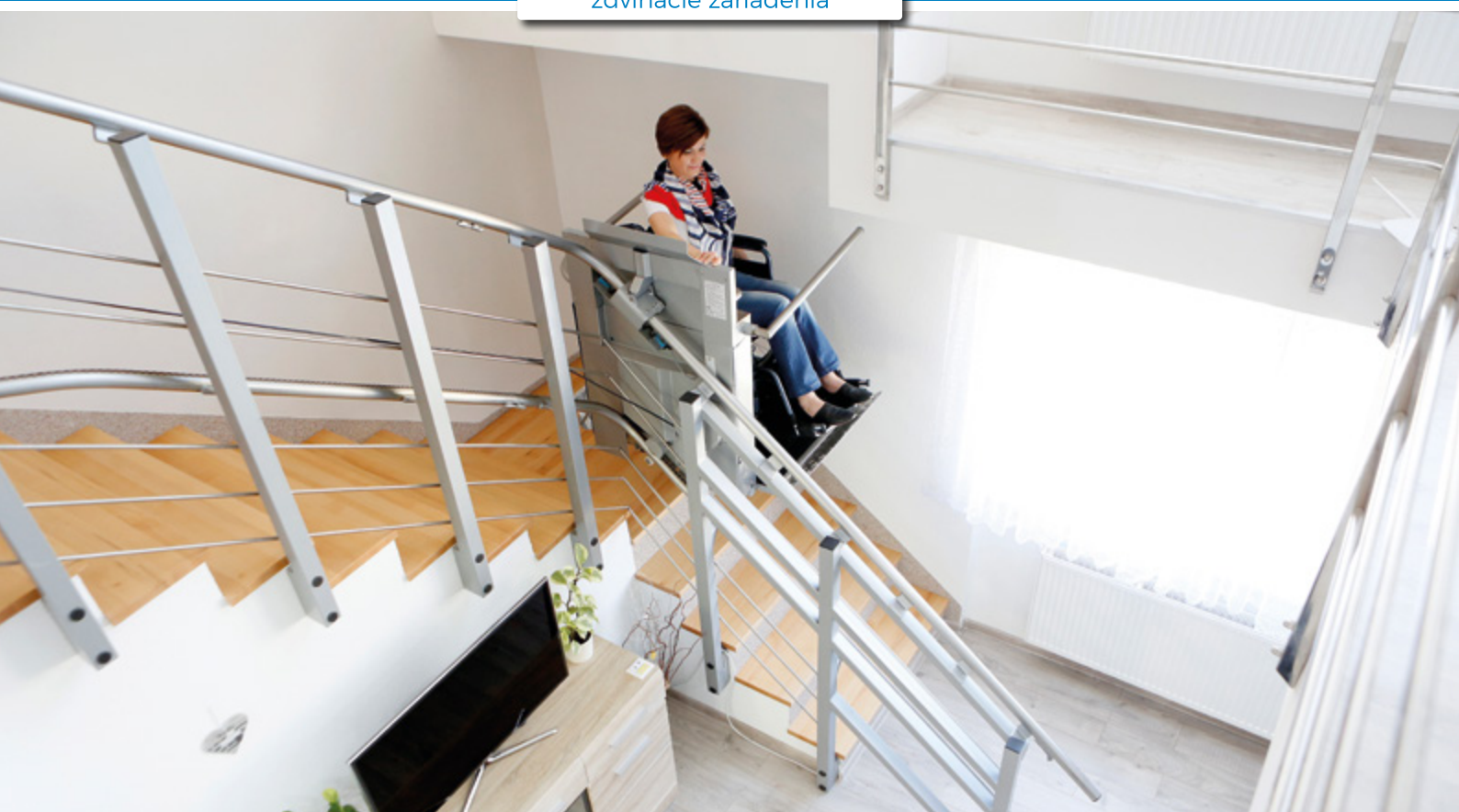


INAK OBDARENÍ

číslo 04-06/2019, ročník VI



aj tak sa to dá...



ZDVÍHACIE ZARIADENIA pre imobilných



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



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



Editoriál

Začala jar, prebúda sa príroda, kvitnú kvietky, slnečné lúče viac hrejú. My sme tu s vami aj v tomto najkrajšom ročnom období. Prinášame vám nové články, ktoré určite potešia vaše srdcia a dušičku. Želáme Vám čo najpohodovnejšie obdobie.

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

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

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

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

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

IB

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Exteriérové schodisko so zdvíhacou plošinou pod markízou	2

Terapie

Kyslíková kráľovná	3
Dornova metóda	4

Skutočný príbeh

Básne o láske.....	5
--------------------	---

Pomoc pre inak obdarených

Návšteva nadácie Anjelské krídla u Miška z Varína	6
Vankúšiky už čakajú na prvých detských pacientov.....	6
Naučme sa zachrániť ľudský život	7
Valentínska kvapka krvi	7
Nadácia Anjelské krídla pomáha aj Zariadeniu sociálnych služieb „KREATÍV“v Klasove	7
Anjel pre Luciu Bílu	8
Nie je kňaz ako kňaz – Zbigniew Czendlik	8
Tento rok si pripomíname 55 rokov ako centrum praktickej ľudskosti	9
Pri mojich prednáškach ľudia ani nedýchajú	10
Dentálna hygiena - Mýty o mliečnych zuboch	11
Socialna práca ako súčasť holistického prístupu pri práci s onkologickým pacientom	12
Domácnosť bez bariér	13
Bezbariérový prístup do bytu v bytovom dome	14
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	16
Zoznam nadácií.....	17

Autizmus

Aktivity SPOSA Banská Bystrica	18
Iné vhlady do života	19
Pár myšlienok na prežitie ťažkých chvíľ z praxe	19

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	20
Reč nášho tela – Nechty	24

Pozitívne myslenie

Príbehy od srdca - Študentská svadba	22
S. S. Stewart – Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň	23
Sila lásky	25
Som vďačná	26

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	27
---------------------------------	----

Predstavujeme

Ich vrásky sú stopy lásky	28
---------------------------------	----

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 04-06/2019 vychádza v apríli 2019
ročník VI, trojmesačník

Šéfredaktorka:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

Redakčná rada:

Monika Ponická, tel.: 0903 - 221 795, e-mail: ponicka@spig.sk
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com
Ľudmila Gričová, e-mail: ludmila.gricova@gmail.com

Grafická úprava:

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

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG
zdvíhacie zariadenia

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

„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



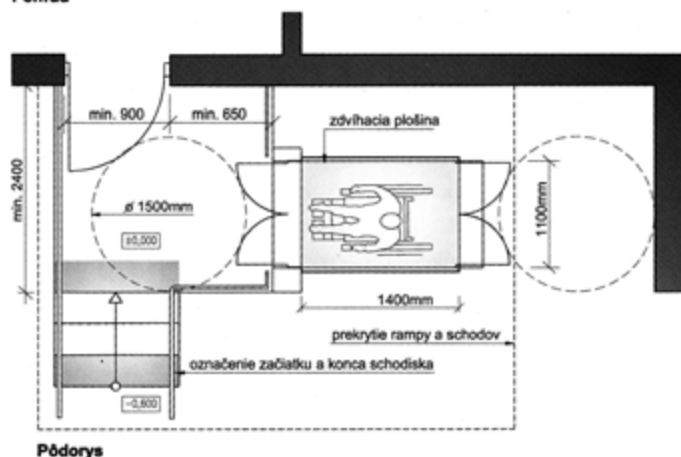
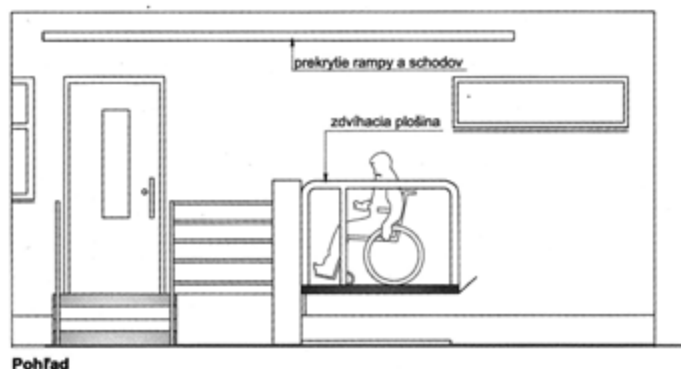
Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

STAVBA BEZ BARIÉR

Exteriérové schodisko
so zdvíhacou plošinou
pod markízou



KYSLÍKOVÁ KRÁĽOVNÁ

Pekné meno som si dala, však?

Možno je to aj preto, že môj nový život sa začal práve v kyslíkovej komore. Tie začiatky si nepamätám, pretože som bola v kóme a na Slovensku bolo len jediné pracovisko, ktoré prichádzalo do úvahy. A najmä - bolo ochotné sa zhostiť prípadu, ktorého koniec bol viac než neistý.

A tak som svoje modré očka opäť otvorila vo **fakultnej nemocnici v Trenčíne**. Mimochoďom, narodili sa tu obe moje deti.

Takže **hyperbarickej oxygenoterapii** vďačím za život. A v mojom okolí pravdepodobne nie som jediná.

Podme ďalej.

V Trenčíne som si expozície zopakovala ešte aj o rok, potom som mala niečo dôležitejšie na práci. A až koncom roku 2018 mi hyperbarická oxygenoterapia opätovne vstúpila do života. V málinko inej forme, ale predsa.

V čom bol rozdiel?

V tom, že teraz som sa do komory vozila autom sama. V tom, že častokrát som v bavlnených pančuchách a rifľovej sukni išla už z domu. V tom, že som hodinu a pol neležala na chrbte a nenudila sa.

Totíž, prvá komora bola jednomiestna, celá natlačená kyslíkom. A teraz to bola komora, v ktorej som bola nútená dýchať cez masku. A pri „ponáraní“ som sa rozprávala so svojimi spolupacientmi, či zdravotníckym personálom. S maskou na tvári som vyšivala, čítala knihu alebo si len tak užívala luxus ničnerobenia a sústredenia sa na vlastný dych.

Celkom logicky som tridsať posledných expozícií absolvovala **na pracovisku v Moste pri Bratislave**, lebo z Bratislavy do Trenčína to mám predsa len ďaleko.

Aj tak som prvý týždeň doma po večeroch plakala, že ja tam chodiť nebudem, že na to nemám čas... Cesta mi trvala v priemere sedemnášť minút.

Na moje veľké prekvapenie, iba málo ľudí (a aj lekárov - špecialistov) vie o účinkoch liečby kyslíkom v kyslíkovej komore. Pritom táto metóda liečby je vo svete využívaná už viac ako päťdesiat rokov. Indikácie liečby siahajú od neurologických, cez kožné, cievne, cukrovku, úrazovú a plastickú chirurgiu, ORL až po iné dôvody, akými je napríklad urýchlenie rehabilitácie po operácii, či náročnom športovom výkone alebo tiež anti-aging.

Najlepšie je komunikovať svoj problém priamo s lekármi z vybraného pracoviska



hyperbarickej komory, pretože som počula o mnohých prípadoch (a ja sama som to zažila), kedy lekár, ktorý pacienta liečil, o takejto možnosti nevedel alebo letmo o nej začul a usúdil, že je to nezmysel, ktorý stojí kopec peňazí. No nie je to tak. Týmto sa nechcem nikoho dotknúť, len chcem upozorniť na tento smutný fakt.

Pred zhruba dvoma rokmi mi známa požičala **domáci kyslíkový koncentrátor** (alebo tiež zvaný generátor). Už som jej ho nevrátila. Kúpila som si ho od nej, pretože som na vlastnej koži pocítila účinky. A oproti hyperbarickej komore je to ako kaluž oproti moru. Prepáčte, ale iné prirovnanie ma nenapadá.

Nedokážem do týchto riadkov vtesnať to,

čo mi liečba kyslíkom dala. V prvom rade mi dala život, to je bez debaty. Bez nej by som tu nesedela a nepísala. A v druhom rade mi dala množstvo poznání, o niektorých z nich sa môžete dočítať na stránke OZ Burko (<https://burko.sk/category/dagmar-svatekova/>). Nebolo mojim cieľom písať o indikáciách a vhodnosti liečby v hyperbarickej komore. Mojim cieľom bolo povedať vám o tejto možnosti a podeliť sa s vami o moje skúsenosti, aj keď len prostredníctvom odkazu na web stránku. Kto chce, vygúgli si o hyperbarickej oxygenoterapii tak veľa, ako možno neviem ani ja. Viem ale, že som Kyslíková kráľovná. A tento titul mi už nik nezvezme.

Dagmar Sváteková

DORNOVA METÓDA

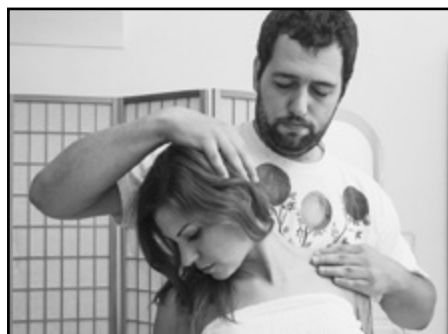
Dieter Dorn bol v minulosti drevorubač, neskôr majiteľ pily. Jedného dňa nešťastne zodvihol veľký kus dreva a v oblasti krížov ucítil obrovskú bolesť. Na odporúčanie vyhladal ľudového liečiteľa, ktorý bol známy tým, že pomáha s podobnými problémami v širšom okolí. Po prvej návšteve sa mu zlepšil stav a po druhej návšteve prestal úplne cítiť bolesť. Technika jemnej, ale účinnej nápravy ho tak zaujala, že sa začal zaujímať a učiť od pána čo mu pomohol.

DORNOVA METÓDA je veľmi jemná náprava kĺbov a stavcov do pôvodnej pozície, za aktívno – dynamickej (ale prirodzenej) účasti pacienta, ktorý kyvadlovým pohybom nesúhlasnej dolnej, alebo hornej končatiny vytvára pohyb, ktorý zabezpečuje napnutie svalstva a tak ideálnu obranu k ďalšiemu posunutiu stavca, kĺbu na opačnú stranu.

Oproti bežnej chiropractickej náprave sa dá nazvať Dornova metóda šetrným, alebo aj jemným chiropraktickým ošetrením. Hoci počas a po terapii môžete cítiť jemnú bolesť, terapeut vždy rešpektuje prah bolesti. Výrazne sa uvoľňujú tlakom palca aj tkanivá v okolí chrbtice, tým pádom aj blokácie jednotlivých segmentov. Oproti bežnej chiropraxii, ktorá sa robí väčšinou výrazným trhnutím, je táto metóda teda veľmi šetrná. Pri uvoľňovaní sa častokrát uvoľnia aj energetické dráhy, ktoré boli predtým blokované, pacient môže cítiť lepšie prekrvenie nôh a zároveň má pocit akoby sa vytratila únava z dolných končatín.

Celkovo **Dornova metóda a k nej doplnujúca Breussova masáž je veľmi účinná, ale zároveň jemná.**

Metóda rieši aj takú zložitú oblasť, akou je rozdielna dĺžka dolných končatín. Predstavte si obrovskú stavbu a zlé základy, posunuté a nerovnomerné. Takáto budova bude za pár rokov odsúdená k ustavičným rekonštrukciám bez dlhodobého výsledku. Tak to podobne môže fungovať aj v našom tele. Čiže, keď



máme jednu nohu dlhšiu čo i len o 1,5 cm narúša sa nám celkovo celý oporný systém (statika) a naša panva musí kompenzovať tento rozdiel pri denných činnostiach. Čím vznikajú rôzne posuny, rotácie, skrútenia jednotlivých svalov. Vzniká tak ďalšie preťaženie jednej strany viac ako druhej a problém prechádza z oblasti panvy a driekovej chrbtice vyššie do oblastí hrudnej chrbtice, tam je tiež nerovnováha svalov a tá môže spôsobovať zlé zapájanie svalov, držanie tela, či dokonca aj posun jednotlivých stavcov, prípadne ich rotáciu. Po celej chrbtici vzniká samozrejme kompenzačná skolióza, ktorá je len akýmsi ochranným mechanizmom. Celý tento chybný a kompenzačný mechanizmus organizmu môže ovplyvniť aj krčnú chrbticu, napätie svalov v krčnej chrbtici tak, že sú zrotované jednotlivé stavce, čo môže spôsobovať migrenózne stavy, zle nasadenie lebky na chrbtici, závrate, tinitus (pískanie v ušiach), rozmazané videnie a mnoho ďalších problémov. A toto všetko môže mať pôvod v nerovnakej dĺžke dolných končatín a odpoveďou tela na tento fakt.

Každý dobrý terapeut Dornovej metódy vám po terapii dá pár jednoduchých cvikov, či už na ošetrovanie dĺžky dolnej končatiny, alebo aj uvoľnenie krížovej, hrudnej či krčnej chrbtice. Samozrejme k Dornovej metóde sú vhodné aj iné fyzioterapeutické metódy či cvičenia samozrejme podľa stavu pacienta. Určite je vhodné, aby Vám cvičebné metódy vhodné k Dornovej terapii odporučil certifikovaný pracovník a nerobili ste ich svojou vlastnou iniciatívou, nakoľko častokrát si pacient nesprávnym cvičením vie privodiť aj zhoršenie stavu.

V modernej histórii sa **Dornova metóda**, neustále doplnuje a využívajú sa pri nej aj iné rehabilitačné metódy ako bankovanie, kedy sa banka môže použiť aj na vytiahnutie stavca, ktorý je zatlačený do vnútra. Tak isto sa pridávajú stále nové a nové cviky, tech-

nika tlaku a metóda sa modernizuje, aby čo najviac pomohla klientovi.

Na záver by som dal do pozornosti, že **Dornova metóda nie je len fyzioterapeutická metóda, ale aj holistická metóda, ktorá využíva aj čínsku tradičnú medicínu a psychosomatiku.** Pri každom jednom stavci, je uvedená aj možná duševná porucha a zároveň aj možná náprava zmenou vlastného správania. Tak isto každý vyrotovaný stavec ovplyvňuje poruchu orgánu alebo danej časti tela, pri nesprávnej polohe stavca môže vzniknúť zdravotná problém v danej oblasti. Ktorý stavec Vám zodpovedá za danú oblasť, alebo duševnú nerovnováhu Vám povie každý certifikovaný Dornov terapeut a navrhne Vám správne postupovanie v kombinácii s Breussovou masážou. Na domácu úlohu taktiež dostanete pár cvikov ako som už spomínal vyššie, ktoré by ste mali robiť pravidelne presne podľa pokynov (veľmi dôležité!!!). Pri nasledujúcej návšteve sa robia kontrolné merania a terapia sa prispôbuje danému stavu.

Verím, že každý nájde svojho terapeuta, ktorý mu môže pomôcť vyriešiť jeho problémy a zmenou životného štýlu si prinavráti zdravie čo najviac ľudí.

Autor článku:
fyzioterapeut Bc. Richard Knoška
www.masazearegeneracia.sk

PREVÁDZKA KOŠICE

Krivá 23, Košice
5. poschodie, číslo dverí 504
tel: 0915 853 813

PREVÁDZKA BANSKÁ BYSTRICA

Námestie Vajanského 13
Banská Bystrica
1. poschodie
tel: 0919 273 757

BÁSNE O LÁSKE

Chcem Vám predstaviť jednu veľmi milú osobku, ktorá cez básne hľadá lásku svojich snov. Ľudmila Kirschová, má 32 rokov. Na vozíčku je po autonehode už 23 rokov.

Bola ste dieťa, zrazu z minúty na minútu sa vám zmenil život, ako ste to vnímala? Určite vám bolo ľúto, deti behajú... šantia a vy ste bola na vozíčku, ako vás vnímali spolužiaci?

Popravde, veľmi som to nevnímala, keďže som bola malé deväťročné dievčatko. Zmenilo sa jedine to, že som opakovala tretí ročník, keďže som bola dlhodobo v nemocnici a na liečení.

To, že ostatní behajú a ja som pripútaná na vozík, vnímam skôr teraz, ako predtým. Veľmi si želám a túžim po tom, aby som sa postavila na nohy a mala opäť ten bezstarostný život, aký som mala predtým. Každý deň sa modlím za uzdravenie môjho poškodeného mozgu. Zato aby sa mi opäť prebudil, a mohla by som začať všetko odznova. Keby to bolo možné, od úplného začiatku.

Ako ste sa vyrovnala so svojím osudom?

Veľmi mi v tom pomohla a stále pomáha viera v Boha. Keď mi je smutno, vypláčem sa mu. On mi dá silu kráčať životom ďalej a hneď sa mi uľaví.

Kto Vám bol najväčšou oporou v najťažších chvíľach?

Rozhodne rodičia. Oni boli pri mne vlastne od začiatku, ako sa mi, to stalo. Striedali sa pri mojom lôžku v nemocnici. Mamka bola so mnou aj 9 mesiacov na Kováčovej, kde so mnou cvičila, aby som sa dostala z toho najhoršieho.

Čo Vás v živote posúva ďalej?

Jednoznačne viera v Boha.

Čomu sa venujete, čím si vyplňate svoj voľný čas?

Teraz je to predovšetkým môj psík, ktorému venujem všetok voľný čas. Mojim veľkým koníčkom je písanie zalúbených básní, ale aj písanie románov. Rada spievam. Sledujem TV, chatujem na internete, ale najspokojnejšia som vtedy, keď som obklopená rodinou a priateľmi, ľuďmi ktorých mám rada, a ktorí môjmu životu dávajú veľký zmysel. Som šťastná, že ich mám.

Čo vás inšpiruje a čo cítite pri tvorbe básní.

Ak vám mám napísať pravdu, keď niečo skladám, vôbec nerozmýšľam nad tým čo píšem. A tak je to aj pri románoch. Akosi to ide samo od seba.

A prečo práve básne o láske? Asi preto, lebo ešte som takú lásku o akej snívam a akú by som raz chcela stretnúť, nespoznala.

Ono to tak býva, na čo myslíme to si pritiahneme. Ja Vám veľmi želám, aby ste spoznala muža svojich snov.

Kde si môžeme prečítať vaše básne?

Na facebooku mám svoju stránku Básne o láske. Mám na nej už niečo vyše 80 básní.



Máme najkrajšie obdobie v roku, prebúda sa príroda. Slnčné lúče nás dobíjajú... Ako je to s Vami? Čo Vás najviac dobíja?

Mojím životabudičom sú v tejto chvíli slnečné lúče, ktoré ma keď každý deň vyjdem na dvor, zohrievajú.

Čo by ste rada odkázala naším čitateľom?

Aby každý deň prežívali naplno, pretože žiť je niečo krásne.

*Rozhovor s Ľudmilou Kirschovou
spracovala Iveta Burianeková*

Svadobná...

Je to tak krásne dnes vedľa teba stáť
prišla tá chvíľa keď život chcem ti dať,
tak vezmi moje srdce, ukry ho do dlaní
a chráň ho svojou láskou, nech sa pádom nezraní.
O tejto chvíli som vždy snívala keď tu pri tebe dnes stojím,
krásne predstavy som mávala, keď život s tvojím spojím
A stalo sa...
Hostia ktorí sú tu s nami sú toho svedkami,
už to viac nebudem len ja, ale navždy my.
Stojím tu pred Bohom, predkladám ti večné sľuby
a prajem si jediné: aby si ma vždy ľúbil.
tak ako v tento krásny deň,
prosím povedz mi, že to nie je sen.
Keď sa ti pozerám do očí viem, že to cítiš tak isto,
pretože viem, že len pri mne je tvoje miesto.
Prstienok na ruke mi bude pripomínať ten krásny okamih
keď sa naň s odstupom času pozriem, zastaví sa mi dych
a budem spomínať na chvíľu ktorú práve prežívame,
veď len jeden druhého na tomto svete máme.
Keď pri prvom bozku manželskom dotknú sa naše pery,
viem, že čo Boh s láskou spojil, človek viac nerozdelí.
Už zvony svadobné nám pieseň lásky hrajú,
nech božie ruky dnes našu lásku požehnajú.
Nech Boh je stále v nás prítomný v každej chvíli
a upevňuje vieru v nás, aby podľa nej sme žili.

Ľúbim Ťa

Ľúbim ťa, tak najviac ako len viem,
prosím povedz mi, že naša láska nie je iba sen.
Ale je to ako krásna skutočnosť,
prišla do našich životov ako nečakaný hosť.
Láska ktorú k sebe cítime nás oboch krásne hreje
a nič krajšie ako byť s tebou pre mňa nie je.
Veď čo krajšie môže byť,
než teba ľubiť, s tebou žiť?
Si pre mňa veľmi dôležitá žena
a nikto iný na teba nemá.
Som taký šťastný že ťa mám
a že naša láska nie je klam.
Ľúbim ťa. Už som ti to dnes povedal?
Ak nie, odpusť mi to,
Viem, že som ti to urobiť mal,
daj prednosť mojim citom
Si to najkrajšie čo ma mohlo v živote postretnúť,
prosím ťa len o jediné: Navždy so mnou buď.
Svoj život si bez toho tvojho neviem predstaviť,
vždy budem len kvôli tebe a pre teba žiť.
Touto básňou som ti chcel vyjadriť čo pre mňa znamená,
moje srdce vo svojej dlani už veľmi dlho máš.

Ľúbim ťa

Návšteva nadácie Anjelské krídla u Miška z Varína

Niekedy sa nám život otočí iným smerom, ako sme mali v pláne. Miško z Varína po skoku do bazéna ostal ochrnutý. 16-ročný chlapec sa nevzdáva a bojuje.

Alexandra Majeríková zakladateľka a správca nadácie) a Mudr. Mária Petrášová (majiteľka dermapoint.sk Žilina) obidve z nadácie Anjelské krídla boli na návšteve u neho doma. Dostal nutridrinky, trvanlivé potraviny, darček nový telefón (túžil po ňom, pretože ruky začal používať a má motiváciu). Taktiež mal radosť z veže. Z nadácie sme poslali finančný príspevok a pevne veríme, že aj naďalej mu priebežne budeme schopní aj vďaka ľuďom pomáhať.

Ten úsmev na jeho tvári bol počas celej našej návštevy. Miško aj jeho štyria súrodenci žijú iba s otcom. Otec sa snaží a pre deti robí všetko a hlavne je veľkou oporou jeho synovi.

Miško je evidovaný v nadácii Anjelské krídla a každá pomoc pre neho je vítaná.

Kontakt na nadáciu: 0948 661 333
info@nadaciaanjelskekridla.sk
www.nadaciaanjelskekridla.sk



„Je veľký optimista, miluje život a verí, že raz svoj boj s chorobou vyhrá.“

Vankúšiky už čakajú na prvých detských pacientov

Nadácia Anjelské krídla venovala pediatrickému oddeleniu žilinskej nemocnice prvých 60 kusov unikátnych vankúšov. Žilina je tak vôbec prvá, kde sa tento pekný projekt realizuje.

Vankúšik s motívom anjeličky má najmenším pacientom pomôcť bojovať so strachom a stresom z pobytu v nemocnici.

Hospitalizované deti vo veku od troch do siedmich rokov dostanú už na príjmovej ambulancii unikátny vankúšik, ktorý budú mať pri sebe po celú dobu pobytu a následne si ho zoberú domov, kde ho maminka bez problémov operie a môžu ho používať ďalej.

Vankúšiky majú deťom pomôcť zvládnuť náročné chvíle a psychický nápor v rámci hospitalizácie.

„Projekt sme vytvorili v spolupráci s mojimi kolegami, či už šikovej psychologičky Barborky Hreusovej, spolupracujeme s lekármi, taktiež sme sa dali dokopy s výtvarníčkou Silviou Fabičicovou SIIDEA. Dali sme hlavy dokopy a vytvorili niečo krásne, čo pomôže tým najzraniteľnejším,“ uviedla A. Majeríková, zakladateľka NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA.

Myšlienku podporili aj samotní zdravotníci detského oddelenia. „Dieťaťko k nám pri-



chádza na príjmovú ambulanciu z domu, kde má svoje zázemie, tu je to pre neho známe prostredie, nevie, čo sa s ním bude diať. Vankúšik je taká maličkosť, ktorá môže práve pri prvom kontakte túto situáciu trochu zmeniť,“ vysvetlila zástupkyňa primárky žilinskej pediatrie Dana Mrázová.

Vankúšiky bude nemocnica dostávať počas celého roka, taktiež plánujeme vankúše dať na detskú onkológiu do Martina, neskôr do B.Bystrice s postupne vsade tam, kde urobia radosť. Vďaka sponzorom, ktorí sa postupne pridávajú a veríme, že aj pridajú, budeme schopní tento projekt šíriť do nemocníc a tam, kde bude potrebné.



V MENE NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA ĎAKUJEME PARTNEROM: SIIDEA, ALTOM, FAKULTNEJ NEMOCNICI ŽILINA, DERMAPOINT, SČK ŽILINA, SEVERKA TV, MENTOR KONZULT, ROMAN HOJER, MEDICINSKO CIEVNE CENTRUM ŽILINA, RENOMIA S.R.O., Rychle občerstvenie KRAL, ŽIRAFA ŽILINA, ELOP INDUSTRY S.R.O.,

ZO SRDCA ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHA-TE ŠÍRIŤ RADOSŤ A LÁSKU PRÁVE TAM, KDE JE TO NAJVIAC POTREBNÉ.

Ing. Alexandra Majeríková, zakladateľka a správca NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA
www.nadaciaanjelskekridla.sk
 FB. Nadacia Anjelske Kridla

Naučme sa zachrániť ĽUDSKÝ ŽIVOT

21.2.2019 sme mali nádherný deň s detičkami z MŠ v Budatíne v Žiline. Deti sa učili poskytovať prvú pomoc. **Projekt „Evička nám ochorela“ je projektom SČK**, ktorý Nadácia Anjelske krídla podporila. Alex z nadácie Anjelske krídla je členkou Slovenského červeného kríža v Žiline. Peťo a Jakub pôsobia v SČK v Žiline a robia úžasnú prácu. Prioritou spolupráce nadácie a SČK Žilina sú aktivity smerujúce k vzdelávaniu detí a ľudí poskytovať prvú pomoc a vedieť reagovať pri rôznych situáciách, ktoré môžu zachrániť to najvzácnejšie ľudský život.



Valentínska KVAPKA KRVI

Dňa 27.2.2019 sa uskutočnil **mobilný odber krvi v TENNIS POINT ŽILINA** v rámci kampane VALENTÍNSKA KVAPKA KRVI, za prítomnosti NTS SR, SČK ŽILINA a NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA.

Darcovia boli úžasní. Nadácia pripravuje študentskú kvapku krvi na október.

Darovať krv je veľkým darom. **ĎAKUJEME dermapoint.sk**

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA, www.nadaciaanjelskekridla.sk

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA pomáha aj Zariadeniu sociálnych služieb „KREATÍV“ v Klasove

Nie je bohatý ten, kto veľa vlastní, ale kto veľa dáva; ten, kto je schopný darovať seba samého.

„KREATÍV“ zariadenie sociálnych služieb v Klasove je zariadenie v zriaďovateľskej pôsobnosti Nitrianskeho samosprávneho kraja a má právnu subjektivitu. Nachádza sa v strede obce Klasov v krásnom prostredí pamiatkovo chráneného parku.

Kapacita zariadenia je 141 klientov, ktorí sú umiestnení podľa druhu postihnutia v 6 oddeleniach.

Stratégia tohto domova je každodennou prácou a úsilím dosiahnuť čo najvyššiu úroveň poskytovania komplexnej starostlivosti. Vytvoriť klientom rodinnú komunitu s prihliadnutím na ľudské potreby, hodnoty a šťastný život. „Kreatívne tvoriť, myslieť, uspokojovať vyššie potreby na báze nižších.

ZSS má niekoľko úsekov. Napríklad Úsek sociálnych služieb, Úsek ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti, kde sa nachádza zdravotné, ale aj imobilné, či čiastočne imobilné oddelenie. Výchovo-terapeu-

tický úsek zastrešuje aktivizáciu prijímateľa sociálnej služby po stránke psychomotorickej, somatickej, kognitívnej a sociálnej.

Rehabilitačné stredisko, či Služby včasnej intervencie sú tiež súčasťou tohto zariadenia. „KREATÍV“ ZSS Klasov pre školopovinných PSS zabezpečuje vzdelávanie Spojenou školou internátnou a praktickou školou v Nitre.

Klaudia Antolová z NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA (www.nadaciaanjelskekridla.sk) pravidelne navštevuje toto zariadenie. Nosíme tam materiálnu pomoc, ako napr. oblečenie, obuv, knihy, hračky. Vždy, keď dáme vedieť, že prideme, sa ľudia v zariadení neuveriteľne tešia a vyčávajú nás pri bráne. V ruke držia darček, ktorý sami pre nás vždy vyrobia.

Zariadenie podporilo nadáciu logom na ich dverách. A my pomáhame ďalej.

Klaudia Antolová, dobrovoľník - NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA



Anjel pre Luciu Bílu

Maľujem anjelikov asi rok. Sú to síce obyčajné obrázky, som však hrdá že to dokážem. Mám úplne stiahnuté prsty na rukách.

Na svete je veľa ľudí, ku ktorým sa matka príroda zachovala kruto, ktorí žijú s pečaťami nešťastných náhod, ktorým sa až priveľmi otvorila zlovestná Pandorina skrinka. A tak aj ja žijem medzi Vami, s nezlomnou vôľou nájsť si svoje uplatnenie a aspoň kúsok obyčajného ľudského šťastia. Maľovanie je v prvom rade relax a oddych, v istom zmysle terapia a pre mňa očistou. Tvorím a očisťujem svoje srdce, otvárať sa stále novým a novým predstavám o anjeloch.

Najčastejšie maľujem obrazy s anjelskou tématickou. Anjeli sú vždy pri nás, nech sa deje čokoľvek. Chystala som sa na koncert LUCII BÍLEJ a napadlo ma, že jej namaľujem obrázok anjela.

Je to moja obľúbená speváčka, no mám ju rada aj ako človeka. Lucie Bíla - vlastným menom Hana Zañáková je česká popová a muzikálová speváčka a herečka, pričom však začínala ako speváčka heavymetalovej skupiny Arakain. Je spolujazykiteľkou pražského Divadla Ta Fantastika. Narodila sa v stredočeských Otaviciach. Hodiny spevu absolvovala na Ľudovej škole umenia (dnešná ZUŠ). Skôr ako sa preslávila, vyučila sa za krajčírku. V 80. rokoch si ju všimol producent Petr Hannig,

vymyslel jej pseudonym Lucie Bílá a napísal jej prvé piesne.

V roku 1989, krátko pred zamatovou revolúciou sa Lucie Bílá zoznámila s minulosťou filmovou hviezdou Tomášom Holým. Ich vzťah asi po 6. mesiacoch ukončila Tomášova autonehoda a jeho následná smrť.

V marci 1995 porodila svojmu priateľovi Petrovi Kratochvílovi syna Filipa. Petr Kratochvíl ju opustil kvôli Pavlíne Babůrkovej, víťazke Miss Československo 1992.

V roku 2002 sa nakrátko vydala za hudobníka Stanislava Penku. Po rozvode s ním nejakú dobu žila so svojim synom Filipom. V roku 2006 sa vydala druhýkrát. Jej manželom sa stal muzikant Václav Noid Bárta. Dňa 1. septembra 2008 bol oficiálne oznámený ich rozchod.

Česká zlatá slávica minulý rok šokovala fanúšikov, keď priznala vzťah so svojim bodyguardom Radkom Filipim, ktorý je od nej mladší takmer o 20 rokov.

Som šťastná, že sa mi osobne podarilo Lucii odovzdať obrázok anjela. Ona spontánne zareagovala – „Jeeeeee, to jsem já.“ Zaujímala sa o mňa, môj životný príbeh. A aj na-



priek únave po koncerte sme sa spolu porozprávali a dokonca ma zoznámila aj zo svojim priateľom Radkom. Lucie s Radkom sú spolu a musím povedať, že obaja žijú šťastím. Málokto o tom vie, ale speváčkin priateľ skrýva na svojom tele špeciálne tetovanie. „Nikto sa ma na to ešte neopýtal, ale má vytetované moje meno,“ priznala Lucka. Miesto tetovania avšak speváčka prezradiť nechcela. „Urobilo mi to veľkú radosť, je to krásne, som tam tetovaná,“ usmieva sa Lucia.

Som šťastná, že som sa mohla objasť s tak úžasnou speváčkou.

Janka Truhlíková Prekopová

Nie je kňaz ako kňaz – Zbigniew Czendlik

Môžem povedať, že som mala tú česť spoznať tohto úžasného človeka. Mnohí si poviete - kto to je? **Zbigniew Czendlik** je rímskokatolícky kňaz poľskej národnosti, pôsobiaci v českej republike. Narodil sa 6. 9. 1964. Detstvo prežil v obci Debowiec na poľskej strane tššínského Slezska. Je známy svojím osobitým prístupom k viere, náboženstvu a kresťanským hodnotám. Dlho a zároveň neúspešne by sme v českej katolíckej cirkvi hľadali známejšiu a obľúbenejšiu tvár. S ľahkosťou ho možno nazvať aj celebritou. V médiách sa vyjadruje vtipne, zrozumiteľne a s nadhľadom nielen k náboženským otázkam. Nebojí sa šokovať, provokovať a byť aj nekresťansky nekorektný. Zároveň mu nechýba hlboká lojalita k cirkvi a pokora pred Bohom.

Teologické štúdium absolvoval v Katoviciach a Varšave. Po ich skončení bol v roku 1989 vysvätený na kňaza a potom pôsobil v poľskom Chorove. V roku 1992 bol vyslaný do Čiech a prvý rok strávil ako vikár v Náchode.

Je mediálne známy najmä vďaka priateľským vzťahom z množstvom ľudí z oblasti politiky a šoubiznisu.

Ja som sa s nim stretla ako s moderátorom koncertov Lucii Bílej. Porozprával mi o novej knihe, ktorú práve vydal. Kniha rozhovorov Zbigniewa Czendlika vychádza z obľúbeného programu Českej televízie - Uchem jehly. „Netradičný“ moderátor si pozýva už niekoľko rokov na lanškrounsku faru hostí, ktorí vo svojom živote a vo svojej kariére dosiahli významných úspechov a ich životné skúsenosti môžu byť inšpiratívnym vzorom. Citlivo a s nadhľadom kladené otázky postupne smerujú k duchovnému rozmeru ľudského života, ktorý každý z opýtaných hostí nachádzajú prekvapivo aj inde, akoby sme čakali.

Hostia Zbigniewa Czendlika sú: Stanislav Bernard, Lucie Bílá, Věra Čáslavská, Luděk Galuška, Doris Grozdanovičová, Radek Jaroš, Božena Jirků, Pavlína Kalousová, Helena Klímová, Josef Koutecký, Mikuláš Kroupa, Václav Malý, Angelika Pintířová, Jan Potmě-



šil, Liběna Rochová, Tomáš Sedláček, Hana Scharffová, Robert Vano a Miroslav Verner.

Určite vás táto kniha zaujme, ale pohladí aj na dušu.

Janka Truhlíková Prekopová

Tento rok si pripomíname 55 ROKOV ako centrum praktickej ľudskosti

História je svedectvom času, svetlom pravdy, život pamäti, učiteľka života, zvestovateľka dávnych dôb. Som šťastný, že môžem v tomto roku vysloviť zdanlivo obyčajné a jednoduché konštatovanie: Náš Inštitút oslavuje 55 rokov od svojho založenia.

Malý krok, ktorý znamenal jeho zriadenie, stal sa veľkým krokom pre oblasť pôsobenia inštitútu. Začiatky určite neboli ľahké a bolo treba boriť sa s problémami organizačnými, odbornými aj ekonomickými. Ale aj s problémom myslenia a zmyšľania ľudí.

Aj v súčasnosti vzdelaní ľudia vnímajú náš Inštitút ako ústav pre mrzáčikov. Je to aj tým, že mnohí ľudia majú vžitú isté stereotypy, ktoré sa ťažko podarí zmeniť. Osobne si myslím, že to títo ľudia nehovoria so zlým úmyslom, iba sa nevedia vyjadriť inak, teda vecne správne.

Dlhé roky boli ľudia so zdravotným postihnutím na okraji spoločnosti. Chcelo sa tým manifestovať, že naša spoločnosť je zdravá. V skutočnosti však bola chorá. Chorá bola v tom, že bola ochudobnená o myšlienky a schopnosti, ktorými títo ľudia disponujú. Ako vidieť, Inštitút tak prežil svoje vnútorné boje, zápasy, ale vždy sa ho podarilo udržať, a to vďaka práci a jej výsledkom, za ktorými stáli vždy konkrétni ľudia. Takže každý, kto prispel svojou rukou k dielu, má na tomto jubileu svoju zásluhu. Vďaka a spomienky patria aj tým, ktorí pracovali v našom Inštitúte a nie sú už medzi nami.

Pri ďalšom rozvoji nášho inštitútu a zabezpečovaní jeho činnosti bude i naďalej mojou prioritou snaha o uplatňovanie moderných trendov komplexnej rehabilitácie v praxi. Za týmto predsavzatím vysloveným niekoľkými slovami sa skrýva rozsiahly proces, ktorým budem prispievať k rozvoju komplexnej rehabilitácie na Slovensku, k vybudovaniu medzinárodného odborného uznania pre Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím a významným cieľom má byť najmä aktivizácia občanov so zdravotným postihnutím a vytváranie podmienok na rozvoj vlastných zručností. Zmyslom týchto



aktivít má byť ďalšie rozširovanie znalostí potrebných na prekonávanie dôsledkov z postihnutia. Neodmysliteľnou súčasťou našej činnosti je tak isto rozvoj a uspokojovanie záujmov a potrieb našich klientov, ich príprava na plnohodnotný život, integráciu a uplatnenie v práci a v spoločnosti.

KR musí smerovať k ľuďom, ktorí sú na ňu odkázaní a potrebujú ju pre lepšie prijatie novej životnej situácie. Musím konštatovať, že komplexná rehabilitácia ešte nie je úplne známa v celom rozsahu, nie je moc ponúkaná, realizovaná a neuskutočňuje sa v časovej následnosti. Príčina asi spočíva v nedostatočnej informovanosti samotných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Našou víziou musí byť odvaha meniť veci. Meniť veci k lepšiemu, pretože každý človek, a najmä tí so zdravotným postihnutím, si zaslúžia kvalitnejší prístup k službám, informáciám. Mnohým ochoreniam či úrazom sa nedá predchádzať, ale ak sa už stali, tak vďaka komplexnej rehabilitácii či neraz aj dobrému slovu sa rany dokážu zaceliť. A hoci po nich zostávajú jazvy, tak aj tie môžu časom vyblednúť a zaradiť sa k spomienkam.

Verím, že aj vďaka nášmu Inštitútu tých spomienok zostáva viac pozitívnych ako negatívnych. Ľudskosť, ktorú odovzdávame ďalej, nech pomôže každému, kto má pre ňu otvorené srdce. A či sa ho postihnutie týka priamo alebo nepriamo, nech dokážeme všetci spolu, zdraví i hendikepovaní, čo najviac odstraňovať to, čo nás rozdeľuje i oddeľuje. Len spoločnými silami dokážeme pohnúť hoci aj celým svetom, nech našim potomkom odovzdáme krajiny bez bariér. Bez bariér fyzických i psychických. V jednote je potenciál k úspechu.

*S pozdravom, PhDr. Dušan Piršel
Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu
občanov so zdravotným postihnutím*

Kontakt:

INŠTITÚT PRE PRACOVNÚ REHABILITÁCIU OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Mokrohájska č. 1, 842 40 Bratislava
IČO: 00603457
+421 254 651 354, +421 905 608 853
sekretariat@iprba.sk

<https://iprba.sk/>

**„Pravdepodobne najvýznamnejšia sociálna pomoc, ktorá môže byť poskytnutá kýmkoľvek pre túto zem a pre ľudstvo, je vytvorenie rodiny.“
(George Bernard Shaw)**



Pri mojich prednáškach ľudia ani nedýchajú

Volám sa Miloš Bahúl, bývam v obci Repište okres Žiar nad Hronom, mám 25 rokov a aspergerov syndróm. V časopise Inak Obdarení som už nejaké články o mne mal a v dnešnom by som chcel viac priblížiť moju tvorbu – prednášky na rôzne témy, ktoré sám tvorím.

Predstavte si, že chodíte na strednú školu. Máte za úlohu urobiť prezentáciu. No, keď prednáška začne, pevne dúfate, že sa niečo nepokazí. Ja sám viem, aký je to pocit. Už viac ako štyri roky vyrábam svoje vlastné prednášky, s ktorými cestujem najmä po školách. Lenže mnohý vôbec netuší, aké náročné to môže byť. V tejto spovedi Vám chcem priblížiť, že to nie je také jednoduché ako sa môže zdať.

Najprv si vymyslím námet. Keďže som fanúšik histórie a vesmíru, nápady čerpám najmä z týchto tém. Vyhľadávať informácie môže byť dosť komplikované. Snažím sa čo najviac držať faktov. Informácie si hľadám aj v angličtine. Prednášku skladám z obrázkov z internetu. Nechýbajú ani videá. A keď treba, niektoré scény si vyrábam sám, pomocou 3D modelovania, čo je vlastne tvorba s digitálnou plastelínou. Nechýba ani hudobná zložka. Dôkladne skúmam, aký záber a akú hudbu do svojho projektu zakomponovať. Počas výroby si vymýšľam komentár, ktorý si musím celý zapamätať, lebo v prednáškach ide hlavne aj o to – bez textovej pomoci ich celé sám prezentujem. Celú tvorbu robím bez akejkoľvek pomoci a ľudia ani nedýchajú, keď to pozerajú. Pýtate sa, ako je to možné? Mám síce dokončenú iba základnú školu a o takejto možnosti som nikdy nerozmýšľal, ale vôľa tvoriť a záujem o dané témy vo mne prebudila túto znalosť. V mojich začiatkoch vznikali iba obyčajné prezentácie, ale potom pribúdala výroba grafiky. Pracovať s grafikou ma naučil môj homeopat Hubert Hilbert a potom som išiel vlastnou cestou. Avšak 3D modelovanie sa učím sám cez YouTube.

Po dokončení projektu prichádza asi tá najťažšia časť. Vybavovanie škôl, vybavovanie nových možností, písanie mailov školám, dohadovanie termínov, samozrejme, všetko by to nešlo aj bez pomoci Lenky. Lenka je moja kamarátka, hipoterapeutka a osobná asistentka zároveň. Bohužiaľ sa mýlite, ak si myslíte, že ma prijímajú s otvorenou náručou. V každej škole sa cítim inak, podľa toho, ako vidím spontánnu

reakciu žiakov. Keď vidím a následne počujem potlesk po prednáške, mám z toho super pocit a viem, že keď sa opäť vrátim k nim s inou prednáškou, budú sa na mňa tešiť. No nie vždy to tak je. Už sa raz dokonca stalo, že mi prednášku zatrhli skôr ako sme sa dohodli na termíne. Takisto je dôležité, aby mi vyhovoval čas, no ako vraví Lenka, čím ďalej tým viac sa stávam flexibilnejším. Na svoje prednášky cestujem vždy autom s Lenkou a mamou, lebo na autobuse to pre môj zdravotný stav nie je možné, pretože je to pre mňa ako invalida náročné. Obe mi zároveň pomáhajú všetko naplánovať, vybaviť, nájsť miesta, kde je záujem. Nie všade však vedia moju prácu oceniť. Cítim, keď svoje nadšenie iba predstierajú. Mne potom príde moja práca zbytočná, a to jednu prednášku vyrábam tri až štyri mesiace. A niekedy nastane situácia, keď mi niekto sľubuje hory doly, a potom z toho nakoniec nie je nič. Mám rád keď sa sľuby plnia. Veľmi by ma potešilo, ak by ste niekto vedeli o nejakej škole / mieste, kde by mali záujme o nejakú moju prednášku aj s nejakým finančným darom na náklady (cestovanie a pod.). Ak by sa taký niekto našiel, môžete kontaktovať Lenku na jej email lenka.buciova@gmail.com. Priblíži Vám aj konkrétnejšie informácie, témy. Je nesmierne dôležité vidieť moju prednášku na vlastné oči, pretože nejde o obrázky s textom, ale prácu na úrovni dokumentárneho seriálu. Mám aj dlhšie prednášky, v ktorých som chcel zakomponovať všetky informácie, ale školy preferujú len 45 min. prednášku, čo je veľká škoda, lebo moja práca je čím ďalej lepšia. Ale chápem to. Neustále hľadám nové spôsoby, ako ich posunúť na vyššiu úroveň a miesta, kde by som mohol ukázať moju tvorbu. Pomôžte mi prosím, kto by niekoho poznal. Niekoho, kto by moje prednášanie vedel zaradiť do vyučovacieho procesu (sú veľmi poučné aj pre žiakov), zorganizoval besedu alebo stretnutie ľudí, ktorí by mali záujem vidieť ich a pomôcť dobrej veci a mne. Vďaka tomu si vyplňam čas, spoznávam nových ľudí a ukazujem „ako sa to dá“. Ďakujem.

**„Vzdelanie je tá najsilnejšia zbraň, ktorou možno zmeniť svet.“
(Nelson Mandela)**

DENTÁLNA HYGIENA

Mýty o mliečnych zuboch

PORADŇA

V tomto článku by som sa chcela venovať mýtom o mliečnych zubkoch. Donútila ma k tomu nepochopiteľná situácia tohto týždňa. V ambulancii som mala 18 mesačného chlapčeka so 16timi mliečnymi zubkami (ešte ich nemá ani všetky vyrastené, chýbajú päťky, tie dorastajú zhruba do veku 24 mesiacov, takže má čas) a už má šesť predných zubkov pokazených, hnedých a lámu sa mu, lebo sú krehké, slabé. Čo ma však najviac zaskočilo bola reakcia rodičov! Tvrdili mi obaja, že mliečne zuby nebolia a jediné, čo ich doviedlo do ambulancie dentálnej hygieny bolo: „Ako bude náš chlapček vyzerieť, keď má tie zúbky hnedé?“ Nepopieram chlapčiatko je blondávek s veselými hnedými očkami. Veľmi pekne moderne oblečené, ale na moju otázku, čím a ako čistia dieťatku zúbky obaja odpovedali, že to ešte netreba, veď to sú mliečne. Potom sme skoro 20 minút rozoberali stravu, ktorá podľa maminky je zdravá a ekologická. Podľa mňa nevhodná pre batola. A predsa dieťa bolo kojené skoro 15 mesiacov. Tak kde sa stala chyba a čo s tým?



Požiadavka rodičov bola, že to vyleštíme, to hnedé zo zubov. Aké bolo ich prekvapenie a sklamanie, že to nepôjde, že to je už kaz a nie len v sklovine, ale hlbšie - v dentíne. Nerada podávam zlé správy, ale rodičov som musela upozorniť, aby čím skôr našli pre synčeka stomatológa, nakoľko stav sa do pol roka zhorší. Na Slovensku je zo zákona povinná prvá návšteva stomatológa v dvoch rokoch dieťaťa, ale tento stav bude potrebovať skôr ošetrenie ako v dvoch rokoch. Kde sa teda stala chyba?

V prvom rade v nepravdivých mýtoch. Nevieť kedy a kde to vzniklo, že mliečne zúbky nebolia? Majú anatomicky taktiež dreňovú dutinu a v nej nervy a cievy, takže ak je zub pokazený a baktérie sa dostanú do hĺbky a podráždia nervové zakončenia je z toho tá

neznesiteľná bolesť v celej hlave. A detičky to cítia tak isto ako dospelí, akurát nevedia rozprávať a opísať bolesť. Často len plačú a rodičia nevedia prečo.

Mliečne zúbky treba čistiť od prvého prerazaného zuba. Stačí čistou vodou a kefkou. Treba hlavne odstrániť zubný povlak. Takto sa stala chyba aj u malého chlapčeka. Matka síce dieťatko kojila niekoľkokrát za noc, poctivo 15 mesiacov, ale predtým treba zo zubov aj mliečnych rozrušiť a odstrániť povlak. Materské mlieko tiež obsahuje cukor, ale hlavne napomáha kvaseniu. Takže ak zostanú baktérie v povlaku na zuboch, mlieko pomáha kvasiť a rozrušovať povrch skloviny. Tam začali prvé zmeny na sklovine.

Druhý dôvod poškodenia skloviny bola stra-

va. Matka sladila kaše, čaj a mlieko kokosovým cukrom a medom. Sú to síce sladidlá, ktoré sa rýchlejšie metabolicky odbúravajú z organizmu, ale stále sú to sacharidy, ktoré deťom do troch rokov nepatria. Sklovina mliečnych zubkov je oveľa mäkkšia. Zubok po prerazaní do úst ešte mineralizuje (tvrdne) skoro dva roky. Počas tohto obdobia je veľmi krehká a náchylná sklovina na vonkajšie vplyvy.

Ďalšia chyba, nápoje. Dieťatko pilo čistú vodu, čo je to najlepšie, ale aj 100%-tné džúsy a šťavy. Matka je síce presvedčená o zdravých nápojoch a čistých ekologických produktoch, ale pre dieťa - batola veľmi agresívne pH. Veľmi kyslé prostredie, ktoré neškodí len zubnej sklovine ale aj žalúdku. Čisté šťavy sa majú riediť 1:1 s čistou vodou. Pod hornou perou nie sú slinné žľazy, ktoré by prirodzene omývali zúbky a ak ešte dieťatko popíja - „cucia“ z fľaše celý deň niečo „zdravé“ 100%-tné, dochádza k demineralizácii skloviny, ktorá sa prejavuje najprv bielymi flakmi, čo si máloktorý rodič všimne. Je to vlastne pôsobenie ovocných kyselín dlhšiu dobu na mäkkú sklovinu. No a spojením všetkých týchto faktorov došlo k tomu, že 18-mesačné dieťa má 6 predných zubov na vytrhnutie a to chceli rodičia trochu vyleštiť! Budem držať palce, aby malý neopuchol a nemuseli v noci hľadať stomatológa, ktorí ich ošetria. Ja sa budem snažiť spevňovať aspoň nepoškodené zuby, aby teda do 12-tich rokov ako tak vydržali.

S pozdravom, Andrea Snopková,
diplomovaná dentálna hygienička B. Bystrica
www.dental-lady.sk



SOCIÁLNA PRÁCA ako súčasť holistického prístupu pri práci s onkologickým pacientom

Onkologické ochorenie, ako závažná diagnóza, má už niekoľko rokov stúpajúcu tendenciu. Je to okamih, kedy sa zdravý človek stáva ťažko chorým. Ako uvádza Luzzato (2006), v prípade rakoviny ide o súboj medzi agresorom a napadnutým. Je rebeliou jednej bunky, ktorá sa znásobuje a vytvára množstvo ďalších proti pravidlám, ktoré určitým daným spôsobom regulujú vývoj a vitalitu organizmu človeka.

Rakovina nie je iba zásahom do organizmu človeka. Nestačí uspokojovať, v každom prípade opodstatnené potreby pacienta len v oblasti somatickej. Starostlivosť o chorého musí mať komplexný charakter, čiže je dôležité pokrývať aj potreby psychologické, sociálne. Je prakticky nemožné od seba oddeliť starostlivosť somatickú a psychologickú. (Koutecký, 2004).

Dôležitosť holistického prístupu je naznačená aj v zákone č. 219/2014 Z.z., v ktorom sa uvádza: „Sociálna práca je sociálnym pracovníkom a asistentom sociálnej práce vykonávaná vo vzájomnej súvislosti s inými odbornými činnosťami z oblasti psychológie, práva, medicíny, pedagogiky, sociológie a ďalších oblastí.“

Sociálna práca v zdravotníctve podľa Vranekovej doplní medicínsku a ošetrovateľskú diagnózu o sociálnu diagnostiku, čím napomáha k riešeniu sociálnych problémov, ktoré v súvislosti s ochorením vznikajú. (In Mátel, Hardy a kol., 2013).

Vyrovnať sa s tak závažným ochorením, akým je onkologické, je veľmi náročný, no predovšetkým veľmi individuálny proces.

Avšak, ako uvádza Andrášiová (2009), rakovina nie je len zásahom do života chorého, ale celej rodiny. Keďže ide o, v mnohých prípadoch nepoznanú situáciu, často ani členovia rodiny nevedia, ako postupovať. Väčšinou sa všetci zameriavajú na zdravotný stav blízkeho a nechtiac zabúdajú na jeho potreby týkajúce sa života, ktorý viedol pred ochorením.

Sociálny pracovník ako erudovaný člen multidisciplinárneho tímu, ktorý disponuje príslušnými vedomosťami, skúsenosťami, charakterovými vlastnosťami a komunikačnými schopnosťami, by sa mal stať jeho neodmysliteľnou súčasťou. Pomocou vhodných metód zaisťuje sociálne potreby svojho klienta, v tomto prípade onkologického pacienta a jeho rodiny. (Šustrová, 2012).

Sociálne poradenstvo je dôležitým nástrojom sociálnej pomoci pri práci s klientom, onkologickým pacientom a jeho najbližších. Ako uvádza Schavel a Mátel (2013), cieľom sociálneho poradenstva je konkrétna po-



moc klientovi pri riešení jeho nepriaznivej životnej situácie spolu s poskytovaním informácií, ktoré mu pomôžu pochopiť a orientovať sa v možnostiach, ktoré sa mu v danej nepriaznivej situácii ponúkajú.

V súčasnosti niet pochýb o vzájomnom prepojení vážneho ochorenia a sociálnych problémov, čo okrem iného môže mať za dôsledok spoločenskú izoláciu. Nie sú výnimočné ani nevhodné reakcie okolia na chorého. Profesionál sa v rámci svojej činnosti a pomoci klientovi venuje problémom, ktoré primárne ovplyvňujú jeho fungovanie v spoločnosti. Či už prostredníctvom svojpomocných skupín, prípadne rôznych združení v rámci tretieho sektora. Klientovi sa naznačuje postup, pomoc pri pochopení a orientácii legislatívnych noriem, nariadení, prípadne distribúcia do príslušných inštitúcií. (Schavel, Oláh, 2012).

Je veľmi dôležité zamerať poradenstvo aj na prácu s rodinnými príslušníkmi, keďže ochorenie blízkeho sa ich bytostne dotýka. Vhodnými metódami je nevyhnutné im umožniť vyjadriť svoje vlastné pocity, podporovať ich prežívanie a dať im možnosť ventilácie. Toto všetko dáva základ k navodeniu pokojnej rodinnej atmosféry, ktorá je v štádiu ochorenia, liečby, remisie, relapsu nevyhnutná (Špatenková, 2013).

Pomoc a poradenstvo zamerané na vytvorenie pokojného a podporného prostredia, na pochopenie nárokov, vyplývajúcich z príslušnej legislatívy, upevnenie rodinných vzťahov a vzťahov v rámci širšej rodinnej siete, pomoc pri integrácii v rámci možnosti a schopnosti onkologicky chorého pacienta

prispieva k vytvoreniu a udržaniu jeho čo najvyššej možnej kvality života.

Mgr. Martina Paulusová
študentka doktorandského štúdia na VŠZaSP
sv. Alžbety v Bratislave

ZOZNAM LITERATÚRY

- ANDRÁŠIOVÁ, M. 2009. Keď do života vstúpi rakovina. Bratislava: Landy, 249 s. ISBN 978-80-970127-0-0.
- KOUTECKÝ, J. a kol. 2004. Klinická onkologie I. 1. vydanie. Přerov: Riopress, 278 s. ISBN 80-86221-77-6.
- LUZZATTO, L. 2006. Capire il cancro. Conoscerlo, curarlo, guarire. Milano: BUR Rizzoli. 397 s. ISBN 978-88-17-03719-8.
- MÁTEL, A. - HARDY, M. a kol. 2013. Vybrané kapitoly z metód sociálnej práce II. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety. 507 s. ISBN 978-80-8132-074-3.
- MÁTEL, A. - SCHAVEL, M. a kol. 2013. Teória a metódy sociálnej práce I. Bratislava: Spoločnosť pre rozvoj sociálnej práce. 446 s. ISBN 978-80-971445-1-7.
- SCHAVEL, M. - OLÁH, M. 2012. Sociálne poradenstvo a komunikácia. Liptovský Ján: PROHU. 2018 s. ISBN 978-80-89535-08-8.
- ŠPATENKOVÁ, N. 2013. Poradenství pro pozůstalé. Principy, proces, metody. České Budějovice: Grada Publishing. 224 s. ISBN 978-80-247-3736-2.
- ŠUSTROVÁ, M. 2012. Sociálna práca v zdravotníctve. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety. 122 s. ISBN 978-80-8132-041-5.

DOMÁCNOSŤ BEZ BARIÉR

Ten, kto nemá osobné skúsenosti, si ani nevie predstaviť, aké je náročné pre imobilných vykonávať čoby len základné ľudské potreby v domácom prostredí.

Ale aj domáce prostredie je možné prispôbiť. Nie každý imobilný pacient v domácnosti však pozná všetky svoje možnosti.

Častokrát je osobná asistencia jediná možnosť ako sa to dá zvládnuť. Asistencia môže byť zo strany rodinného príslušníka alebo odborného asistenta. Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny prispieva peňažným príspevkom na osobnú assistenciu, priznáva počet hodín podľa posudku konkrétného žiadateľa. V prvom rade, keď si hendikepovaná osoba chce žiadať príspevok (akýkoľvek), musí si najprv vybaviť preukaz ZŤP.

Keď sa Vám podarí urobiť prvý krok – vybrať si preukaz ZŤP, budete si môcť žiadať od zdravotnej poisťovne invalidný vozík, pohovaciu posteľ, chodítko... ale stále pre Vás zostáva veľmi dôležitý aj Úrad práce, soc. vecí a rodiny.

Pokiaľ sa vo vašej domácnosti nachádzajú schody, alebo presun z postele do invalidného vozíka a celkový pohyb v domácnosti Vám spôsobuje problém a rovnako škodí aj zdravotnému stavu vašich asistentov, existujú ešte ďalšie typy zariadení, ktoré sú vyvinuté na to, aby Vám pomohli prekonať hendikep a uľahčili vašu každodennú starosť. Pre riešenie schodiskových a iných výškových bariér je vhodné použiť **nájazdové rampy** (so sklonom stúpania do 8° - stanovené normou), **schodolez** – jedná sa o prenosnú pomôcku, ktorú ovláda asistent. Ďalej sú to: **stoličkový výťah**, **schodisková plošina**, **zvislá vertikálna plošina** (domáci výťah). A pri presune v domácnosti (z postele na vozík, do kúpeľne, priamo do sprchy, na toaletu, pri rehabilitácii, pri prechode medzi miestnosťami) je pre Vás najlepším riešením **stropný zdvíhák**.

Spomínané zariadenia na odstránenie bariér a pomoc v domácnosti (nájazdové rampy, schodolez, stoličkový výťah, schodisková plošina, zvislá vertikálna plošina aj stropný zdvíhák) Vám rovnako ako je to pri osobnej assistencii schvaľuje UPSVaR. Žiadať môžete samostatne odstránenie výškových bariér a samostatne stropný zdvíhák.

Informáciu o tom, či spĺňate požiadavky Vám

zašlú poštou po rozhodnutí. Platí, že príspevok môže byť maximálne do výšky 95% zo sumy zariadenia. Našťastie **spoločnosť SPIG, s.r.o.** má vytvorený program pre svojich klientov – tzv. **KLUB SPIG**, vďaka ktorému dokáže zabezpečiť doplatok zvyšnej sumy. Pokiaľ si tieto zariadenia budete vybavovať v SPIG s.r.o., môžete ho tak získať bezplatne.

Bezbariérový vstup do rodinného domu

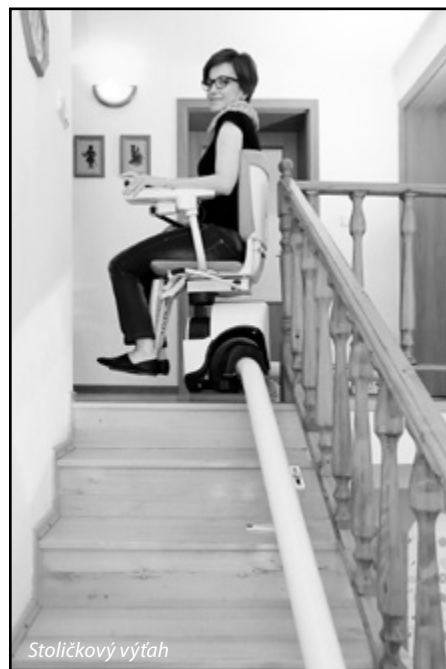
Nad bezbariérovým vstupom a bezbariérovým bývaním je vhodné sa zamyslieť nielen ak v našej rodine máme hendikepovaného člena, ale aj ak sa chceme dokonale pripraviť na svoj vysoký vek. Vždy záleží od konkrétnej rodinnej situácie.

Jedným z riešení je poobzerať sa po novom bývaní a nájsť si **bezbariérové**. Môžete si vybrať jednopodlažný dom, alebo byť v dome s výťahom a dostatočne širokými chodbami, zárubňami.

Samozrejme môžete sa rozhodnúť aj zostať bývať tam, kde ste zvyknutí a máte to najradšej. Iným slovom nemusíte meniť svoj domov, pokiaľ nebol postavený bez bariér.

Pokiaľ pred vstupom do Vášho domu, alebo kdekoľvek inde máte schodisko, bezbariérový prístup pre Vás môže zabezpečiť zariadenie, ktoré Vás cez schodisko prevezie. A môžete si vybrať, či pri presune po schodisku budete sedieť (na tomto princípe slúži stoličkový výťah), alebo sa chcete presúvať priamo na invalidnom (aj elektrickom) vozíku. V tom prípade je riešením pre Vás schodisková plošina. Pokiaľ máte požiadavku, mať možnosť aj, aj. Najvhodnejšie je vybrať si schodiskovú plošinu so sklopným sedátkom. Rovnako môžete odstrániť výškové bariéry aj zvislou vertikálnou plošinou (domáci výťah).

Samozrejme možností je ešte viac. Medzi bezbariérové zariadenia patrí aj prenosné zariadenie tzv. schodolez. Toto zariadenie sa pripína odzadu o invalidný vozík a za pomoci jedného asistenta Vás prevezie cez schodisko. Jedná sa o cenovo najefektívnejšie zariadenie, pretože je ho možné využiť naraz pre viaceré schodiská, poschodia, aj viaceré budovy. Jediný nedostatok oproti zariadeniam, ktoré sú inštalované na schodisko naprevno je, že osoba na invalidnom vozíku potrebuje asistenta a nie je samostatná. Samozrejme ešte vždy je to oveľa jednoduchšie riešenie, ako nechodieť von vôbec,



Stoličkový výťah

prípadne iba ak sú k dispozícii 4 mocní muži.

Schodolez je prenosný v aute a jeho hmotnosť sa pohybuje okolo 50 kg. Pokiaľ si nevie predstaviť, akým spôsobom naložíte 50 kg do kufru svojho auta, nemusíte sa báť, toto zariadenie do kufru dostanete bez námahy za pomoci pásov.

Súčasťou odstránenia bariér je prispôbienie aj obytných priestorov. V našom časopise sa od roku 2013 venujeme v rubrike Stavba bez bariér jednotlivým úpravám. Všetky doposiaľ vydané články môžete nájsť na webovej stránke www.inakobdareni.sk v rubrike Pomoc pre Inak Obdarených/Stavba bez bariér. V tejto rubrike môžete nájsť viaceré rady, typy, nákresy bezbariérových priestorov (kuchyňa, kúpeľňa, toaleta, garáž, dosahové vzdialenosti... dokopy už 21 odborných článkov).

Dobrá informácia pre Vás, pre uľahčenie pohybu imobilným osobám a pre jednoduchšiu assistenciu existuje ešte jedno dostupné riešenie – **stropný zdvíhák**. Stropný zdvíhák je systém, ktorý sa skladá z koľajníc – jednoducho pripevnených do steny, alebo stropu, zdvíhacej kazety (pohonu) a závesného vaku, v ktorom môžeme presúvať imobilnú osobu (z postele na vozík, bez búrania medzi miestnosťami, do obývačky, kuchyne, kúpeľne, sprchovať priamo vo vaku, na toaletu, rovnako sa dá používať aj pri rehabilitácii a vertikalizácii).



Volajte bezplatne 0800 105 707

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

www.spig.sk



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

BEZBARIÉROVÝ PRÍSTUP do bytu v bytovom dome

Vonkajšie schodisko, vnútorné schodisko, výťah stojí v medziposchodí, obytný dom bez výťahu. Toto sú typy bariér, s ktorými sa stretávajú vozičkári a imobilní všeobecne. Aj tieto bariéry sa dajú odstrániť.

Vonkajšie schodisko, vstup do bytového domu

Pokiaľ Vám vonkajšie schodisko spôsobuje bariéry dá sa pre ich odstránenie použiť nájazdová rampa. Má však svoje limity, aby človek na invalidnom vozíku dokázal samostatne používať nájazdové rampy musia mať sklon stúpania do 8°. To znamená, že pre metrovú výšku (6 schodov) je potrebná 8 metrová nájazdová rampa. Preto je vhodnejšie, aj finančne efektívnejšie použiť šikmú schodiskovú plošinu.

Šikmá schodisková plošina

Myšlienka zariadenia je jasná, samostatne nastúpiť na invalidnom vozíku a previezť sa po schodisku.

Cez schodisko sa šikmá plošina pohybuje po dráhe, ktorá slúži aj ako zábradlie. Slovenský výrobca SPIG, s.r.o. dokáže šikmú schodiskovú plošinu prispôsobiť predstávam, potrebám a priestorom konkrétného klienta. Pre vonkajšie schodiská je vhodnejšie vybrať schodiskovú plošinu s priamym elektrickým napojením. Schodiskové plošiny s batériovým prívodom môžu mať v zime v exteriéry problémy s prevádzkou.



Šikmá schodisková plošina

Bytovka s výťahom v medzi poschodí

Pokiaľ Vám výťah zastáva v medziposchodí, rovnako Vás čaká prekážka, ktorou sú schody. Aj v tomto prípade je možné použiť schodiskovú plošinu, je však častokrát potrebné ju vyrobiť na mieru kvôli malému priestoru

medzi výťahom a schodiskom. Vyhovovať môže aj stoličkový výťah, záleží od vašej predstavy o zdvíhacom zariadení. Samozrejme uplatniteľný je aj schodolez. Jedná sa o prenosné zdvíhacie zariadenie. Pokiaľ máte vo vchode viaceré schodiskové bariéry, môžete ich odstrániť naraz jedným zariadením – schodolezom.

Bytovka bez výťahu

Byt na prvom, druhom, treťom poschodí v bytovke bez výťahu.

Úplnú samostatnosť pre hendikepovaných zabezpečujú napevno inštalované zdvíhacie zariadenia (stoličkový výťah, schodisková plošina, zvislá plošina). V prípade, že bývate nanajvýš na 2. poschodí bytového domu bez výťahu cena týchto zariadení sa Vám zmestí do výšky príspevku s doplatkom od KLUBU SPIG. Pre inštaláciu schodiskovej plošiny, alebo stoličkového výťahu je potrebný súhlas s ostatnými vlastníkmi bytov vo vchode. Pokiaľ to má spôsobovať problém, bezbariérovosť môžete riešiť schodolezom. Keďže nie je napevno namontovaný do schodiska, ale prenosný, nevyžaduje si súhlas ostatných.

Byt vo vyšších poschodiach v bytovke bez výťahu

Pokiaľ bývate v bytovom dome bez výťahu na vyššom poschodí práve schodolez môže byť vašim riešením. A to aj preto, že zariadenia ktoré sa montujú napevno sa po schodisku pohybujú po dráhe, ktorá spĺňa aj úlohu zábradlia s madlom (šikmá schodisková plošina), alebo vďaka koľajni (stoličkový výťah). Ak by ste mali záujem o schodiskovú plošinu, alebo stoličkový výťah na 4. poschodie, je potrebné si uvedomiť, že tu hovoríme o dráhe ktorá má viac ako 25 metrov. Takéto riešenie je dosť finančne náročné, pričom schodolez Vám dokáže pomôcť prekonať takúto vzdialenosť rýchlosťou 5,5 m/min za pomoci jedného asistenta za zhruba štvrtinové náklady. Pre zhrnutie odporúčaní a riešení v prípade, že Váš byt sa nachádza na vyšších poschodiach v bytovom dome bez výťahu vraciame sa naspäť k dvom alternatívam. Zvislá plošina, alebo schodolez. Z týchto dvoch variant Vám schodolez ušetrí náklady, na druhej strane zvislá plošina zvýši Váš komfort. Rozhodnutie je na Vás.



Zvislá plošina

Zvislá vertikálna plošina

Pokiaľ schodisko bytového domu obsahuje medzi-schodiskový priestor „zrkadlo“, ktoré má aspoň 1200 mm môžete rozmyšľať aj nad zvislou vertikálnou plošinou. Realizácia zvislej plošiny prichádza k úvahy aj v exteriérových priestoroch. V takom prípade je ale pravdepodobné, že v rámci debarierizácie bude potrebné vykonať aj stavebné úpravy. (dvere s elektrickým kľúčom v každej nástupnej stanici). Maximálny zdvih, ktorý je možný je 12 metrov. Čo znamená 4. poschodie. Zvislé plošiny s hydraulickým pohonom majú veľmi tichý chod, rýchlosť povolenú normou do 9 m/min. A je možnosť výberu medzi vysvetlenou kabínou, alebo polokabínou. Zvislá plošina môže byť aj s ohradením.

Bezbariérový schodolez

Schodolez je zariadenie, ktoré je použiteľné vo všetkých prípadoch odstraňovania bariér v bytovom dome, ako cenovo najdostupnejšie a najvšestrannejšie riešenie. Ale aj schodolez má svoje limity.

Pásový schodolez má nosnosť maximálne 150 kg, (nie je stavaný na 120 kg elektrické vozíky), sklon schodiska, pre ktoré je určený je do 35°, minimálna šírka schodiska je 80 cm, maximálna výška schodu 23 cm. Existuje aj prenosný schodolez pre točité schodisko, tzv. kolieskový schodolez.



Volajte bezplatne 0800 105 707

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

www.spig.sk



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

Objatie tónov

27. JANUÁR 2019 - ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE



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



Túto akciu sme
podporili

SPIG
združenie zariadení

OPRi sa O MŇa

nedeľa 31. marec 2019
PKO Čierny orol, Prešov

Túto akciu sme
podporili

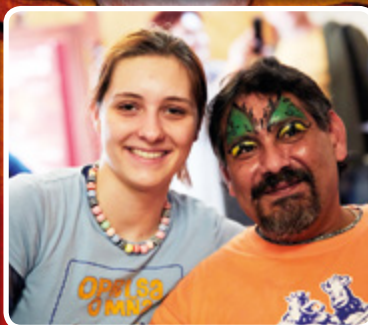


Foto: Petra Sekáčová,
Milan Maršalka, Peter Ivan



Občianske združenie INAK OBDARENÍ



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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hslom:

„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.



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

www.inakobdareni.sk

Národné rehabilitačné centrum Kováčová, Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová
a Občianske združenie Milan Štefánik vás pozývajú na 8. ročník benefičného koncertu
pre osoby so zdravotným postihnutím



RUKY spoja RUKY

Streda 24. apríla 2019 o 14:15

Národné rehabilitačné centrum, spoločenská sála

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

**peter
cmorík**

**modus
memory**

**moderuje
janka
hospodárová**

**funny
fellows**



Vstup je bezplatný
pre osoby
so zdravotným
postihnutím.
Zmena programu
je vyhradená.
Ďakujeme
za pochopenie.





SCHODOLEZY



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



SPIG

zdvíhacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskavyrobca.sk



STROPNÉ ZDVIHÁKY



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



SPIG 
zdvihacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





ZVISLÉ PLOŠINY



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

 **SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

SPIG 
zdvihacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





SCHODISKOVÉ PLOŠINY



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



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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





SCHODISKOVÉ SEDAČKY



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

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





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



CHYŤME SA ZA RUKY

10. ROČNÍK

NEDEĽA 26. MÁJ 2019, O 15.00
NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIEĽA, GALANTA

ZUZANA
SMATANOVÁ

POLEMIC

SIMA

VENTIL

LEA & VEJA

MODERUJE:
MARIÁN MIEZGA

VSTUP OD 14:00



ZUMBA®

SÖNNYES & MILY

DETSKÝ SVET: MAĽOVANIE NA TVÁR,
AUTÍČKA, NAFUKOVACÍ HRAD,
NANUKY, TANCE, AEROBIC
NÁUČNÉ UJORKŠOPY:
ENKAUSTIKA – MAĽOVANIE HORÚCIM VOSKOM,
KOŠÍKÁRSTVO, MAĽOVANIE NA PLÁTNO
A NA SADRÓVE ODLIATKY.

VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUŤÍM ZO ZARIADENÍ DSS, DETSKÉ DOMOVY A PRE DETI DO 140CM.
INFO A VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ V MŠKS GALANTA. ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.

PODUJATIE SA REALIZUJE S FINANČNOU PODPOROU MESTA GALANTA. ĎAKUJEME.





3 BALÍKY POISTENIA DOMOVA. 1 VOĽBA.

Užívajte si život naplno. Výber poistenia domova je teraz ešte jednoduchší. Vyberte si základný balík, rozšírený alebo maximálny balík. Objavte naše nové poistenie domova.

Jednoducho, rýchlo a fér.

allianzsp.sk

Allianz 
Slovenská poisťovňa

DOBRÝ FESTIVAL

2019

WWW.DOBRYFESTIVAL.SK

14.-16. JÚN 2019
PREŠOV > DELŇA

RAZORLIGHT^(UK) • IMT SMILE • OFENBACH^(HR)

PENDULUM^{DJ SET (AU)} • KANDRÁČOVCI

CHINASKI • KALI A PETER PANN • NOHA^(CZ/USA)

INÉ KAFE • ADAM ĎURICA • EMMA DROBNÁ • KAROLINA CZARNECKA^(PL)

ŠTEFAN ŠTEC • CHIKILIKITUA • HEĽENINE OČI • ĆRAI^(RU)

SATIN LEAD • BURANOWSKI • ELEVENHILL • WAYD • ĆAPA & GROOVIN' HEADS

ENIESA & PJ'S LAB • NO BRAKE • EDO KLENA A KLENOTY • TÁSLER PUFO BAND • NO CONTROL • DUALL

DJ LENKA TOMA • WHITE MONKEYS BAND • OVERHAUL&CURRY • CHA-BUD

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE MENTÁLNE A ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH. INFORMÁCIE A PRIHLÁSKY NA MAIL MILAN@DOBRYPFESTIVAL.SK

ticketportal **TICKET LIVE**

NICOLAUS
Extra Javor
VODKA

SARIS

Budis
PREŠOV

Lenovo

PK Auto

DeuschMann

SPIG

jura

sky

IMAGE
WELL

LR
MEDIA

máspoma

CASTEL

chirak

INTERVINA

NORWIT

mini

PSS

SAD Prešov
Váš dopravca

SEDEM
NATURAL SERVICE

Tatragolf
mountain resort

JUB

FINANCOVANIE

Financovaním týchto zariadení sa zaoberá **Zákon 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia** V. HLAVA § 33 - PEŇAŽNÝ PRÍSPÉVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA

Vďaka zákonu je možné získať maximálne **95 % z ceny zariadenia**, hovorí ale aj o nutnom doplatku zo strany žiadateľa. **Na šťastie pre Vás je na Slovensku vytvorený KLUB SPIG. Vďaka Klubu SPIG, dokážeme nájsť pre klientov prostriedky na doplatok za zariadenie do výšky až 10 % z ceny.** Vďaka tomuto klient získa zdvíhacie zariadenie bez použitia vlastných finančných prostriedkov.

UROBTE PRVÝ KROK, dohodnite si BEZPLATNÚ OBHLIADKU vašich priestorov, kdekoľvek na Slovensku. Je Vám k dispozícii bezplatná infolinka 0800 105 707, môžete sa ozvať aj mailom spig@spig.sk.

Bezbariérová kúpeľňa

Pri debarierizácii kúpeľni je možné siahnuť po stavebných úpravách. Štandardne sa jedná o rozšírenie zárubne, úpravy sprchového kúta, toalety. Používajú sa aj rôzne sedátka do vane, sprchové a toaletné stoličky. Všetky takéto úpravy sa ale stretávajú s problémom, že tak či tak je potrebné z vozíka presadieť. Čím sa nevyučuje pád a námaha. Pre debarierizáciu kúpeľne je vhodnejšie použiť stropný zdvihač. Zariadenie dokáže zdvihnúť osobu z postele a presunúť ju na vozík, alebo priamo vo vaku presunúť do kúpeľne, na toaletu. Celý proces je maximálne bezpečný a vyžaduje si minimálnu námahu. Zariadenie si nevyžaduje žiadne stavebné úpravy, ani zásah do zárubní. Po miestnostiach sa pohybuje vďaka systému koľajníc, ktoré sa montujú do stien, alebo stropu. Je možné prechádzať aj medzi miestnosťami, ktoré sú predelené 60 cm zárubňou. Pri kúpaní sa stropný zdvihač využíva vďaka kúpaciemu vaku. Kúpete sa priamo v kúpacom vaku.

Samotní imobilní častokrát nevedia aké majú možnosti. Pravdou je, že zariadenie môže byť financované formou príspevku cez UPSVaR do výšky 95 % z ceny a s doplatkom od KLUBU SPIG do 10%. samotný klient pri priznaní príspevku neplatí z vlastného vrecka nič.

Navyše pokiaľ máte popri problémoch pri pohybe v domácnosti, problém aj so schodiskovými bariérami, máte nárok žiadať si dva samostatné príspevky (napríklad na schodiskovú plošinu a stropný zdvihač).



Automobily pre ZŤP

Nie len ľudia v produktívnom veku potrebujú pre svoju osobnú prepravu používať osobné vozidlo. Platí, že v živote by nikto z nás nemal byť diskriminovaný, najmä nie kvôli svojim zdravotným problémom. Prejdime si možnosti vhodného výberu vozidla a úpravy vozidla pre osoby so zdravotným postihnutím.

Kúpa automobilu, úprava auta

Pri kúpe vozidla sa vždy zamýšľame najmä nad jeho účelom. Pokiaľ má vozidlo spĺňať podmienku samostatnosti, samotná úprava bude iná ako v prípade, že vozidlo chceme používať iba na prevážanie imobilnej osoby. Pokiaľ osoba na vozíku potrebuje byť samostatná a chce sama riadiť vozidlo, odporúčame už dopredu vybrať vozidlo s automatickou prevodovkou. Ručné riadenie vozidla s automatickou prevodovkou sa ovláda oveľa ľahšie ako v prípade manuálnej prevodovky, cena úpravy je nižšia. Riadiť vozidlo môže aj šofér s postihnutím vrchných končatín vďaka nadstavcom na volant, riadiacu páku a premosteniu smeroviek.

Okrem samotného šoférovania je potrebné sa zamyslieť aj nad presúvaním z vozíka do auta. Pre šoféra je možnosť výberu z pomedzi presadacích dosiek, pripadá k úvahu aj otočná sedačka. Pre spolujazdca je najkomfortnejšie použiť zdvíhacie zariadenie – zdvihač HURT Lift. Toto zariadenie môže slúžiť pri presune z invalidného vozíka do sedadla automobilu na strane spolujazdca, aj do zadnej rady sedadiel. Montuje sa do rámu dverí, nezaberá žiaden priestor v rámci podlahy vozidla.

Medzi užívateľmi sú veľmi obľúbené vozidlá s výsuvnými dverami. Existuje možnosť úpravy aj s elektrickým otváraním, napriek tomu odporúčame kúpiť vozidlo s výsuvnými dverami priamo od výrobcu. Pri výsuvných dverách prichádza k úvahu využiť túto ich vlastnosť buď pre usadenie hendikepovaného do zadnej rady sedadiel, alebo pre umiestnenie invalidného vozíka do týchto priestorov. Vďaka nakladaču mechanického vozíka, alebo žeriavíka pre elektrický vozík je možné zadné výsuvné dvere využiť pre uloženie vozíka. Vďaka takejto úprave sa šofér dokáže obsluhovať sám a nepotrebuje asistenciu. Samostatnosť pri odkladaní a vyberaní invalidného vozíka si môže zabezpečiť aj vďaka strešnému boxu, ten však nie je vhodný pre elektrické vozíky.

Pokiaľ nemáte v pláne byť samostatný, ale chcete uľahčiť nakladanie elektrického vozíka do kufru svojmu asistentovi, je vhodné si zvoliť v rámci úpravy žeriavík pre elektrický vozík do kufru. Toto zariadenie naloží do kufru Vášho auta elektrický vozík s nosnosťou do 200kg za pomoci diaľkového ovládača.

Medzi ďalšie vaše možnosti patria aj nájazdové rampy a zdvíhacie plošiny. Takéto zariadenia sa najčastejšie využívajú pri úprave dodávkových vozidiel.

Na úpravu automobilu je možné rovnako ako pri zdvíhacích zariadeniach získať príspevok od UPSVaR a spolu s doplatkom od KLUBU SPIG môže byť pre Vás zaujímavé, že úpravu vozidla môžete mať bezplatne.



Volajte bezplatne 0800 105 707

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

www.spig.sk

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



Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

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

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

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

Imobilný pacient potrebuje:

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

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na pokuk nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť. Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízný lekár. Poukaz by mal revízný 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:

- **žiadost' o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadost' 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 zdvihacieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou

je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadost' 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. Žiadost' 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. Žiadost' o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadost'. 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 žiadost' 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 žiadost' o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky náález a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

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

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

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

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

Žiadatelia musia vyplniť žiadost' a doložiť:

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

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

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

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

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

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

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

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

ZOZNAM NADÁCIÍ

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

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

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

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

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

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

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

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

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

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

http://www.pomocjedendruhemu.sk

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

http://www.pomocdetom.sk

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

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

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

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

http://www.srdcepredeti.sk

DOBRY ANJEL

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

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

http://www.dobryanjel.sk

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kuišová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

http://www.dfsr.sk

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

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

Kontakt: Slovenských dobrovoľníkov 135/30, 010 03 Žilina
mobil: 0948 661 333

e-mail: info@nadaciaanjelskekridla.sk

http://nadaciaanjelskekridla.sk/

Aktivity SPOSA Banská Bystrica

Minulý rok OZ SPOSA BB prijala niekoľko ponúk a chopila sa príležitostí, ktoré podporili našu činnosť. O bohatý a hodnotný celoročný program je zaručene postarané.

Vďaka originálnemu nápadu jednej z našich členiek, mamičky autistického syna, vytvorili šikovné ruky rodičov a dobrovoľníkov unikátne pohľadnice a pozdravy s vianočnou tematikou. Boli výnimočné nielen ich námetom, ale aj netradičným výrobným postupom. Pri ich zhotovovaní vládla predvianočná atmosféra, ktorá sa ešte viac prejavila pri ich samotnom predaji, ktorý prebehol v dňoch od 17. do 19. 12. 2018 v OC Terminál Banská Bystrica. Všetci sme boli milo prekvapení obrovským záujmom verejnosti nielen o naše výrobky, ktorými boli spomenuté pohľadnice, ale aj stromčeky šťastia, voňavé mydielka na prírodnej báze, voňavé vrecúška plnené sušenou levandulou, ale aj ich záujmom dozvedieť sa niečo viac o autizme, o našom fungovaní, aktivitách a zameraní v OZ SPOSA BB. Finančný výťažok z predaja na vianočných predajných trhoch bol použitý na zakúpenie terapeutických pomôcok a na liečebné terapie detí s poruchami autistického spektra.

Ďalšou príjemnou akciou bola „sposácka“ vianočná kapustnica v našom lokálnom priestore na Hornej ulici 67. Stoly boli plné domáceho sladkého i slaného pečiva a pri dobrej zábave sme si vychutnávali aj teplý nealko punč.

Koniec roku 2018 sme zavýšili benefičnou kapustnicou, súčasťou ktorej bolo vystúpenie Banického spevokolu HALIAR zo Starých Hôr. Okrem spievania a rozprávania pútavých príbehov sa „baníci“ aktívne podieľali na samotnej príprave výbornej kapustnice. Výťažok z jej predaja bol venovaný našej organizácii. Celá táto šlachetná udalosť prebehla 31.12. 2018 v priestoroch OC Terminál Banská Bystrica, ktorý benefičnú kapustnicu organizoval, za čo SPOSA BB ďakuje.

K pravidelným celoročným aktivitám v našich priestoroch patrí canisterapia – je to druh rehabilitácie so špeciálne vycvičenými psami nielen na prácu s deťmi a osobami s autizmom, ale aj fyzioterapia, muzikoterapia, arteterapia. Taktiež podporujeme plávanie, ktoré posilňuje imunitný systém a deti si môžu s veľkým nadšením užívať kontakt s vodou.

Tvorivé dielne mamičkám poskytujú uvoľnenie a duševný oddych, prinášajú nové nápady, porozprávajú sa o ich živote, o výchove, o vlastných skúsenostiach s autizmom svojich detí, o nových plánoch a rodinných potrebách, v čom potrebujú podporiť. Často tu vznikajú nápady na rozvoj SPOSA BB.

Láska lieta vzduchom aj medzi nami priateľmi, spolupracovníkmi a kolegami. Preto sme sa rozhodli pripomenúť si Deň svätého Valentína, ako sa patrí i na pracovisku v podobe malého občerstvenia. Nachystali sme pukance, domáce sušené jabĺčka, domácu limonádu, kávu a čaj. Naša kolegyňa Valika upiekla skvelú valentínsku tortu. Príjemnú atmosféru podčiarkol aj romantický film, ktorý sme si popri tom pozreli, porozprávali sa. Na záver sme si medzi sebou žrebovali čísla z našej mini tomboly, pod ktorými boli ukryté malé drobnosti, každý niečo doniesol podľa svojho uváženia a možností. V ten deň nikto nezostal bez milého darčeka, ktorý ho potešil a zavýšil príjemnou bodkou celého stretnutia.

Úzko a často spolupracujeme s Komunitným centrom Fončorda. Spoločne sa podieľame na medzigeneračných tematických tvorivých dielnach, ktoré sa konajú raz do mesiaca. Nebolo inak ani dňa 15.02.2019, kedy témou bol už spomínaný Deň zaľúbených – Valentín. Celé popoludnie sa nieslo v duchu „LÁSKAVosť v komunite“ Láska tu nielen prúdila, ale bola inšpiráciou na tvorenie v rôznych farebných škálach aj spôsoboch. Nesmelo chýbať občerstvenie na sladko i na slano a dodržiavanie pitného režimu. Najsladšou čerešničkou večera bola panna cotta vyrobená rukami nášho láskavého človeka a priateľa Jožka Hucmana, na ktorej si každý zúčastnený nasmieľne pochutil. Bola výborná, ďakujeme, Hucko!

Ako po iné roky, tak aj tento sa SPOSA BB zapojila do projektovej výzvy spoločnosti TESCO pod názvom „Vy hlasujete, my pomáhame“. Boli vybrané 3 projekty do verejného hlasovania, medzi nimi i náš projekt – Voľnočasové aktivity pre autistov v Banskej Bystrici. Hlasovanie prebehlo v dvoch predajniach TESCO v dňoch 21. 01. - 17.02.2019. Nám sa podarilo získať najviac žetónov, za čo všetkým zo srdca ďakujeme. Finančné prostriedky budú použité na liečebné terapie a cvičenia pre deti a osoby s autizmom.



Na záver patrí poďakovanie všetkým, ktorí sa podieľajú na uľahčení života detí a dospelých osôb s autizmom v Banskej Bystrici – rodičom, dobrovoľníkom, spolupracujúcim odborníkom, priateľom, partnerom, sympatizantom a všetkým, ktorí nám úprimne prajú a fandia.

Vladka Marciová SPOSA BB

Pamätaj, že deti, manželstvá a kvetinové záhony
vždy odrážajú starostlivosť, akej sa im dostáva.
(H. Jackson Brown Jr.)

Iné vhlady do života

Bojovník sa nevzdáva ničoho, čo miluje, nachádza lásku v tom, čo práve robí. Slová z filmu plného inšpirácie.

Mojou osobnou inšpiráciou je cesta, na ktorú ma osud prostredníctvom môjho syna pred 15. rokmi výhybkou odklonil. Autizmus a iné jeho znevýhodnenia mi ukázali, že to, čo na začiatku vyzeralo ako tragédia, je v podstate niečo, čo si treba zaslúžiť.

Zlato skúseností, ktoré možno nájsť iba cez slzy, bolesť, straty a prijatie faktu, že „osud“ je iba výhovorka, aby sme si v prípade, že sa na začiatku vzdáme, vedeli pofúkať a opodstatniť svoje rany a vrhnúť sa do sebaľútosti. Ďakujem Bohu za povolanie a za jeho vedenie, za to, že v časoch, keď mi bolo najťažšie,

posielal poslov v podobe ľudí, ktorí mi pomohli vstať. Svojou radou, pomocou, prítomnosťou, mlčaním i „opustením“. Pomáhali mi dokonca aj tí, ktorých som považovala za tých, ktorí v prvých rokoch života môjho syna „mohli“ za moje trápenie. Aj oni boli nástrojmi a formovateľmi. Vďaka všetkým okolnostiam života teraz robím to, čo robím, poslanie, vďaka ktorému sa stále viac učím. Objavujem veci, ktorým by som sa pri „normálnom“ živote so „zdravým dieťaťom“ vyhla. Navštevujem kurz opatrovania - služby blížnemu. Práve tu sa mi odhaľujú podstatné veci a spájajú sa v bodoch, ktoré pomôžu mne, môjmu synovi i všetkým, ktorým môžem odovzdať svoje skúsenosti. Vďaka kurzu prvej pomoci som pochopila, že to, čo som

už stokrát o prvej pomoci teoreticky počula, bolo iné v tom, že som si to mohla fyzicky odskúšať. Dotknúť sa, čo i len umelého figuranta a pokúsiť sa o resuscitáciu je zážitkom a pochopením, že tí, ktorí to činia každý deň vo svojom povolaní si zaslúžia úctu. Vždy je všetko, čo dávame ľuďom o poslaní, službe a skúsenostiach. Ďakujem lektorkám, ktoré nás učia za ľudskú skúsenosť a dar, ako nám to predávajú, posúvajú, nechávajú zažiť.

Život má rozmanité podoby, človek je navrhnutý ako úžasný dôkaz o Tom, Kto ho stvoril. Kurz opatrovania, cez ktorý zisťujem, koľko vecí neviem a viem, že nikto na svete nemôže vedieť všetko. S pokorou prijímam tento fakt.

M. Helexová – Babalová

Pár myšlienok na prežitie ťažkých chvíľ z praxe

Každé ráno, keď nám je dopriate zobudiť sa, môžeme niečo zmeniť, možno len tým, že sa naučíme byť vďační za to, že sme sa zobudili a potom budeme vďační za to, že sme pochopili, čo to znamená „prebudiť sa“. Následne po „prebudení“ môžeme urobiť zmenu v sebe a potom to podať ďalej.

M. Helexová – Babalová

Keď vystúpite z vlastnej komfortnej zóny, zistíte, koľko rôznych komfortných zón je okolo vás.

M. Helexová – Babalová

Niekedy sa rozprávate s niekým, kto vás rozčúli a chce sa vám na neho kričať. Ak ste zreli, pochopili ste, že nemá vaše skúsenosti a viete, že by to malo rovnaký efekt, ako keby ste kričali na slepého, či nevidí? A na hluchého, či nepočuje?

M. Helexová – Babalová

Spolu vpred

SPOSA BB vybudovala v minulom roku svoj nový domov – **Lokálny priestor SPOSA BB**.

Bola to práca rodičov a aktívnych pracovníkov z ÚPSVaR v Banskej Bystrici, ktorí formou dobrovoľníckej činnosti, pomohli pri zriaďovaní nového priestoru, ale aj pri mnohých napomáhajúcich aktivitách v práci s autistickou mládežou a realizácii mnohých projektov. Pomohli aj mnohí iní starším nábytkom, vybavením, prácou, dobrou radou. V roku 2019 podporilo **Mesto Banská Bystrica** finančne prenájom priestorov aj materiálno technického zabezpečenie, vďaka

ktorému realizujeme už pravidelne množstvo na rozvoj osôb s autizmom potrebných aktivít. Vďaka ďalším súbežným projektom / Komunitná nadácia zdravé mesto a dvom percentám sa konajú canisterapie, cvičenia, tvorivé dielne, muzikoterapie, masáže, psychoterapie, rozvojové aktivity na získavanie pracovných zručností osôb s hendikepom, tvorivé a motivačné aktivity pre rodičov. Mesto Banská Bystrica, osobne z rúk pána **primátora Jána Noska** podporilo ďalšie aktivity aj výťažkom z benefičného plesu, za čo SPOSA BB ďakuje. V mesiaci február zá-

stupcovia SPOSA BB absolvovali s podporou Mesta BB a iniciatívy pani Ing. Márii Filipovej exkurziu do Bratislavy, kde zástupcovia z radov rodičov mali možnosť vidieť a zažiť podporované zamestnávanie, chránenú dielňu, rehabilitačné a integračné stredisko s mnohými inšpiráciami. Za bohatý program, ktorý si pre nás pripravila pani Viera Záhorcová ďakujeme. Na záver sme navštívili aj komisárku pre osoby so ZP pani Zuzanu Stavrovskú. Ďakujeme partnerom ÚPSVaR BB, Mesto Banská Bystrica, ktorí podporili dobrú vec, ktorá prinesie prospech.



Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

Máme v sebe parazity?

Ich výskyt je oveľa častejší, ako si vieme predstaviť. Človek môže byť hostiteľom viac ako 100 rôznych druhov parazitov a patogénov, počnúc mikroskopickými vírusmi, baktériami, kvasinkami či plesňami až po pásomnicu, ktorá môže narásť viac ako meter. Nemýľme sa však, parazity nie sú iba v čreve, ako si to mnohí predstavujeme. Môžu sa vyskytovať a žiť v takmer v každej časti tela: v pľúcach, v pečeni, v žalúdku, v dvanástniku, v pažeráku, v mozgu, v krvi, v koži, dokonca aj v očiach! A to i viac rozličných druhov naraz. Často však parazity putujú v organizme a sú schopné zahniezdiť sa aj do kĺbov a svalov, čo sa prejavuje ich bolesťou, ktorá sa mylne prisudzuje napríklad zápalu kĺbu (artritíde).

Hrozivé čísla

Podľa údajov OSN má približne 1,5 miliardy ľudí v tenkom čreve škrkavku (*Ascaris lumbricoides*), ktorá predstavuje tretiu najčastejšie sa vyskytujúcu príčinu infekcie ľudí na svete. U viac ako 1,3 miliardy ľudí sa vyskytuje v tenkom čreve cudzopasný červ *Ancylostoma* a 265 miliónov ľudí trpí bilharziózou – ochorením močového mechúra spôsobeným červom *Schistosoma haematobium*.

Je síce pravda, že väčšina týchto infekcií sa vyskytuje v rozvojových krajinách, ale rýchlosť nárastu chorôb zapríčinených následkom parazitov sa v severnej Amerike, ako aj v Európe, enormne zvyšuje. Ak by sa ľudia testovali, dokázal by sa až ohromujúci počet tých, ktorí majú v sebe parazity. Napríklad v Ústave parazitológie Cambridge University zistili, že hlíst *Enterobius vermicularis* je všeobecne sa vyskytujúca infekcia najmä v teplých oblastiach západnej Európy a Severnej Ameriky a ročne sa ňou infikuje viac ako 200 miliónov ľudí.

Tip pre zdravie

Odkiaľ môžeme získať parazity?

Dostať sa do styku s parazitmi je veľmi jednoduché. Kontaminovaná voda, nedovarené mäso či ryby, nedôsledne umyté ovocie a zelenina sú len niektoré zo všeobecných zdrojov infekcie. Prenos z domácich miláčikov alebo iných infikovaných osôb je tiež celkom bežný.

K tomuto problému ďalej prispieva aj nadbytočné užívanie antibiotík, pretože pôsobi na normálnu črevnú flóru a znižuje odolnosť organizmu, čím sa stávame viac náchylní na infekcie rôzneho pôvodu.

Naše telo je živná pôda pre parazity

Mnohí si vôbec neuvedomujeme, že naše telo je živná pôda pre rôzne patogény a parazity od mikroskopických veľkostí ako sú vírusy, baktérie, huby, prvoky až po niekoľkometrové červy.

Nepodľahnime však hneď panike, ktorú asi na istý čas pocíti každý, kto sa s témou parazity začne hlbšie zaoberať. Zmysel má a dôležité je byť dobre informovaný, poučiť sa, chrániť sa pred nimi tak, že zavedieme v rodine preventívne opatrenia a pravidelné očistné kúry.

Podľa najnovších epidemiologických štúdií, ktoré prekvapili aj odborníkov sa dá predpokladať, že červy v tele v dospeljej populácii sa vyskytujú na 80 percent. A to bez rozdielov pohlavia, bez ohľadu na hospodárske či geografické hranice. Tieto parazity postihujú milióny obyvateľov našej planéty. Teda obeťou môžeme byť aj my – bez toho, aby sme o tom vedeli, či tušili ich prítomnosť v našom tele.

Nebezpečné parazity od psov

Medzi najvážnejšie nákazy v ostatných rokoch patrí *Echinococcus* a *Hymenolepis*, parazity, ktorými sa môžeme nakaziť od psov. Prečo? Tým, že nezvykneme po našich štvornohých priateľoch upratať. Rozšliapané a vetrom rozvírené psie výkaly potom dýchame, naše deti sa hrajú v znečistených pieskoviskách a v parkoch na sídliskách. Môžeme za to vďačiť sami sebe – „žneme, čo sme zasiali“.

Čo sú parazity?

Typickou charakteristickou vlastnosťou parazita je, že žije na úkor iného živého organizmu. **Cudzopasí na hostiteľovi, ktorým môže byť každý z nás.** Aby mohol existovať a rozmnožovať sa, žije na náš úkor tým, že odčerpáva z nás živiny a energiu.

Na túto tému vyšiel v časopise *Discover* v roku 2000 jeden veľmi zaujímavý článok, v ktorom sa konštatuje: „Každý živý organizmus má v sebe alebo na svojom povrchu najmenej jedného parazita, ale ľudia ich v skutočnosti majú oveľa viac... Vedci iba teraz začínajú objavovať, čoho sú vlastne tieto rozšírené parazity schopné. Výskumy upozorňujú na jednu podstatnú vec: **„Parazity môžu ovládnuť svet.“** To, že predstavujú takú veľkú silu, je veľmi zarážajúci objav.“

Ako sa to dá odôvodniť a vysvetliť? Veľmi jednoducho. Uvedomme si, že pozostávame z asi 70 miliárd buniek, ktoré medzi sebou neustále spolupracujú. Predpokladom nášho zdravia je ich optimálna kooperácia, ktorú regulujú rôzne chemické podnety. „Ak je jeden daný organizmus – ako napríklad jeden parazit schopný riadiť tieto podnety, tak je schopný riadiť aj nás. A práve to je najväčšia hrozba parazitov. V skutočnosti parazity zabili viac ľudí, ako všetky vojny v histórii,“ tvrdí **National Geographic** v jednom zo svojich ocenených dokumentárnych filmov pod titulom **„Zlodeji tiel“** (The Body Snatchers).

Invazívnejšie ako rakovina

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zaraďuje parazity k jedným zo šiestich najnebezpečnejších príčin ľudských chorôb. Sú zodpovedné za mnohé tráviace a iné zdravotné problémy, ktoré postihujú ľudí. Parazity dokonca zapríčiňujú väčší počet ochorení než rakovina, ktorá sa považuje za globálne najvážnejšiu smrteľnú chorobu.

Črevné parazity v ľudskom tele

Červy sa v najväčšom počte vyskytujú v zanesenom hrubom čreve. Parazity rôznej veľkosti sa tu nachádzajú v nazhromaždenej vrstve odpadu. Ak hrubé črevo načas neočistíme od nánosov, v ktorých prežívajú, postupne vytvorené toxíny otrávia naše telo. **Z výkalov parazitov vznikajú tiež toxické látky, ktoré dráždia centrálnu nervovú sústavu a spôsobujú nervozitu, či podráždenosť.** Navyše tým, že červy využívajú väčšinu živín, ktoré sa dostávajú do nášho tráviaceho traktu, získavajú pre seba to najlepšie z potravy, kým nám nechávajú často iba zvyšky. Aj nadváhu môžu zapríčiniť črevné parazity, ktoré nás oberajú o potrebné živiny a zanechávajú nám iba kalórie. Dôsledkom toho je, že naše telo si žiada čoraz viac a viac kalórií, lebo sa tým snaží nahradiť a doplniť si chýbajúce živiny a vitamíny. Niektoré červy sa nachádzajú špeciálne v hornej časti tenkého čreva, a tu vyvolávajú zápal. Dôsledkom tohto zápalu vznikajú vetry a pocit nadúvania. Pozorujeme to najmä pri zvýšenej konzumácii niektorej zeleniny.

Tip pre zdravie

Ako predchádzať intoxikácii

Keď chceme predchádzať intoxikácii vlastného organizmu považujeme za prvoradú nutnosť odstrániť odpady a parazity z hrubého čreva. Inak namiesto vstrebávania živín z upchatého hrubého čreva budeme, žiaľ, vstrebávať iba toxíny z toxickéj masy stolice. V organizme v takom prípade nič správne nefunguje. Tu môžeme nájsť odpoveď, prečo sa až 90 percent rôznych ochorení začína práve v hrubom čreve. Až na bunkovej úrovni to spôsobujú toxíny a nedostatok živín.

Viac sa dočítate v knihe

Patogény a parazity – Časovaná bomba v tele



REČ NÁŠHO TELA – Nechty



Nechty nás sprevádzajú celý život a starostlivosť o ne nie je len doménou žien. Aj páni majú radi krásne a zdravé nechty. Nechty podľa múdrych kníh majú ochrannú funkciu. Vďaka nim sú naše prsty presnejšie pri uchopení drobných predmetov, umožňujú nám, aby sme sa poškrabali tam, kde to najviac svrbí. Za ich funkciu by sme sa o ne mali dobre starať či už vhodnou manikúrou, nechťovými olejčkami, na výživu je vhodná napríklad aj japonská manikúra. Odmeňujú sa nám nielen ochranou a úžitkom ale aj vizuálnym prezentovaním sa.

Často sa však stáva, že si nechty obhrýzame, štiepia sa nám, lámu a zvyčajne na nohách nám zarastie necht. Nič príjemné. Čo to asi môže znamenať – zlozvyk? Prílišné namáhanie chemickými prípravkami? Poďme sa na to pozrieť inak. Inou optikou.

Hryzenie nechťov

Na jednej strane pokojne môže ísť o zlozvyk, ktorý svoje korene môže mať v príčine emočného vzorca. Na duchovnej úrovni to totiž značí, že ten, kto si nechty obhrýza, na podvedomej úrovni znehodnocuje všetky funkcie nechťov. Vo vnútri samého seba cíti vinu, zžiera sa, pretože necíti ochranu voči istým detailom, momentom či situáciám vo svojom živote. Môže prežívať nechť či dokonca nevraživosť voči jednému z rodičov, pri ktorom má alebo mal pocit, že ho dostatočne neochraňoval. Vždy, keď sa mu v živote prihodí situácia, ktorá tento pocit aktivuje, tendencia obhrýzania nechťov sa zvyšuje. Paradoxne tento „zlozvyk“ mu môže prinášať pocit bezpečia a zmiernenie pocitovanej úzkosti. Ak patríte k tým, ktorí si hryzú nechty a netušia prečo, skúste popra-

covať na pocity bezpečia, uvedomte si, že nemusíte podvedome vyvolávať a vytvárať situácie, kde by vás iní chránili. Vyhnete sa tak očakávaniam, ktoré vo vás môžu vyvolať prudké vlny emócií.

Lámanie nechťov

Aj nechty v našom živote nám ukazujú oblasti v ktorých nekráčame v súlade s vlastným plánom duše. Ukazujú nám, že isté oblasti v našom živote tu nie sú preto, aby sme ich zvládali sami. Lámanosť nechťov signalizuje, že sa človek cíti vinný za to, že v danej chvíli nie je dokonalý. Má potrebu hľadať dokonalosť v maličkostiach, drobných detailoch a to ho môže pripravovať o potrebnú energiu. Niekedy je skrátka potrebné si uvedomiť, že je dobré dôverovať aj ostatným a možno nemať veci až tak pod drobnohľadom dokonalej optiky.

Zarastanie nechťu na nohách

Prsty na nohách sú ako keby predĺžením nohy, vďaka nohám kráčame v tomto živote. Každý z nás máme nejaký spôsob chôdze, ktorý prsty na nohách „vnímajú“. Ak máme problémy s prstami na nohách – akékoľvek, bráni nám to v chôdzi, ukazuje to na strach kam ideme a ako ideme. Často sú to úplne zbytočné obavy založené na detailoch, ktoré bránia vidieť situáciu ako celok. Skrátka akoby sme pre stromy nevideli les.

Palec na nohe, kde je zarastený necht najčastejšie, je výborným príkladom. Palec na nohe udáva smer ostatným prstom. Tak ak nám práve tam zarastie necht, skúsme sa zamyslieť, či náhodou nemáme v sebe hlboko schovaný pocit viny alebo ľútosti nad tým, ktorým smerom v živote kráčame. Alebo kam sa vôbec chceme vybrať. Toto naše vnútorné nastavenie veľmi ovplyvňuje našu budúcnosť.

Je potrebné si uvedomiť, že z budúcnosti netreba mať strach, život nás povedie tými správnymi chodníkmi. Viac dôverujme Univerzu, nezaoberajme sa nepodstatnými maličkosťami a zmiernime sa s tým, že ideme tam kam ideme. Strach z neznáma je úplne prirodzený a zmiernime ho len akciou a ochotou tešiť sa na nové skúsenosti. Sami na sebe si tak overíte, čo pre vás vhodné je a čo nie. Stačí len počúvať reč svojho tela. Detaily môžu byť občas prínosné ale často fungujú ako brzda. Živá neopodstatnený strach a blokujú skutočnú túžbu duše. Stojí za to zapamätať si, **že neexistujú žiadne chyby, ale len skúsenosti, ktoré nám poslúžia ako smerovka do budúcnosti.**

Mgr. Pavlína Krétová
www.inou-optikou.webnode.sk
www.anjelskekridla.eu

„Duša napomáha telu. Je to jediný vták, ktorý klietku podopiera.“
(Victor Hugo)

Študentská svadba

PRÍBEHY OD SRDCA

Asi už neexistuje jeden deň v roku, aby sa niečomu nevenoval. Niekedy sú to krásne symboly - Deň narcisov, Deň ľudí so svalových ochorením, Deň ruží, Deň boja proti narkománii, ale niekedy mi tieto dni pripadajú úplne absurdné.

A tak som bola až šokovaná, že existuje mezinárodný týždeň manželstva. V tom týždni bolo aj Valentína, preto som si zaspomínala na náš svadobný deň.

Promócie začali o desiatej hodine doobeda. Bola som taká uštvaná, že ma musel kolega, čo stál vedľa mňa podržať, aby som v tej horúčave neodpadla. Šaty na chrbte som mala úplne pokrčené, čo ma tak pevne držalo. Všetko dobre dopadlo, diplom som mala v rukách, mohli sme pokračovať.

Svadba bola o druhej hodine poobede. Bolo dvanásť hodín, ale otecko trval na tom, že musíme ísť všetci na slávnostný obed - aj ja!



S mojím „frajerom“ sme chodili dlhých šesť rokov, a každý sme boli na inom konci republiky. Naše dlhoročné randenie asi začalo liezť môjmu oteckovi na nervy a zavelil: „**Alebo sa zoberte, alebo sa rozíďte!**“ Tým ma akoby nakopol.

Všetku prípravu na svadbu som zobrala do mojich rúk, termín svadby som určila na moje promócie. Pretože v ten deň sa brali už poslední z ročníka, musela som začať s prípravou polroka dopredu.

Zaistiť termín, reštauráciu blízko divadla, svadobnú kyticu, hostinu - menu - vlastne všetko, čo bolo nutné ku promócií aj ku svadbe. Za pomoci sesternice som si skoro sama ušila promočné aj svadobné šaty.

Nastal deň D

Môj nastávajúci aj najbližšia rodina prišli večer, ubytovali sa v hoteli - a padla. Ja som ešte do noci zariaďovala posledné prípravy. Ráno - fofry. Najskôr som išla k holičke, skontrolovala som môjho nastávajúceho čo si oblečie (nevidela som ani jeho svadobný oblek).

Promócie boli v centre mesta, reštaurácia blízko od divadla, ale hotel, aj keď tiež nie ďaleko, ale bol od ruky. Radnica na úplne opačnom konci mesta! Stihla som to, ale hlavne moja láska, ktorá sa prišla len oženiť, na poslednú chvíľu.

Až na úplné maličkosti.

Zabudla som si kabelku, ešte že mal doklady so sebou môj budúci. Ako som nastupovala do auta, opäťkom som roztrhla kus sukne. Ale to najhoršie ešte len prišlo. Nemala som kyticu!

Mala byť hotová okolo obeda, išla mi pre ňu sestra - hotová nebola. Už sme boli na rade s obradom, hrala nám svadobná hudba, keď sestra dobehla aj s kyticou. Šok!

Objednala som si gerbery. Vo vlasoch som mala imitáciu gerbery - a kytica z karafiátov. Keby kytica - metla.

Jeden kvet som odlomila, vytiahla som si z vlasov gerberu a zastokla karafiát. Ešteže som mala vlasy poriadne nalakované - kvet nevypadol. Po krátkej ceste ku oddávajúcejmu za zvuku hudby som zistila, že kvety sú

spevnené železnými lankami, rýchlo som ich poodťahovala, takže metla sa ako-tak podovala na kyticu. V ten deň bolo sedemnášť svadieb, preto celý obrad trval desať minút. V podstate si človek len stihol uvedomiť, keď sa oddávajúci pýta - chceš ju? Chceš jeho? Odchod - ďalší...

Môj, vtedy už manžel, bol tiež v strese a vôbec nereagoval, keď povedal: „A teraz si dajte prvý manželský bozk!“ Musela som mu stúpiť na nohu, aby sa prebral a dal mi pusku. Čo čert nechcel, fotografovi sa zasekol foťák. A tak nemáme ani svadobné fotografie, iba amatérske, čo fotili príbuzní. To, aby som vybavila fotenie v nejakom ateliéri, ma ani nenapadlo.

Takže nemáme ani fotografie, ako sedím v parádnom gýčovom kresle, môj manžel stojí nado mnou, na pleci má dve holubičky, ktoré držia v zobákoch obrúčky. Hlavne, že som už bola vydatá.

Hostina aj zábava bola výborná. Reštauráciu, vlastne malý bar v pivničných priestoroch s krbom, sme mali rezervovanú do polnoci s tým, že budeme pokračovať v bare v hoteli.

Hotel bol blízko, tak sme sa premiestňovali peši. Vonku lialo, doslova bola prietrž mráčien, ale aj tak práve išlo polievacie auto, čo čistilo a polievalo cestu. Keď nás pán šofér zbadal, zastavil a ženícha s nevestou odviezol až ku vchodu do hotelu. Bolo to strašne milé a aj vtipné. Rýchlo sme sa prezliekli a začala sa ozajstná študentská zábava.

Staršie osadenstvo dosvadbavovalo na izbách. K nám v bare sa pridali moji spolužiaci a roztočili sme to až do rána. Na druhý deň poobede sa rodinka pobrala domov. Zobrali mi veci z internátu, lebo som ešte musela povybavovať rôzne posledné veci. Aj môj muž sa zbalil a odcestoval, lebo na druhý deň mal skúšku.

Nakoniec všetko dobre dopadlo.

Toto sa stalo pred štyridsiatimi štyrmi rokmi. A môj manžel mi nie raz zo špásu povedal, že som ho vtedy dohnala ku svadbe. No a čo! Bola by som stará dievka, alebo, ako je to teraz moderné, mala by som „s priateľom“ deti a život by išiel ďalej. Vydržali sme spolu doteraz!

Jasne, že na ceste životom sme nemali len ustlaté na ružiach, ale bolo aj trnie.

K tomu však treba úplne máličko: **Mať sa rád, vážiť si jeden druhého, vedieť sa tolerovať, počúvať sa, odpúšťať si, pomáhať si, pohladit' sa, občas kvietok, zhodnúť sa pri výchove detí, nehladať zbytočné chyby na partnerovi, neupodozrievať sa, nežiariť, priznať, že aj druhý má pravdu.**

Ozaj je toho strašne málo!

J. H.

Simone Sophie Stewart

Úryvok z knihy MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ

Intrigy

Posledným kráľovým želaním bolo, že jeho brat Damián sa ujme vlády, kým sa Roland neožení s Máriou. A keďže sa Damiánovi vládnutie nad celou ríšou veľmi zapáčilo, robil všetko pre to, aby sa tí dvaja nezobášili.

Prehovárал Rolanda, aby sa s Máriou nezasnúbil a našiel si inú. Naivne dúfal, že Roland to prijme a nájdenie si druhej dievčiny mu bude trvať dlhší čas. Lenže Roland sa svojej lásky nevzdal. Plánoval Máriu čo najskôr požiadať o ruku. Vedel, že jeho otec by s tým súhlasil. Ved' sa tešil z ich šťastia. A tak nedal na Damiánove reči. Ale Damián bol veľmi zlý a zákerný, vymýšľal si klamstvá, aby ich rozdelil. Nakoniec Máriu uniesol a zatvoril do tajnej miestnosti, do ktorej mohol vstúpiť len on ako kráľ. Tam ju trápil svojimi zlovestnými rečami: „Myslíš, že nechám v tejto krajine človeka?! To si na veľkom omyle! Urobím všetko preto, aby ste sa nezobášili, to ti prisahám!“

Mária silným hlasom odvetila: „Zabudli ste, že už som rozprávkovou bytostou. Stala som sa ňou, keď som vyštudovala strednú čarodějnícku školu v odbore literárna múza. Nikdy sa vám nepodarí nás s Rolandom rozdeliť!“

„To je jedno, ale stále si pre mňa len úbohý ľudský červ, ktorý nie je hodný úcty! A ty teraz, moja milá, napíšeš Rolandovi list, v ktorom ho odmietneš. A aby to bolo presvedčivé, napíšeš, že sa staneš divoženkou.“

Prečo? Chceš zabudnúť na svoje trápenie.“

„To nikdy neurobím,“ povedala hlasne. Damián sa zlostne prechádzal po miestnosti, šla z neho hrôza. No Mária nedala na seba znať, že jej naháňa strach.

„A ako ma chcete k tomu prinútiť?“ spýtala sa a jej hlas naberal na intenzite.

Schytí ju silno za zápästie a zasyčal: „Veľmi jednoducho, moja milá. Ak to neurobiš, prídeš o svojich najbližších. Zmárnim všetkých, na ktorých ti záleží, Žofiu, Dlhofúza, Anastáziu, Kristiána a nakoniec aj tvojho milého!“

Po týchto slovách klesla na stoličku a zvolala: „Je mi z vás zle! Kvôli moci by ste zabili aj vlastného synovca!“

„Bezpochyby! Máš čas do siedmej! A ja si idem nachystať svoj meč, musím si ho predsa riadne nabrušiť. Tak večer, zlatíčko.“ Odchádzal s hlasným smiechom, ktorý sa ozýval celým palácom.

Po jeho odchode Mária dlho hľadela do prázdna. No napokon trasúcimi sa rukami zobrala brko a papier. Začala písať:

*Milý Roland,
chcem zabudnúť na svoje trápenie, preto som sa rozhodla odísť do lesa a stať sa divoženkou.*

Rozchádzam sa s Tebou, je to najlepšie rozhodnutie. Prosím, pochop, že to robím hlavne pre Teba. Nehodíme sa k sebe. Rešpektuj, prosím, moje rozhodnutie a viac ma nehladaj.

Mária

„Veru, presvedčivo si to napísala,“ komentoval Damián list, keď si ho prečítal. Ona nepovedala nič, len prikývla s kamennou tvárou. Zlý kráľ spokojne zabuchol za sebou dvere. V paláci bola zatvorená už viac ako dva týždne. Dúfala, že Rolandov strýko dostane rozum a pustí ju, to sa však nestalo. Kráľ odišiel na poľovačku a tu sa našej hlavnej hrdinke naskytla príležitosť ujstť. Mária schytla mohutnú drevenú stoličku a rozbila oblok. Z prikrývky si urobila lano a ušla. Zamierila rovno domov ku Kúzlovcovi. A tam našla aj Rolanda. Všetci sa potešili, keď ju zočili. Hneď sa pustila do vysvetľovania, opísala Damiánovo správanie a hrozby i to, že musela napísať Rolandovi list, aby ich pred ním ochránila. Roland neváhal, hneď nasadol na koňa a cválal do paláca vydať strážcom rozkaz, aby zatvorili jeho strýka do žalára. No Damiána si našla spravodlivosť sama, v lese ho roztrhal medveď. To bol koniec všetkým intrigám a Roland s Máriou boli opäť šťastní.

Svadobný dar

Jedného pekného dňa sedeli Roland s Máriou na zlatej lavičke pod jabloňou pred domom Dlhofúza a Žofie. Mária si na seba obliekla šaty, ktoré jej vyčarovala najlepšia priateľka na ich prvú schôdzu. Roland chcel byť moderný. Dal si bielu košeľu, čierne sako, tmavomodré rifle a elegantné čierne topánky.

„Chcem sa ťa niečo spýtať,“ prehovoril tajomne.

„Počúvam,“ nežne zašepkala.

Dlhofúz, ktorý ich s napätím sledoval cez oblok, tušil, čo má na srdci. Zrazu mu hlavou blysol nápad, žeby okolo nich, ako tam sedeli, vyčaroval ruže. A boli by červenej farby a pokladané do tvaru srdca. No nemohol si ani za svet spomenúť na to správne zaklínadlo, ktorým by ich vykúzlil. Po chvíľke mu prišlo na um. Roland už-už siahol do vrečka na saku, keď čarodějník Dlhofúz začal rýchlo čarovať. Odriekal zaklínadlo. No keď uvidel, čo vykúzlil, mal chuť sa plesnúť o zem. Naši zalúbenci sa zrazu ocitli v kaluži blata. Necháľpavo na seba hľadeli. Ničomu nerozumeli.

Dlhofúz otvoril okno a zvolal: „Prepáčte, tak toto mi nevyšlo! Ale môžete pokračovať a ja zatiaľ pohľadám knihu zaklínadiel. Než sa nazdáte, všetko bude na svojom mieste, sľubujem.“



„Len aby, bola by škoda týchto krásnych šiat,“ poznamenala Mária.

„Môžem pokračovať?“ Rolanda neodradilo ani blato.

„Hm, hm, hm, je to také neodkladné, že to musí byť práve teraz, keď sme celí zablatení?“ V jej hlase bolo cítiť podráždenosť. Nádherné šaty boli zničené.

„Len ma nechaj dohovoriť,“ bol neodbytný a siahol do vrečka. Našťastie, vo vrečku blato nebolo.

„Vezmeš si ma?“ opýtal sa, vyťahujúc fialovo-striebornú škatuľku. Otvoril ju, zablysol sa zlatý prsteň s diamantovým štvorlístkom.

„Zásnuby v blate... Zaujímavé! Áno! Ten prsteň je krásny! Ale aj bez neho by sme sa zaobíšli. Rada sa stanem tvojou ženou. Lúbim ťa.“ Len čo to dopovedala, znovu sedeli na lavičke pod rozkvitnutou jabloňou. Okolo nich boli pokladané ruže do tvaru srdca.

„Aj ja teba,“ pobožkal ju na pery.

O necelé tri týždne prišiel deň „D“. Obloha bola krásne modrá, slniečko veru poriadne hrialo, tráva nežne hladila bosé nohy. V dome u Kúzlovcov bola v plnom prúde príprava nevesty. Žofia a Anastázia najprv Máriu obliekli do šiat. Prekrásne jednoduché šaty mali výstrih v tvare srdiečka, posiaty dookola diamantmi. Úzka sukňa siahala tesne nad zem a na jej konci bol jemný volánik. Keďže bolo horúce leto, šaty ušili zo saténu bielučkého ako sneh.

Potom sa pustili do účesu. Márii nechali rozpustené vlasy, len sem-tam do nich pripli drobnúčeké perličky.

Najväčšou ozdobou bola strieborná korunka. Anastázia a Žofia mali rolu družičiek. Mária im vybrala zlaté šaty z po zem. Blížil sa súmrak. Keďže sa sobáš mal konať cezeň, rýchlo vyšli pred dom. Tam ich trpezlivo čakal Dlhofúz. V čiernom obleku so zlatou

kravatou a s dlhými upravenými fúzami bol na nepoznanie. Spozna domu vykročila nejaká postava a prehovorila: „Och, vyzeráš ako ozajstná princezná, Mária.“

Mária hneď spoznala Kristiánov hlas. Nadvihla si šaty a hodila sa mu do náručia. Bol oblečený rovnako ako čarodejník Dlhofúz.

„Aj ja ťa rád vidím, chýbala si mi na cestách. Ale dávaj si pozor na šaty, ešte musíš ohúriť Rolanda,“ a aj on ju silno objal.

„Som najšťastnejšia na svete, že budeš pri mne v tento môj dôležitý deň. Napísal si mi totiž, že nevieš, či sa ti podarí prísť,“ trochu vyčítavo mu povedala.

„Ale, no... Akoby si nevedela, že nie vždyyslím všetko vážne. Priniesol som ti malý darček. Si naň zvedavá?“ Ledva to dopovedal, za jeho chrbtom sa objavil Pegas so striebornou hrivou.

„Och, ten je ale krásny. A aké má hebučné krídla. Ako sa volá?“ Hneď k nemu pristúpila a pohladila ho po nádherných strieborných krídlach.

„Patrí medzi najvzácnejších. Vyberal som ho presne na túto udalosť. Ponesie ťa aj s Dlhofúzom k oltáru. Dal som jej meno Penelope,“ hovoril jej s nehou a priateľskou láskou, že Márii z očí až slzy vyhrkli.

„Ďakujem,“ šepla. Na viac sa nezmohla. „Už musíme ísť,“ Dlhofúz ju chytil za plece.

Žofia, Anastázia a Kristián šli dopredu, lebo družičky s družbou majú byť pri oltári ako prví. Dlhofúz s Máriou počkali ešte chvíľu. Potom si Mária vysadla na Penelope, tak ako si sadali na kone princezné a kráľovné.

Dlhofúz si sadol za ňu. Keď sa vzniesli k oblohe, riekla: „Z celého srdca ti ďakujem, že dnes zastúpiš môjho strýka Alojza.“

„Dúfam, že mi preukážeš tú česť a budeme mať tanec ako otec s dcérou,“ s nádejou odvetil.

„Samozrejme, veď si mi ako otec už viac ako šesť rokov.“

Ďalej leteli mlčky. Keď sa už blížili k najväčšiemu stromu, pod ktorým sa mal konať obrad, spomalili a začali klesať k zemi.

„Pripravená?“ spýtal sa jej.

„Hm, asi áno“ so smiechom a plná šťastia odvetila Dlhofúzovi. To už zastali pred koberčekom z čerstvo natrhávaných kvetov, po ktorom mali spoločne kráčať k oltáru. Po bokoch sedeli svadobčania na ozdobených stoličkách. Zaznela svadobná fanfára. Penelope pomaly kráčala. Keď prišli k Rolandovi, zastala. Dlhofúz pomohol Márii zosadnúť. Chytil ju za ruku a odviezol k Rolandovi, ktorý z nej nemohol spustiť oči. Bola prenádherná.

„Nespomínala si, že ťa bude niešť Pegas,“ zašepkal udivený Roland pri pohľade na to krásne stvorenie.

„Ja som to vôbec netušila, ale to je nadhlo,“ tiež zašepkala.

To už sa začal obrad. Bol krátky. Počas neho a pri gratuláciách k sobášu Bonifác so svojou dračou rodinou hádzali lupienky kvetov na Máriu a Rolanda.

Svadobná hostina bola v plnom prúde. Konala sa v paláci. Pred polnocou Roland zavolať k sebe Máriu, Žofiu, Dlhofúza, Anastáziu, Kristiána a Bonifáca s rodinou. Pristúpil k Márii, otvoril pravú ruku a prerušil ticho:

„Pamätáš si na toto?“

Poznala tú vec. Zlatý prsteň s anjelom sa blyštal ako v ten deň.

„Ako by som si to nepamätala? Vďaka tomu som tu. Viac ako šesť rokov.“

Ale neviem, čo tým chceš povedať,“ uprela na neho zrak.

„Vieš, ja si môžem želať pre svoju ženu to, čo si najviac praje, aj keď už je jedna z nás. Písal to môj otec v liste, ktorý mi zanechal.“

On si to prial. Už je čas vrátiť sa domov. Tvoj strýko Alojz ťa potrebuje. Je vážne chorý. No má to jeden háčik. Vrátiš sa sama, ja nemôžem prejsť cez prsteň. Mám voľný prechod do sveta ľudí, pretože som sa tu narodil, tak ako ostatní.

My za tebou budeme chodiť,“ s hlbokým nádychom si nastokol prsteň na prst. Rýchlo pokračoval, aby mu Mária nestihla skočiť do reči. „Takže my sa nelúčime. Som hrdý na to, že si mojou ženou, si silná. Milujem ťa.“

Otočil prsteňom na prste a želať si, aby sa Mária vrátila domov. Ešte stihla zachytiť: „Ber to ako svadobný dar.“

Mária sa odrazu ocitla vo svojej izbe. Všetko zostalo nedotknuté. Všetko bolo ako predtým, než sa ocitla v rozprávkovej krajine. Nemohla uveriť, že je znovu doma po toľkých rokoch, v očiach sa jej zjavili slzy šťastia. Roland, krajší svadobný darček si mi ani nemohol dať! Zo srdca ti ďakujem!

Jej pery vykúzlili ten najúžasnejší úsmev. Alojz spal na jej posteli. Zabudol zhasnúť svetlo ako vždy. Vyzeral veľmi zúbožene, na tvári sa mu usadilo mnoho vrások. Pohlol sa, oči mu zaklípali a uzrel ju.

„Kto ste, mladá slečna?“ vydesene na ňu hľadel.

„To som ja, strýko, tvoja Mária. Som tu ešte doma?“ odvetila mu s úsmevom.

Poriadne sa prizrel. V jej očiach, ktoré jej ziarili ako iskričky, spoznal svoju milovanú Máriu. Nesníva sa mi? Neuveriteľné! Je to naozaj ona...

Kde bola celé tie roky? A prečo má oblečené svadobné šaty? Istotne mi všetko vysvetlí.

„Áno, samozrejme... Moja Mária,“ so slzami tečúcimi po tvári ju vrúcne objal.

Toto bol koniec príbehu o Márii a jej čarovnom prsteňi.

Ako vznikla kniha Mária a čarovný prsteň?

Hovorí autorka Simone Sophie Stewart: „Jeden kamarát ma presvedčil, aby som skúsila napísať knihu. Mala mu byť aj venovaná. No bohužiaľ, vymazala som ho zo svojho života, pretože ma veľmi sklamal svojím správaním. Po čase som si uvedomila, že aj tí ľudia, ktorí vás klamú, pravdepodobne vnesú do vášho života nejaký význam. Možno nebyť jeho, tak tento príbeh ne napíšem. Preto aspoň takto ho chcem srdečne pozdraviť a poďakovať sa mu. Dúfam, že túto knihu bude čítať. Podľa môjho názoru žiadne dielo sa nedá len tak vymyslieť. Autora musí niečo inšpirovať. Mňa inšpirovali charaktery ľudí v mojom blízkom okolí, najmä troch najbližších priateľov z občianskeho združenia PONS.“

Dovolím si ich menovať. Hlavná hrdinka nesie krstné meno po Márii Laukovej, ktorá v živote pre mňa veľa urobila. A najlepších priateľov hlavnej postavy sú opísaní podľa Zuzany Tučkovéj a Tomáša Antošíka. Obaja sú skvelí! Všetko ostatné potom nebol problém vymyslieť. Samozrejme, verím, že taký obetavý a nesebecký manžel, akého má Mária Hrušková v mojej knihe, na mňa ešte len niekde čaká. Za úžasnú podporu ďakujem mojim rodičom a všetkým najbližším priateľom z PONS-u.“

Ak má niekto záujem o túto knihu, neváhajte nás kontaktovať. Zakúpením knihy podporíte autorku, ktorá je na vozíčku a potrebuje pomoc.

Sila lásky

Keď sa povie láska, každý si hneď predstaví spojenie medzi mužom a ženou. Áno, aj to je láska, no určite poznáme lásku aj v iných podobách. Láska k matke, súrodenecká láska, láska k vlasti, láska k prírode.....

Všetci ľudia by mali cítiť lásku - lásku ku všetkému, aj k sebe. Lebo len ak ľúbiš samého seba, si schopný ľúbiť aj svoje okolie.

A ak ľúbiš svoje okolie, bez toho aby si od neho niečo vyžadoval, začne ľúbiť aj ono teba.

Je to vlastne taký kolobeh - čo dáš, to sa ti vráti. Usmievaj sa, buď milý, budú milí aj k tebe.

Za všetko dobré, čo sa ti v živote stane, poďakuj. Poďakuj vesmíru, poďakuj anjelom... Lebo len vďačnosťou vyjadriš lásku, ktorá sa ti vráti. Viacnásobne.

Dnešný príbeh je o tradičnej láske medzi mužom a ženou, ale tiež aj o láske k vlasti.

Keď som mala dvanásť rokov, často som chodievala k starej mame. Niekedy mi rozprávala príbehy zo svojej mladosti. Najviac ma zaujal príbeh o mužovi, ktorý v druhej svetovej vojne prišiel o nohu...

„Písal sa rok 1913,“ začala starká. „Júlia, dievča z bohatej rodiny, chodila práve na strednú a čakala ju maturita. Pavol, môj známy, žil len so svojim otcom. Tiež chcel študovať, no jeho otcovi sa to zdalo zbytočné a radšej ho zaučal v ich rodinnom obchode s látkami ako predavača...“

Jedného dňa Júlia potrebovala kúpiť látku, pretože si chcela dať ušit' šaty na maturitu a tak sa vybrala do neďalekého obchodu. Pri vstupe zbadala za pultom Pavla. V tom momente ju zasiahol amorov šíp. No ani jemu nebola ľahostajná.

„Dobrý deň, čo si prosíte?“ začal Pavol roztráseným hlasom.

„Ja.... Ja chcela by som látku.... Najlepšie hodváb,“ vypustila zo svojich úst Júlia pár slov.

A tak jej ukázal pár látok. Napokon to skončilo pozvaním na spoločnú prechádzku, pri ktorej padla prvá pusa, nežné dotyky, objatia....

Ona doteraz poznala iba galantné správanie, musela mať príkladné spôsoby a vďaka Pavlovi sa naučila čo je to uvoľnenosť, srdečný smiech, zábava. Keď ju pozval do domu, kde býval s otcom, nemohol sa síce pýšiť drahými šperkami, či honosným zariadením, pretože ich obchodné zisky neboli veľké. No pre spoločné šťastie Júlie a Pavla to úplne stačilo.

V jeden podvečer, sediac na lavičke v parku, si Pavol klakol a držiak Júliu za ruky jej povedal: „Si to najkrajšie a najvzácnejšie, čo ma mohlo stretnúť. Rád vidím tvoj úsmev, ktorý vnáša do môjho života svetlo. Veľmi Ťa ľúbim, si moje slniečko. Pre mňa si ako nadpo-

zemská bytosť, si anjel, s ktorým som mal to šťastie stretnúť sa na zemi. Nech sa stane čokoľvek, stále budeš v mojom srdci. Všetko, čo môžem zažívať s tebou, sa mi zdá ako sen.“

Nadišiel deň, kedy ho aj ona chcela predstaviť svojim rodičom. Keď však svojej matke povedala, aká je Pavlova práca a že býva len v skromnom príbytku, vzplanula v nej zlosť: „To neprichádza do úvahy! Nebudeš sa predsa vláčiť s kadejakými žobrákmi! Pozri, darmo ho ty ľúbiš, ani ja som sa za tvojho otca nevydala z lásky, no naučila som sa cítiť a vážiť si ho a to je podľa mňa oveľa dôležitejšie ako nejaká zaľúbenosť, ktorá aj tak rokmi pominie. Na istý čas nevytiahneš ani päty zo svojej izby, možno dostaneš rozum.“

„Ale mama, to predsa nemôžeš....“ plakala, oči sa jej zalievali slzami, slúžka ju už však na mamin príkaz odvádzala hore schodmi.

Pavol medzitým dostal povolávací rozkaz, kde sa písalo, aby o dva dni nastúpil do vojny.

Čakal Júliu, ktorá za ním predtým chodievala každý deň, no márne. A tak musel odísť.

Júlia asi po týždni, nenápadne ušla z domu a bežala za Pavlom. Keď však došla za ním domov, jeho otec ju zarmútil ešte viac, ako bola: „Paľko musel narukovať.“

A tak plynuli dni, týždne, mesiace,.... Pavol písal Júlii, no jej matka všetky jeho listy zničila a tak si Júlia myslela, že na ňu už zabudol.

Vydala sa teda za zámožného mladíka, ktorého síce neľúbila, no jej rodičia s ním boli spokojní. Nebol k nej zlý, mali dve deti, ktoré vychovávala s láskou. Prestažovali sa do väčšieho mesta, v ktorom on vlastnil továreň a Julka v nej začala pracovať ako úradníčka. V jej srdci zavládla spokojnosť a k svojmu manželovi si vybudovala dôveru.

Až nadišiel deň, kedy jej manžel ako majiteľ továrne mal stretnutie s druhým majiteľom z iného mesta.

Keď vstúpila do manželovej kancelárie, skoro spadla z nôh: „Pavol....“

„Júlia....“ prekvapene na ňu pozrel.

„Vy sa poznáte?“ s úsmevom sa opýtal jej manžel.

„Áno.... Trochu.... Pochádzame z rovnakej dediny.“

Keď Pavol vyšiel z kancelárie, Júlia ho čakala za dverami zvedavá, odkiaľ má továreň. „Vieš, keď som sa vrátil z vojny, môj otec zomrel. Onedlho zomrel aj môj strýko, ktorý pochádzal z mesta a nemal iných dedičov. Pritom bol bohatý, takže celý svoj majetok, o ktorom som ani nevedel, zanechal mne. Je to zvláštne, otec o strýkovi nikdy ani nehovoril....“

„Prečo si mi nikdy ani nenapísal?“ zvedavo a so slzami v očiach sa opýtala Júlia.

„Písal som ti stále, no ty si na moje listy nikdy



neodpovedala, tak som to po roku vzdal.... Julinka, ja Ťa ešte aj teraz ľúbim. Pamätáš sa na moje slová, že vždy budeš v mojom srdci? Nikdy som na teba nezabudol, každý večer na teba myslím....“

Uplakaná Júlia sa však zmohla na jediné: „Nemôžem sa k tebe vrátiť, mám deti a manžela, zabudni na mňa....“

Od tej doby sa už nestretli.

O pár rokov však vypukla 2. svetová vojna. Pavol aj Júliin manžel museli narukovať.

„Opatrujte sa a dávajte si na seba pozor,“ povedal Júliin manžel pri odchode a pobozkal svoju manželku i deti.

Jedného dňa Júlia cez okno videla poštára na bicykli s listom v ruke. Hneď vedela, čo to znamená - jej manžel je mŕtvy. Musela to oznámiť deťom, služobníctvu, rodine....

Zrazu ostala sama, dušu mala zahalenú smútkom. Jej deti už boli dospelé, nepotrebovali ju a ona sa cítila zbytočná. Vonku stále zúrila vojna a tak začala pracovať ako ošetrovatelka. Videla v tom zmysel svojho života.

Do ich lazaretu privádzali desiatky ranených. Ako tak popri ošetrovaní chodila medzi nimi, zrazu zbadala Pavla. V jej duši zavládla neopakovateľná radosť a vrúcne ho objala: „Paľko, láska moja, už som myslela, že Ťa nikdy neuvidím! Tak som dúfala.... Tajne som sa modlila, aby som Ťa ešte niekedy stretla, nikdy som na teba nezabudla. Po tom stretnutí v továrni, neprešiel deň bez myšlienky na teba.“

„Julka, čo ty tu robíš?“ prekvapene na ňu pozrel.

„Môj manžel zomrel“, jej hlas zrazu zosmutnel. „Začala som pracovať ako ošetrovatelka s malickou nádejou v srdci, že Ťa ešte niekedy uvidím. Počkám, kým sa vyliečiš a odídeme spolu,“ smútok v jej hlase nahradila radosť.

Pavol sa však odtiahol: „Julka.... Julka.... ja nemôžem.“ Jeho oči sa zaliali slzami.

„Prečo?“ s vystrašeným pohľadom sa opýtala Júlia.

Pavol váhavo pozrel na Julku a po chvíli odkryl perinu, ktorá zakrývala jeho doráňané telo. Namiesto dvoch nôh, tam mal iba jednu.

„Vidíš, som mrzák,“ pri tejto vete sa na Pavlovom líci zaleskla slza.

„Mne nezáleží na tom, ako vyzeráš. Dôležité je tvoje srdce. Ak sa rozhodneš so mnou žiť, som odhodlaná ti pomáhať. Urobím pre

teba všetko. Si moja súčasť, moje druhé ja. Ak budeš cítiť bolesť, budem ju cítiť aj ja. Ak sa budeš radovať, budem sa radovať s tebou. Vždy som ťa ľúbila a vždy budem. Ak moju ponuku prijmeš, budem šťastná....“

„Nakoniec sa objali a po skončení vojny odišli z lazaretu do Júliinho domu, kde sa Julka až do smrti s láskou starala o chorého Paľka,“ dokončila svoje rozprávanie moja

stará mama.

Takže vidíte - láska nepozná prekážky. Po všetkých trápeniach osud aj tak spojil dvoch ľudí, ktorí sa mali radi.

Na záver už len doložím citát holandského maliara Vincenta van Gogha: „Láska je večná - aj keď sa zmenia okolnosti, nezmení sa podstata.“

Zuzana Števáková

Pevná vôľa všetko zdolá



Volám sa Erik. Narodil som sa s detskou mozgovou obranou. No aj napriek tomu som sa v živote nevzdal. Už od útleho veku so mnou mama navštevovala rôzne rehabilitačné pobyt a každý deň cvičila. Aj vďaka tomuto som si vybudoval pozitívny vzťah k športu čo mi ostalo až dodnes. Vždy som mal pocit, že moja diagnóza pre mňa nemôže byť prekážkou. Práve naopak. Robí ma silnejším a dodáva mi odhodlanie k tomu, aby som v živote niečo dokázal. Každé ráno cvičím a tvrdo na sebe pracujem, aby som sa udržal v dobrej kondícii. Mojim cieľom je motivovať ľudí v mojom okolí a ukázať im, že aj s detskou mozgovou obrnou a francúzskymi barlami, ktoré mi pomáhajú pri chôdzi sa dá žiť plnohodnotný život. Lebo keď človek chce, všetko sa dá. A nie je to len fráza.

Čas plynul a ja som vyštudoval obchodnú akadémiu v Slovenskej Ľupči. Mal som však ďalej chuť sa vzdelávať a tak som nastúpil na vysokú školu v Levoči a vyštudoval som špeciálnu pedagogiku.

Dnes úspešne pracujem ako špeciálny pedagóg v neziskovej organizácii v Brezne a pomáham deťom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Za túto prácu som nesmierne vďačný. Buď aj Ty vďačný za to, čo máš a užívaj si život. Lebo jediný, kto urobí Tvoj život lepším si Ty sám/a.

„Vždy som mal pocit, že moja diagnóza pre mňa nemôže byť prekážkou. Práve naopak. Robí ma silnejším a dodáva mi odhodlanie k tomu, aby som v živote niečo dokázal.“

Erik Remeň

Som vďačná :)

Prišla som na svet 28.1.1992 aj so svojou dvojčikou Marekom za pomerne dramatických okolností. Avšak napokon som to rozdýchala. Ostala mi jazva ako slávnemu Harrymu Potterovi, mne však v podobe ťažkého stupňa detskej mozgovej obrny, ku ktorej sa vekom pridružili aj ďalšie diagnózy. Ja sa však aj napriek tomu usmievam na svet. Viete prečo?

Pri svojich potulkách rehabilitačnými zariadeniami samozrejme o barlách sa mi podarilo dostať aj do **rehabilitačného centra Adeli v Piešťanoch**, kde človek vidí fakt rôzne stavy.

S dýchacím prístrojom, so sondou na kŕmenie odkázaných na 24 hodinovú starostlivosť a polohovanie. Vtedy som si uvedomila, aká krehká je hodnota bytia na tomto svete. Akí sú tí ľudia šťastní a svojim spôsobom spokojní, „len“ pretože niekto zabezpečí ich základné potreby. A úsmevom dokážu rozžiariť deň ostatným. Lebo aj keď príroda niekomu ubrala zdravíčka vzápätí to niečím vykompenzovala, napríklad zmyslom pre humor.

Mohla by som byť nahnevaná na svet za to, čo všetko nemám. Ja sa však snažím pozerieť na to, čo mi zostalo. A som vďačná. A vďaka tomuto pocitu viem získať niečo pozitívne.

Na to, že ráno vstanem a viem sa samostatne nadýchnuť.

Na to, že sa viem postaviť a prejsť na záchod.

Na to, že sa viem najesť lyžicou.

Na to, že viem zdieľať svoje radosti, starosti a potreby s ostatnými.

Sú to samozrejmosti, alebo veľké veci?

Človek si ich uvedomí, až keď ho „priklinuje“ na posteľ.

Jasné, každý má právo na 10 minút ľutovania sa, keď je deň zlý alebo keď sa nedarí. Alebo keď si až príliš uvedomuje svoje limity. Ale dôležité je nezostávať v tomto stave dlho. Vždy je tu niekto, kto nám môže pomôcť – rodina, kamaráti, či osobní asistenti treba sa len ozvať a povedať, čo potrebujeme.

Autor: Katarína Račáková



OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

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

Legenda: BALETKA, BAŽINA, CENTRUM, CIELE, CLONA, ČASŤ, EPOCHA, ETAPA, HANBA, HLINA, HLUK, CHATÁRI, CHLIEB, KABARETY, KABÁT, KALICH, KAPITÁN, KARANTÉNA, KARAVÁNA, KIOSK, KOLIBA, KOTVA, KOVÁČ, LOVEC, MALTA, MASÍV, NÁLET, OLIVA, OPORA, PLAVEČ, POKORA, POŠTA, PRÁCA, PSOTA, RYBÁR, SALAŠ, SAVANA, SLOVO, SLUHA, ŠPINA, ÚNAVA, ÚVAHA, VEČER, VINICA, VÝBOR, YPERIT, ZÁKON, ZÁSADA, ZÁVIN, ZLATO, ZNENIE, ZRADA, ŽILINA.

Tajničku osemsmerovky tvorí **28** nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky



ICH VRÁSKY SÚ STOPY LÁSKY

Hovorí sa, že jedinou spravodlivosťou sú hodiny času. Tikajú každému rovnako, len čas ktorý merajú každému z nás, je osudom inak daný. Staroba je označovaná ako jeseň života, zlatý alebo tretí vek. Veľa sa v dnešnej dobe hovorí o aktívnom starnutí. Niektorí majú to šťastie, že zaslúžený oddych po pracovnom tempe, zažívajú v rodine a medzi blízkymi. Aké je však toto obdobie, ak potrebujú naši blízki starostlivosť a služby v odbornom špecializovanom zariadení?

Ako plynie čas, ako a s kým na tomto mieste seniori trávajú voľné chvíle?

Po odpovede sme si zašli do **DD a DSS Senium v Banskej Bystrici**, do zariadenia, kde na úsmeve babičiek a deduškov, personálu i návštevníkov záleží, na miesto, kde je dobrovoľníctvo vítané a dvere i pre pomoc verejnosti sú otvorené.

O tom, že svet staroby naozaj nie je jednofarebný, jednotvárny a nudný, nám ochotne porozprávala Mgr. Mária Skladaná, pracovníčka sociálnej rehabilitácie.

Aká je práca inštruktora sociálnej rehabilitácie v domove dôchodcov a domove sociálnych služieb?

Ide hlavne o formovanie a prehľbovanie praktických návykov a zručností prijímateľov sociálnych služieb v zariadení sociálnych služieb, činností zameraných na podporu samostatnosti, nezávislosti a sebestačnosti v seniorskom veku. V praxi to znamená aktivizovanie schopností či posilňovanie návykov pri sebaobslužbe a pri základných sociálnych aktivitách, zabezpečovanie a organizovanie záujmovej činnosti, kultúrnej, rekreačnej a sociálno-rehabilitačnej činnosti. Našich klientov sprevádzame pri návšteve kultúrnych alebo športových podujatí, na vychádzkach do mesta či prírody, na lekárske vyšetrenia, pomáhame im vybavovať úradné záležitosti a nákupy podľa potrieb. Realizujeme adaptačný program pre novoprijatých a pripravujeme pre nich individuálne plány, ktorých súčasťou je sociálna rehabilitácia.

Akým spôsobom trávajú seniori v DSS voľný čas?

Trávenie voľného času našich klientov je ovplyvnené najmä ich osobnými záujmami a potrebami, stupňom ich vzdelania a kultúrnou úrovňou, vekom, fyzickou a psychickou kondíciou, pohlavím, povahovým typom, pôvodom (mestský alebo vidiecky). V našom zariadení sa preto snažíme vychádzať v ústrety každému, no i napriek tomu niektorí z nich preferujú pasívny spôsob trá-

venia voľného času (sledovanie televízie, počúvanie rozhlasu, čítanie kníh alebo dennej tlače). Je to individuálne.

Ktoré aktivity sú pre klientov najzaujímavejšie?

Myslím si, že pre našich seniorov sú najzaujímavejšie folklórne vystúpenia alebo sú to vystúpenia detí z miestnych materských či základných škôl. Radi čítajú knižky, navštevujú aj knižnicu, ktorá je súčasťou objektu nášho zariadenia, kde sa tiež konajú rôzne besedy alebo sa tam zúčastnia premietania filmov. Keďže u nás máme aj kaplnku, častá je aj účasť na svätých omšiach. Oblúbené sú výlety na pútnické miesta v okolí. Klienti sa radi venujú spoločenským hrám (napr. Pexeso, Človeče nehnevaj sa, kartové hry) alebo lúštia krížovky či osem smerovky, ktoré sú vhodné na tréning pamäte. S obľubou navštevujú cukráreň, múzeá a jarmoky. V prípade priaznivého počasia pre nich pripravujeme posedenia v altánku, opekačky, chodíme s nimi na prechádzky, zapájame ich aj do nenáročných športových aktivít.

Sú aktivity, ktoré sa klientom páčia menej ale je potrebné aby boli k ich účasti cieľene vedení?

Áno, medzi takéto aktivity patria napr. cvičenia jemnej motoriky alebo tréningy pamäte, potrebné pre udržiavanie psychickej kondície, našich klientov sa preto snažíme dostatočne motivovať. Do aktivít sa zapájajú väčšinou ženy, keďže je ich v našom zariadení viac, muži radšej preferujú už spomínané pasívne trávenie voľného času.

Majú záujem spolupracovať s vašimi klientami aj ľudia „z vonku“?

Senium navštevujú pravidelne aj viackrát týždenne deti zo škôl na našom sídlisku, dobrovoľníci z firiem, ľudia z centra voľného času, komunitného centra alebo ochotní jednotlivci, ktorí vidia zmysel v službe seniorom. Tak tiež k nám chodia aj študenti VŠ v rámci praxe alebo už spomínané folklórne súbory či detičky z MŠ, výnimkou nie sú ani seniori z nášho

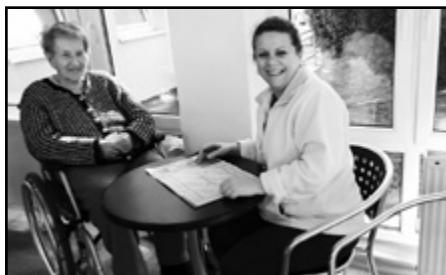


mesta, ktorí našim klientom spríjemnia čas hrou na hudobných nástrojoch alebo spievaním. Spestrením programu sú nielen takéto vystúpenia ale aj pomoc pri skrášľovaní spoločných priestorov v interiéri aj exteriéri. Spoločnými silami tak môžeme starkým vytvárať atmosféru neformálnej pohody, spokojnosti a vniesť viac úsmevu do ich dní.

„V zariadení sa snažíme nahradiť našim obyvateľom ich prirodzené prostredie. Uvedomujeme si, že im nedokážeme nahradiť ich skutočný domov, ale denne sa všetci usilujeme o to, aby sa u nás cítili príjemne a nepocitovali osamelosť, aby žili plnohodnotne medzi ľuďmi, ktorí ich rešpektujú a majú radi“, dodáva pani riaditeľka, PhDr. Janka Dupáková.

Úsmev nestojí veľa a znamená veľa. Prináša radosť do srdca, zmierňuje bolesť, je liekom a pohladením duše. Nešetříme ním preto v žiadnom veku. Tým, ktorí sú odkázaní na starostlivosť iných, pridajte dávku naviac. Láskavosť, ohľaduplnosť a starostlivý prístup má byť samozrejmosťou človeka k človeku. Lebo to, o čo sa dnes podelíme, sa nám raz vráti...

Text a foto: Silvia Žabková



SENIUM

Domov dôchodcov

a domov sociálnych služieb

Jilemnického 48, Banská Bystrica

www.senium.org

Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová a Občianske združenie Milan Štefánik
vás pozývajú na 5. ročník benefičného podujatie pre zdravotne postihnutých

VEĽKÁ NOC V MARÍNE



BURANOWSKI



VIKI OLEJÁROVÁ

UTOROK 16. APRÍL 2019
15⁰⁰ KOVÁČOVÁ
ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA
SPOLOČENSKÁ SÁLA



ERCOLET LUNA

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

