v predčitateľskej gramotnosti. Vizualné čítanie efektne obohacuje výchovu a vzdelávanie našich detí a umožňuje atraktívnu formou naučiť ich čítať, rozvíjať ich slovnú zásobu a reč. A tým zlepšuje ich pripravenosť do školy.

Program Vizualné čítanie vie autor programu poskytnúť zdarma v rámci „Beta programu“ každému záujemcovi po registrácii na webstránke [www.visualreading.org](http://www.visualreading.org)

*Autor článku a fotografií:*

*PaedDr. Michaela Rumanková,  
špeciálny pedagóg v špeciálnej triede pre deti  
s PAS v MŠ Iljušinova v Bratislave.*

*Autor citácie: Ing. Dušan Baranec.*



# Cesta k Láске a Radosti

Naša rodina má krásne zloženie, vo vnútri kráľovná (vo výcviku, učí sa držať priestor a vkladať do neho Lásku, Múdrost' a Pokoj) a okolo nej päť nádherných chlapcov - manžel a štyria nádherní synovia.

Ten prvý synček má teraz takmer 20 rokov, je prakticky slepý a nechodiaci. Jeho meno je Miško. Vďaka nemu som ako jeho mama robila od jeho narodenia robila všetko pre jeho uzdravenie a prepínala sily, hľadala terapie a so všetkým sa delila na [www.radost.sk](http://www.radost.sk), teraz [www.ozinfodom.info](http://www.ozinfodom.info). Až jedného dňa prišlo veľké pochopenie. Sú veci, ktoré určuje vyššia sila, a sú veci, ktoré sú niečou vnútornou voľbou. A kopec vecí medzi tým. Miško si z veľkej Lásky k tejto rodine a jej predkom zvolil byť „postihnutý“. A naučiť svojich rodičov rešpektu. Jeho Láska priniesla rodine veľký vývoj. Otec sa naučil byť pevným stromom, ktorý objíma a ochráni svoju rodinu. A uživí ju. Mama sa naučila intuícií, telepatii a čaru udržovať rodinný krb žiariacim a výživným miestom pre všetkých. Je to málo? Je to veľa? Stála Miškova obeta za to? Viem, že mnohé rodiny riešia podobné otázky.

Začínajú bolesťou z toho, že máme doma iné dieťa a tým, že si kladieme otázku: Prečo sa toto nešťastie stalo práve nám? Kým sme ponorení v tejto otázke, naše nešťastie posilňované týmto spôsobom nazerania na svet sa zväčšuje, hneváme sa na tých, ktorí za to môžu (pôrodníci, lekári, terapeuti, Boh a pod.) Táto otázka a tieto odpovede nám neprinášajú šťastie. Len nás umocňujú v našom utrpení. No je aj iná cesta. Je možné pýtať sa aj inak.

Čo sa mám naučiť od tohto dieťaťa? S touto otázkou začína v živote ľudí hlboké porozumenie a hľadanie seba. Sprevdávané aj pádmí. No táto otázka prináša silu a nádej a prináša nám dary nášho vnútorného bohatstva. Silnieme. Rastieme. Múdryme. AK odpovedáme s Láskou a Pokorou. Ak nie, tak nás táto výuka občas zrazí na Zem a nie je láskavá. Nuž ani v škole sme neboli všetci tí najlepšie žiaci, či áno?

Keď sa prehupneme cez pády nášho pocho-



penia seba, môžeme sa posunúť ďalej. Bližšie k svojmu inakšiemu dieťaťku. Mení sa názov z postihnutý na inak obdarovaný. Dodnes si spomínam, ako som INFODOM – Informačný servis pre rodiny s postihnutými deťmi premenovala na Informačný servis pre rodiny s inak obdarovanými deťmi. Zmenilo sa tým všetko. Všetko navonok a všetko v mojom vnútri. Moja otázka znela: Aké dary mi toto dieťa prináša? Keď mal Miško 18 rokov, napísala som mu list, ktorý som mu prečítala. Bol to ďakovný list. Zhrnula som v ňom 18 rokov Miškovho času do oblastí môjho seba vývoja, za čo mu ďakujem a čo sa zmenilo. Bolo to oslobodzujúce vidieť a uvedomiť si ako veľmi som sa vďaka nemu mohla zmeniť.

A potom prišla najkrajšia otázka. Z čoho sa môžem s týmto dieťaťom tešiť? Objavovala sa už aj skôr, korenila predchádzajúce obdobia vývoja radosťou. A niekedy ma táto otázka brzdí, pretože stále je tam bolesť, že toto dieťa je iné. Bolesť matiek, ktoré nevedeli priviesť na svet zdravé dieťa. Je to vedomie, v ktorom sa miestami nachádzam. Povedomie nás všetkých. Všetkých matiek a otcov s inak obdarenými deťmi. Keď toto zmeníme v sebe na radosť z krásnych bytostí s veľkými dušami a budeme seba aj im rozumieť a budeme vďační za dar, ktorého sa nám dostalo, vtedy bude táto práca hotová. Moja práca na seba. Vaša práca na Vás. Držím vám všetkým palce.

Zatiaľ nám vesmír na skutočnú nefalšovanú radosť nadelil ešte troch nádherných chalanov. Nie náhodou sa všetci narodili cisárskym rezom. Ale o tom inokedy. Jakubko má 11 rokov a je to veľmi múdre a pokojné dieťa. Učí sa dobre, zaujíma ho vesmír a bude kozmonautom, alebo niečo veľmi podobné.

Matejko je emócia sama. Má skoro päť rokov a učí ma nekonečnej trpezlivosti a ochote zvládať hraničné emocionálne situácie bez strachu a predsudkov. A potom nasleduje jeho šťastie, ktoré je rovnako nekonečné ako



príval jeho smútku. Som za túto školu vďačná. Šimonko je rýchlosť, akčnosť v skoro trojročnom telíčku. Miluje rozprávky, miluje pohyb, je najohybnější. A keďže som liezla po skalách, vidím, že má nadanie, vydriape sa všade – okná, rebriny, múriky, stromy, kopčeky aj kopce.

Ďakujem všetkým, ktorí si kladiete otázky a trpezlivo načúvate Vaše vlastné odpovede.

Mgr. Zuzana Mališová

[www.radost.sk](http://www.radost.sk)

tel.: 0905 337977

[www.ozinfodom.info](http://www.ozinfodom.info)

Mgr. Zuzana Mališová, 1973, autorka knihy „Deti nás učia a liečia“. Momentálne som na materskej dovolenke, príležitostne robím odblokovanie stresu, rituálne liečenie a prechodové rituály žien“. Oddychujem pri doma robených krémikoch a kadidlových, vydymovacích zmesiach. Viac na [www.radost.sk](http://www.radost.sk). Vo svojom voľnom čase vedím rubriku Voláni Bohyne na [www.casopisbohyne.cz](http://www.casopisbohyne.cz)

Hľadáme milú osôbku, ktorá prevezme

[www.ozinfodom.info](http://www.ozinfodom.info)

Informačný servis pre rodiny s inak obdarovanými deťmi.

Hľadáme niekoho, kto by chcel pokračovať v myšlienke šírenia užitočných informácií medzi rodinami s inak obdarovanými deťmi. Stránka má viacero sekcií a to informačných, sekciu článkov a diskusné fórum. My sme túto činnosť robili ako rodina a priatelia a iní rodičia 15 rokov a keďže naše dieťa už vyrástlo, venujeme svoj čas našim zdravým deťom.

Informácie na:

[zuzka.malisova@gmail.com](mailto:zuzka.malisova@gmail.com)

0905 337 977 Ďakujem!!!





# Ďakovný list redakcii časopisu Inak obdarení (trochu inak)

Dobrý deň, volám sa Anikó. Touto cestou by som sa VÁM chcela poďakovať za to, že ste mi obohatili život. Nezískala som vďaka VÁM ani schodolez, ani stropný zdvihák. Doprajem ich ľuďom, ktorí takéto pomôcky potrebujú oveľa viac, než ja. Dokonca som nevyhrala žiadnu cenu ani v losovacej súťaži. Nevadí. Dali ste mi do života oveľa viac! Niečo živé a INAK OBDARENÉ.

Dovoľte mi, podeliť sa o môj nezvyčajný príbeh.

Jedného dňa som objavila na internete časopis s názvom Inak obdarení. Zistila som, že je možnosť si ho nechať poslať aj poštou priamo domov. Musím dodať, že som síce telesne postihnutá od narodenia, nikdy som však necítila potrebu stykať sa s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením. Našla som si svoju cestu životom v kruhu výlučne zdravých ľudí, ktorí nemajú vo zvyku riešiť žiadnu diagnózu. Moje pohybové obmedzenie pre nich nie je žiadnou prekážkou a mne to takto aj dokonale vyhovuje.

Časopisu som však chcela dať aspoň jednu šancu. Priznám sa, čakala som sklamanie a znechutenie z príbehov chorých detí a zú-

falých mamičiek, čoho je žiaľ plný aj celý internet. Pri listovaní stránok som však natrafila na jednu rozprávku, ktorá ma jednoducho chytila za srdce. Bola prekrásna. Niesla názov Rozprávka o spálenom srdiečkovom kráľovstve, napísala ju „akási“ Simona Strelcová.

„Aké pekné zvukné meno“- povedala som si v duchu. „Určite je to nejaký pseudonym.“ „Veď bežný smrteľník sa takto volať predsa nemôže!“

Lenže o mesiac, v ďalšom čísle časopisu sa Simona Strelcová čitateľom predstavila. Tvrdila o sebe, že má DMO, nerozpráva, nechodí...

Ja som však videla na fotke peknú, vkusne oblečenú mladú babu s perfektným účesom a s úsmevom na tvári. To, že má 4 kolesá navyše, som akosi prehliadla. Nechcelo sa mi veriť ani to, že Simona je ukrátená o dar reči, no to, že niekto nedokáže verbálne komunikovať, nepovažujem za žiaden hendikep. Simona ma prostredníctvom svojich ďalších rozprávok o zvieratkách s ľudskými menami presvedčila o svojom výnimočnom spisovateľskom talente. Z médií som sa dozvedela, že vydala svoju prvú knihu, ktorá zožala obrovský úspech. A to mala vtedy len sladkých

dvadsaťdva! Hneď som začala konať, ja som totiž túto knihu túžila vlastniť. Napísala som jej, ona odpísala...

Dali sme sa do reči a naše debaty sa po krátkom čase stali denným rituálom. Trvá to dodnes.

Dokážeme spolu kecať na akúkoľvek tému. Veľmi rýchlo sme zistili, že máme veľa spoločného. Aj môj život totiž spestruje déemóčka, ale si myslím, že „tú sviňu“ sa mi už podarilo skrotiť a mám ju pod kontrolou. Rovnako je na tom aj Simona. Nad svojou diagnózou vyhrala už dávno! Náš zdravotný stav riešime len okrajovo. Naposledy sme tuším riešili kúsok vzácneho kovu v Simčinom tele, ktorý jej už lezie riadne na nervy, či moje „rande“ s neurológom, ktoré dopadlo nad moje očakávania.

Simona je veselá kopa, veľmi vtipná a inteligentná žieňa. Som rada, že som ju mohla spoznať. Náš príbeh sa ale ani zďaleka nekončí. Verím, že bude mať ďalšie pokračovanie...

- Ozaj, Simi, večer máš čas na kus reči? Myslím, že si budeme mať zase čo povedať.

Ja len dúfam, že to v zdraví prežijem!

Anikó Lorinczová

## ANDREJKO BUBLÍK

**Andrej Bublík** je novým klientom **Denného stacionára Margarétka v Banskej Štiavnici**. Má diagnózu Kallmanov syndróm. Pristáhol sa z Bratislavy do Banskej Belej aj so svojou rodinou. Má veľmi priateľskú a milú povahu.

Andrej veľmi rád spoznáva nové miesta, je vášnivý cestovateľ. Dobrodružstvo, ktoré prináša tento zaujímavý koníček sa Andrejko snaží zachytiť na svojom fotoaparáte. Rád fotí prírodu, priateľov a všetko čo je podľa neho zaujímavé. Je tiež rodinne založený, jeho snom je mať svoju vlastnú rodinu a nájsť si dobrú prácu. Vie variť, žehliť, upratovať, snaží sa pomáhať. Rád spoznáva nových ľudí, či už osobne, alebo cez sociálne siete. A tak ako každý z nás, potrebuje niekedy svoj priestor, mať chvíľu len pre seba, kedy rád počúva hudbu na terase, kde môže oddychovať na čerstvom vzduchu.

Nedávno tiež začal navštevovať Umeleckú školu tu v Banskej Štiavnici. Má talent na kreslenie, ale tiež veľkú snahu naučiť sa niečo nové. V Dennom stacionári Margarétka sa zapája do aktivít ako pletenie z papiera, riešenie matematických úloh, ale aj diktáty. Keď sme už pri učení, Andrejko bol z Praktickej školy zvyknutý učiť sa, dostávať



domáce úlohy, viesť si zožiť na každý predmet. Hneď ako prišiel k nám, ochotne nás začal učiť Dejepis, Zemepis, dostali sme už od neho zopár zaujímavých prednášok napr. aj na tému „Koľko peňazí dáva človek každý mesiac na elektrinu, vodu, plyn, stravu...“

Odkedy je Andrejko u nás v Dennom stacionári Margarétka, veľmi sme si ho obľúbili, každý deň nám púšťa piesne svojich obľúbených interpretov, veľakrát sme si na ne aj

zatancovali, zaspievali, dokonca aj vyhrávali na bubnoch, či tamburíne. Myslím, že aj Andrej si u nás našiel veľa priateľov, dokonca aj tých plyšových, ako gorila Oliver a verný priateľ tuleň Rómeo.

Sme veľmi radi, že si Andrejko vybral práve náš stacionár.

Veronika Hrnčiarová  
inštruktorka sociálnej rehabilitácie

# Pracovná a sociálna inklúzia zdravotne znevýhodnených - základný predpoklad zvýšenia ich spoločenského statusu

Žijeme v spoločnosti, v ktorej hodnoty a hodnotový systém jednotlivcov je bezpodmienečne a nevyhnutne závislý od ich ocenenia v komunitách s majoritným zastúpením. Človek je spoločenský tvor a v nijakom prípade nemôže byť vylučovaný z prostredia sociálnych komunít, ktoré sú organickou súčasťou jeho života. Nie je normálne ani etické v súčasnej spoločnosti segregovať ľudí do skupín na základe ich nejakých špecifických znakov. A nie, že to nie je normálne a neetické, ale je to aj nebezpečné, lebo práve v takto segregovaných skupinách najčastejšie dochádza k diskriminácii a pocitom útlaku. Hovorí sa, že kvalita ľudskej spoločnosti sa meria v kontexte jej vzťahu k tým, ktorí sú na ňu najviac odkázaní. V celej palete ľudí odkázaných na pomoc a solidaritu iných sa nachádzajú aj ľudia so zdravotným znevýhodnením. Teda tí, ktorí sa pre svoj deficit, nedostatok, chybu nemôžu v danej spoločnosti uplatniť v zdravej súťaži s ľuďmi intaktnými. Zdravotne znevýhodnení tvoria v spoločnosti skupinu, ktorú by sme mohli nazvať aj skupinou so špecifickými potrebami, hlavne v smere pracovnej a spoločenskej integrácie. Spoločenská integrácia zdravotne znevýhodnených je zložitý proces ich adaptácie, hlavne v pracovnom prostredí. Celý tento proces je závislý na dvoch faktoroch. Tým prvým faktorom je subjekt tohto procesu a tým je zdravotne znevýhodnený. Druhým faktorom je objekt procesu, pod týmto obyčajne rozumieme spoločenské a pracovné prostredie. Zdravotne znevýhodnení v procese pracovnej a spoločenskej integrácie vyvíjajú snahy na základe svojich možností a predpokladov a v súťaži s intaktnými a rovnako zdravotne znevýhodnenými hľadajú možnosti svojho vlastného presadenia. Spoločnosť im hlavne cez trh práce poskytuje priestor a stanovuje podmienky pre ich akceptáciu v smere, hlavne ich pracovnej integrácie, ktorej zmyslom je zdravotne znevýhodnených umiestniť na trhu práce, a to v činnostiach, ktoré by dokázali aj napriek svojmu hendikepu vykonávať a tak sa aj materiálne zmáhať.

Zdravotne znevýhodnených možno prirovnať k spoločenským sirotám s relatívne väčšími potrebami na manažovanie vlastného života, ale s podstatne menšími možnosťami si tieto potreby vlastnou prácou aj zadovážiť. Práve preto sú zdravotne znevýhodnení vhodným objektom cieľenej a intenzívnej ochrany zo strany majoritnej spoločnosti. Táto ochrana má aj svoju právnu legislatívnu – papierovú podobu. No nestačí na papier napísať, ako má byť upravený spoločenský vzťah medzi zdravotne znevýhodnenými a zdravými. Je potrebné tomuto vzťahu dať



rámec ľudskej solidarity, a to vo všetkých smeroch. Proces takto umocnenej solidarity nazývame odborné inklúzia. Inklúzia je v podstate akceptácie bez výhrad. Zdravotne znevýhodnený nesmie mať pocit spoločenskej neužitočnosti a nesmie byť vylučovaný, kvôli svojmu znevýhodneniu zo žiadnej spoločenskej činnosti realizovanej intaktnými. Nielen rovnosť pred zákonom, ale aj rovnosť v možnostiach spoločenského uplatnenia. Teda nielen ten, ktorý je zdravotne znevýhodnený musí zvažovať svoje možnosti v smere podniknutých spoločenských aktivít (jednou z nich je aj voľba zamestnania), ale aj spoločenská inštitúcia musí všetko urobiť pre to, aby zdravotne znevýhodnený mal zabezpečenú rovnosť šancí v uplatnení, aj keď v realite prostredia veľa krát nerovnakým spôsobom.

Hľadať jednotu v rôznosti, dať šancu každému, byť solidárny a ľudský, akceptovať človeka preto, že je človek, zastávať sa nevinných a bezbranných, nebať sa byť bojovníkom za ľudské práva a istoty pre tých, ktorí si ich nevedia zabezpečiť sami, to je výzva našej súčasnosti a týka sa každého človeka dobrej vôle, ktorý ak chce zlepšiť svet, musí zlepšiť seba. Proces spoločenskej inklúzie aj v oblasti zdravotne znevýhodnených, je procesom ťažkým, náročným a dlho trvajúcim. Je to proces diplomatického boja s tradíciami a predsudkami v rôznych sférach života našej spoločnosti. V oblasti zdravotne postihnutých je dôležitá predovšetkým ich pracovná inklúzia, kde zohráva podstatnú úlohu tak materiálny príjem, ako aj pocit užitočnosti a spoločenskej utility, zvyšujúcej kvalitu života, tak v materiálnej, ako aj du-

ševnej a duchovnej oblasti. Preto je potrebné, aby zamestnávateľia vytvárali pracovné miesta pred začatím pracovného procesu istých činností a aby tieto miesta boli fixované pre túto populáciu. Aby zamestnávateľia zdravotne znevýhodnených vytvárali pracovné miesta cieľene, vzhľadom na rozsah znevýhodnenia a z neho plynúci zostatkový pracovný potenciál a aby štát túto selekciu aj odstupňovane honoroval. Aby sa bral ohľad na zdravotne znevýhodnených a ich sťažnej pracovnej integrácie pri prepúšťaní zo zamestnania. Aby úrady práce mali relevantné informácie o týchto miestach a možnosti kontroly obsadzovania týchto miest.

Žiť v súčasnej dobe v našej spoločnosti z čiastočného alebo úplného invalidného dôchodku je nemožné. Riešením by bolo zamestnať zdravotne znevýhodnených ľudí, ktorých schopnosti a zostatkový pracovný potenciál takéto zamestnanie umožňuje. Inštitút pracovnej rehabilitácie, ako jediná organizácia na Slovensku v súčinnosti v spolupráci s úradmi práce vyvíja snahy práve v tejto oblasti. Oblasť sprostredkovaného zamestnania zdravotne znevýhodneným je perspektívnou oblasťou, ktorej opodstatnenie už teraz cítiť v spoločnosti takmer na každom kroku. Aby však efektívne fungovala, potrebuje byť náležite spoločensky ocenená a odborne informovaná a potom sa stane určite jedným z racionálnych nástrojov inklúzie občanov so zdravotným znevýhodnením, čo je jej hlavným cieľom.

*S pozdravom, PhDr. Dušan Piršel,  
riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu  
občanov so zdravotným postihnutím  
Mokrohájska 1, 842 40 Bratislava*





## 6. ročník „Bežím pomáhať“

Tradične v sobotu **10.9.2016** sme sa už po **6.-krát stretli pred Obecným úradom v Čiernom Balogu**. Doslova ukázkové počasie sa odrazilo aj na účasti... prišlo presne **654 bežcov a chodcov**. Od najstaršieho 78-ročného pána Berčíka až po najmladšieho účastníka - dvojmesačného Jakubka. Ani vzdialenosť nerobila problém, účastníci prichádzali aj z rôznych kútov Slovenska, dokonca pani Zuzka prišla až z českého Jablonca nad Nisou. Ako bolo neraz spomenuté - chorobu znáša každý ináč a tak sa aj účastníci nášho behu rôzne popasovali so zvládnutím už známej trasy behu... Ako prví a najrýchlejší dobehli do cieľa **Matúš Auxt**, ktorý to zvládol za 7,17 min. a zo žien **Alexandra Dvorská** za 9,05 min... tým najpomalším beh - chôdza trvala 25 min. Môžeme hrdó zhodnotiť, že v tento deň boli podané tie najlepšie „ľudské“ výkony, bol úspešný a zapíše sa do spomienok mnohým!!!

Tričká aj tento rok pre nás pripravila predajňa BeBaby z Banskej Bystrice, na ich kúpu prispelo veľmi veľa dobrých ľudí, ktorým patrí veľké **ĎAKUJEME!** Veď vy viete komu... Celou cestou nad priebehom držala ochrannú ruku polícia. V cieľi nás čakal zvukár Vladko Kmeť a po dobehnutí aj vydýchaný moderátor Peťo Šulek. V prvom stánku buchty od kuchárook z materskej a základnej školy v Čiernom Balogu, od pána Krellu z Podbrezovej a prvýkrát nám pomohla aj pekárka Sihla a pekárka Flosník. Ani tento rok na nás nezabudol bača Janko Ridzoň, ktorý venoval oštiepky a hrudu čerstvého syra. Prekvapením bola debnička jablák, ktorú priniesol pán z Valaskej, nechcel byť menovaný, no my sme si to zistili a ďakujeme! Vodu na tohtoročnú akciu sponzorovali Kúpele Brusno. Program si pripravila Súkromná základná umelecká škola Stanislavy Skladanej v chytľavom rytme „Pomády“, pridali školu tanca, ktorá mala

veľmi dobrú odozvu. Nechýbal predajný stánok, ani maľovanie na tvár, ďakujeme aj Vám - Vladka a Matej ! Ďakujeme aj ďalším dobrým ľuďom, ktorí nám venovali ceny: Michal Faško, Mgr. Pôbiš a Mgr. Struhár, Erika Belková, Kvety Janeta, Mária Koreňová a Mária Klimentová, Centrum pre rodinu Misericordia a Jožko Medved', firma Danex a Lenka zo Zvolena. Účastníci dostávali v cieľi darčeky od poisťovni Amslico a časopisu Inak obdarení. Vďaka plagátu v časopise Inak obdarení, prišla na našu akciu úžasná rodina Poláková z Prievizze, bolo mi potešením sa s nimi zoznámiť, len mi je ľúto, že som sa nemohla, nemala čas sa viac im venovať. Myslí si, že si každý prišiel na svoje, oddýchol, ale i pomohol... a podporil poslanstvo akcie Bežím pomáhať. Taktiež ďakujeme ČHŽ Čierneho Balogu, ktorá každého účastníka odviezla bezplatne do centra obce.

Vyzbieraná suma je **3 395,-€**, ktorú prerozdělíme na oddelenia, kde sa liečia onkologickí pacienti. Tento rok pomôžeme aj oddeleniam v nemocnici v Brezne, požiadavka bola transportné lôžko a invalidné vozíky. Dve onkologické oddelenia požiadali zakúpiť televízory na izby pre pacientov. Niekedy je televízor jediným spojencom s okolím (okrem personálu) a času je tam neúrekom... tak prečo nepomôcť zabudnúť na bolesť, strach, nechuť... ? Predsa o to nám ide. Milým prekvapením bolo, keď sme oslovili elektro predajne v Brezne a obidve nám vyšli v ústrety. Takže už sú objednané a keď čítate tento článok, už televízory visia na stenách v nemocnici. K nim pribudnú darčeky od Zuzany Mullnerovej, Soni Bubelínyovej, Bibky Kováčikovej, Anny Štulrajterovej. Na detskú onkológiu sme zakúpili tradičné „rukáté“ vaničky. Ostatné dary sú vo fáze vybavovania a jednaní.

Na záver **ĎAKUJEME** všetkým, ktorí nás podporujú, tým menovaným aj nemenovaným!

Mária Muránska



# PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA PREPRAVU

**Som osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, nemôžem cestovať autobusom ani vlakom a auto nevladím. Môžem dostať nejaký príspevok na prepravu?**

Ak nie ste vlastníkom alebo držiteľom osobného motorového vozidla a podľa posudku úradu práce, sociálnych vecí a rodiny ste odkázaný na individuálnu prepravu, môžete príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny písomne požiadať o peňažný príspevok na prepravu za podmienok, že sa vám neposkytuje peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla a váš príjem osoby s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP) neprevyšuje päť násobok sumy životného minima (t.č. je to 990,45 €).

**Nie je celkom jasné kedy mi úrad prizná príspevok na prepravu, za akých podmienok?**

Príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny na základe písomnej žiadosti posudzuje či ste odkázaný na individuálnu prepravu, a ak spĺňate podmienky na individuálnu prepravu príspevok sa prizná.

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

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

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušným podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Žiadosť musí obsahovať stručné odôvodnenie. Potrebné tlačivá na vyplnenie vám poskytnú na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny.

**Kolko trvá kým mi príspevok schvália?**

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

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.

**Je tento peňažný príspevok rovnaký každý mesiac a v akej výške?**

Peňažný príspevok je možné poskytnúť mesačne najviac vo výške 51,02 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu (101, 07 €), avšak uhrádzajú sa len skutočné výdavky na prepravu podložené dokladom, čiže výška príspevku sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od preukázaných nákladov na prepravu a od príjmu osoby s ŤZP.

**Ako sa vypláca príspevok na prepravu?**

Peňažný príspevok na prepravu sa vypláca mesačne pozadu. Peňažný príspevok sa prizná a vypláti od prvého dňa kalendárneho mesiaca, v ktorom sa začalo konanie o peňažnom príspevku na kompenzáciu.

Poskytuje sa za celý kalendárny mesiac, a to aj vtedy, keď podmienky nároku boli splnené len za časť kalendárneho mesiaca.

Príslušný úrad vyplatí peňažný príspevok na prepravu najneskôr do 20 dní od predloženia dokladu o výdavkoch na prepravu, ktorý je osoba s ŤZP povinná predložiť za každý kalendárny mesiac, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla sa vypláca v eurách

- v hotovosti do rúk osoby s ŤZP,
- alebo bezhotovostným prevodom na žiadosť osoby s ŤZP na uvedené číslo účtu 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 osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na prepravu priznal, určí.

**Na aké cesty môžem využívať prepravnú službu, ak mám priznaný príspevok na prepravu?**

Peňažný príspevok na prepravu je určený na zabezpečenie prepravy osoby s ŤZP na pracovné, vzdelávacie, rodinné alebo občianske aktivity.

**Áké povinnosti mi vyplývajú ako osobe s ŤZP pri poberaní príspevku na prepravu?**

Ak poberáte peňažný príspevok musíte každý mesiac predložiť **doklad o výdavkoch** na prepravu za každú vykonanú cestu, za každý kalendárny mesiac príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny na vyúčtovanie, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca. Tento doklad obsahuje najmä údaje o subjekte ktorý zabezpečil prepravu, dátum vykonania prepravy a cenu za vykonanú prepravu.



Prepravnou službou sa rozumie napr. taxislužba a každá prepravná služba, ktorá je zabezpečovaná osobou, ktorá má právoplatné oprávnenie na vykonávanie prepravy osôb, obcou alebo registrovaným poskytovateľom sociálnych služieb. Peňažný príspevok sa poskytuje len na základe skutočných preukázaných výdavkov na prepravu zabezpečovanú vyššie uvedenými osobami.

Ak sa vyskytnú zmeny, napr. ak nemôžete využívať ďalej prepravnú službu, ste povinný 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.

**Môžem poberať zároveň peňažný príspevok na prepravu, ako aj peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace s prevádzkou motorového vozidla?**

Nie, môže sa poskytovať len jeden z príspevkov. Výnimku tvorí obdobie, ak sa má preprava osoby s ŤZP vykonávať v čase, keď osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu sa poskytol peňažný príspevok nie je technicky spôsobilé na premávku na pozemných komunikáciách. Vtedy sa na určitý čas môže poskytnúť príspevok na prepravu.

**Môže mi úrad odňať príspevok na prepravu?**

Áno, úrad môže pozastaviť alebo odňať tento príspevok, ak sa nevyužíva na daný účel, ak sa poskytol neprávom alebo jeho poskytovanie prestalo plniť svoj účel.

Príspevok sa odníma aj v prípade, ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce na trvanie nároku na príspevok (napríklad ak osoba s ŤZP po opätovnom prehodnotení zdravotného stavu už nie je osobou s ŤZP alebo hodnota majetku osoby s ŤZP je vyššia ako 39 833,-€).

Peňažný príspevok na prepravu sa ruší dňom smrti osoby s ŤZP, ktorej sa tento príspevok poskytoval. Ak sa peňažný príspevok na prepravu priznal pred smrťou osoby s ŤZP, splatné sumy, ktoré sa nevyplatili do dňa jej smrti, sa nevyplácajú.

Ludmila Gričová, CSŽ n.o.



# Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

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

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

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

## Imobilný pacient potrebuje:

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

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

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše 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, bielizny a obuvi a bytového zariadenia,
  - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
  - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, kto-

rou je pes so špeciálnym výcvikom.

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

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky 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 lekárske nálezy a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

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

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

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

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

### Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

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

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po registrácii potvrdenie od NDS, ktorým sa bude

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

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

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

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

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

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

# 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 Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfs.sk

**http://www.dfsr.sk**

### CENTRUM SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA n.o

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

**Kontakt:** Tehelná 26, 831 03 Bratislava

tel.: 02 4445 1923

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

FB: [www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119](http://www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119)



19.10.2016 sme v Žiari nad Hronom  
podporili benefičný koncert



# Na krídlach anjelov

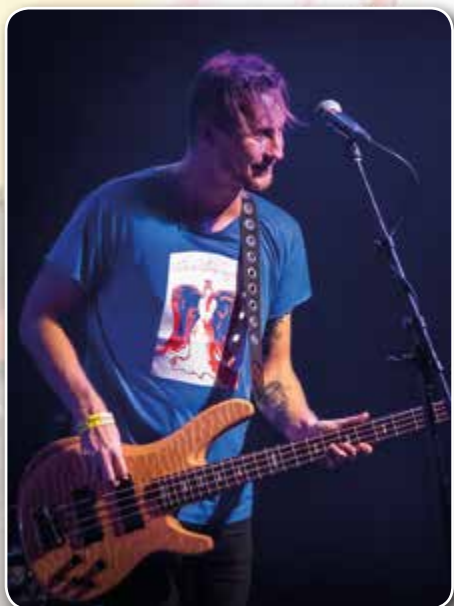






Foto: Vladimír Veverka

Stará radnica  
Pomôcky VÝSTAVA KOMPENZAČNÝCH POMÔCOK Zvolen



*ktoré sme podporili...*



Integrácia v Poprade benefičné podujatie  
BENEFIČNÉ PODUJATIE INTEGRÁCIA

**Benefičné podujatie INTEGRÁCIA v Poprade**





# Dacia Dokker

## Navrhnutá pre prácu aj rodinu

Už od **8 490,- €** s DPH

Vhodné aj  
pre ZŤP



I 800 l batožinový priestor I Jednoduchý prístup k zadným sedadlám – posuvné dvere, šírka vstupu 703 mm I Nízke prevádzkové a servisné náklady

DACIA  
SECURE FINANCE

[f/daciask](https://www.facebook.com/daciask)

[www.dacia.sk](http://www.dacia.sk)

**3** ROKY  
ZÁRUKA  
Dacia na 100 000 km

Cena podľa zák. č. 145/2015 Z.z. o štátnej pomoci, Záruka 3 roky alebo do 100 000 km (platí iba z podnikov: ktoré nastane táto) Renault Slovensko, spot. v z.p. 4,1 vylučuje prílohu z ceny. Dacia Dokker: spotreba 4,1 – 7,7 (l/100km), emisie CO<sub>2</sub> 108 – 140 (g/km) (v závislosti od spotreby paliva a emisií CO<sub>2</sub>), sú určené metodikou stanovujúcou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Vydokladanie vozidla je iba ilustračné.

**Auto Adex, s.r.o.**, Neresnícka cesta 253, 960 01 Zvolen, tel. 045/540 0810 - 012, 0905 854 206, [www.autoadex.sk](http://www.autoadex.sk)



Vhodné aj pre ZŤP



# Dacia Logan MCV

## MAXI priestor MINI cena

už od **7 390,- €** s DPH

I Veľký batožinový priestor: 573 l s jednoduchým prístupom I Multimediálny dotykový systém Media Nav I Spotreba už od 4,2 l/100 km I Nízke prevádzkové náklady

DACIA  
SECURE FINANCE

[f/daciask](https://www.facebook.com/daciask)

[www.dacia.sk](http://www.dacia.sk)

**3** ROKY  
ZÁRUKA  
Dacia na 100 000 km

Cena podľa zák. č. 145/2015 Z.z. o štátnej pomoci, Záruka 3 roky alebo do 100 000 km (platí iba z podnikov: ktoré nastane táto) Renault Slovensko, spot. v z.p. 4,1 vylučuje prílohu z ceny. Dacia Logan MCV: spotreba 3,4 – 7,8 (l/100km), emisie CO<sub>2</sub> 90 – 130 (g/km) (v závislosti od spotreby paliva a emisií CO<sub>2</sub>), sú určené metodikou stanovujúcou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Vydokladanie vozidla je iba ilustračné.

**Auto Adex, s.r.o.**, Neresnícka cesta 253, 960 01 Zvolen, tel. 045/540 0810 - 012, 0905 854 206, [www.autoadex.sk](http://www.autoadex.sk)





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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s heslom:

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

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

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

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

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

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

IVAN TÁSLER · MIRO TÁSLER · TOMÁŠ SLÁVIK · IVAN KORMAŇÁK · PETER BARTONÍK

1996 - 20 ROKOV - 2016

# IMTSMILE history

V RÉŽII JÁNA ĎUROVČIKA

KATARÍNA KNECHTOVÁ · MARTIN MIGAŠ · PETER BIČ · TOMI OKRES · VIKTOR ŠPAK  
MÁRIO GAPA GARBERA · DANO ŠOLTIS · MARTIN VALIHORA · MARIAN ČEKOVSKÝ  
MICHAL HUDÁK · SÓLISTI UMELECKÉHO SÚBORU LÚČNICA  
SDT - SLOVENSKÉ DIVADLO TANCA

## BRATISLAVA

13. A 14. 12. 2016 ZIMNÝ ŠTADIÓN O. NEPELU

PRIDANÝ KONCERT  
13.12. V BRATISLAVE  
A 17.12. V KOŠICIACH

## KOŠICE

12. 2016 STEEL ARÉNA

[ticketportal](#)

Lenovo

KOMAKO

RADIO EXPRES

PK Auto

DHL

SPIG

KARMEN

SARIS

kofola

.tasr.

[WWW.IMTSMILE.COM](http://WWW.IMTSMILE.COM)

[WWW.FACEBOOK.COM/IMTSMILEHISTORY/](http://WWW.FACEBOOK.COM/IMTSMILEHISTORY/)

[WWW.OPRISAOMNA.COM](http://WWW.OPRISAOMNA.COM)



# IMTSMILE

# Lúčnica

MADE IN  
SLOVAKIA

# V KINÁCH

# od 10. NOVEMBRA

REŽIA: PAČO JANÍK SCENÁR: IVAN TÁSLER, PAČO JANÍK HODBA: IMT SMILE A LÚČNICA KAMERA: PAČO JANÍK STRIH: PETER PAVLÍK

ÚČINKUJÚ: IMT SMILE, UMELECKÝ SÚBOR LÚČNICA, JÁN ĎUROVČÍK PRODUCENTI: IVAN TÁSLER, MIRO TÁSLER, JÚLIUS JACKULIAK, PETER NEVĚDAL, PETR MAROŠ



Pluska.sk

►HUDBA.SK



S FINANČNOU PODPOROU



[WWW.IMTSMILE.COM](http://WWW.IMTSMILE.COM)

[WWW.LUCNICA.SK](http://WWW.LUCNICA.SK)

[WWW.OPRISAOMNA.COM](http://WWW.OPRISAOMNA.COM)



Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová a Občianske združenie Milan Štefánik  
vás pozývajú na benefičné podujatie pre zdravotne postihnutých

# Spomienkový koncert pri príležitosti

# 27 ROKOV NEŽNEJ REVOLÚCIE



**ROBO PAPP**



**JURAJ HNILICA**

## 17. NOVEMBER 2016 O 15:00

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ  
ÚSTAV MARÍNA, KOVÁČOVÁ  
SPOLOČENSKÁ SÁLA



Špecializovaný liečebný ústav Marína,  
štátny podnik, 962 37 Kováčová Kúpele!





## Ako sa naučiť niečo nové alebo septembrové malé zázraky



Každému, kto sleduje svet prírody určite neunikne tak úžasná vec, ako je pavúčia sieť. Dnes sa všade hovorí o sieťovaní. Sieť je najkrehkejšia a pritom najsilnejšia a najdômyselnejšia skladačka prírody. Starí dedinskí mastičkári ju používali na liečbu otvorených rán. Ak sa ľudia spájajú pri zmysluplných a zásluhných veciach môžu vytvoriť sieť možností, ktoré vyliečia rany spoločnosti, ktoré si veľakrát ľahkovážnym prístupom k životu spôsobila.

V SPOSA BB pracujeme s rodičmi na rôznych veciach. V rámci komunitného plánu sociálnych služieb mesta Banská Bystrica z našej strany vznikol podnet na vytvorenie projektu „Podpora programov pre domácich opatrovateľov (alebo aj rodičov na OP, RD) na obnovenie zručností v bežnom živote.“ Viem osobne ako ťažko je zmeniť niečo v živote rodiča, ktorý sa dennodenne borí s neľahkou pozíciou v spoločnosti. Snažím sa aj rodičov v SPOSA BB motivovať, aby hľadali v sebe potenciály na zmenu v živote. Ako zástupkyňa združenia, ktoré hľadá pomoc pre rodiny s osobami s autizmom, podieľam sa na tvorbe podmienok aj v komunitnom centre Fončorda a snažím sa nachádzať aj cez tento nástroj, inšpiráciu pre naše rodiny.

V lete sa uskutočnila „DEKOVICA“, a na nej sme si odprezentovali aktivity, ktoré chystáme, alebo chceme priniesť ako prínos pre komunitu. V komunitnom centre fungujú občianske združenia, ktoré majú rôzne zamerania. Mladí parkuristi, maminy na rodičovskom, aktívni seniori a aj hendikepovaní. Keďže participujeme na našom programe vzdelávania rodičov, ktorí stárou starostlivosťou stratili takpovediac orientáciu v dnešnom svete, zaujal ma príspevok pani Natálie Ceglédovej (líderka OZ aktívni seniori AkSen), ktorá chystala pre svojich seniorov kurz základov na PC. Uvedomila som si, že aj cez priestor komunitného centra a ľudí, ktorí tu niečo organizujú je možné ušetriť si kopec roboty a stačí len sa zapojiť. A tak sa aj stalo. V septembri sa uskutočnil

štvordňový kurz vzdelávania, na ktorom sme sa predsa len niečo nové naučili. Spoznali sme nových veľmi príjemných a zábavných ľudí z AkSenu a vzniklo krásne medzi-generačné prepojenie.

Pred kurzom ma oslovili z Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska Krajské stredisko Banská Bystrica, či by sme ich v piatok 23.9. nepodporili pri akcii, ktorou chceli prispieť do knihy rekordov v chôdzi s bielou palicou. V piatok nám akurát v čase doobedia, kedy sú naše deti v škole a my sa môžeme v niečom zdokonaľiť, končil PC kurz. Vo štvrtok mi ma-mička Ivana zo SPOSA BB dala návrh, či by sme nešli podporiť túto peknú akciu a hoci pôvodne som sa ospravedlnila, veci sa zariadili tak, že sme to nakoniec v piatok stihli. Môj osobný zážitok bol vyskúšať si na malú chvíľu svet, ktorý je tmou. Vaše isté kroky sa stanú neistými a v tme, síce dočasnej stratíte v krátkom čase orientáciu. Je dobré cítiť pri sebe človeka, ktorý vás chytí za ruku a navedie na správnu cestu. Neostávajme teda nevšímaví k tým, ktorí potrebujú naše schopnosti, naše zmysly, našu pomoc a všímavosť. Naše svety sa vzájomne prelínajú aj medzi deťmi s autizmom sú tiež také, ktoré nevidia. Môj pocit chvíľu nevidieť a posúvať sa len za pomoci paličky pomaly krok za krokom bol desivý, v spojení s autizmom to musí byť pre človeka s autizmom ešte desivejšie. Svet je rozmanitý, ale vo vzájomnom pochopení a dopĺňaní sa zvlád-nuteľný. Vďaka za všetkých ľudí, ktorí zasvätili svoje životy práci, ktorá je ťažká a bez nich by tento svet už nebol. Veľa je o dobrovoľníctve a práci nad rámec, táto jedine dáva ovocie zdravé a obohacujúce a hlavne pocit, že sa stretávajú ľudia, ktorí môžu snáď časom vo vzájomnom prežívaní svojich pocitov mnohé zmeniť. Spolu sa tejto peknej akcie zúčastnilo 3593 ľudí, ktorý spolu prešli 53 895 metrov.

Keď píšem o dobrovoľníctve, mesiac september sa niesol práve v duchu tejto ušľachtilej myšlienky. Aj my sme sa zapojili, pripravili si workshop na tému dobrovoľníctva v našej komunite. Ako som písala v niektorom z pre-

došlých článkov citujem „Pred pár mesiacmi jedna mama chlapca s autizmom povedala: „Veru, nikto nám nepomáha, lebo všetko sme sa naučili zvládať sami a v zanieťenej túžbe udržať sa za každú cenu, nemáme ani čas na to, aby sme dokázali požiadať o pomoc“. A tak okolie vníma našu komunitu, ako tú, ktorá vlastne pomoc nepotrebuje, ale opak je pravdou.“ Musím trochu so smútkom konštatovať, že sa ho zúčastnili iba skalní. Aj im však zo srdca ďakujem. Povedomie o autizme je mizivé, organizácie, ktoré sú tvorené mnohokrát rodičmi týchto detí nemajú pomoc a sú nie len opatrovateľmi, ale aj dobrovoľníkmi a inými odbornými pracovníkmi. Ale musím povedať, že okolo mňa sú skutočne šikovní rodičia. A tak majú moju pochvalu aj za iné veci, ktoré mnohí nevidia. Poslednú stredu v októbri sme zo SPOSA BB (ja, Peťo a Ivana) pomáhali pri umývaní okien, vysávaní a budovaní knižnice v Komunitnom centre Fončorda. Popri práci sme preberali problémy, ktoré denne riešime a riešia mnohí iní okolo nás, zasmiali sa s členmi zdravej komunity a bolo nám myslím všetkým dobre. V čase, keď naše deti boli v škole venovali sme svoj čas na zvelaďovanie priestorov, v ktorých už aj my nachádzame svoje miesto. Miesto, kde sa budú realizovať veci, ktoré posunú nás rodičov a potom naše deti vpred. Preto to píšem práve takto?

V novembri chceme začať s podporoterapeutickými piatkami (každý druhý) s názvom „OD SEBA K DIEŤAŤU“. Sú to odvážne plány, ale nakoľko rodičia, ktorý je už na ceste, kde už si pomenoval potreby, môže posilniť len komunita, ktorá mu rozumie a má za sebou už isté „vyhraté“ boje. Vzájomným porovnávaním sa každý môže posilniť a posunúť ďalej.

Komunitné centrum je dom, v ktorom sú obyvatelia, ktorí majú rôzne problémy, ale tým, že sa ich učia spoločne zvládať, budujú a zvelaďujú priestor, obývatel'ný, dýchajúci teplom rodiny, ktorá ponúka každému hosťovi nový, iný rozmer bytia.

Mária Helexová

## LETO V TATRÁCH

Z okien detskej onkológie v Banskej Bystrici majú deti aj rodičia výhľad na časť hrebeňa kremnických hôr. Počas náročných a pomaly sa vlečúcich dní hospitalizácie im mnohokrát napadne, že by boli najradšej niekde inde – doma na gauči, vonku na ihrisku, alebo aj na tom krásnom hrebeni hôr, ďaleko od ruchu nemocnice, ďaleko od problémov...

My, vo Svetielku nádeje si myslíme, že umožniť vyliečeným deťom stráviť predĺžený víkend v horách, je krásny spôsob, ako im vrátiť pár zážitkov, o ktoré boli pripravené počas liečby. V období od 15 do 18 septembra sme pre 12 detí zabezpečili ubytovanie v krásnom hoteli Solisko, priamo na brehu Štrbského plesa. Hotel ponúka nadštandardné ubytovanie, vynikajúce jedlo a príjemný wellness, kde si mohli po túrach na Popradské pleso a Rainerovu chatu deti oddýchnuť. Tento rok sa výlet už po piaty krát. Hlavný program je tvorený výletmi s turistickým zameraním a sú vyberané tak, aby ich zvládli všetky vekové kategórie. Všetkým, ktorí podporujete Svetielko nádeje z celého srdca ďakujeme. Ďakujeme tiež Tatry mountain resorts za poskytnutie bezplatných vývozov na Hrebienok a spoločnosti Eldisy z Dubnice nad Váhom, ktorá nám zdarma poskytla kvalitné ruksaky pre deti.

*Luboš Moravčík, Ingrid Škropeková, Svetielko nádeje, o.z.*



## ZASMEČUJ DEŤOM ZDRAVIE

Meno Matej Tóth je asi meno bojovníkov. Tento rok Matej Tóth vybojoval zlatú medailu v rýchlostnej chôdzi, no za zmienku stojí aj iný Matej Tóth. Matej s krásnym úsmevom, chalan, ktorý nebojoval na majstrovstvách sveta, ale bojoval inde. Už niekoľko krát v živote bol vystavený boju o život. Áno. Aj on bojoval so zákerným ochorením a žiaľ, svoj štvrtý boj prehral v septembri tohto roku vo veku 24 rokov. Počas svojho krátkeho, ale intenzívneho života sa zapísal mnohým priamo do srdca. Nechýbala mu pokora, láska k ľuďom, empatia a optimizmus. Pred niekoľkými rokmi sa Matej liečil aj u nás, na Klinike pediatrickej onkológie a hematológie v Banskej Bystrici. Práve tu sme sa s ním spoznali. A on spoznal nás. V roku 2010 sa rozhodol zorganizovať volejbalový turnaj, ktorému dal výstižný názov - Zasmеčuj deťom zdravie. Projekt sa konal každoročne na ľahkoatletickom ihrisku v Kremnici a výťažok z turnaja venoval Svetielku nádeje, aby mohlo naďalej úspešne realizovať projekty na pomoc deťom s onkologickými ochoreniami a ich rodinám. Hoci sa Matej z dôvodu hospitalizácie nemohol turnaja po prvý krát v jeho histórii osobne zúčastniť, jeho prítomnosť bola citeľná. Veď bodaj by nie. Turnaj niesol jeho rukopis aj napriek neprítomnosti. Všetko organizoval z diaľky a ľudia, ktorí ho mali radi urobili všetko preto, aby bol spokojný. Dokonca sme sa s ním spojili aj prostredníctvom živého videa priamo z akcie. Jeden z posledných Matejových statusov po akcii znel: „Výsledná suma turnaja je prosím pekne až 4 097,62 €!!!!!! Nevieť čo napísať. Tečú mi slzy od šťastia! Každý jeden nový ročník porazil ten predchádzajúci, tradícia pokračuje! Na rok pomôžeme ešte viac! Suma sa ale prvýkrát rozdelila aj pre niekoho iného. Svetielku nádeje putuje 3 897,62 € a Katka Gocnikova 200 € (je to malá čiastka ale aj taká Peťkovi aspoň z časti pomôže bojovať a dosiahnuť svoj sen!) Neskutočne ďakujem celému tímu ľudí, ktorí počas mojej neprítomnosti akciu zrealizovali a myslím si, že aj lepšie ako by som ju urobil ja! Ďakujem všetkým kapelám, zvučiarovi a družstvám! Ďakujem, ďakujem, ďakujem a ešte raz ďakujem! Vidíme sa o rok!“ ♥ Milý Matej. Žiaľ, o rok sa už nevidíme. Veríme však, že akcia sa zopakuje, pretože stojí na pevných základoch zložených z dôvery, priateľstva a srdca, ktoré si do nej za tie roky vložil spolu s Tvojimi priateľmi a rodinou. Odpočívaj v pokoji a... ďakujeme, ďakujeme, ďakujeme a ešte raz ďakujeme my Tebe.

*Ingrid Škropeková, Svetielko nádeje, o.z.*



## POPOLUDNIE PRE RODIČOV

S iniciatívou projektu **Popoludnie pre rodičov** prišla firma **Stavby mostov Slovakia** (SMS, a.s.), ktorá zorganizovala medzi svojimi zamestnancami finančnú zbierku. Spoločne sme zväžili pre a proti, pretože na onkológii platia iné pravidlá ako inde a vytvorili sme relaxačné popoludnie pre rodičov s tým, že rodičia si mohli precvičiť chrbticu, ponatahovať sa a uvoľniť stuhnuté svalstvo. Tí, ktorí mali záujem, si mohli vychutnať masáž šije. Nakoniec sa mohli pohostiť vynikajúcou kávičkou a raw tortou s príchuťou tiramisu a mango. Dokonca sa ušlo aj personálu na oddelení. Ďakujeme zamestnancom firmy a vedeniu za ich snahu priniesť na oddelenie niečo nové a zmysluplné.

*Ingrid Škropeková*





# Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

V zdravom tele zdravý duch, preto naša spoločnosť vo svojich publikáciách podporuje pre zlepšenie vášho života aj publikácie o zdravom životnom štýle. Predstavíme úryvok z jej knihy Detoxikácia organizmu – Kľúč k zdraviu, vydavateľstva Plat4M Books:

## ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤAVY



Na zachovanie zdravia nestačí zabezpečiť jednotlivé bunky svojho tela správnu výživou. To je iba jedna strana mince. To už vieme, že súčasne rovnako dôležitá je pravidelná schopnosť tela eliminovať odpadové látky. A tu nám podáva pomocnú ruku čerstvé ovocie, čerstvá zelenina a z nich pripravené šťavy.

### Ktorá šťava je najkvalitnejšia?

Získa sa, ak použijeme odšťavovač, ktorý funguje na báze lisu. Z analýzy vyplynulo, že pri spracovaní ovocia a zeleniny hydraulickým lisom množstvo získanej šťavy je minimálne dvojnásobné. Pritom hladina živín a biologicky aktívnych látok je 8 až 10-krát vyššia, ako keď sa spracuje odšťavovačom pracujúcim na báze odstredivej sily. Je to tým, že pri lisovaní pod tlakom dochádza aj k porušeniu bunkovej steny, čím sa obsah buniek uvoľní a obohatí vzniknutú šťavu. Nevhodné sú rôzne upravené šťavy. Prečo? Jedine surové šťavy si zachovávajú svoje živé a organické vlastnosti. Nesmú sa zohriať nad 48°C, konzervovať, pasterizovať alebo inak spracovávať.

### Kolko šťavy máme denne vypiť?

Toľko, koľko môžeme vypiť bez prinútenia. Prospešné je akékoľvek skonzumované množstvo. Dr. Walker razil zásadu: „Radšej trochu šťavy ako nič“. Už pol litra denne prináša postrehnutelné výsledky. Začnime však s 2 dl a postupne zvyšujeme dávku na päť až šesť pohárov denne. Po návyku je možné piť skutočne aj veľké množstvo bez akejkoľvek negatívnej reakcie. Ale nič sa nemá preháňať, preto nepime nadmerne a stále. Rozhodne sa zo dňa na deň nezbavíme zdravotných ťažkostí. Treba si tiež uvedomiť, že vypitím malého pohára šťavy prijímame vlastne naraz veľké množstvo zeleniny či ovocia, čo nie je možné za normálnych okolností. Spočiat-

ku šťavy riedime v pomere 2 diely na 1 diel vody (2:1), neskôr prejdeme na pomer 3:1.

### Ako dlho možno šťavy uskladňovať?

Šťavu po odšťavení je najlepšie ihneď vypiť, pretože veľmi rýchlo oxiduje. Analýzy ukázali, že 30 minút po príprave šťavy sa o 50% zníži jej enzymatická aktivita. Takže neskladujeme dlho v chladničke. Jednoducho vylisujeme a ihneď vypíme. Oxidačnému procesu je možné zabrániť, resp. ho spomaliť, ak nakvapkáme citrón do šťavy. Keď z nej niečo ostane, radšej ju primerane rozdávkujeme a uchovajme v mrazničke.

### Čo piť?

Na začiatku je najvhodnejšia mrkvová šťava. Inšpirácii sa však medze nekladú. Skúšajme rôzne kombinácie z mrkvy, červenej repy, zeleru, petržlenu, šalátovej uhorky, brokolice, kapusty, jablka, pomaranča, grepu a ďalších druhov zeleniny a ovocia. V zásade by sme nemali kombinovať ovocie so zeleninou. Výnimkou je mrkva či jablko, ktoré môžeme použiť na dochutenie inak chuťovo neatraktívnych štiav. Treba si ešte uvedomiť, že nezriedené šťavy najmä z citrusového ovocia obsahujú vysoký podiel kyselín. Preto odporúčam tieto šťavy riediť s vodou. Kto má citlivý žalúdok môže konzumovať šťavy chudobné na kyseliny, napríklad hruškovú, broskyňovú, či marhuľovú a uprednostniť najmä zeleninové šťavy.

### Ako dlho piť?

Očista šťavami je vlastne jeden druh detoxikačnej kúry. Vtedy pijeme len ovocné a/alebo zeleninové šťavy, vodu, prípadne bylinkové čaje. Takúto očistnú diétu dodržiavame len krátku dobu. Dôvodom je, že vtedy neprijímame žiadnu pevnú stravu vrátane vláknin. To môže časom vyvolať u niektorých ľudí rôzne vedľajšie účinky. Maximálny

čas, ktorý odporúčajú odborníci, sú dva až tri dni. To je dosť dlhá doba na to, aby sme odstránili škodlivé toxíny z tela a dodali mu potrebné množstvo bioaktívnych látok.

Už v tridsiatich rokoch 20. storočia Dr. Norman W. Walker objavil a prvý upozornil širokú verejnosť na terapeutickú hodnotu štiav z ovocia a zo zeleniny. Od tohto času experti výživy potvrdili, že pitie čerstvo vytlačenej šťavy detoxikuje a obnovuje acidobázickú rovnováhu organizmu, podporuje trávenie, upevňuje imunitný systém, znižuje nadváhu, odstraňuje únavu. Tajomstvo úspechu spočíva v spolupôsobení ich bioaktívnych látok: vitamínov, minerálov, stopových prvkov, živých enzýmov, antioxidantov a ďalších biologicky účinných látok. Iba pri vzájomnom pôsobení dosiahnu jednotlivé obsahové látky plný účinok.

Je známe, a každý sa o tom môže na vlastnej koži presvedčiť, keď uvedené postupy a rady vyskúša, že čerstvá šťava dodáva telu veľmi rýchlo novú energiu a vitalitu. Tajomstvo jej účinku spočíva v priamom a rýchlom využití bioaktívnych látok, predovšetkým enzýmov, ktoré telo za normálnych okolností z pevnej potravy získava zložitými a dlhodobými tráviacimi procesmi. Prečo?

Vysvetlenie spočíva v nasledujúcom:

- Organicky viazaná voda tvorí hlavnú zložku štiav. V nej sú enzýmy, vitamíny, minerály, jednoduché cukry, organické kyseliny, chlorofyl, antioxidanty a ďalšie mikroživiny priamo rozpustné. Pri odšťavovaní ovocia a zeleniny totiž získanú šťavu so živinami oddelíme od vlákniny, ktorá zostane ako odpad. To umožňuje, že s šťavou z čerstvých surových plodov a zeleniny môžeme zabezpečiť všetky bunky a tkanivá tela ľahko stráviteľnými a vstrebateľnými živinami a mikroživinami. Preto telo je schopné hneď po vypití šťavy v nej obsiahnuté látky začať priamo vstrebávať.
- Na spracovanie celého ovocia a zeleniny potrebujeme určitý čas a energiu, kým nároky na trávenie čerstvých štiav je omnoho kratšie a trvá iba niekoľko minút. Telo tak dostane rýchlejšie potrebné množstvo vitálnych látok. A nielen to. Súčasne ušetrí aj energiu, ktorú by muselo vynaložiť na spracovanie celých plodov.

Preto sú zeleninové a ovocné šťavy ideálne pre detoxikačné kúry. Človek počas šťavových kúr necíti únavu, vyčerpanosť, ba práve naopak, je svieži, plný energie. U ľudí so silne zaneseným črevom sú navyše často jediným spôsobom prijímania správnej výživy, keďže ich tráviaca sústava nie je schopná spracovať pevnú stravu a získať z nej potrebné bioaktívne látky.

## Simona Strelcová - Najlepšie kamarátky (Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň)

Uprostred malej dedinky stál malý domček. Bývalo v ňom jedenásťročné dievčatko Mária Hrušková a jej strýko Alojz Mucha, ktorý si ju vzal k sebe potom, čo jej zomreli rodičia. Mamička Natália zomrela mesiac po jej narodení a otec Jozef sa utrúpil, keď mamička skonala.

Mária mala hnedé vlasy hladké ako hodváb, modré oči, maličký noštek, červené pery ako ruža. Bolo to skromné dievčatko, ktoré rado čítalo knihy o ježibabách, morských vílach a drakoch. Verilo totiž, že existujú. Veľmi veľa a rado rozprávalo hlavne o tom, čo čítalo. Snívalo, že sa raz stretne s bytostami z rozprávok. Najradšej chodilo na prechádzky do prírody so svojou najlepšou kamarátkou Evou Motýľovou. Strýko Alojz mal päťdesiat rokov. Na hlave nosil riedke biele vlasy, mal zelené oči, veľký guľatý nos s bradavicou v strede, postavy bol tučnej, ústa nebolo vidno, lebo ich pokrývali dlhé fúzy. Alojz bol dobrosrdečný, milý, rád varil a Máriu zbožňoval. Staral sa o ňu ako o svoju vlastnú dcéru. Raz za slnečného dňa po obede si vyšla Mária s Evou na prechádzku do parku.

„Páči sa ti tu, Eva? Pozri, aké krásne stromy sú tu! Borovice, lipy, jedle i brezy. Mne sa tu veľmi páči, tá krásna zelená tráva, konečne k nám zavítala jar. Zima trvala pridlho. Máš rada jar? Ja áno, lebo všetko kvitne, zelená sa, vtáčiky sa vracajú z južných krajín a zvieratká sa zobudzajú zo zimného spánku,“ vravela Mária zasnene.

„Tento park sa mi veľmi pozdáva, budeme sem chodiť častejšie, však?“

„Samozrejme, že budeme do takého raja chodiť, dokonca sa tu môžeme aj učiť, urobiť si piknik. Jar mám rada, lebo moja najlepšia kamarátka má na jar narodeniny. Je prvého marca, o dva týždne máš dvanásť rokov, aký darček by si odo mňa chcela? Vieš, pravidelne si odkladám z vreckového, čo dostávam od rodičov, ak mi dačo zvýši. Tak čo ti mám kúpiť, moja milá?“ odpovedala Eva veselo.

„Nemúsíš mi nič kupovať, stačí, keď prídeš na oslavu. Začínam byť poriadne hladná, poď sa navečerať k nám,“ schmatla ju za ruku, nečakajúc na odpoveď.

### Pohroma pri varení večere

Mária si myslela, že keď prídu domov, bude už navarené. Ibaže Alojz zaspal v obývačke v kresle pri čítaní detektívky.

„Mám nápad, Eva. Čo keby sme na večeru navarili kašu s kakaom? To je Alojzovo obľúbené jedlo,“ šepkala Mária, aby ho nezobudila.

„Výborný nápad! Musíme sa ale preobliecť do starých šiat. Poďme do tvojej izby,“ radostne hovorila Eva.

Máriina izba bola namaľovaná namodro,



v strede bol zelený koberec z jemného plyšu, vedľa okna dal Alojz drevenú posteľ s modro-ružovou posteľnou bielizňou, do kúta izby žltú drevenú knižnicu preplnenú knihami a v druhom kúte miestnosti stál šatník. Mária z neho vybrala dvojce šaty. Jedny červené s bielymi kvetinkami a druhé zelené s čiernymi mašľami.

„Ty si obleč tieto zelené, ja si oblečiem tie červené,“ rozhodla Mária.

„Dobre,“ súhlasne prikývla hlavou Eva. Dievčatá sa obliekli a začali variť kašu.

„Idem do komory po mlieko,“ povedala Mária, odchádzajúc z kuchyne.

Z police, na ktorej zvyčajne bývali všetky potraviny, zobrala fľašu. Nanešťastie, Alojz na ňu odložil aj fľašu lepidla, keď prednedávnom lepil nožičku starobylého stolíka. A práve lepidlo, myslíš si, že je to mlieko, zobrala Mária.

„No, kým sa dovarí kaša, prezrad' mi, čo si čítala naposledy,“ povedala Eva zvedavo.

„Jasné! Naposledy som čítala o Šípkovej Ruženke. Raz sa narodilo kráľovi a kráľovnej dievčatko, ktoré nazvali Ruženkou. To bolo slávy...“

„To poznám, mám tú knihu doma. Ale tá naša kaša vyzerá čudne, nemyslíš?“ skočila jej do reči.

„No, sú tam len hrčky, lebo sme ju dobre nemiešali, ale aj tak si myslím, že bude Alojzovi chutiť,“ konštatovala Mária. Keď kašu dovarili, začali prestierať na stôl. Dali naň pekný strieborný obrus so zlatými hviezdami a tanieri s príborom pre troch ľudí. Alojz sa zo-

budil na hrkot tanierov a prišiel sa pozrieť do kuchyne.

„Uvarili sme na večeru kašu, dúfame, že ti bude chutiť,“ privítali ho dievčatá s úsmevom.

„Ste veľmi milé,“ povedal prekvapene a sadol si za stôl. Dievčence naložili Alojzovi na tanier kašu, potom aj sebe. Ale keď ju všetci ochutnali, bola to čudná chuť a lepili sa im ústa.

„Dievčatká, čo ste to navarili, preboha?!“ spýtal sa zúfalo. „Čo ste dali do tej kaše?“

„No predsa mlieko z police v komore,“ vysvetľovala vydesená Mária.

„Chceli sme ťa potešiť. Ja som na vine, lebo to bol môj nápad, aby sme navarili kašu,“ pokračovala a slzy jej od ľútosti stekali po lícach. Alojz ani nestihol odpovedať, keď tu zrazu zazvonil zvonček pri dverách. Prišiel jeho najlepší kamarát, ktorý sa volal Martin Kováč. Bol to výborný lekár. S prekvapením sa zadíval na zdesené tváre.

Alojz mu rozpovedal, čo sa stalo. On sa len zasmial a potom ich všetkých vyšetril, predpísal im lieky a prikázal, aby ležali dva týždne v posteli, a odviezol Evu domov. Po dvoch týždňoch išli všetci na kontrolu k Martinovi do jeho ambulancie. Tá stála až na konci dediny. Tam im s nadšením povedal, že sú už v úplnom poriadku.

Takže sa môžu začať prípravy na oslavu! Prebehlo Márii hlavou.

*Pokračovanie nabudúce  
ilustrovala: Dominika Dodeková*



# Tá potvora ma dostala!

Vážne som sa pred ňou snažila ujsť. Neúspešne. O kom hovorím? Nuž o chrípke. Ležím už štvrtý deň v posteli a prehadzujem sa z boka na bok, ako horúci zemiak v ruke. Čítanie som musela odložiť na neskôr, lebo z nosa mám rovno Niagarské vodopády a oči mi samovoľne plačú. Prechádzam teda na plán B. Prišla na rad moja filmová klasika, ktorá nikdy nesklame. Hneď na začiatok by som vám rada povedala, že sci-fi obchádzam, ako keď stretnete v meste niekoho, s kým sa vám vonkoncom nechce rozprávať. Ale výnimka potvrdzuje pravidlo. U mňa je to Avatar. Kedysi mi niekto povedal, že v kine to bol premárnený čas. Ja to vnímam inak. Ten príbeh mi dal oveľa viac, ako som čakala. Aj ja by som rada aspoň na chvíľu „zaspala“ aj keď v nepohodlnom boxe, ráno sa zobudila hoc aj v inom tele a chodila. Ja viem, je to film. Ale je to nádherná predstava. Do poradia dnes pridávam aj film Nedomotknutelní.

Francois Cluzet, zvládol svoju rolu bravúrne. Je nakrútení podľa skutočného príbehu. O to viac sa do neho dá vžiť. Uvedomujem si, že hlavná postava Philippe, je bohatý aristokrat, aj to, že bežný človek si nemôže zaplatiť niekoľko ľudí, aby sa o neho starali a dopomohli k tomu, aby mohol prežiť život, čo najplnohodnotnejšie. Aj tak som pri ňom plakala a po čase si ho pustím znova. Dáva mi nádej, že človek má šancu prežiť život šťastne a s radosťou v srdci. To sa dá aj bez vysokého čísla na konte. Možno budem troška naivná, ak poviem, že dokonca aj s asistenčným príspevkom v našom štáte. Sú aj ľudia, ktorí pomôžu, urobia radosť, rozveselia, bez nároku na finančný zisk, čisto z jediného dôvodu, majú vás radi.

Prajem vám veľa filmových zážitkov či už v kine, alebo doma z postele (ak skočíte, ako ja s červeným nosom a vonkoncom to nie je od alkoholu).  
*Monika Jalakšová*



# Píše nervozita depresii list

Ako sa máš? Ja veľmi ale veľmi zle. Je mi naní, všetko mi ide na nervy. Nemôžem počúvať zvuky v rádiu, znervózňuje ma pesnička, ktorú práve hrajú. „Láska je tu s nami,...“ Čo je to za slovo? Prečo ju musím počúvať. Je mi z toho zle. Trasiem sa, všetko mi padá z rúk. Nech to už skončí,... a čo mám ďalej robiť? Zasa sa venovať rodine? Deti kričia, bolia ma uši, jjúúúúúú tak chcem byť sama. Ale aj sama sebe idem na nervy. Nech je už všetkému koniec. Pripoj sa ku mne

## Depresia odpisuje

Ja som vo svojej koži, už som sama, uzatváram sa do seba. Tiež ma nič nebačí, nič sa mi nechce. Ešte aj to počasie je zlé, zamračené, prší. Počujem ako kvapky dažďa búchajú na parapetu. Všade je tma, ja vidím len tmu. Tak mi je dobre. Som sama. Čo si to spomenula v liste? Láska? To nepoznám, nezaujímam sa. Ja som len sama, nikoho nechcem vidieť, nič nechcem počuť. Chcem byť len sama so sebou. Nikoho k sebe nepustím.

## List si náhodou prečítajú Pokoj a Pocity

Čudujú sa ako sa správajú tie dve. Idú za nimi a začínajú ich spovedať.

Čo je s VAMI? Čo sa deje? Toľko ľútosti, stra-

chu a zloby. Čo Vás k tomu viedlo?

Vidíte to svetlo v dialke? Už sa blíži, svieti nám na cestu. Ukazuje kadiaľ máme ísť. Podťte s nami. Zoznámime Vás s **Krásou a Láskou**. Vy nevíete čo je **Láska**? **Láska** je to najkrajšie čo môžeme mať. **Láska** je v nás, v našich srdciach. **Krása** je v našom vnútri. To svetlo ožiariť našu myseľ. Cítite teplo vo svojom vnútri, mravenčenie v žalúdku? Už vidím iskierku v očiach, už sa začínate usmievať, jééééé to je krásne. Vonku prší, dážď klopká na okienko. Prihovárajú sa Vám kvapky, ktoré ťukajú na parapetu. Počujete ten zvuk? Je to nádherná skladba z vesmíru. Tú Vám poslala **Krása**. Áno **Krása** je úžasná. Keď otvoríte oči budete ju vidieť všade, aj tam kde bola predtým tma. Áno to svetlo nám ju priviedlo. **Láska** sa teší z toho, že ste sa objali, že ste si podali ruky a už sa smežete na svojich slovách.

Čo urobíte s tým listom? **Depresia** roztrhala list na maličkú kúsok, **Nervozita** to spálila a premenili sa na **Pohodu** a **Šťastie**.

Pokoj a Pocity sa usmievajú, tešia sa z toho, že **Láska a Krása** idú spolu životom s **Pohodom** a **Šťastím**.  
*Iveta Burianeková*



## Nerozluční kamaráti

„Samo, čo si to urobil?“ „To nie ja, to Sato“. Len sa vyhovárať jeden na druhého. Všetky korálky su rozsypané. Kto ich bude zbierať? „Mne sa nechce, nech to urobí Samo,“ hovorí Sato. „Ja nemám čas,“ vyhovára sa Samo.

Parkinson obišiel oblúkom miestnosť, ruky roztrasené a díval sa na tú spúšť. Alzheimer sa pristavil a opýtal: „Čo sa tu stalo? Kto to urobil?“ Samo, Sato a Parkinson mu odpovedajú: „Ty si zabudol, že si to bol Ty?“ „Ja? Veď ja som nič neurobil. To Samo pokazil a Sato mu pomáhal. Čo sa to vlastne stalo?“

# „Hodnotenia“

Hodnotenia. Samo toto slovo určuje význam činnosti. Hodnotenie je zisťovanie hodnoty. Hodnotíme denne, zisťujeme, akú hodnotu má pre nás situácia, ľudia, vzťahy.

Ak chceme čokoľvek zhodnotiť, potrebujeme poznať parameter, podľa ktorého hodnotíme. Parameter, s ktorým situáciu, či ľudí porovnáваме. Tento parameter určuje to, prečo to pre nás je, či nie je hodnotné a cenné.

Cenné hovorím preto, lebo „cena“ predpokladá výmenu. Výmenu v peniazoch, či iných úrovniach, ktorá splní očakávanie obidvoch strán. Preto ak hodnotíme zamestnanca, potrebujeme poznať jeho produkt, hodnotu, ktorú prináša výmenou za mzdu. Ak hodnotíme fakturanta, hodnotíme počet zaúčtovaných faktúr, lebo práve v tomto prebieha naša výmena na úrovni práca-pláca.

Tento fakturant má aj iné schopnosti, ako schopnosť fakturovať. Možno skladá básne, vie položiť dlažbu, či poroť záhradu. Tieto vlastnosti nie sú predmetom našej výmeny, preto mu za ne nedávame plat.

Naopak, manželka tohto fakturanta určite oceňuje práve tieto vlastnosti, všestrannosť, schopnosť zabezpečiť veci a práce pre rodinu, či romantiku pre pekné chvíle. Je málo pravdepodobné, že si ho za partnera vybrala pre schopnosť zaúčtovať 100 faktúr za hodinu. Ak by tento fakturant hodnotil sám seba, hodnotil by navyše iné parametre. Napríklad že zdravo je a posilňuje, že sa o seba stará, vzdeláva a telo a duša mu to vracajú dobrým zdravím.

Ak by toho istého fakturanta mal hodnotiť jeho národ, tiež by hodnotil úplne iné veci, napríklad že zaviedol nový prehľadný účtovný postup, ktorý pomohol všetkým účtovníkom.

A takto by sme mohli pokračovať. Čo z toho vyplýva? Že v závislosti od úrovne z ktorej človeka či situáciu hodnotíme, sa mení parameter nášho hodnotenia. Tento parameter určuje to, v čom u nás prebieha výmena.

Zdá sa to zložité? Nie je. Fakturanta hodno-

títe podľa počtu faktúr. Ak by vám však prišiel z dobrej vôle pokosiť trávnik, ktorý to už dlho potreboval, tiež si zaslúži odmenu, lebo prebehla výmena, ktorá pre vás bola cenná. Možno za toto ho neodmeníte v peniazoch, ale mu môžete pomôcť v niečom inom, čo potrebuje. Hodnotíme v podstate stále. Hodnotíme svoju prácu, svojich blízkych, seba, situácie, veci, či to všetko spĺňa naše očakávania. Podľa týchto hodnotení smerujeme svoju pozornosť a snahu, aby sa veci našim očakávaniam čo najviac priblížili.

Pretože nie sme stroje, ale ľudia, máme aj emócie. Emócie môžu ovplyvniť naše hodnotenia. Hlavne vo veciach, kde si nevedíme štatistiky. Všetky vzťahy, pracovné, rodinné, spoločenské, či iné, hodnotíme tiež. Dovolím si tvrdiť, že absolútna väčšina z nás si nevedie štatistiku na to, koľkokrát manželka navarila dobre, koľko a akých známkov doniesli deti, prípadne či sme sa s kamarátom stretli a venovali sa záujmom 3x alebo 30x. Všetky tieto veci ale tiež hodnotíme a aj oni určujú našu spokojnosť so sebou aj svetom. Je dobré vnímať svoje miesto, svoju úlohu v hodnotení. A veľmi dôležité je, z akej emócie hodnotíme.

Ak sme spokojní s večerou, so známkami detí, či zamestnancom, je treba im to aj povedať, oceniť ich.

Ak hodnotíme svoje deti, pozeráme žiacke knižky, či poriadok v izbe a k spokojnosti máme ďaleko, treba popátrať, čo sa deje, aký podiel máme na tom, čo sa odohráva. Ak totiž dokážeme len nakričať, že čo to je, a „ja v tvojom veku...“, nič si nevážite, čo dostávate...„čo by som ja dal za také možnosti...“, tak vtedy nehodnotíte ich, ale seba. Svoju minulosť, možno aj svoj pocit viny, že nemáte čas dať im podnet, aby pochopili a prípadne pocit krivdy, že si necenia, čo im dávate a čo sa pre nich natrápate.

Ale ak zmeníte tento vzorec, možno zistíte, že riešia niečo, v čom im môžete pomôcť a možno tú pomoc dokonca očakávajú od svojho rodiča. A že preto, že si cenia čo pre nich robíte vás nechceli zatažovať ďalším trápením. A možno preto, že si cenia váš názor na nich, nechceli stratiť kredit vo vašich očiach a chceli si dokázať, že vec vyriešia

sami po svojím a nič vám nepovedia, aby si zabezpečili svoj aj váš klud.

Preto pri hodnoteniach treba vnímať výmenu obojstranne, nie len či dostávam, čo očakávam, ale aj či dávam to, čo je očakávané.

Ak deti očakávajú pochopenie, dôveru, čas strávený aktivitami, ktoré ich bavia, ale dostávajú len kritiku, nútené aktivity a nedôveru, asi sa vám nezdôveria, keď budú potrebovať pomôcť, či poradiť, ich hodnotenie vzájomnej výmeny bude vo váš neprospech.

Ak manželka čaká ocenenie, pomoc, pocit bezpečia a lásky, asi tiež neocení „doporučenia“ čo by mala, ako by mala, aká by mala byť. S pracovníkmi, priateľmi, šéfmi, či kýmkoľvek platí to isté.

Ak chcete aj vy byť dobre hodnotení, potrebujete vedieť, čo sa od vás očakáva. Nie je to vždy to, čo si myslíte. Môžu to byť omnoho jednoduchšie veci. Ak to budete vedieť, vyhnete sa hádkam typu „čo vlastne odo mňa chceš, veď ja...“

Namiesto tejto hádky má väčšie cenu si sadnúť a ujasniť si „čo odo mňa očakávaš, čo ťa robí spokojným, šťastným...“

Tieto požiadavky nie sú vždy samozrejmé. Žijeme v rôznych prostrediach, vzťahoch, máme iné ciele, často aj rozdielne rebríčky životných hodnôt. Preto svoje očakávania potrebujeme svojmu okoliu povedať jasne a zrozumiteľne. Ak o nich okolie nevie, ťažko nám ich naplní. Ak okolie o našich očakávaniach vie a neplní ich, treba zistiť prečo. Buď im nerozumie, alebo je v nás či v ňom etický problém, prečo do tejto výmeny ísť nechce. A je na našom zhodnotení, či chceme prekonať a vyriešiť tento problém, alebo vo výmene budeme pokračovať radšej s niekým iným, kto je s nami v súhlase. Majte vo svojom okolí čím viac ľudí, ktorí sú s vami v súhlase, máte spoločné ciele a spôsoby, ako ich dosiahnuť. Vždy dbajte na to aby okolie vedelo, čo od nich očakávate a vedzte, čo okolie skutočne očakáva od vás.

Prajem vám, nech sú vaše vzťahy plné splnených očakávaní, vzájomnej spokojnosti a radosti a výborných hodnotení.

S Láskou Monika Ponická

**„Ak niečo veľmi, ale skutočne veľmi chceš, môžeš to dosiahnuť. Azda si to bude vyžadovať trpezlivosť, usilovnú prácu, naozajstný boj a dlhý čas; ale pôjde to. Táto viera je absolútne nevyhnutná, ak sa na niečo podujmeme, či už v umení, alebo inde.“**

(M. Jones)



# POĎAKOVANIE

Tento rok nás určité okolnosti donútili kúpiť auto pre Katku. Požiadala som UPSVaR o peňažný príspevok na kúpu auta a keďže sme splňali jednu z podmienok, že musíme navštevovať školu, tak nám bol príspevok schválený. Otázka bola, aké auto kúpiť? Nové alebo jazdené? Nechcelo sa mi chodiť po autobazároch a hľadať pre nás najvhodnejšie auto. Odrádzalo ma aj to, že upsvar neprispieva na opravu auta a u starších jazdených aut nie je isté, že auto bude v poriadku. Nie je žiadna záručná doba. Preto som sa rozhodla kúpiť nové auto. Mala som presnú predstavu, keďže potrebujem veľké auto kvôli prevážaniu dieťaťa v kočiari. Mojmým požiadavkám vyhovovalo najviac auto **Dacia DOKKER**.



## Prečo?

1. Je priestranné s veľkým kufrom.
2. Nízka spotreba
3. Cenovo najdostupnejšie

Chcem sa z celého srdca poďakovať pani Bezroukovej a jej kolegom z firmy **AUTO ADEX s.r.o vo Zvolene**, ktorí boli veľmi ústretoví a pomohli nám pri objednávke a dodaní nového auta. Auto nám objednali ešte skôr ako som dostala rozhodnutie z upsvar o schválení príspevku na kúpu auta. Takže v deň, keď mi na účet prišli peniaze z UPSVaR, som mohla zaplatiť faktúru, a hneď ísť do predajne pre auto.

Ďakujem za perfektnú komunikáciu, ústretovosť a rýchle vybavenie.

Iveta Burianeková



## Monika Jalakšová - Zázračné jazierko (Úryvok z knihy)

Starká mala malého suseda Jurka. Chlapec s vláskami žltými ako slnko a nebičkovými očami často sedával pri jazierku. Jedného dňa sa udialo čosi zvláštne. Vzduchom pri jazierku sa nieslo tiché mrmlanie. Chlapčisko to hneď zvestovalo našej starkej. „Suseda naša, viete, že pod tým naším jazierkom volakto rozpráva?“ Starká naša len krútila hlavou. „Ale Jurko, nerozprávaj také veci! Ako niekto môže rozprávať pod ja-

zierkom? To nie je možné!“ Chlapec si sadol na stoličku. Hompáľal nohami a opakoval jej to stále dookola. Starká to nikomu nepovedala. V noci, keď nemohla spať, stále nad tým rozmýšľala. Prečo by to len tak hovoril? Chodí tam každý deň, vysedáva pri kraji jazierka. Niečo na tom musí byť...

**E - knihu si môžete zakúpiť na <https://elist.sk/obchod/zazracne-jazierko/>**



## Tomáš - TO.K. MYŠLIENO.K (Zbierka básní)

Neohúrim Ťa hyperbolami a rýmami. Nenájdeš tu nablýskaný pátos a americký optimizmus. Odkrývam srdce s úprimnosťou a hĺbkou prežívania reality a faktu, že pomaly zomieram. Dotknem sa Tvojej ubolenej duše. Dotknem sa jej, aby som jej vliadol nádej a svetlo. Nestážujem sa a nepreklinám. Riadky textu znesú ťarchu bolestnej kompilácie a ľútosti, ktorú cíti neutíchajúco- bijúce srdce. Povznes sa nad zdanlivým pesimizmom a objav spolu so mnou zmysel života. Celú dobu ďakujem, že som mohol žiť na tejto Zemi, milovať a prežívať. Budem

žiť aj naďalej, pokým moje básne budú čítané a prečítované ľuďmi ako Ty. Mój život písaním nadobudol zmysel. Vkladám ho do Tvojich rúk a verím, že s týmto pokladom naložíš dôstojne. Neboj sa smútku a zúfalosti, ktorú niektoré básne obsahujú. Nechaj ho zaznieť a rozbalí sa vo svojom vnútri a skús objaviť v sebe nádej a radosť z možnosti prežívať a znovu cítiť. Život má zmysel... ďakujem

**<http://www.pantarhei.sk/knihy/beletria/poezia/slovenska-poezia/to-k-myšlieno-k.html>**





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

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

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

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Seredi

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

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

Denné Centrum  
**POMOCNÍČEK**

### CENTRUM REGENERÁCIE A PREVENČIE CHORÔB V ROVINKE pod vedením Dr. Niké Mosznyák poskytuje nasledujúce terapie:

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

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

Kontakt:  
t.č.: 0911 897 377  
e-mail: nike.mozsnyak@gmail.com  
[www.skenarterapia.sk](http://www.skenarterapia.sk)



### CHCETE SA NAUČIŤ KVALIFIKOVANE OPATROVAŤ?

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb poskytuje v Bratislave certifikovaný 220-hodinový jarný alebo jesenný **KURZ OPATROVANIA**

**Kontakt:**  
info@apssvsr.sk  
empatia@opatrovaniemoma.sk  
tel.: 0948 567 711



**R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE**  
Rudohorská 27  
97411 Banská Bystrica

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

**INFORMÁCIE**  
tel.: 0905 947 997 • kvasnova.jana@gmail.com  
[www.centrumR1.sk](http://www.centrumR1.sk)

### POZVÁNKA

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

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

#### BATESOVA METÓDA

zlepšenie zraku  
prirodzenou cestou  
(konzultácie, semináre)



#### SCENAR TERAPIA

špeciálna elektroliečba  
v kombinácii s  
energetickou dekou

#### Ing. Daniela Maťuchová

Skuteckého 30, 974 01 Banská Bystrica  
daniela.matuchova@gmail.com  
☎ 0907 88 55 01      [www.provitalis.sk](http://www.provitalis.sk)

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

*Ďakujem, s pozdravom Zuzana.*



#### ŠPECIALIZOVANÁ AMBULANCIA KLINICKEJ PSYCHOLÓGIE

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

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





## CENTRUM SVETIELKO PONÚKA:

- ⊙ THERASUIT REHABILITÁCIU
- ⊙ BOBATH KONCEPT
- ⊙ POSILŇOVACIE CVIČENIA
- ⊙ PODPORNÉ TERAPIE
- ⊙ SNOEZELLEN TERAPIU
- ⊙ VIACZMYSLOVÚ STIMULÁCIU
- ⊙ OPATROVATEĽSKÚ SLUŽBU
- ⊙ SOCIÁLNE PORADENSTVO
- ⊙ ARTETERAPIU
- ⊙ BIBLIOTERAPIU



### BRATISLAVA:

Vavilovova 20,  
Bratislava - Petržalka  
(na terase vedľa TPD - za knižnicou)  
tel.: 0915 190 280  
e-mail: svetielko.ba@gmail.com

### TRENČÍN

Centrum Svetielko  
Opatovská 47  
911 01 Trenčín  
tel.: 0940 833 195  
e-mail: svetielko.tn@gmail.com

### PREŠOV

Centrum Svetielko Prešov  
Lomnická 30  
080 05 Prešov  
tel.: 0949 875 500  
e-mail: svetielko.po@gmail.com

**SIMONA STRELCOVÁ**  
**Mária a čarovný prsteň**

*Knihu si môže zakúpiť  
v internetovom kníhkupectve  
**martinus.sk***

FOTO: Lubomír Hrivnák

**Spolu to zvládneme - Burko**

- Časopis Inak obdarení
- Poradenstvo
- Diskusné fórum
- Informačný portál

**Občianske združenie**

**Kontakt:**  
tel.č. 0903 534 767  
e-mail: burko@burko.sk  
web: www.burko.sk  
www.inakobdareni.sk

**HEADÁM** ďalšieho asistenta/tku, podmienka je, aby mal/a vodičský preukaz. Práca by spočívala v tom, že by mi pomáhal/a s ranným obliekaním, občas pri učení a hlavne s doprovodom na výletoch a spoločenských akciách.

A aj by sme občas trávili spolu víkendy. Je veľmi dôležité, aby mal/a dobrú kondíciu, pretože ma treba všade prekladať a skladať vozík do auta. Hľadám pohodového, priateľského a spoločenského človeka s pochopením pre zdravotne ťažko postihnutých ľudí z BB a okolia. Odmena 2,76-€/1hod.

**Simona Strelcová**  
e-mail: [barbierosella82@gmail.com](mailto:barbierosella82@gmail.com)  
tel. číslo: 0907 812 637

**ERIKA ŽURISOVÁ**  
**fyzioterapeut - ergoterapeut špecialista,**  
so 43-ročnou praxou, z toho 30 rokov v NRC Kováčová.

Ponúkam poradenstvo v oblasti nácviku sebestačnosti, sebaobslužných úkonov, presunov, starostlivosti o handicapovaného rodinného príslušníka.

V banskobystrickom regióne som ochotná prísť do domácnosti a tieto úkony aj ukázať, poradiť, ako pri starostlivosti postupovať, prípadne pomôcť pri výbere potrebných pomôcok pre handicapovaného na uľahčenie úkonov v bežnom živote. Cena dohodou.

**Kontakt: 0918/797 054.**  
[erika.durisovazv@gmail.com](mailto:erika.durisovazv@gmail.com)

# OSEMSMEROVKA

Odpoveď: .....

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

**Legenda:** AULY, BALET, CENINY, ELÁNY, FARÁRI, FARMA, HLINA, INDOL, ISTIČ, JASLE, JURTA, KLIKA, KOLKY, KOMPA, KOTVA, KROKY, KRYHA, LIANY, LINUX, LÍSTIE, MLYNÁRI, MYJAVA, NUROFEN, OBETY, ODPSTUP, OKRES, OŠATENIE, OTLAK, PANNY, POLITIKA, POSILA, POSTUP, PUMPA, RUTIL, SLAMKY, STAŠKO, STONKA, STRIH, STROJ, SUTERÉNY, ŠKOLA, ŠMYK, TEMPO, TIKET, TLUPA, TRATA, ULICE, ÚMYSEL, ÚNIKY, ÚTESY, ZMENA, ŽAKET.

Tajničku osemsmerovky tvorí **36** nevyškrtaných písmen.  
Autor: Marek Pataky







## Schodolez SHERPA N902

Schodolez Sherpa je mobilná pomôcka umožňujúca bezbariérový prístup. Je to zariadenie „novej generácie“ s inovovanou technológiou a riadiacimi systémami. Presun po schodoch na invalidnom vozíku, je možný na jedno nabitie až na 40 poschodí. Manipulácia je jednoduchá a bez veľkej námahy.

Vďaka svojej zložitej konštrukcii a pokročilej výrobnéj technológii Sherpa poskytuje maximum bezpečnosti a výkonu. Pohyb je zabezpečený elektricky riadeným regulátorom pre mäkké spúšťanie a zastavovanie. Spodná časť je kovová konštrukcia v plastovej karosérii, ktorá sa pohybuje na gumových pásoch. Kormidlo umožňuje riadenie a kotvenie pre širokú škálu invalidných vozíkov.

Riadiace a núdzové tlačidlá sú ergonomicky umiestnené na vrchnom paneli kormidla. Pohodlie je pri presune zaručené vďaka prispôsobiteľnému príslušenstvu.

### Technické parametre :

Hmotnosť podvozku: 42kg  
 Hmotnosť kormidla: 9 kg  
 Hmotnosť celkom: 51kg  
 Max. výška schodu: 23cm  
 Min. šírka schodiska: 82cm  
 Spotreba energie pri nabíjaní: 75W  
 Výkon motora: 220W  
 Otáčky motora: 925 ot/min  
 Minimálny manévrovací priestor tvaru „L“ 98X98  
 Minimálny manévrovací priestor tvaru „U“ 97X180  
 Maximálna nosnosť: 130kg  
 Prevádzkový rozsah (poschodie): 40  
 Prevádzkový rozsah v režime rezervy (poschodie): 5  
 Prevádzková a skladovacia teplota: -10+50 °C  
 Maximálna rýchlosť: 5,5 m/min  
 ISO 18.30.12.003



Ponúkame možnosť zdarma s našou pomocou odskúšať v rámci celej republiky.

**DODÁVKA IHNEĎ!**

# KOMUNITNÉ CENTRUM FONČORDA

KOMUNITNÉ  
CENTRUM  
FONČORDA

BANSKÁ BYSTRICA



.... pestujeme vzťahy



Raz ma zaujala jedna myšlienka - odkaz pre tých, ktorí stále pomáhajú iným. „Majáky nebehajú po mory, aby zachraňovali lode. Prste len pevne stoja a svietia.“

Pred vyše rokom sme prijali pozvanie na budovanie niečoho nového. V Banskej Bystrici začali vznikať komunitné centrá a to naše je na kopci nad Fončordou. Jedinečné je v tom, že sa skladá z komunit, v ktorých sú mladí, seniori, inak obdarení, enviromentalisti, športovci, kreatívci... Je to dom, ktorý pod svoju strechu schová všetkých, ktorí to potrebujú. Spoločnými akciami naplňame priestory a poslanie, ktoré má. Naša inak obdarená komunita tu našla priestor nie len pre seba, ale aj možnosť spolu s ostatnými, obohatiť naše životy o nové priateľstvá a zážitky. Podporné rodičovské skupiny, Bubble day, PC vzdelávanie, workshop, riadenie, letná opekačka, stretnutia, Valentín a iné aktivity, pri ktorých sme boli a stali sa súčasťou jednej veľkej rodiny.

Cez Komunitné centrum Fončorda a časopis Inak obdarení, ktorý je prirodzenou súčasťou novej, ale aj bývalej čítárne. Informačné brožúrky, pre tých, ktorí hľadajú pomoc pre svojich príbuzných. Pomoc rodinám znevýhodneným sociálne, zdravotne. Personál je flexibilný a promptne reaguje na reálne potreby komunity, ktorá spoločne zdieľa vzájomne svoje životy. Zbierka šatstva, sušiarok na bielizeň, školských potrieb, detských gumákov a prísiláčťov. Veci, ktoré kdesi zavadzajú a stratili svoju opodstatnenosť, inde sú vzácnosťou.

Niekedy komunity boli skôr prednosťou deŕín, kde všetci vedeli o všetkom a každý utekal, keď bolo potrebné kohosi „ratovať, hasiť požiar“ dnes sa do veľkých mestských častí vracia túžba tvoriť niečo adresné, spoločné, rodinné a komunitné. Spojiť ľudí na jednom mieste so srdcom pre dobré veci a pocit, že všetci môžeme priniesť niečo nové a zároveň si priniesť do vlastného života pocit, že tu nie sme náhodou.

Ak hľadáte miesto na nové stretnutia, informácie, podnety alebo kamarátstva, dovoľujem si vás pozvať do nášho majáka na kopci nad Fončordou. Prineste niečo dobré, čo zo silní svetlo a privedie ďalších.

Mária Helexová

Komunitné centrum Fončorda v Banskej Bystrici je miesto, ktoré podporuje pozitívny občiansky aktivizmus, dobré nápady, tvorivý potenciál jednotlivcov i skupín.

Ponúka neformálny multifunkčný priestor, priateľskú atmosféru na realizovanie sa a dobrovoľníctvo v praxi. Organizuje a koordinuje podujatia a projekty, do ktorých sa môžu zapojiť rôzne cieľové skupiny, napomáha riešeniu problémov v sídliskových komunitách i v Meste Banská Bystrica, prispieva k odstraňovaniu bariér medzi ľuďmi, vytvára podmienky pre spoluprácu, tvorbu komunitných partnerstiev a spoločenstiev.

Podporuje iniciatívy komunit, formálnych a neformálnych skupín a ich členov v ohrození, ľudí s obmedzenými finančnými a sociálnymi možnosťami, s bariérami a rôznym typom zdravotných znevýhodnení. Prispieva k vytváraniu ústretovejších podmienok priateľských k členom týchto spoločenstiev pri rešpektovaní ich potrieb a prepájania ich tým so svetom zdravých.

**KOMUNITNÉ CENTRUM FONČORDA podporuje** pozitívny občiansky aktivizmus, dobré nápady, tvorivý potenciál jednotlivcov, formálnych i neformálnych skupín. Ponúka univerzálny multifunkčný priestor, priateľskú atmosféru na realizovanie sa a dobrovoľníctvo v praxi. **Organizuje a koordinuje podujatia a projekty**, do ktorých sa môžu zapojiť rôzne cieľové skupiny, **napomáha k riešeniu problémov** v sídliskových komunitách i v Meste Banská Bystrica. Podporuje iniciatívy ľudí v ohrození, s obmedzenými finančnými a sociálnymi možnosťami a rôznym typom zdravotných znevýhodnení. **Prispieva k odstraňovaniu medzigeneračných a sociálnych bariér** medzi ľuďmi, **vytvára podmienky** pre spoluprácu, dialóg, tvorbu komunitných partnerstiev a spoločenstiev.



**KOMUNITNÉ CENTRUM FONČORDA**  
Havranské 9, Banská Bystrica  
(budova CVČ Havranské, vchod vzadu)  
kcfoncorda@gmail.com  
tel.: 0917 505 922  
**fb: Komunitné centrum Fončorda**

## KOMUNITNÉ CENTRUM FONČORDA

Havranské 9, Banská Bystrica  
(zadný vchod budovy CVČ Havranské)

e-mail: kcfoncorda@gmail.com  
FB: Komunitné centrum Fončorda



Občianske združenie Rehamenta a Spojená škola internátna Rožňava a Občianske združenie Milan Štefánik vás pozývajú na 21.ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím.

# Charitánie

30. november 2016, 14:30 - Rožňava, Mestské divadlo Actores

Moderuje: Jana Hospodárová



OBČIANSKE ZDRUŽENIE ROŽŇAVA



**GLADIÁTOR**  
**MARIÁN GREKSA a**  
**MODUS MEMORY**  
**NOCADENŇ**  
**PULS**  
PODDUKELSKÝ UMELECKÝ TUDOVÝ SÚBOR  
**SOCIÁLNE DIVADLO HOPI HOPE**

Vstup pre deti a osoby s mentálnym postihnutím zo zariadení DSS a pre deti so zdravotným znevýhodnením.  
Zmena programu vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.





NÁŠ NAJNOVŠÍ MODEL



## Majte doma to najlepšie!

### Výhody najnovšej šikmej schodiskovej plošiny SPZ 16 Stella:

- inteligentná plne automatizovaná plošina vybavená variabilným programom, široká rozmerová a priestorová variabilita
- unikátne dotykové ovládanie (bez tlačidiel), t.z. jednoduché ovládanie smeru jazdy aj bez prstovej motoriky, stačí priložiť ruku k senzorum
- madlá sklápané dolu - aj v zbalenom stave je veľmi kompaktná s príjemným dizajnom v nadčasovom nerezovom prevedení
- má displej zobrazujúci aktuálny stav, činnosti, ktoré plošina vykonáva, stav nabitia, hlásenie pre servis
- pri prevedení s GSM modulom je automaticky nahlásené stav plošiny, servisné intervaly, či iné potrebné informácie servisnému pracovníkovi SMS správou
- použité inovatívne technológie na základe našich 19-ročných skúseností s vývojom a výrobou zdvíhacích zariadení

**Doplatok do 10% za vás vyriešime v rámci Klubu SPIG.**

**Prvých 10 zákazníkov získava tablet!**  
**Volajte hneď 0800 105 707!**

