

INAK OBDARENÍ

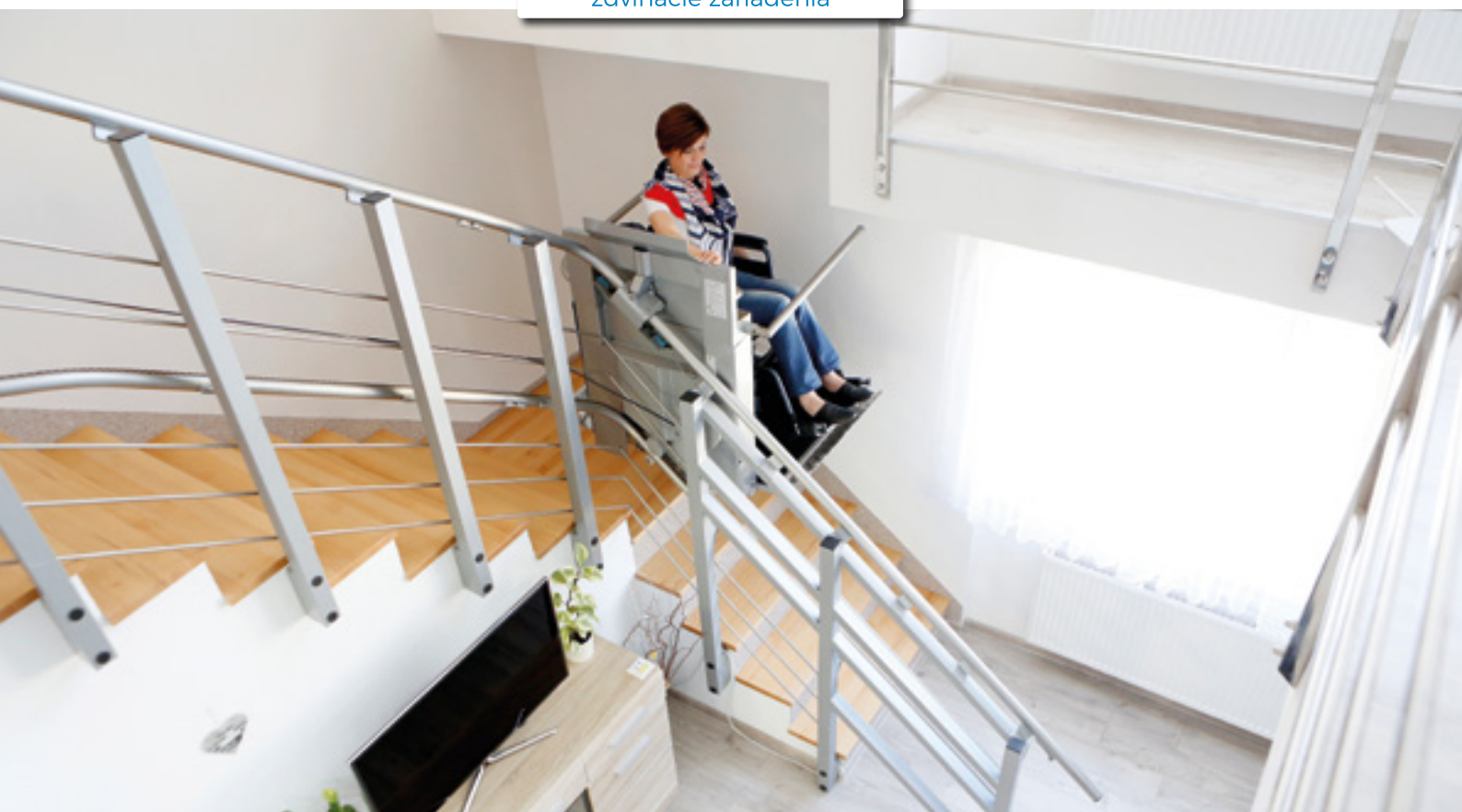
číslo 01 - 03/2020, ročník VII



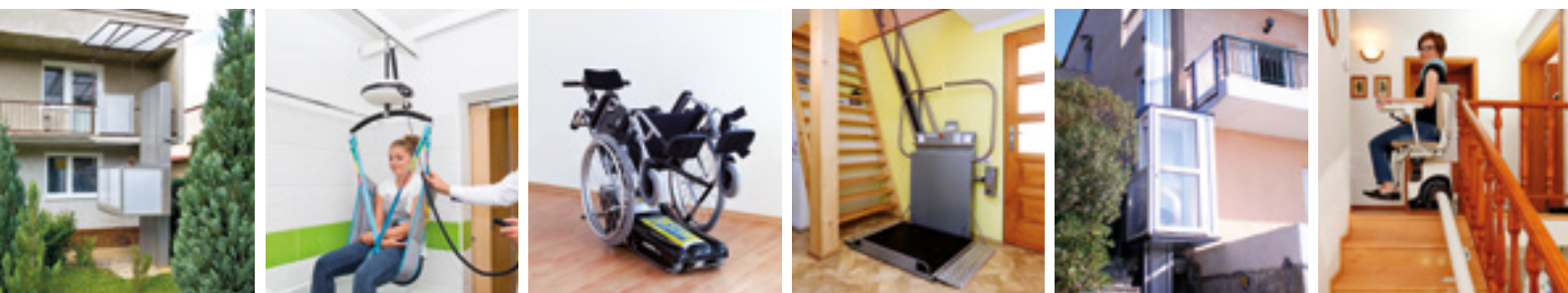
AJ TAK SA TO DÁ...



zdvíhacie zariadenia



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




**Dôveryhodná
Firma**
2015, 2016, 2017, 2018

Editoriál

Prichádzame medzi vás aj v tomto zimnom období, aby sme Vám ukázali, že sa dá žiť život naplno. Pripravili sme pre Vás krásne články, ktoré Vás naladia na pozitívnu nôtu.

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

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať 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 trošku pomohli...

IB

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Okná a balkóny	2

Terapie

Hyperbarická oxygenácia (liečba kyslíkom za pretlaku v komore)	3
Spirálna stabilizácia - SM systém	4

Skutočný príbeh

Kde je viera a sila, dejú sa zázraky	5
--	---

Pomoc pre inak obdarených

Zvislé plošiny Altura Najtichšie domáce výťahy	8
Elektrický pohon invalidného vozíka HURT-e	9
Súhlas vlastníkov bytov v dome pri montáži zdvíhacieho zariadenia už nie je potrebný!	10
VITALITA n.o. LEHNICE	11
Interaktívne karty denného režimu, o tom ako deťom pomáhamo porozumieť	12
Workshopy v Impulze ako cesta k sebe a iným	13
Financovanie a marketing:	
profi podnikanie pre dobrú vec	14
Ďakujeme, že môžeme pomáhať aj v novom roku 2020....	15
Obklopuj sa ľuďmi, ktorí veria v tvoje sny	15
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	16

Autizmus

SPOSA BB v roku 2019	17
Učíme sa na vlastných chybách	18
Prianie do roku 2020	18

Okienko zdravia

Žíme zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	19
--	----

Pozitívne myslenie

S. S.Stewart - Krst knihy „Vyryté v srdci a pamäti“	20
Úryvok z knihy „Vyryté v srdci a pamäti“ Návod, ako brať hendikep s humorom	21

Predstavujeme

Poznáte ich?	22
Art studio Z	23

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	24
---------------------------------	----

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 01-03/2020 vychádza v januári 2020
ročník VI, trojmesačník

Šéfredaktorka:

Iveta Burianeková

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

Ludmila Lendvayová, 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



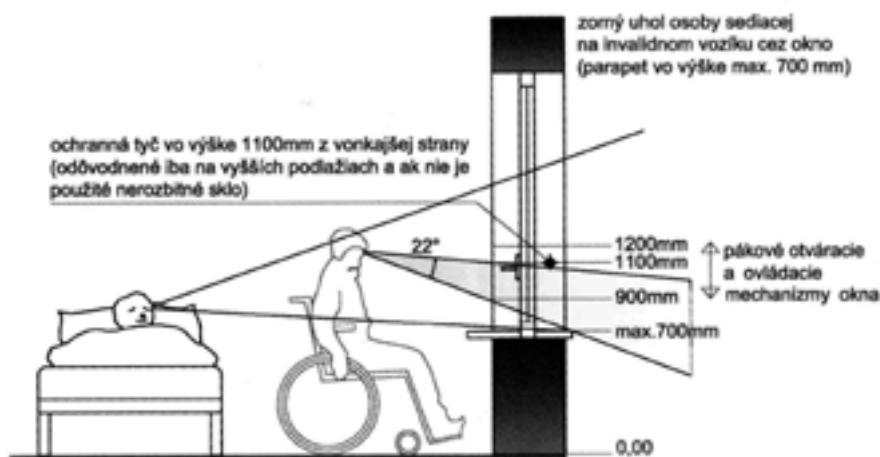
Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



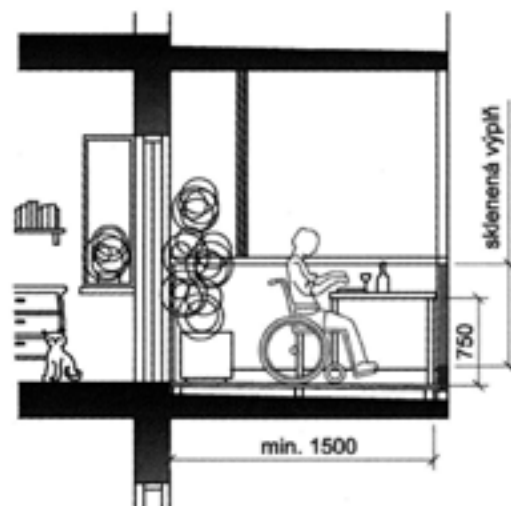
Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

„STAVBA BEZ BARIÉR“ Okná a balkóny

Aký balkón potrebuje vozíkar? A aké okno? Naše obrázky napovedia...



Obr. 1 Umiestnenie ovládacích mechanizmov a doplnkov okna



Obr. 2 Bezbariérový prístupný balkón

HYPERBARICKÁ OXYGENÁCIA

liečba kyslíkom za pretlaku v komore

Podstatou liečby v prostredí pretlakovej (hyperbarickej) komory je zvýšenie prísunu kyslíka chorým alebo poškodeným tkanivám, do ktorých už kyslík prostredníctvom prirodzených nosičov – červených krviniek – v potrebnom množstve preniknúť nemôže. Vystavenie Vášho tela miernemu pretlaku pri súčasnom dýchaní kyslíka zaručí, že kyslík sa bude rozpúšťať aj v tekutej zložke krvi – v krvnej plazme – ktorá do chorých alebo poškodených tkanív prenikne. Princíp liečby kyslíkom v podmienkach zvýšeného okolitého tlaku je teda jednoduchý – poškodené tkanivá príjmu ďaleko viac kyslíka, čo je základnou podmienkou pre zlepšenie Vášho zdravotného stavu.

Liečba kyslíkom v pretlaku prináša následne potenciálne pozitívne efekty na Vaše zdravie: dochádza k zlepšeniu imunity organizmu, potlačeniu rastu niektorých baktérií, k podpore efektu niektorých antibiotík, k potlačeniu zápalovej reakcie, k masívnemu vyplaveniu kmeňových buniek, k podpore novotvorby ciev, podpore hojenia rán, k zlepšeniu výživy kože, svalov a vnútorných orgánov, k zníženiu opuchu tkanív so zlepšením metabolizmu tkanív, zníženiu apoptozy buniek (programovaná smrť buniek), k zlepšeniu kognitívnych (vnímanie, pamäť, koncentrácia, rýchlosť myslenia, porozumenie informáciám, schopnosť riešiť problémy, plánovanie, úsudok) funkcií u porúch CNS, zlepšenie stavu kostí.

Liečba sa používa na celom svete vyše 100 rokov. Je nebolestivá, neinvazívna, za prítomnosti lekára.

Dôvody liečby:

1. **neurologické** 2. **kožné** 3. **cievne** 4. **diabetes mellitus v štádiu komplikácií** 5. **úrazová a plastická chirurgia** 6. **ORL** 7. **Iné**

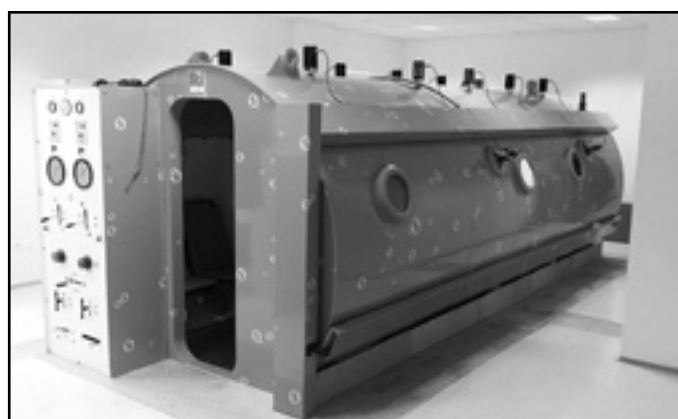
1. NEUROLOGICKÉ: stavy nedokrvnia mozgu, cievne syndrómy neprekrvenia mozgu a miechy, polyneuropatie, ochrnutie tváre, poškodenia mozgu z nedostatku kyslíka, poškodenia mozgu, miechy a nervov po radiačnej terapii, poranenia mozgu a miechy.

2. KOŽNÉ: poškodenia kože po ožarovaní, nehojace sa rany (ulceronekrotické defekty, gangréna), infekčné ochorenia mäkkých tkanív.

3. CIEVNE: ateroskleróza tepien dolných končatín, nehojace sa rany dolných končatín, varixy žíl dolných končatín s ranou alebo zápalom, poúrazové neprekrvenie svalov, infekcia alebo gangréna alebo nehojaca sa operačná rana amputovanej končatiny, preležaniny (dekubitus).

4. CUKROVKA: v štádiu komplikácií - s poškodením jedného alebo viacerých nervov (mononeuropatia, polyneuropatia), s poškodením periférnych ciev - angiopatia, nehojace sa rany (ulceronekrotické defekty, gangréna), infekčné komplikácie.

5. ÚRAZOVÁ a PLASTICKÁ CHIRURGIA: poúrazové neprekrvenie svalu, infekčné komplikácie úrazov s baktériami v krvi, komplikácie zlomeniny - Sudeckov syndróm (komplexný regionálny syndróm), komplikácie alebo odvrhnutie transplantovaného štetu, kože. Infekcia alebo gangréna amputačného kýtka, zápal kosti a kostnej drene po zlomenine (osteomyelitída), nekróza kosti (osteonekróza) rôznej príčiny (úrazová zlomenina, operácia, po ožarovaní - radionekróza, -nejasnej príčiny), preležaniny (dekubitus), omrzliny, popáleniny, poranenia mozgu a miechy.



6. ORL: zvuková trauma, strata sluchu vplyvom hluku, náhla strata sluchu

7. INÉ: rehabilitácia a podpora pooperačného hojenia po úraze (futbalisti Ronaldo a Wayne Rooney, tenista Djokovič - mali súčasť pooperačnej starostlivosti HBOT), po výraznej fyzickej záťaži (Michael Phelps - 18 zlatých medailí z OH, Tiger Woods - golf, LeBron James - NBA hviezda - pravidelne používajú HBOT ako časť svojej prípravy na športový výkon), súčasť wellness, anti-aging terapie, pri chronickej únave.

Kontakt:

www.hbomartin.sk

tel.: 0944 625 215 , Prieložtek 1, Martin

www.hbobratislava.sk

tel.: 0919 296 005 Most pri Bratislave, Pri Tureckom kopci 1401/4

SPIRÁLNA STABILIZÁCIA – SM SYSTÉM

V živote človeka, je pohyb neoddeliteľnou súčasťou života. Či sa jedná o zdravého človeka, alebo pacienta s diagnózami. Rýchly životný štýl, nadmerné a jednostranné fyzické preťažovanie, či sedavé zamestnanie plné stresu nám veľmi výrazne ovplyvňuje aj náš pohybový systém. Veľa ľudí či už trpia bolesťami, alebo majú zatiaľ len problém s držaním tela sa pohybujú, avšak nie vždy správne. Liečba pohybom inak nazvaná aj kinezioterapia, nám má zabezpečiť zdraviu prospešné cvičenie. Množstvo fyzioterapeutických metódik spĺňa pri správnom vykonávaní priaznivý vplyv na naše zdravie. Stačí správne aplikovať vhodnú metódu, ale aj ich kombináciu na daný stav pacienta.



V tomto článku som Vám chcel predstaviť metódu **Spirálna stabilizácia**, ktorú možno môžete poznať aj pod názvom **SM-systém**. Stabilizačno-mobilizačný systém priaznivo pôsobí na pohybový aparát, ale aj na naše vnútorné orgány, či už ho cvičíte preventívne, alebo pri konkrétnej diagnóze. Táto terapia pochádza z Českej republiky a jej autorom je **MUDr. Richard Smíšek**, ktorý ju dlhodobo propaguje v rámci svojho centra, či zabezpečuje vzdelanie pre terapeutov, ktorých nájdete na celom svete. V praxi sa využíva hlavne u ľudí s problémami s medzistavcovými platničkami (*protrúžia, hernia disku*), prevencia, ale aj terapia skoliózy, či ako cieleňavý a zdravý kondičný tréning pre šport a širokú verejnosť. Do popredia sa však dostávajú čoraz viac informácií o tzv. vertebroviscerálnych vzťahoch. Je to vzťah chrbtice a vnútorných orgánov, ktorý môže často vyvolať príznaky ochorení v iných oblastiach tela avšak veľmi súvisiacich s chrbticou. Neraz som v praxi zažil, ako sa ku mne dostali akútni pacienti s bolesťami hrudníka, či problémami s dýchaním s tým, že boli na kardiológii, či aj na RTG pľúc, lekár uzavrel stav- problém od chrbtice. Pacienti veľa krát trpeli chronickými bolesťami chrbta, či zlým držaním tela napr. pacient mal diagnostikovanú hyperkyfózu Th chrbtice (guľatý chrbát v hrudnej časti) a k tomu pridružené tieto

symptómy. Aj pri takýchto prípadoch veľmi často využívam uvoľnenie mäkkých častí (svalov) s kombináciou manuálnych techník aj podľa MUDr. Smíška a kombináciou Spirálnej stabilizácie (Sm – systému).

Cvičenie vyzerá veľmi jednoducho, ale je založené na detailoch a presných pohyboch. Na začiatok je teda veľmi vhodné, niekedy priam nutné, aby si človek vybral školeného terapeuta, ktorý ho cvičenia naučí správne. K cvičeniu Vám postačí jedna pomôcka a tou je špeciálne elastické lano s nápisom Spiral Stabilization. Terapeut, ktorý Vás učí túto metódu, Vám určite pomôže zabezpečiť svoje lano, ktoré budete využívať na domáce cvičenie.

S mojich skúseností musím povedať, že táto metóda je vytvorená presne na moderný trend životného štýlu, kedy často krát ľudia nestihajú a nevedia ako správne cvičiť vo fitness centrách. Pre ľudí, ktorí pre preventívne cvičenie si vedia vyhradiť len 10-15 minút denne s výsledkom pri pravidelnom cvičení. Je ale aj pre tých zúfalých, ktorí trpia napr. herniou disku a všetky doterajšie metódy zlyhali a sú málo úspešné. Ja som takýto problém mal tiež a od niektorých lekárov padla aj možnosť operácie. Môj problém sa však aj vďaka metóde Sm- systém vyriešil a už vyše 10 rokov netrpím žiadnymi bolesťami. Nao-



pak snažím sa dať nádej aj tým, ktorí sú na to podobne ako ja pre rokmi. Preto môžem odporučiť túto metódu ozaj každému, od detí po seniorov, športovcov, pacientov, ale aj rodinným príslušníkom, ktorí sa starajú 24 hodín o svojich blízkych a ich chrbtica dostáva poriadne zabráť.

Prajem veľa síl do cvičenia a hlavne šťastné srdce.

Autor článku : Bc. Richard Knoška

PREVÁDZKA

Krivá 23, 5. Poschodie č. dverí 504 Košice
www.masazearegeneracia.sk

KDE JE VIERA A SILA, DEJÚ SA ZÁZRAKY



Vianoce, najkrajšie obdobie v roku. Na štedrý deň gazdinky finišujú s prípravami na štedrú večeru, kapustnica sa dovára, dokončuje šalát, vypráža ryba, pripravujú darčeky pre najbližších, celú atmosféru umocňuje vôňa ihličia. Takúto pohodu si želá asi každý z nás. Predstavím vám veľmi silné osobnosti Mamu Julku a syna Petra Ridzoňovcov, ktorí si prešli náročnou životnou skúškou. Zvládajú ju s veľkým optimizmom a určite budú príkladom a motiváciou pre ostatných ľudí.

Vám sa práve na Štedrý deň v roku 2017 zmenil život od základov. Čo sa stalo?

Peto: Zo strechy padal sneh rovno pred vchodové dvere. Tak sme si povedali: „Podme to odhodiť teraz, kým je sneh ešte ľahký. Nech neusadne.“ Bolo ho treba zhodiť zo strechy, a keďže som bol najmladší, bral som ako samozrejmosť, že pôjdem ja.

Neviem ako čo sa presne stalo, to fakt netuším. Skúšam si spomenúť, ale nejde to. Zrazu som už letel dole. Iba si pamätám, že ako som padal na hlavu, nejako sa mi ešte podarilo zvrtnúť a spadol som na nohy na železnú rúru. Z nôh ma odrazilo, padal som dole ešte asi ďalší meter, hlavu som si udel o betón. Na múrik krížmi. Takže nohy zdrvené pádom, chrbát a hlava.

Peto mal si obrovské šťastie, že to nebola miecha, zostal by si ochrnutý.

Peto: Áno a ešte veľké šťastie, že som sa dokázal zvrtnúť. A ja fakt netuším ako. Ako som spadol, už si nepamätám nič.

Julka: Ja som na štedrý deň bola v práci. Takže doma bol iba manžel, ktorý šiel pozrieť kde je Peťo a čo robí. Našiel ho ležať na zemi spadnutého. Začal mu dávať prvú pomoc, ale volal aj mne, nech zavolám sanitku. Ja som zavolať RZP. Z Hriňovej na Drábsko prišla rýchlo do 13 minút, aj keď bola poľadovica. Kým prišla záchranka, manžel podal predlekársku prvú pomoc podľa inštrukcií v telefóne.

Keď prišla lekárka zo záchranky, videla že je tam úraz hlavy, môže byť úraz chrbtice, tak volala vrtuľníkovú záchranku. Lekár z vrtuľ-

níka sa zlaňoval k nám do dvora. Náš dom je uprostred dediny, všade elektrické stĺpy, drôty a ešte aj v kopci. Takže vrtuľník musel pristáť na konci dediny. Lekári Peťu stabilizovali, dali ho na nosítka a sanitkou previezli do vrtuľníka, ktorý ho prevážal do nemocnice v Banskej Bystrici. Tam sa ho ujali lekári, ktorí mali pripravenú operačnú sálu.

Operácia trvala veľmi dlho. Museli mu otvárať hlavu. To boli pre nás najťažšie chvíle.

Ako to zvládol manžel? Predsa on bol prvý kto našiel Peťu bezvládne ležať na zemi.

Julka: Môj muž sa psychicky zosypal. Vrtuľník s Peťom odišiel a ja som manžela autom z Drábska odviezla na pohotovosť. Tam ho napichali injekciami na ukludnenie, lebo sa triasol, bol zelený, bledý, zvracal.

Aké boli prognózy po operácii?

Julka: Prognózy skoro žiadne. Ťažký opuch mozgu, veľké krvácanie do mozgu. Pravdepodobne chrbtica zlomená. Bude ochrnutý, ak to prežije. No veľká šanca na prežitie nebola. Mali sme sa pripraviť na všetko.

No Ty si od samého začiatku verila, že Peťo bude v poriadku. Nechcela si si pripustiť, že by mohol zostať na vozíčku.

Julka: Ja som za ten čas odkedy sa to stalo, nikdy v živote nezapochybovala, nepovedala, že on to nedá. Ja som vždy verila, že on sa z toho dostane. Darmo mi rozprávali známi, že bude postihnutý akokoľvek... Nepočúvala som ich.

Čo všetko ste podstúpili po úraze?

Julka: V prvé mesiace po úraze si ho pre-

kladali z oddelenia na oddelenie. Nikde ho nechceli, lebo všade sa báli toho, že je fakt taký ťažký stav, že umrie. Nič sa nedá robiť... Dokonca mi ho núkali do domáceho ošetrovania, lebo sami nevedeli, čo robiť ďalej.

Najviac nám pomohlo breznianske ARO. Tam ho začali preberať z umelého spánku. Tam začal prvýkrát hýbať rukami, nohami. Videli sme, že nie je ochrnutý a tam mi primár povedal: „Nie je pravda, čo je napísané na papieri, ale je pravda to, čo vidíte na posteli.“

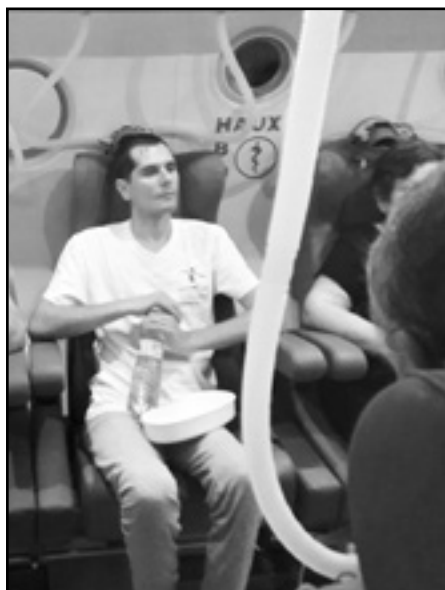
Vtedy som si povedala, že Peťo do roka bude chodiť. Aj tak bolo.

Aké si mala pocity, keď si videla, že začína reagovať?

Julka: Moja neter robí v nemocnici zdravotnú sestru a bola Peťu pozrieť. Volala mi, že Peťo za ňou otočil oči. S kolegyňou sa dohodli, že sa postavia jedna z jednej strany postele a druhá z druhej strany. Prihovorili sa mu postupne a on otočil oči aj za jednu, aj za druhou. To bol môj neopísateľný pocit. Náznak toho, že sa deje niečo dobré. O dva dni už hýbal rukami.

No potom nastal výrazný zlom. Na ďalšom oddelení už nebola taká starostlivosť. Keďže sa mu bolo treba venovať intenzívne, nemali na to čas, tak mu nasadili antidepresíva. Utlmili ho tak, že zostal nehybne ležiaci, skoro ako mŕtvolka.

V tom období (marec 2018) som na oddelení dlhodobo chorých aj ja videla Peťu bezvládne ležať na posteli. Bolo to veľmi náročné, dívať sa na človeka, ktorý do osudného dňa bol úplne zdravý, vitálny športovec...



Áno na LDCH pokračovali v neurologickej liečbe. Našťastie 28.3.2018 ho prevážali do NRC v Kováčovej, kde začali s intenzívnou rehabilitáciou. Tam ho prvýkrát posadili a povedali, že bude robiť cviky v sede. Ja som si to nevedela predstaviť, lebo on ležal, nevedel si hlavu udržať. Keď sme ho na posteli umývali, telo bolo nehybné. Zrazu on bude sedieť? Bolo to až neuveriteľné.

Po týždni v Kováčovej šiel na operáciu na neurochirurgiu, kde mu vrátili kosti. Po operácii som ho zobrala domov, keďže sme

s lekármi videli priaznivé prognózy. Výsledky z magnetickej rezonancie preukázali, že nevidno trvalé zmeny na mozgu. Vtedy som dostala najväčší kopanec, aby som ešte viac bojovala.

Julka, si veľmi silná osobnosť. Veľmi ťa obdivujem a ak dovoľíš chcem spomenúť ešte jednu tvoju veľkú životnú stratu. Ty si prišla tri mesiace po Peťovom úraze o manžela. Odišiel do večnosti po ťažkej chorobe. Čo ti dávalo silu? Ako si to všetko celé zvládala?

Julka: Manžel bol ťažko chorý a hlavne aj psychika zohrala veľkú úlohu. On Peťa videl len takéto nehybného na posteli, upadajúceho. Stihol ešte vidieť prvé videá, keď začínal cvičiť a ako mu dali motomed na posteľ. Potom odišiel odkiaľ niet návratu, no myslím, že s pocitom, že Peťo bude v poriadku.

Silu mi dávalo len to, že jednoducho musím pre Peťu bojovať. Je mladý a má nádej žiť plnohodnotne a treba mu pomôcť a musím to pre neho urobiť.

Stal sa zázrak

Rok po úraze, v decembri 2018, som Vás stretla v nemocnici. No neboli ste na vyšetrení, ani na lekárskej kontrole. Boli ste na návšteve v pôrodnici, kde Vám do rodiny pribudla vnučka Monika. V ten deň som zažila veľmi príjemný šok. Julka, Peťo stál vedľa teba. Stál a bol úplne chodiaci. Komunikoval s nami. Mala som slzy v očiach od dojatia. Nechcelo sa mi veriť, že je to naozaj on, chalan, ktorý nemal žiadnu nádej na vyliečenie,... o ktorom som si myslela, že bude plne odkázaný na pomoc iných. Julka, mala si pravdu, keď si povedala že do roka bude chodiť.

Vieme, že zázraky sa nedejú len tak. Treba im aj nejako pomôcť. To, že Peťo chodí, je zásluhou odhodlanosti, bojovnosti, trpezlivosti a veľkej práce na tom, aby sa jeho zdravotný stav zlepšil. Čo všetko ste podstúpili a akú liečbu ste absolvovali?

Julka: Začali sme s rehabilitáciami v Národnom rehabilitačnom centre v Kováčovej. Tam Peťa rozhybali. Pokračovali sme v Adeli centre v Piešťanoch. Potom sme nastúpili na šesťtyždňovú kyslíkovú terapiu v hyperbarickej komore v Martine. Dennodenne sme tam dochádzali. Ráno sme doma začínali cvičením na motomede, s činkami, ale aj na rebrine. Bolo treba rozhybať svaly. Potom sa naobedovať, postupne stavať na nohy a tak sme šli do Martina. Cestou sme cvičili logopédiu a pamäťové cviky.

Čo myslíš, čo vám tak najviac pomohlo?

Julka: No, myslím si, že po tom kyslíku v hyperbarickej komore prišiel nenormálny nástup. Ale bolo to možné len vďaka tomu, že sa rozhybal v Kováčovej a v Adeli centre. Asi by som to nemohla tak hodnotiť, čo konkrétne mu pomohlo. Asi ten celý komplex celej rehabilitácie, aj to, že doma veľa cvičíme, to že chodí medzi ľudí.

Peťo, ako sa cítiš?

Cítim sa dobre fyzicky aj zdravotne. Len tá pamäť ešte nie je, to čo bolo.

Keď počúvaš toto všetko čo sa ti stalo, z úst niekoho iného, však je to zázrak.

To je zázrak, obrovský zázrak.

K tomu zázraku si dopomohol aj ty, lebo kebyže ty nezabojuješ, mama by mohla robiť čokoľvek.

Peťo: Vidím v nej odhodlanie pomáhať mi, a to mi dáva silu.

Julka: On bol bojovník od malička. Keď sa narodil nevedel sa nadýchnuť, museli ho zobrať pod kyslík rozdychať a ako 4,5 ročný absolvoval operáciu srdca.

Keď mal 13 rokov rozhodol sa, že ide behať biatlon. Bez nášho súhlasu bol na náboře. A to bol oslobodený od telesnej výchovy, kvôli srdiečku. Museli sme absolvovať vyšetrenia v Bratislave. Ukludnili sme sa, keď lekár povedal, že kým nemá problémy, tak môže byť z neho vrcholový športovec. Čo aj naozaj





bol. V letnom biatlone bol jeden z najlepších na Slovensku vo svojej kategórii, vybojoval aj niekoľko pekných umiestnení v Európe.

Peto, chceš pokračovať v biatlone ďalej?

Rád by som ešte niečo zabehol. Ale či to pôjde? Neskúšam ešte. Beh sme skúšali v Kováčovej tento rok pred športovými hrami s jednou super fyzioterapeutkou. Ja netrénovaný, som trénovaný ubehal. Bol som hrdý sám na seba, že som to zvládol. No ešte stále je na čom pracovať, najmä na pohybovom aparáte, lebo hlavne tie kĺby ma nechcú poslúchať, pri chôdzi ma nedrží chrbát.

Vízia do budúcnosti. Byť v prvej trojke v biatlone?

Julka: No už asi nie.

Peto: To ešte musím byť umiestnený.

Julka: To čo chceš 40 ročný behať?

Julka: On mal celkom dobré úspechy na Slovensku. V letnom biatlone bol v prvej trojke. Ja neviem koľko násobný majster Slovenska. To sa nedá ani spočítať. Musela by som všetky diplomy poprezeráť. Najväčší úspech je, že vyhral európsky pohár v biatlone. A to sa zhratávajú výsledky zo všetkých letných pretekov, a to bol najlepší v Európe (rok 2010).

Keď bol na vozičku, zobrala som ho do Osrblia na tréning. Kamaráti mu dali malorážku do rúk, aby si zastreľal, vyskúšať či nezabudol. A hneď vedel. Bol vo svojom živle.

Peto, ja nemám slov, som dojatá, aký si húževnatý. Vyskúšal si všetko čo si robil pred úrazom?

Peto: V zime som obul lyžiarky, zobral lyže a už som skúšal lyžovať. Nutnosťou bolo dať si na hlavu prilbu, chrániť si ju, lebo tá lebka, že sa bude zrasť aj 5 rokov. Raz som sa kamaráta opýtal, či sa ideme povozíť na skútri. Ja som si sadol dozadu. No on nechcel šoférovať. Čo iné mi zostávalo, len si sadnúť za volant, keď som sa chcel povozíť.

Odkúšal som si šoférovanie v ratraku, ale aj vo vétrieske.



Julka: Mne nerobilo problém sadnúť hoci kedy do auta a ísť do Osrblia za Peťovými kamarátmi hrať šach. Alebo som si len tak sadla vychutnávala kávu, kým sa kamaráti venovali Peťovi.

Ako to bolo so šoférovaním auta? Predsa po ťažkom úraze hlavy, možno slabšie reakcie. Julka, nebála si sa pustiť Peťo šoférovať?

Julka: Ja som Peťovi ponúkla možnosť sadnúť za volant a vyskúšať si jazdu. Prvýkrát na takom mieste, kde nechodia ľudia. Peto si sadol na volant a úplne plynule automaticky reagoval, volant točil jednou rukou, podľa zrkadiel cúval a aj zaparkoval medzi autá. Keďže mu verím, skúšam s ním jazdiť na ihrisku. Za volantom reaguje rýchlo a bez problémov.

Čo si ešte nerobil?

Peto: Ešte som nebicykloval a nebagroval.

Bicykel sme sa báli kvôli rovnováhe. No potom lekárka odporučila plávanie v bazéne. Keď som zvládol plávanie a tam je lepšia koordinácia ako pri bicyklovaní, tak sa už nemusíme báť bicykla. Jedna firma nám núkala bicykel, no prečo brať trojkolku, keď máme doma kvalitný dvojkolesový bicykel, ktorý som používal na tréningy.

Keby sa ešte raz stala taká situácia a bolo by treba dať sneh zo strechy dole, šiel by si?

Peto: Odpoveď bez akéhokoľvek váhania: „Áno, šiel by som. No v prvom rade by som zobral lano a istil sa. Vtedy som bol bez istenia, nenapadlo ma, že sa môže niečo také stať. Po tej streche som chodil často.

Povedzte si viac o hyperbarickej komore. Ako to tam prebieha.

Peto: My sme boli v Martine v hyperbarickej komore v troch turnusoch. Prvýkrát v septembri 2018. To bolo deväť mesiacov po úraze. Druhý turnus sme mali na jar v marci 2019 a tretí v septembri 2019. Každý deň od pondelku do piatku sme dochádzali do Martina



autom. Jeden a pol hodinky si Peťo posedel v hyperbarickej komore.

Peto, ako to prebieha v hyperbarickej komore?

Peto: V prvom rade mi zmerajú krvný tlak, prezlečiem sa, potom si sadnúť do komory, vyskúšam si masku, či mi sedí a čakám kedy začnú vpúšťať tlak do komory. Keď je komora natlakovaná, dám si masku na tvár a dýcham kyslík. Trvá to 30 minút, potom mám 5-minútovú prestávku a pokračujem ďalej. Kyslík dýcham 25 minút a zasa 5-minútová prestávka a nakoniec 20 minút treba vydržať dýchať kyslík s maskou. Potom už len počkať kým klesne tlak, znova si zmeriame tlak a môžem ísť domov.

Naposledy s nami chodili rodičia s dievčatkom, ja som sa jej snažil pomáhať zvládať cestu aj pobyť v komore.

Julka, aké pokroky vidíš?

Julka: Na prvú terapiu som Peťo tlačila na vozíku. Po poslednom sedení v prvom turnuse odtiaľ odchádzal s barlamami. Pani doktorka ho šla odprevadiť k autu a plakala od dojatia. Bol to zázrak.

Na Peťovi bolo vidno výrazné pokroky čo sa týka orientácie, pamäť sa zlepšuje. Rozpráva zrozumiteľne. Zapája sa do aktivít. Posilnilo sa svalstvo, vlastne celkovo sa zlepšil zdravotný stav.

Ako si vyplňaš čas? Nie je ti dlho?

Peto: Okrem toho, že si rád pozriem telku, hrám rôzne spoločenské hry, kočikujem netter, rád varí, rúbem drevo a kosím..

Julka a Peťo ďakujem Vám za príjemné pobyty strávené s Vami. Pre mňa to bol veľmi silný zážitok. Ste veľkým vzorom a príkladom, že dá sa žiť život naplno, keď je silná vôľa bojovať. Ste úžasní. Ďakujem, že Vás poznám.

Rozhovor spracovala Iveta Burianeková

ZVISLÉ PLOŠINY ALTURA

Najtichšie domáce výťahy

Zvislá plošina Altura Platinum

Altura Platinum je poháňaná osvedčenou a spoľahlivou hydraulickou technológiou. Altura Platinum je k dispozícii v rôznych veľkostiach a prevedeniach. Je to vysoko prispôsobiteľná zvislá plošina, ktorú je možné používať vo verejných a súkromných priestoroch. Je vhodná do interiéru ako aj do exteriéru. Môže byť inštalovaná vo vlastnom ohradení alebo sa umiestni do murovanej šachty.

Hladký pohyb zvislej plošiny od začiatku až do konca

Všetky zvislé plošiny Altura Platinum sú štandardne vybavené plynulým rozjazdom a dojazdom, ktoré vám zaručujú výnimočne tichú a plynulú jazdu od okamihu, keď stlačíte tlačidlo na ovládacom paneli.

Navrhnete si domáci výťah – zvislú plošinu sami!

Vyberte si zo širokej ponuky povrchových úprav kabíny Altura a vytvorte výťah, ktorý vyhovuje vašim požiadavkám a potrebám. Minimalistický rad Simplicity ponúka diskretnú koordináciu so svojím prostredím a je dobrou voľbou pre verejné budovy, zatiaľ čo elegancia radu Deluxe bude vyhovovať každému štýlovému interiéru.

Rýchla montáž

Vyžaduje si iba minimálne stavebné úpravy. Tento typ je ponúkaný v ôsmich štandardných veľkostiach alebo môže byť vyrobený na mieru podľa vašich požadovaných rozmerov.

Zvislá plošina Altura Diamond

Táto zvislá plošina vám prináša pohodlie a eleganciu do vášho domova.

Altura Diamond je poháňaná jedinečným motorom a systémom bez ozubených kolies, doslova kľče medzi poschodiami, čím vám poskytuje najhladšiu a najtichšiu jazdu, akú si dokážete predstaviť.

Plošiny Altura Diamond sú štandardne vybavené plynulým rozjazdom a dojazdom, ktorý vám zaručuje výnimočne tichú a plynulú jazdu. Jednoducho stlačte cieľové tlačidlo a uvoľníte sa, kým sa na konci vašej jazdy dvere znova neotvorí.

Navrhnete si domáci výťah – zvislú plošinu sami!

Vďaka exkluzívnej škále štýlových možností sa vaša zvislá plošina Altura Diamond skutočne stane súčasťou vášho domova. Vyberte si jednu z našich kabín Diamond Collection alebo si vytvorte vlastný dizajn z našej



ponuky vysokokvalitných povrchových úprav stien, podláh, ovládacieho panela a stropu.

Rýchla montáž

Zvislá plošina Altura Diamond môže byť inštalovaná v interiéru alebo exteriéru, buď vo vlastnom samonosnom ohradení, alebo v murovanej šachte. Zdvíhací mechanizmus funguje na štandardnú zásuvkovú prípojku. Výťahy Altura sú plne v súlade so všetkými príslušnými európskymi bezpečnostnými normami a sú vhodné na použitie v súkromných alebo verejných budovách.

Zvislá plošina Altura Gold

Domáci výťah – zvislá plošina Altura Gold s hladkou jazdou a výberom elegantných možností, stylingu prináša do každej budovy luxusné bývanie.

Objavte luxus domáceho výťahu s Altura Gold, ktorý ponúka hladkú jazdu a výber elegantných možností štylizácie a poskytuje luxusné bývanie v každej budove.

V rámci radu Altura sú štandardne dodávané prvotriedne funkcie, vďaka čomu si môžete slobodne zvoliť typ a veľkosť výťahu, ktorý vám poskytne najlepšie riešenie pre vaše potreby. Altura Gold je otvorená zvislá plošina uzavretá v šachte s výplňou podľa výberu, ktorú je možné inštalovať aj v malom priestore.

Navrhnete si domáci výťah – zvislú plošinu sami!

Vďaka širokej škále možností sa výťah Altura Gold môže skutočne stať súčasťou vášho domu. Vyberte si z radu veľkostí, farieb a de-

NOVINKY
vo firme SPIG



tailov pre ohradenie, steny, podlahu a dvere. Vytvorte výťah, ktorý vyhovuje vašim potrebám a vyhovuje vášmu okoliu.

Rýchla montáž

Zvislá plošina Altura Gold je dokonalý domáci výťah navrhnutý tak, aby sa zmestil do malých priestorov s minimálnymi stavebnými úpravami. Výťah je dodávaný s vlastným ohradením s výplňou podľa výberu.

Funguje vďaka zásuvkovému pripojeniu. Altura Gold je samozrejme plne v súlade so všetkými príslušnými európskymi bezpečnostnými normami.

www.spig.sk



ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÉHO VOZÍKA HURT-E

NOVINKY
vo firme SPIG

**Elektrický pohon invalidného vozíka HURT-e je najmenšie
a najšikovnejšie zariadenie svojho druhu. Je dostupné na Slovensku v SPIG, s.r.o.**



Keď sa vodič rozhodne zo svojho bežného vozíka urobiť elektrický, pripojí dopredu pred seba koliesko s elektromotorom, batériami a riadidlami. A môže vyraziť!

500-wattový motor zabudovaný priamo v kolese môže vozík poháňať na vzdialenosť okolo 25 kilometrov. Záleží na zvolenej rýchlosti a náročnosti trasy. Lithiové batérie sa dobíjajú zo zásuvky asi 6 hodín. Celé zariadenie má 90cm.

Hlavné prednosti HURT-e

- Jedno zariadenie pre mobilitu vodičov.
- Veľmi ľahká konštrukcia.
- Perfektne skladné = malé rozmery (do kufru automobilu, pod posteľ, za skriňu...)
- Jednoduchá demontáž z vozíka vďaka rýchloupínaniu.
- Veľký výkon a slušný dojazd.
- Možnosť zapojenia druhej batérie.
- Otočenie vozíka na mieste vďaka možnosti natočenia riadidiel o 90°.
- Možnosť voľby niekoľkých úrovní výkonu.
- Možnosť zakúpenia aj s vozíkom.

Parametre

Veľkosť kolesa 10 palcov.
Motor 36 V / 350 W, 48 V / 500 W.
Batérie 36/48V. Doba nabíjania 6 hodín.
Hmotnosť 12 kg.
Maximálny dojazd 30 km.
Maximálna rýchlosť až 40 km/hod. podľa rôznych podmienok.
Základný režim s legálnym obmedzením na 15 km/hod.
Maximálne zaťaženie podľa aktuálneho zaťaženia vozíka.
Rozmery 90/50/30 cm (výška zariadenia / šírka riadidiel / dĺžka pohonu aj s úchytom).
Kotúčová brzda. Dve brzdové páčky vľavo a vpravo.
Stojanček.
Displej zobrazujúci rýchlosť, prejdené km, kapacitu batérie.

**DOPRAJTE SI VÝLETY BEZ LIMITOV. MÁME UNIKÁTNE RIEŠENIE PRE VAŠU MOBILITU,
KTORÉ OCENÍTE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE.**

„Zlyhanie je príležitosťou ako niečo začať znovu a inteligentnejšie.“

SÚHLAS VLASTNÍKOV BYTOV V DOME PRI MONTÁŽI ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA UŽ NIE JE POTREBNÝ!

„Veľký krok vpred v myslení našej krajiny“



„Pokiaľ Vám v minulosti nechceli susedia povoliť zdvíhacie zariadenie, ozvite sa nám na **0800 105 707**. Súhlas vlastníkov bytov už nie je potrebný.“

*** VYPUSTENIE POTREBY SÚHLASU VLASTNÍKOV BYTOV A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV V DOME PRI MONTÁŽI ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA PODĽA OSOBITNÉHO ZÁKONA V SPOLOČNÝCH ČASTIACH BYTOVÉHO DOMU**

5.12.2019 bola schválená v Národnej rade Slovenskej republiky novela zákona č. 182/1993 Z. z. o vlastníctve bytov a nebytových priestorov.

Hlavným cieľom novely je sankčná vymožiteľnosť v prípade porušovania domového poriadku, podľa dohodnutých podmienok nadpolovičnou väčšinou bytových vlastníkov. § 2 zákona č. 182/1993 Z. z. o vlastníctve bytov a nebytových priestorov sa tak dopĺňa odsekom 16, ktorý znie: „*Domovým poriadkom sa rozumie vlastními bytov a nebytových priestorov v dome schválený súbor pravidiel a zásad dodržiavania dobrých mravov pri výkone práv a povinností vlastníkov a nájomcov bytov a nebytových priestorov v dome, osôb, ktoré žijú s uvedenými osobami v spoločnej domácnosti, ako aj osôb, ktoré sa zdržiavajú v dome, pri užívaní spoločných častí domu, spoločných zariadení domu, príslušenstva a príslušeného pozemku.*“

Zdroj: <https://lepsiaprava.sk/nr-sr-schvalila-novelu-bytoveho-zakona-v-casti-domoveho-poriadku-do-zakona-c-182-1993-z-z/>

Popri hlavnom znení bolo schválených ďalších 7 bodov. Medzi nimi aj **vypustenie potreby súhlasu vlastníkov bytov a nebytových priestorov v dome pri montáži zdvíhacieho zariadenia podľa osobitného**

ho zákona v spoločných častiach bytového domu.

1. § 2 sa dopĺňa odsekom 16, ktorý znie: „(16) *Domovým poriadkom sa rozumie vlastními bytov a nebytových priestorov v dome schválený súbor pravidiel a zásad dodržiavania dobrých mravov pri výkone práv a povinností vlastníkov a nájomcov bytov a nebytových priestorov v dome, osôb, ktoré žijú s uvedenými osobami v spoločnej domácnosti, ako aj osôb, ktoré sa zdržiavajú v dome, pri užívaní spoločných častí domu, spoločných zariadení domu, príslušenstva a príslušeného pozemku.*“

2. V § 8b ods. 1 písm. f) sa slová „požiada najmenej štvrtina vlastníkov bytov a nebytových priestorov v dome“ nahrádzajú slovami „požadujú vlastníci bytov a nebytových priestorov v dome, ktorí majú aspoň štvrtinu hlasov (ďalej len „štvrtina vlastníkov bytov a nebytových priestorov v dome“)“.

3. V § 9 ods. 3 druhej vete sa slová „500 eur“ nahrádzajú slovami „vo výške trojnásobku ich aktuálneho mesačného určenia“.

6. V § 14b sa za odsek 4 vkladá nový odsek 5, ktorý znie: „(5) *Súhlas vlastníkov bytov a nebytových priestorov v dome sa nevyžaduje pri montáži zdvíhacieho zariadenia podľa osobitného zákona 15c) v spoločných častiach bytového domu.*“ Doterajšie odseky 5 a 6 sa označujú ako odseky 6 a 7.

Poznámka pod čiarou k odkazu 15c) znie: „15c) § 33 ods. 2 zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.“

Zdroj: <https://www.spig.sk/wp-content/uploads/2020/01/Súhlas-so-zdvíhacím-zariadením-domový-poriadok-NRSR.pdf>

SPIG s.r.o.
pomáha



VITALITA n.o. LEHNICE

Vyhodnotenie prvých sto dní fungovania Špecializovanej nemocnice v odbore fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie v Lehniciach za účasti pána štátneho tajomníka MUDr. Jaroslava Ridošku, PhD. MBA z Ministerstva zdravotníctva SR



VITALITA n.o. LEHNICE dňa 11. septembra 2019 zorganizovala DEŇ ZDRAVIA, v rámci ktorého došlo k vyhodnoteniu prvých sto dní fungovania Špecializovanej nemocnice v odbore fyziatrie balneológie a liečebnej rehabilitácie.

Vyjadrenie štátneho tajomníka znelo: „Náhla cievna mozgová príhoda na slovenskú sa zvyšuje, ročne je 20 tisíc nových pacientov. Následky sú veľmi vážne, jedna tretina pacientov zostane ležiacich, dokonca na náhlu cievnu mozgovú príhodu zomrie dva krát viac pacientov ako na kardiovaskulárne ochorenia. Táto téma je veľmi závažná. My dokážeme už teraz náhlu cievnu mozgovú príhodu veľmi rýchlo prostredníctvom telemedicíny identifikovať a liečiť. Preliečiť ho vieme, zastabilizovať ho vieme, ale potom tá obrovská práca potrebujeme pacienta vrátiť do bežného života a toto je už Vaša úloha. Na záver pán štátny tajomník zaprial veľa úspechov trpezlivosti a spokojných pacientov.“

Vedúca sestra Špecializovanej nemocnice v odbore FBLR pani Mgr. Judita Fördősová informovala o úspešnom fungovaní nemocnice. Pacient sa prijíma na základe návrhu na rehabilitačnú liečbu, ktorú vypíše odborný lekár (neuroológ, neurochirurg, lekár FBLR) a potvrdí návrh aj internista. Je potrebné vykonať vyšetrenie k záťaži kardiovaskulárneho aparátu. Kompletne vyplnený návrh schvaľuje zdravotná poisťovňa.

Doteraz nemocnica prijala 136 návrhov na liečbu z čoho bolo schválených 81 návrhov. Počas tejto doby bolo prijatých 58 pacientov a doteraz bolo prepustených 29 pacientov. Najviac pacientov sme mali z okresu Dunajská Streda, ale boli pacienti aj z Košíc, z Lučenca a z Námestova.

Cieľom Špecializovanej nemocnice v odbore FBLR je dosiahnuť čo najlepšie výsledky u pacientov s predpokladom ďalšieho výrazného zlepšenia zdravotného stavu. Naším zámerom je prepustiť pacienta v čo najlepšom zdravotnom stave pri dosiahnutí

maximálnej sebestačnosti v každodenných činnostiach.

V rámci vyhodnotenia úspešnosti liečby na základe Barthelovho testu bolo dosiahnuté zlepšenie o stupeň alebo o dva stupne sebestačnosti pri jednotlivých pacientov. Priemerná hodnota Barthelovho testu pri prijíme pacientov bolo 53,3 bodov a pri prepustení 73,6 bodov. Priemerná dĺžka liečby je 45,4 dní. Liečba je plne hrazená zdravotnými poisťovňami.

Informácie ohľadom prihlášok a pobytu podáva vrchná sestra
Mgr. Judita Fördősová
na tel. čísle: 0911 478 271.

Odporúčenie k rehabilitačnej liečbe vydáva odborný ošetrojúci lekár (neuroológ, neurochirurg, lekár FBLR).

Prihlášky sú k dispozícii na stránke
www.vitalitalehnice.sk



**„Kráčaj po stope dúhy; kráčaj po stope piesne a všade okolo teba bude krása. vždy možno vyjsť z temnej hmly po stope dúhy.“
(pieseň kmeňa Navaho)**

INTERAKTÍVNE KARTY DENNÉHO REŽIMU, o tom ako deťom pomáhame porozumieť...

Jeden z princípov štruktúrovaného učenia detí s PAS je používanie denného režimu. **Denný režim** je vizualizovaný sled jednotlivých činností behom dňa a tvoria ho režimové karty. Režimové karty znázorňujú jednotlivé činnosti a úroveň používaných režimových kariet závisí od vývinovej úrovne konkrétneho jednotlivca. Režimové karty môžu byť predmetné (zástupne miniatúrne predmety), fotografie, obrázky, symboly, slovné. Používanie denného režimu dieťaťa prináša vizualizované informácie o štruktúre dňa. Prostredníctvom režimu dňa dieťa získava informácie o tom, aké aktivity ho v konkrétny deň čakajú a kde ich bude vykonávať. Denný režim dieťaťa umožňuje predvídať, plánovať, mať prehľad o čase a aktivitách, a to práve dieťa s PAS potrebuje, pretože väčšina detí s PAS má deficit v porozumení reči a denný režim pre neho predstavuje poskytnutie vizualizovaných informácií.

Dieťa nezačne používať denný režim automaticky. Treba ho to naučiť. Dieťa sa musí naučiť, čo ktorá karta znamená, čiže spojiť si to s konkrétnou činnosťou a miestom, kde sa aktivita bude vykonávať. Dĺžka nácviku závisí od mentálnej úrovne dieťaťa.

Ako špeciálny pedagóg pracujúci v triede pre deti s PAS každému dieťaťu vytvorím taký denný režim, ktorému rozumie a učím ho denný režim používať. V našej špeciálnej triede deti používajú obrázkové kartičky, fotografie alebo zástupne predmety. Každé dieťa má svoj vlastný denný režim, ktorý je u každého dieťaťa odlišný farebne. Vďaka dennému režimu dieťa vie, čo ho v ten deň čaká, aké aktivity bude vykonávať a kde. Denný režim deti používajú samostatne alebo s pomocou špeciálneho pedagóga, závisí to od schopností každého dieťaťa. Ale naším cieľom je, aby denný režim dieťa používalo čo najviac samostatne a aby mu aj rozumelo.

Nie každé dieťa hneď rozumie obrázkom či symbolom. Vtedy je nutné používať predmety alebo reálne fotografie. Ale čo ak dieťa nerozumie ani tomuto? Čo ak nácvik trvá príliš dlho a dieťa stále nerozumie čo konkrétny



obrázok, fotografia či predmet znamená? Nedokáže si to spojiť s činnosťou, ktorá sa od dieťaťa požaduje? Ako mu pomôcť, ako mu zabezpečiť porozumenie a predvídanie?

Tieto otázky sme si kladli aj my v špeciálnej triede pre deti s PAS v MŠ Iljušina. Našťastie spolupracujeme s IT špecialistom Ing. Dušanom Baranom, ktorý sa problematike autizmu rozumie a je tvorcom programu Vizuálne čítanie. Spolu s ním sme vytvorili interaktívne režimové karty. Každá karta je reálna fotografia, ktorá obsahuje čip. Pomocou funkcie NFC (Near Field Communication), čítačky a tabletu s funkciou NFC, karta prehrá video, ktoré znázorňuje konkrétnu činnosť. NFC je technológia umožňujúca rýchlu a zabezpečenú výmenu dát medzi zariadeniami. V našom prípade medzi tabletom a komunikačnou kartou. Video sme natočili priamo v našej triede, pri činnostiach, ktoré počas dňa s deťmi robíme, natočili sme všetky aktivity, terapie, ktoré u nás dieťaťu poskytujeme. Dieťa používa denný režim ako doteraz, tak ako sa denný režim používa, akurát s tým rozdielom, že nepozera iba na statický obrázok, ale zapája sa ďalší komunikačný kanál. Dieťa si pozrie na tablete video priložením karty s čipom na čítačku. Ide o video s konkrétnou aktivitou, ktorá sa od dieťaťa očakáva. Vníma činnosť, ktorú má vykonať a vidí priestor, v ktorom ho má vykonať. To môže pomôcť dieťaťu v porozumení činnosti na obrázku. Tak isto ako pri manipulácii s bežnou tranzitnou režimovou kartou, aj kartu s čipom dieťa preniesie k volacej karte, nalepí ju tam a po ukončení činnosti ju odnesie naspäť k dennému režimu a odloží ju do košíka k ukončeným aktivitám.

Už pri práci s programom Vizuálne čítanie, kde sa dieťa učí porozumieť slovesám nie z obrázkov, ale z krátkych animácií, sme si všimli, že ich dieťa omnoho ľahšie pochopí a presne receptívne či expresívne identifikuje.

Tak sme u detí, ktoré mali problém s porozumením obrázkov, fotografií či predmetov začali používať interaktívne režimové karty. Otestovali sme prvé dieťa, ktoré malo s porozumením ťažkosti. Video na kartičke mu umožňuje porozumieť, akú aktivitu má vykonať a kde ju má vykonať. Jednoduchšie si pomocou videa spája obrázok na kartičkách s aktivitou, zlepšuje sa jeho porozumenie a zvyšuje sa jeho samostatnosť, čo má pre dieťa obrovský prínos.

Od používania interaktívnych režimových kartičiek očakávame u detí zvýšenie porozumenia vizuálnej informácie. Porozumením vizuálnej informácii budú deti vedieť čo sa od nich očakáva, budú vedieť plánovať, orientovať sa v činnostiach, ale i v čase a priestore. Tým sa zvýši aj samostatnosť a nezávislosť. Vďaka interaktívnym kartám budú vedieť a naučia sa rešpektovať, kedy sa majú učiť, kedy sa môžu hrať, kresliť si a kedy pôjdu napríklad na ihrisko či domov. Tým, že sa naučia rozumieť a rešpektovať štruktúru dňa, to aké majú povinnosti a kedy sa môžu hrať, sa môže eliminovať aj možné nežiaduce správanie.

Veríme, že interaktívne karty budú prínosom pre mnoho detí, ich pedagógov a rodičov.

*PaedDr. Michaela Rumanková
špeciálny pedagóg v triede pre deti s PAS
MŠ Iljušina, Bratislava*





DARUJTE NÁM

2% z vašich daní

a pomôžete tým, ktorí to potrebujú

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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hľadiskom:

„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 zdoŕňovaní 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:

- **poskytovanie pomoci** postihnutým osobám bez rozdielu

na vek, postihnutie a pod.,

- **motiváciu** postihnutých osôb,
- **informovanie, pomáhajúce, 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.

NA KRÍDLACH ANJELOV

16. október 2019

MESTSKÉ KULTÚRNE CENTRUM
ŽIAR NAD HRONOM

Túto akciu sme
podporili

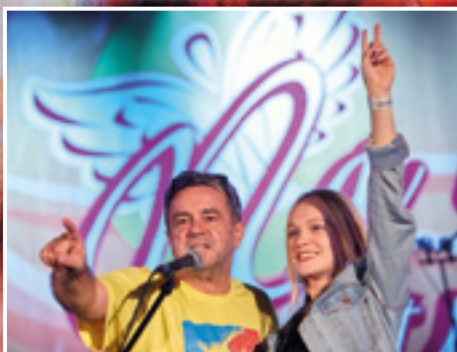
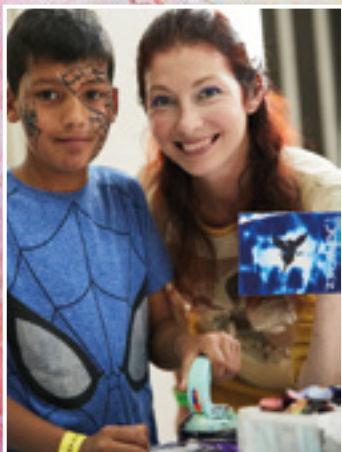


FOTO: Petra Sekáčová, Igor Frimmel,
Milan Maršalka a Marek Vaco

Spomienkový koncert
pri príležitosti

30 ROČOV NEŽNEJ REVOLÚCIE

23. november 2019

Špecializovaný liečebný ústav
MARÍNA Kováčová

Túto akciu sme
podporili



FOTO:

Milan Maršalka, Igor Frimmel a Marek Vaco



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



OPRI SA O MŇA



NEDEĽA 29. MAREC 2019, O 15:00
Pko ČIERNY OROL, PREŠOV

GLADIÁTOR **TÁSLER PUFO BAND . MADUAR** **PUL'S**

PODDUKELSKÝ UMELECKÝ ĽUDOVÝ SÚBOR
MODERUJE KATARÍNA BRYCHTOVÁ

VSTUP OD 14:00 ZUMBA ĽUBICA MNICHOVÁ

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



DeutschMann®





ÚPRAVY MOTOROVÉHO VOZIDLA



Ručné riadenie vozidla



Uľahčenie nastupovania



Nakladanie elektrického vozíka

MOŽNOSŤ DOPLATKU k príspevku na úpravu vozidla vďaka **KLUBu SPIG!**
Úpravy môžete financovať zo štátneho príspevku podľa zákona 447/2008 Z.z.
pokiaľ auto má menej ako 5 rokov.



zdvíhacie zariadenia

Auto s úpravami pre ŤZP Vám radi predvedieme a môžete si sami
odskúšať, všetko bezplatne. Stačí nás kontaktovať a dohodnúť si
stretnutie kdekoľvek na Slovensku.

bezplatná linka 0800105707 • www.spig.sk • www.inakobdareni.sk



STROPNÉ ZDVIHÁKY



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



SPIG 
zdvihacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdarení.sk





ZVISLÉ PLOŠINY



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

 **SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskivyrobca.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





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





SCHODOLEZY



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



SPIG

zdvíhacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



VELA LÁSKY

27. november 2019
Štós, Dom kultúry

Túto akciu sme
podporili



FOTO:
Milan Maršalka, Marek Vaco



OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
USPORIADA V ROKU 2020 KULTÚRNE BENEFIČNÉ PODUJATIA
PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM:

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

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

FOTO: PETRA SEKÁČOVÁ, IGOR FRIMMEL, MAREK VACO, MILAN MARŠÁLKA, JÁN VLK, PETER
IVAN A JÁN KOŤO.





WORKSHOPY v Impulze ako cesta k sebe a iným

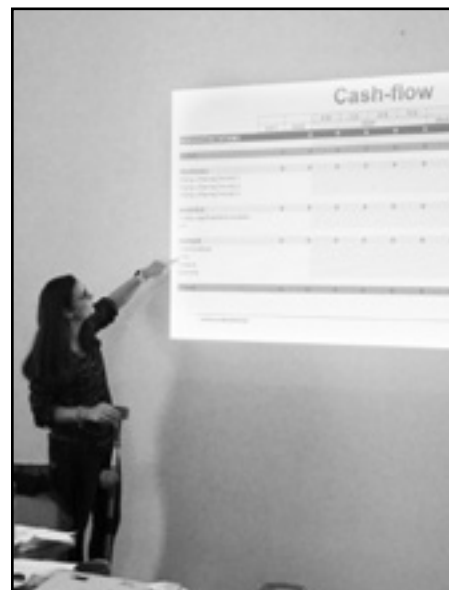
Vďaka Nadácii Orange mohli zamestnanci chránenej dielne Impulz organizovať workshopy na výrobu sviečok, ktoré sa stali veľmi obľúbeným podujatím pre verejnosť počas celého roka, zvlášť pri príležitosti tradičných sviatkov a firemných akcií. Zamestnanci chránenej dielne sa stávajú školiteľmi a učia, ako si vyrobiť vlastnú sviečku ľudí rôzneho veku a profesií – podnikateľov, seniorov, zamestnancov firiem, ale aj deti a mládež. Udržateľnosť prevádzky chránenej dielne, kde zamestnávame päť ľudí so stredným a ťažkým stupňom mentálneho postihnutia, je veľmi náročná. Jej podmienkou je produkcia výrobkov, o ktoré bude záujem, a preto sa snažíme aby našu ponuku produktov poznala čo najširšia verejnosť. Pomáhajú nám v tom workshopy na výrobu sviečok. Cieľom nášho projektu bolo organizovanie takýchto aktivít pre žiakov škôl, klientov sociálnych zariadení, seniorov a zamestnancov firiem. Toto úsilie smerovalo nielen k uznaniu tvorby ľudí s mentálnym znevýhodnením, ale aj k zachovaniu výroby v chránenej dielni a jej

piatich pracovných miest. Existencia chránenej dielne je podmienená pravidelným odbytom výrobkov či už v rámci náhradného plnenia firiem, ale aj záujmom o nákup výrobkov zo strany verejnosti počas celého roka. Workshopy a tvorivé dielne dávajú možnosť širokej verejnosti oboznámiť sa neformálnym a tvorivým spôsobom so životom ľudí s mentálnym postihnutím, s cieľmi a poslaním organizácie. Pozitívna odozva účastníkov workshopov je významnou podporou pre našu organizáciu.

Workshopy na výrobu sviečok, ktoré organizovali zamestnanci Impulzu pre širokú verejnosť, sa ukázali ako účinný nástroj na rozširovanie siete priaznivcov a priateľov organizácie, ale aj podporovateľov vzájomného porozumenia a tolerance. Účastníci workshopov sa často stávajú dobrovoľníkmi alebo sprostredkovateľmi ďalších perspektívnych kontaktov, ktoré môžu pomôcť k rozvíjaniu prevádzky organizácie, aby mohla naďalej vykonávať svoje poslanie. Aj vďaka workshopom získala organizácia

40 nových dobrovoľníkov. Na 11. ročníku benefičného koncertu **Urobme radosť sebe a iným** bola odmenená firma Dell, s. r. o., certifikátom Firma priateľská k ľuďom s postihnutím za dobrovoľnícku pomoc. Rovnaké ocenenia za poskytnutie náhradného plnenia – zákazky pre chránenú dielňu – získali spoločnosť Rajo, a. s., a Mestská časť Petržalka. Na Radničkínych trhoch, kde sa prezentujú všetky chránené dielne na Slovensku, získal Impulz, ZPMP v Petržalke, hlavné ocenenie za rôznorodý sortiment vysokej kvality a manažment predaja. Slovenská televízia natočila so zamestnancami chránenej dielne do relácie Postav dom, zasad' strom reportáž o výrobnom postupe troch produktov, ktorá sa bude vysielat v troch častiach programu. Tieto všetky aktivity a tvorivé stretnutia sú príležitosťou na vytváranie kontaktov ľudí s mentálnym postihnutím a verejnosťou, na ich prijímanie ako rovnocennej súčasti spoločnosti. Je dôležité prispievať k vytvoreniu komunity, kde z podpory slabších budú mať prospech všetci.

„O priateľstve možno hovoriť len tam, kde je vzájomné porozumenie.“ (Aristoteles)



FINANCOVANIE A MARKETING: profi podnikanie pre dobrú vec

Vznik a existencia zdravotného postihnutia predstavuje pre človeka v jeho živote závažnú sociálnu udalosť, ktorá zásadným spôsobom ovplyvňuje život každého človeka hlavne v produktívnom veku.

Aj toto je jedným z dôvodov vzniku chránených dielní, ale i sociálnych podnikov, ktorých účelom je vytváranie priestoru, v ktorom ľudia majú možnosť aktívne sa zapojiť do spoločenského diania aj napriek svojmu hendikepu. Totiž sociálna integrácia v zamestnaní je významným determinantom psychickej pohody a zdravia, čím sa zároveň zlepšuje aj kvalita ich života. Nezanedbateľnou je i tréning a obnovovanie jemnej motoriky.

Začiatky zvyčajne bývajú najťažšie a preto sa Akadémia sociálnej ekonomiky rozhodla záujemcom v tejto oblasti pomáhať. Ich ambíciou je podporovať rozvoj sociálneho podnikania na Slovensku a pomôcť sociálnym podnikateľom pri realizácii spoločensko - prospešných podnikateľských aktivít. Chcú prispievať k vytváraniu zodpovednejšej, rovnocennejšej a spravodlivejšej spoločnosti. Tento workshop bol určený najmä pre malé a veľké neziskové organizácie, spoločensky zodpovedných podnikateľov, ako aj pre všetkých, ktorí podnikajú v neziskovom sektore aj mimo neho.

V rámci tejto vízie sa v dňoch 30 septembra až prvého októbra uskutočnil v Banskej Bystrici v hoteli Arcade workshop pod názvom **Financovanie a marketing: profi podnikanie pre dobrú vec**, ktorý viedla Katarína Skybová a ako lektori vystúpili Marcela Václavková Konrádová a Andrej Salner. Tomuto workshopu predchádzal ešte jeden zrealizovaný v Košiciach a následne po Banskej Bystrici ešte jeden prebehol v Bratislave.

Prvý deň v Banskej Bystrici workshop viedol Andrej Salner, ekonóm a evaluátor, ktorý sa dlhodobo venuje sociálnym inováciám. Venoval sa témam ako vytvoriť dobrý produkt a ako ho šikovne predávať. Taktiež sa s účastníkmi zameriaval na to, ako sa zamerať na spoločenskú hodnotu podnikania a ako ju propagovať. Venovali sa aj téme ako pripraviť marketingovú stratégiu a ako efektívne využiť komunikačné kanály. Značnú časť sa venoval aj pozicioningu produktu, značke a jej hodnotám. Pridanou hodnotou bolo vypracovanie marketingového plánu podľa druhu podnikania toho ktorého účastníka.

Druhý deň workshop viedla Marcela Václavková Konrádová, ktorá má dlhoročnú prax v oblasti projektového manažmentu so zameraním na realizáciu malých a stredných projektov, zriaďovania chránených dielní a v oblasti poskytovania sociálneho poradenstva. Na úvod prítomných oboznámila o Zákone o sociálnej ekonomike a sociálnych podnikoch, o Zákone o sociálnych službách ako aj o Zákone o službách zamestnanosti a ďalších zákonoch súvisiacich s prednášanou témou. Vysvetlila rozdiely medzi chránenou dielňou a sociálnym podnikom, s účastníkmi workshopu prešla témy ako postaviť stabilné financovanie sociálneho podnikania, ako manažovať sociálne riziká a špecifiká sociálneho podnikania, značnú časť venovala témam ohľadom grantov, dotácií, zbierok a rozdielov foriem sociálneho podnikania. Nosnou časťou jej vystúpenia bolo vypracovanie podnikateľského plánu a jeho modelovanie, kde si zúčastnení mohli prakticky postupne vyskúšať jeho vytváranie krok za krokom. Počas jeho precvičovania rozoberala a vysvetľovala financovanie

sociálneho podnikania, čo to zakladateľský rozpočet je, jeho zdroje krytia respektíve ako financovať podnik, rozdiely medzi úverom a investorom, kde porovnávala výhody a nevýhody, význam využitia dotácií na udržateľnosť podniku, význam podvojného účtovníctva a spôsob ako získať kapitál či spôsob použitia, naplánovania a rozdelenia zisku. V praktických cvičeniach sa precvičoval plán finančných tokov, jeho zostavovanie a nakoniec aj analýza celého procesu.

Významným plusom tohto dňa bolo, že lektorka sa aktívne zapájala do cvičení, pričom každého jednotlivého účastníka usmerňovala, dodatočne pojmy vysvetľovala, radila, diskutovala, uvádzala praktické príklady, vďaka čomu prítomní získali nielen bohaté odborné skúsenosti, ale tiež neoceniteľné rady, vďaka ktorým môžu prejsť od myšlienky k jej praktickej realizácii.

Záverom dňa bola panelová diskusia, kde účastníci kladli doplňujúce otázky, na ktoré nebol v priebehu dňa čas a súviseli s konkrétnym zameraním ich projektov.

Síce na prvý pohľad workshop trval iba dva čí, čo sa zdá ako príliš krátke časové obdobie, avšak vďaka jeho vysokej odbornej úrovni obidvoch lektorov aj tí záujemcovia, ktorí nemali so sociálnym podnikaním žiadne skúsenosti a obávali sa, že nezvládnu komplikovanú legislatívu a ekonomické záležitosti, odchádzali optimisticky naladení a spokojní.

Zakladanie sociálnych podnikov a vôbec sociálneho podnikania v jeho širšom kontexte, je z viacerých dôvodov ešte stále u nás v plienkach a preto je iniciatíva Akadémie sociálnych služieb vítaná a veľmi prospešná. Ťažko zdravotne postihnutí ľudia majú potrebu byť spoločensky užitoční a nezostávať iba v kruhu svojej rodiny. A práve touto formou je im to umožnené a výraznou mierou to ovplyvňuje nielen ich, ale tak isto aj ich rodiny.

Ing. Hraško Peter

PhDr. Marcela Václavková Konrádová,
MBA, cert. Mgmt

ĎAKUJEME, ŽE MÔŽEME POMÁHAŤ AJ V NOVOM ROKU 2020

„Rok 2019 sa skončil a my z Nadácie Anjelské Krídla sa tešíme, že môžeme znova pomáhať nezištne a s láskou v roku 2020.“

V roku 2019 sme mali krásne aktivity na pomoc ľuďom.

Projekt vankúšik pre detské príjmové oddelenie nemocnici v Žiline sa nám vďaka priateľom a partnerom podarilo udržať po celý rok 2019. Ťažko choré deti a ich rodiny boli **vďaka HYDROTOUR cestovnej kancelárii týždeň pri mori**.

Boli sme 2 x v nemocnici rozdávať výborné štrúdle pacientom a rozprávali sme sa s nimi. Veľa z pacientov nemá svoje rodiny, boli našej návšteve veľmi radi. V roku 2019 sme mali **prvý benefičný koncert Nadácie Anjelské Krídla**. Pomohli sme onkologickým pacientom, liečebni dlhodobo chorých, ťažko chorým deťom a ich rodinám, ľuďom v núdzi.

Cez **projekt JEDLO AKO DAR** sme v októbri 2019 rozposlali a rozdali 58 rodinám hmotnú pomoc. V priebehu roka sme osobne nosili a pomáhali hmotnou pomocou a finančne v rámci našich možností. Do projektu JEDLO AKO DAR sa zapojili zdravé detičky, školy, rodiny, ich rodičia.

Rozbehli sme **„terapiu umením“ pre hendikepované detičky** a každú nedeľu vďaka nezištnej pomoci majiteľa **Oasis Relax Centru v Žiline** - plávame, saunujeme, rehabilitujeme. Deťom z nadácie sa tam poskytuje aj kvalitná masáž. Majú nádherný čas a veľa sa smejú. Taktiež športovci sa pridali a bežali **Rajecký maratón** za nadáciu. Aj **Košický a Žilinský maratón** mal zastúpenie v našich krídlach a farbách. Darovali sme do **autistickej novej klubovne v Kysuckom Novom Meste** televízor a rôzne hračky, zošity a pomôcky. Boli sme priamo aj na jej otváraní.

Zorganizovali sme vo februári 2019 **Valentínsku kvapku krvi** a v októbri **Študentskú kvapku krvi**.

Pomáhame priebežne po celý rok ťažko chorým deťom a ich rodinám, ľuďom v núdzi, matkám s chorými deťmi.

Chodíme osobne na návštevy ku deťom a ich rodinám. Naše deti z nadácie absolvovali **tábor v Art Studio Z**. Snažíme sa integrovať hendikepované deti medzi zdravé. Plánujeme tábor v Žiline aj v roku 2020 pre hendikepované deti.

Darovali sme pobyty na farme rodinám v núdzi.

Rok 2019 bol krásny a sme za neho veľmi vďační, pretože sme mali aj vďaka Vám aj vďaka priateľom, nezištnej podpore sponzorov a partnerom možnosť urobiť veľa krásnych nezištých skutkov.

29.11.2019 sme mali výstavu diel pod názvom **Iné Dimenzie od detičiek z nadácie a Vianočný trh**, prostredníctvom ktorého sme pomohli tam, kde bolo treba. Aktivít a pomoci bolo neúrekom, všetko je na našej FB a web stránke nadácie.

V decembri 2019 to boli 3 roky od založenia nadácie. V nadácii všetci pomáhame nezištne, popri našej práci. Veľmi nás to baví a naše poslanie má zmysel. Dávať oporu, pomoc a nádej ľuďom.

Kto nám chce pomôcť - pomáhať, budeme veľmi radi, ak nás oslovíte.

„**ĎAKUJEME PRIATEĽOM, FIRMÁM, SPONZOROM A VŠETKÝM, KTORÍ SA KU NÁM PRIDÁVAJÚ A SPOLU POMÁHAME TAM, KDE TREBA.**“

JE TO NÁDHERNÉ POSLANIE, KTORÉ TREBA MAŤ HLAVNE V SRDCI.

„Ďakujeme za podporu aj formou 2 percent z daní za rok 2019. Pomôžu nám meniť svet k lepšiemu“.

Ďakujeme Vám.

TÍM NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA



www.nadaciaanjelskekridla.sk

fb: Nadácia Anjelské Krídla

Instagram: Nadácia Anjelské Krídla

info@nadaciaanjelskekridla.sk

OBKLOPUJ SA ĽUĎMI, KTORÍ VERIA V TVOJE SNY

Život občas zatvorí niektoré z dverí jednoducho preto, že je načas posunúť sa ďalej. Často odmietame pohnúť sa z miesta, až kým nás okolnosti neprinútia. Som Žilincan a milujem prírodu a cestovanie. Nikdy som nechcel ísť do Bratislavy. Chýbali by mi hory a priatelia. Či som chcel alebo nie okolnosti ma presvedčili ísť. Teraz žijem a pracujem v Bratislave štvrtý rok. Tie hory tú síce nie sú, ale mám zas bližšie letiská a môžem spoznať hneď celý svet. Sú priatelia, ktorí vstupia do vášho života

a zas odídu. Iní ostanú a navždy zmenia váš život. Aj napriek tomu, že som od Žiliny ďalej - ostal som v kontakte s priateľmi, ktorým môžem dôverovať, a ktorý ma nabíjajú energiou keď ich navštívim. Hovorí sa, že sa treba obklopuvať ľuďmi, ktorí ti do života prinášajú dobro, ktorí majú sny a ambície. Práve oni pomôžu zrealizovať tvoje vlastné. Jednou z nich je aj Alex. Mala sen a ambíciu ho zrealizovať. Založila v Žiline Nadáciu anjelské krídla. Oslovila ma, že bude potrebovať pomôcť v oblastiach designu, sprá-

ve webstránky či tvorbe videí, ktorým sa profesionálne venujem. Neváhal som dlho. Bola to možnosť ako pomôcť nadácii, ktorá pomáha ľuďom v mojej rodnej Žiline – tým, ktorí to potrebujú. Zároveň je vzorom človeka, ktorý ukazuje, že všetko je možné pokiaľ to chceš dosiahnuť. Ja pracujem v oblasti, ktorá má nesmierne baví a umožňuje mi realizovať aj moje sny a byť šťastným. Šťastným o to viac, keď môžem aspoň trochu pomôcť tam, kde to potrebujú.

Peter Miškus

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,
- zdvihač,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

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

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

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde

ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich objednávajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov. Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

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

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

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

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu 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 vý-

OPAKUJEME dôležité údaje

cvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou je pes so špeciálnym výcvikom.

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

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

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

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

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie. Avšak skôr než podávate žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekárskeho nálezu 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 dopravnou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

PREUKAZ ŤZP

Preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím slúži na uplatnenie zliav a výhod (napríklad v doprave, kultúre, v oblasti miestnych daní).

Výšku zliav a výhod určujú dotknuté rezorty alebo konkrétni poskytovatelia služieb.

Odporúčame, aby sa osoby s ŤZP informovali, či napríklad konkrétny prepravca, organizátor kultúrneho podujatia, športového podujatia poskytuje zľavy alebo iné výhody držiteľom preukazu fyzickej osoby s ŤZP.

Ako získať preukaz

Úrad vyhotoví preukaz, ak z právoplatného rozhodnutia o peňažnom príspevku na

kompenzáciu alebo z právoplatného rozhodnutia o preukaze fyzickej osoby s ŤZP vyplýva, že ide o fyzickú osobu s ŤZP. Preukaz osoby s ŤZP so sprievodcom sa vyhotoví osobe s ŤZP, ak je odkázaná na sprievodcu = pomoc inej osoby alebo na pomoc psa so špeciálnym výcvikom pri zabezpečovaní pohybu, orientácie a komunikácie so spoločenským prostredím.

Žiadosť o vyhotovenie preukazu fyzickej osoby s ŤZP a preukazu fyzickej osoby s ŤZP so sprievodcom je potrebné podať na príslušný úrad práce sociálnych vecí a rodiny. O preukaz môže oprávnená osoba požiadať aj žiadosťou podanou elektronickými prostriedkami a podpísanou zaručeným elektronickým podpisom oprávnenej osoby.

SPOSA BB v roku 2019

Začiatok roka 2019 bol plný otázok. Čo nás čaká, aké možnosti, rozvoj a pokroky prinesie? Už v januári sa začali diať malé veľké zázraky. **Charitatívny mestský ples v Banskej Bystrici priniesol 3 557,-€ pre autistov**, keď sa nám to donieslo všetci sme sa nesmierne tešili. Druhou veľkou pomocou mesta Banská Bystrica, bola **dotácia a podpora prenájmu a technického vybavenia našej telocvične**. Významná pomoc mesta pomohla k mnohým ďalším krokom, ktoré rodičia v SPOSA BB mohli podniknúť. Spoločné písanie projektov, vytváranie osvetly, ktorú tiež **podporil svojou záštitou primátor mesta Banská Bystrica Ján Nosko**. Každoročný „Svetový deň povedomia o autizme“, a **Vysvietme to na modro v Banskej Bystrici** prináležiaci k 2. aprílu. Tento rok boli vysvietené dominanty mesta **Barbakan, hodinová veža, budovy BBSK a EBC**.

Na námestie večer pod vežu prišlo množstvo ľudí. Potešujúce je, že na našu cestu pristu-



pujú postupne ďalší. Aj deň otvorených dverí priťahol nových.

Veľká pomoc, ktorú sme znásobili ďalšími projektmi **nadácie Tesco „Voľnočasové aktivity pre autistov v Banskej Bystrici a „Pes učiteľom“**.

Cansiterapiu začiatkom roka pre deti s autizmom podporila aj **Komunitná nadácia zdravé mesto**.

Dve percentá pomohli k dofinancovaniu projektov a iných potrebných vecí.

Spoločnosť O2 Slovensko poskytla nášmu občianskemu združeniu internet zdarma, čo napomohlo komunikácii s úradmi, písaniu projektov a hľadaniu informácií, ktoré posúvali obzor možností pri práci s deťmi a dospelými s autizmom a celou rodinou.

Počas roka sa urobilo množstvo terapií, pravidelných a nepravidelných činností. Spolu 1105 aktivít, počas 588 hodín. Do konca októbra odpracovali dobrovoľníci (spolu 32 osôb) prevažne rodičia, mladí a seniori spoločne pri pomocných, organizačných a iných aktivitách 2090 dobrovoľníckych hodín. Rodičia autistických detí pomáhajú hlavne svojou dobrovoľníckou prácou (tvorivé integračné dielne raz do mesiaca v Komunitnom centre Fončorda a pravidelné tvorivé dielne pre mladých s autizmom každý utorok a štvrtok v týždni lektorujú mamičky autistických detí) a dohľadom.

Aktivity boli a sú **v Lokálnom priestore SPOSA BB, v Komunitnom centre Fončorda** a v iných externých priestoroch. **Veľkou pomocou sú dobrovoľníci z UPSVaR v Banskej Bystrici „Operačný program Ľudské zdroje“**, ktorí sa obetavo starajú o deti, aktívne asistujú pri terapiách, upratujú priestory a sami prinášajú množstvo užitočných nových príležitostí.

Deti, ktoré sú integrované v bežných ZŠ, raz do týždňa chodia doučovať do LP SPOSA BB anglický jazyk a matematiku študentky z Evanjelického gymnázia v BB, ktoré sú **v dobrovoľníckom programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu – DOFE**.

SPOSA BB vytvára synergiu medzi mnohými inštitúciami. Možno to mnohí nevi-

dia, ale za prácou rodičov je vidieť výsledky. Lokálny priestor SPOSA BB v tomto roku pribral nové miestnosti, lebo pri množstve aktivít s deťmi boli nevyhnutnosťou. V lete sme dostali materiálne vybavenie z bývalej SMŠ, ktoré už využívajú deti na hru, pri terapiách a učení sa základných zručností imitáciou hry.

Tvorivé dielne pre dospelých s autizmom v januári, na ktoré začali chodiť dvaja mladí muži s autizmom, dnes už navštevujú piati. A nie len jeden deň, ale dni dva v poobedňajších hodinách, keď prichádzajú zo svojich kmeňových DSS. Pochvalujú si možnosť komunity a komunikácie, ktorú majú popri svojej tvorbe.

V septembri sa uskutočnilo pracovné stretnutie s bývalou europoslankyňou Jankou Žitňanskou ohľadom problémov, ktoré riešime. Nedostatok odborníkov, momentálne detských zubárov, ale aj zubárov pre dospelých ľudí so znevýhodnením.

V priebehu roka sme sa zúčastnili aj rôznych školení a workshopov, kde sme mali možnosť mnohé pálčivé témy vidieť z iného uhla pohľadu, napríklad na Prednej Hore prednáška o závislostiach.

SPOSA BB ďakuje všetkým partnerom, ktorí v roku 2019 stáli pri nás, aj časopisu Inak obdarení, že nám dáva možnosť publikovať činnosť a šíriť osvetu o autizme všade, kde sa tento krásny a obsahovo bohatý časopis dostane.

Mária Helexová - Babalová



MESTO BANSKÁ BYSTRICA
REALIZOVANÉ S FINANČNOU PODPOROU

TESCO





Učíme sa na vlastných chybách

V SPOSA BB máme mladých ľudí, ktorí majú znevýhodnenia, napriek tomu pomáhajú pri práci s deťmi a dospelými s autizmom. Učia sa oni, učíme sa my.

Mladí muži dostali v jeden deň úlohu, skartovať staré dokumenty a papiere. Kúpili sme na to novú skartovačku. Vysvetlila som im, čo majú robiť a išla som si po svojom.

Spoza steny zneli výzgvé kvičiace zvuky novej skartovačky. Po chvíli ostalo ticho. Nevenovala som tomu pozornosť, ale po chvíli mi to nedalo a išla som sa pozrieť, čo sa deje.

Po vstupe do miestnosti vidím pomocníkov bezradne stáť okolo stroja a v otvore na krájanie papiera trčiaci chuchvalec papiera. Inokedy by ma chytili nervy, ale teraz ma napadlo len jedno.

Milí chlapci, pokazili ste ju, tak šup do kuchyne po kombinačky a budete cvičiť motoriku rúk, tým, že postupne zo zubov skartovačky vytiahnete všetky chuchvalce zožmoleného papiera. Nenamietali a dali sa do babravej práce. Hodinku sa s tým zabávali a potom som ich išla znovu skontrolovať. Kľáčali nad ňou ako kôpky nešťastia.

Kľakla som si k nim a zobrala kombinačky, ktorými som povytahovala zvyšky papiera, ktoré sa nepodarili vybrať im. Skúsili sme ju zapojiť a napodiv v spätnom chode vytlačila zvyšný papier.

Chlapcom som potom vysvetlila životnú múdrosť.

Aj keď je na stroji napísané maximálne desať listov, čo dodržali, ušiel im však fakt, že papiere boli rôznej hrúbky, preto sa zasekol. Je lepšie v živote netlačiť na rýchlosť. Lebo ak chceme niečo urýchliť, môže sa nám stať, že veci budú trvať oveľa dlhšie práve tým, že sa pokazia. Všetko v živote má svoj čas a pravidlá. Preto menej je viac.

A toto ponaučenie chcem posunúť aj ďalej. Možno sa nám zdá, že pomyselný „papier“-problémy sú neúnosné a chceme ich za každú cenu urýchliť a možno použiť aj nie práve korektné prístupy. Skartovačka je len stroj dá sa opraviť, alebo vyhodiť, keď nevieme ako ďalej. Ale chyby v živote môžu mať fatálne následky. Preto, vždy si dobre premyslime, aký prístup k čomukolvek v živote zvolíme.

Mária Helexová - Babalová



Príanie do roku 2020

Prajem ľuďom veľa lásky, lebo tá je najväčšou hybnou silou sveta. Veľa múdrosti, lebo kto sa učí nezávidí a časom vidí veci z iných perspektív. Veľa pokoja, lebo kto je pokojný, robí málo chýb. Veľa šťastia, lebo to potrebujeme k zvládaniu najťažších chvíľ. Veľa pokory, lebo bez nej nemôžeme zmeniť srdcia ľudí. A nakoniec veľa lásky, opakujem sa? Nie, bez lásky niet múdrosti, pokoja, šťastia, ani pokory. Bez týchto princípov života, nie je život, ale len prežívanie. Prajem vám šťastný život v roku 2020.

Mária Helexová Babalová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

KRÁSA A ZDRAVIE Z HRNCA

Jedálny lístok každého národa vychádza zo zvykov predkov a tie nie sú z hľadiska zdravej výživy vždy ideálne. Aj u nás majú ľudia nesprávne stravovacie návyky, ktoré sa dedia po celej generácii. Jeme veľa mastných, slaných a sladkých jedál, mnohí z nás sa prejedajú. Začarovaný kruh tradícií a návykov môžeme zmeniť len my, ženy. Ako však variť, aby to vyhovovalo všetkým v rodine? Nuž, nech sa páči, tu je malá ponuka praktických rád, ako sa vynásť pri príprave jedál, ktoré bežne varíme, aby sme pritom dodržali zásady oddelenej stravy a konzervatívny jedálny lístok.

Zásady prípravy jedál

Určitým nepriamym ukazovateľom správneho príjmu výživných látok je naša telesná hmotnosť. Nadváha, ale aj extrémna chudobať napovedajú, že príjem výživných látok nie je vyvážený. Okrem dôvodov uvedených v predchádzajúcich kapitolách, môže ísť aj o nevedomé znehodnotenie potravín ich nesprávnym skladovaním alebo kuchynskou úpravou. Stupeň znehodnotenia závisí od spôsobu úpravy a dĺžky pôsobenia. Úbytok výživných látok môžeme minimalizovať, ak budeme pri úprave jednotlivých druhov potravín dodržiavať určité zásady.

Zhrňme si niektoré z nich. Ak nemáme v kuchynskej výbave antikorový riad s akuter-mickým dnom, ktorý nám umožňuje zdravú a racionálnu prípravu jedál aj v pare alebo bez tuku a bod varu sa dosahuje pri 80°C v trikrát kratšom čase, snažme sa postupovať nasledovne:

- **ZEMIAKY.** Pri varení zemiakov používame čo najmenej vody, aby sme z nich zbytočne nevyľúhovali vitamíny a minerály. Ak varíme staré zemiaky, túto vodu nevylejeme, ale môžeme ju použiť do zeleninovej alebo inej polievky či omáčky (pozor pri solení!), ale len v tom prípade, ak súčasne nemienime konzumovať mäso. Najvhodnejšia je úprava v horúcej pare alebo pečenie v šupke.
- **TEPLOTA VARENIA.** Potraviny nevaríme pri zbytočne vysokej teplote a zbytočne dlho. Dusenie je šetrnejšie než varenie alebo pečenie.
- **OVOCIE** by sme nemali variť alebo zavárať, ale radšej konzervovať hneďým cukrom alebo medom. Najvhodnejšie je sušenie ovocia alebo mrazenie.
- **ZELENINU** pri varení kladíme až do horúcej vody. Varíme a dusíme ju iba dovtedy, kým je chrumkavá.
- **STRUKOVINY** pred prípravou vždy preberieme, prepláchneme vodou a necháme ich v nej napučať, čím skrátime čas varenia. Pri varení ich nemiešame, iba občas nádobu potrasíme. Varíme na miernom ohni, čas závisí od dĺžky namočenia, veľkosti i veku



strukoviny. Vodu, v ktorej strukoviny varíme, osolíme až ku koncu varu, aby sme nespomalili ich zmäknutie. Chuť zlepšíme, ak pred varením pridáme do vody bobkový list, strúčik cesnaku, kúsok cibule a pod. Lepšiu stráviteľnosť strukovín dosiahneme, ak ich varíme spolu s korením, ako je majoránka, rasca, fenikel, bazalka, tymián alebo zázvor.

- **CELOZRNÉ OBILOVINY** pripravíme obdobným spôsobom ako strukoviny. Po zmäknutí obilniny odstavíme ešte asi na 15 minút a necháme dôjsť. Podľa potreby môžeme pridať menšie množstvo tuku, aby sa zrná nezaplevali.
- **MRAZENIE.** Potraviny by sme nemali zbytočne skladovať, lebo v nich klesá obsah biologicky aktívnych látok a znižuje sa ich rádiácia. Na uchovanie letného ovocia alebo zeleniny v zime a na jar sú výhodné kvalitné mrazičky, ktoré konzervujú potraviny pri -24°C. Musíme dbať na to, aby mrazenie prebiehalo pomaly a aby nepopraskali bunkové steny. Najvhodnejší je nasledujúci postup: najprv dáme potraviny do chladničky, po ochladnutí ich vložíme do výparníka a až po stuhnutí do mrazičky.
- **SKLADOVANIE.** Pri manipulácii s ovocím a zeleninou zaobchádzame šetrne, aby sme nenarušili celistvosť pletív. Skladovať by sme ich mali v úplnom stave (neošúpané a nepokrúšané) na suchom, chladnom a dobre vetranom mieste, v tmavej miestnosti.
- **ÚPRAVA.** Nikdy nekonzumujeme a nespracovávame nahnité plody. Mechanická úprava – krájanie, strúhanie, mixovanie či mletie – zväčšuje obnažený povrch buniek, čím sa zvyšuje možnosť oxidácie rôznych látok a zhorknutia. Porušenými bunkovými stenami prenikajú účinné látky, ktoré medzi sebou reagujú a vytvárajú nerozpustné – niekedy aj škodlivé – zlúčeniny. Po narušení

celistvosti ovocia a zeleniny by sme ho mali konzumovať čo najskôr, aby sa minimalizovala možnosť tvorby voľných radikálov a oxidácia labilných vitamínov, najmä vitamínu C.

- **UŠLACHTILÁ OCEĽ.** Pri kuchynskej úprave používame len výrobky z ušľachtilej ocele, dreva, skla a porcelánu. Nevhodné je používať výrobky z hliníka, medi, železa, pretože tieto kovy reagujú s potravinami nežiaducim spôsobom a vznikajú chemicky aktívne častice, ktoré môžu ohroziť naše zdravie.

Surové šaláty

Šaláty z ovocia a zeleniny sú veľmi dôležitou súčasťou zdravého stravovacieho režimu. Obsahujú hodnotné látky – vitamíny, minerály, enzýmy, fytochemikálie a vlákniny – ktoré sú nenahradiiteľné pre naše zdravie. Zohrievaním ovocia a zeleniny sa niektoré z týchto látok čiastočne inaktivujú. Surová strava je preto ideálny doplnok nášho jedálneho lístka. Naše telo je totiž stavané na príjem takej potravy, ktorá obsahuje minimálne 85 percent aktívnych živých enzýmov. Túto potrebu pokryje práve surová zelenina a ovocie, strukoviny, orechy, no najviac naklíčené semená. Tie sú mimoriadne dôležité v zime i na jar. Ak naklíčené semená necháme na dennom svetle, vzniká v nich chlorofyl a vitamín C.

*Viac sa dočítate v knihe
Oddelená strava – Pre zdravie*



KRST KNIHY „VYRYTÉ V SRDCI A PAMÄTI“



SPIG s.r.o. a OZ Milan Štefánik pomohli zorganizovať krst knihy „Vyryté v srdci a pamäti.“ od Simone Sophie Stewart na benefičnom podujatí Na krídlach anjelov.

Návod, ako brať hendikep s humorom

Simone Sophie Stewart je veľmi talentovaná spisovateľka, ktorej debutová kniha **Mária a čarovný prsteň** zažíva dodnes veľký úspech kvôli jej jedinečnosti a krásnemu citlivému príbehu. S jedinečnosťou pri opise autorky a jej diela nekončíme. Simone je prítiažlivá zázračná mladá dáma, vždy s dobrou náladou a to aj napriek tomu, že je na vozíku, nedokáže rozprávať a knihy píše očami. Jej snaha a nadanie sa stali inšpi-

ráciou pre mnohých a aj pre nás. Preto sa jej my v **SPIGu** a **OZ MILAN ŠTEFÁNIK** snažíme pomáhať, kedykoľvek nás potrebuje. **Teraz sme jej pomohli uviesť do života jej novú knihu Vyryté v srdci a pamäti s podtitulom Návod, ako brať hendikep s humorom.**

„Vyryté v srdci a pamäti“

Návod, ako brať hendikep s humorom

Myslíte si, že hendikepovaní ľudia sú zatrpknutí a nemajú zmysel pre humor? Nemusí to byť vždy pravda! Mladá slovenská spisovateľka s americkým menom Simone Sophie Stewart vás o tom veľmi rada presvedčí. Má diagnózu detská mozgová obrna - spastická kvadruparéza (je na vozíčku) a bezrečnosť. A vraj by nemala podľa predpovede psychológov dokázať napísať súvislú vetu. Simone Sophie je na tomto svete šťastná a táto kniha plná vtipných črtí je toho dôkazom. Hendikep s humorom.

Mária a čarovný prsteň

23-ročná vysokoškoláčka s ťažkým zdravotným postihnutím, napriek tomu, že nerozpráva, píše pútavé príbehy pre tých najmenších. Veď posúďte sami...

Sirota Mária po vzore Arabely dostáva od strýka Alojza čarovný prsteň, no o jeho magických schopnostiach sa dozvie až vyrieknutím priania, ktoré ju preniesie do čarovnej krajiny dobrých drakov, bláznivých morských víl, potterovskej školy kúziel. Tu si nachádza novú rodinu, nadväzuje priateľstvá a zažíva množstvo nebezpečenstiev, strachov i prvú lásku.

Príbeh je sledom dobrodružstiev a pútavých príhod, ale predovšetkým odkrytím autorinho fantastického sveta plného farieb, vôní a chutí. Práve tie sa vďaka talentu absolventky výtvarného umenia na Univerzite Mateja



Bela v Banskej Bystrici **Dominiky Dodekovej** preniesli aj do ilustrácií, ktoré bohato knihu nielen zdobia, ale aj vizualizujú Simone Strelcovej slovami vyjadrené predstavy a aktivizujú detskú fantáziu.

Krst na benefičnom podujatí **Na krídlach anjelov v Žiari nad Hronom 2019.**

Niet lepšieho pocitu pre autora knihy, ako uvedenie jeho diela do života. V tomto momente tie hodiny driny, prepisovania a zmazania viet zrazu dávajú zmysel. S touto cestou chcem poďakovať spoločnosti Sping, s.r.o a pánovi Milanovi Štefaníkovi za to, že mi umožnili krst môjho diela na akcii Na krídlach anjelov.

Knihu Vyryté v srdci a pamäti (Návod, ako brať hendikep s humorom) je možné zakúpiť:

<https://www.martinus.sk/?ultem=654987>

<https://hendikup.sk/produkt/vyryte-v-srdci-a-pamati-navod-ako-brat-hendikep-s-humorom/>

<https://www.gorila.sk/vydavatelstvo?n=Simone+Sophie+Stewart>

<https://www.bux.sk/knihy/550599-vyryte-v-srdci-a-v-pamati.html>

Alebo v každom dobrom kníhkupectve.

Elektronická verzia je k dispozícii na:

Martinus

iBookstore

Palmknihy

eReading

Artforum

knihcentrum.cz

knihy.abz.cz

Knihu Mária a čarovný prsteň je možné zakúpiť:

<https://www.martinus.sk/?ultem=258047>

<https://hendikup.sk/produkt/maria-a-carovny-prsten/>

Elektronická verzia je k dispozícii na:

Martinus

Foto: Marek Vaco



SIMONE SOPHIE STEWART

Úryvok z knihy "Vyryté v srdci a pamäti"

Návod, ako brať hendikep s humorom

Čakali sme v tábore na odchod a len zrazu vidíme, ako cez miestnosť prebehol Fifo, za ním Livka s krikom a za nimi Maťko s hračkárskou pištoľou a v kovbojskom klobúku. Za nimi utekali traja zúfalí asistenti, Paľko, Maťo a Lucka, vyzeralo to veľmi komicky. Ako povedala Majka, bol to nácvik, ak by nás prepadli piráti, lebo v ten deň sme išli na pirátsku loď na Liptovskú Maru.

-Janka T.-

Majka vymyslela výlet na pirátsku loď, plavili sme sa po Liptovskej Mare. Boli sme spolu s Jankou. Keďže som sa nezmestila vozíkom cez ten mostík so schodmi, tak ma chalani museli preložiť na lavičku pre posádku a vymyslieť, ako dostať môj vozíček na palubu. Janka ma poriadne zabalila do svietivej zelenej deky, ktorú nám dali. Janka nadšene prehovorila: „Ako pekne sedíš, Simi.“

Vážne, spočiatku sa mi sedelo dobre. No, pretože bola tá lavica z dreva a ešte k tomu mriežovaná, začala ma tlačiť. Hádám jej nebudem kažiť radosť, môj fajnový zadoček je zvyknutý iba na mäkké podušky a vankúšiky. Musí si privyknúť aj na toto! rozprávala som si v duchu. Ale postupom času sa bolesť začala stupňovať a mrvila som sa. Janka si to všimla a spýtala sa: „Zle sedíš?“

Nečakala na odpoveď a skúšala ma napraviť. Ale to bolo ešte horšie, lebo každý pohyb na lavičke ma veľmi bolel. Až mi vyhrkli slzy, to však nevidela pre šiltovku, ktorú som mala na hlave. Keď Maťo Š. zbadal, že sa so mnou trápi, pribehol k nám a napravil ma. Janka sa ma opýtala: „Si už dobre?“

Ani som jej nestihla odkývnuť, už jej oponoval: „Myslím, že je problém inde.“ Janka sa obrátila ku mne: „Bolí ťa chrbtica z tej lavičky?“ pokrútila som hlavou. Nešťastná mi dala ďalšiu otázku: „Zadok?“ horlivo som prikývla. „Nič, musím ju dať do vozíka,“ s týmito slovami ma Maťo zdvihol a odniesol do vozíka. Zvyšok plavby a programu som si už užívala v pohodlí vozíka zababušená až po uši v neónovo zelenej deke.

-Simča-

Keď sme na Donovaloch čakali na lanovku, Tomáš B. ma prišiel poprosiť, aby som šla so Simčou na WC. Oslovila som o pomoc Ľubku a samozrejme, plné odhodlania skúsených asistentiek, sme vyrazili vopred tejto výzve. Pekne sme si Simču uchopili, ja vrchnú časť a Ľubka za nohy a chceli sme ju zdvihnúť z vozíka. Simčina vrchná časť tela bola už vo vzduchu, ale nohy nám, aj napriek veľ-

kej snahe, ostali vo vozíku. Po krátkom mykaní sme si uvedomili, že sme Simči predsa zabudli odopnúť pás, ktorý jej držal nohy. Ľubka schytila pás a celý ho dala dole. Ako to takmer vždy býva, pri pokuse o použitie WC-ka sme narazili na niekoľko nedokonalostí bezbariérového WC. Môj lakeť narazil do držiadiel, ostala mi tam poriadna modrina, Ľubka sa takmer nezmestila so Simčiny nohami popri stene a ja som zostala zakliesnená medzi stenou a WC-kom.

Keď Tomáš, po opustení WC-ka, videl Simčine nohy, začal sa smiať a vysvetľoval nám, že predsa ten pás stačilo len potiahnuť a nie ho úplne celý rozobrať.

-Veronika-

Keď sme išli autobusom na Liptov, mala som na starosti Simču, a tak sme sedeli spolu. Bola pred nami ešte dlhá cesta. Aj keď sa mi chcelo spať, snažila som sa vymyslieť, čo budeme robiť. Majka zrazu začala z tašky vyberať krásnych macíkov a rozdávala ich deťom. Aj Simča jedného dostala - bol sivý, kučera-vý a mal také strieborné konce na labkách a uškách, proste roztomilá hračka. Najprv sme ho len podrobne skúmali a potom, ako som ho držala v ruke, mi napadla tá pesnička I LIKE TO MOVE IT z Madagaskaru a začala som tancovať s medvedíkom Simči pred očami. Veľmi sa na tom smiala. To ma ešte viac podporilo, aby som jej robila šaškoviny. Potom mi napadlo, ako sme sa hrávali so Zuzkou a Paľkom, keď sme boli deti. Je to sledujúca hračka a funguje to tak, že keď sa Simča nepozerala, macko ju sledoval natočený tváričkou k Simči, a keď sa naňho pozrela, macko sa rýchlo otočil, akože sa nedíva a znovu, keď sa otočila dopredu, ja som macko otočila k nej, akože sa pozerala. Spolu sme sa na tom veľmi smiali dosť dlho, a tak nám cesta ušla rýchlejšie.

-Janka T.-

Každé ráno v tábore rozdeľujem deti medzi asistentov. Vo štvrtok ráno som nevidiacemu Jarkovi prideliť asistenta Maťka. Jarko sa okamžite začal brániť: „Majka, nebudem mať komfort s chlapcom. Ja chcem asistentku ženu!“ Nedala som sa a vysvetlila som mu: „Jarko, dávam ti toho najkrajšieho a najšikovnejšieho asistenta, ktorý sa vyzná vo všetkom. Budeš spokojný, on ťa dnes poučí aj o tom, ako sa má chlap správať k žene.“ Na Jarkovej tvári sa zjavil ten jeho typický úsmev, prišiel aj spokojná odpoveď: „Tak sa teda teším.“



Chlapca som Jarkovi dala vlastne preventívne, aby sa zas nezaľúbil a aby mu potom nebolo smutno, keďže našim turnusom končí táborové leto.

-Majka-

Janči sa ma zvykne spýtať aspoň raz za deň, ako sa mám. A minule tak ku mne prišiel a čupol si. Už som čakala, kým mi položí svoju obľúbenú otázku. A dočkala som sa: „No čo, ako sa máš, Simi?“

Ja som vyťukala na tabuľke, že dobre. Asi to zle prečítal, lebo mi odpovedal: „Chi chi? Je ti veselo?“

Ja mu znovu píšem, že sa mám dobre. To už cez smiech mi odvetil: „Jáj, ale celkom som to dobre uhádol, si vysmiata. Tak čo chceš?“ Ja som sa tiež začala smiať.

-Simča-

Celý prvý turnus som sa staral o Simču. Pitie nám šlo už celkom dobre. No problém nastal v utorok, keď sme sa šli kúpať do Kováčovej. Chystal som sa ju naložiť do autobusu, vtom som si uvedomil, že jej treba ešte uvoľniť nohy. Máva taký pásik pripnutý po bokoch vozíka, aby jej držal nohy na stupačke. Duma som, ako ho dať preč. Pretože som netušil, ako to funguje, rozobral som ho celý. Aďa k nám okamžite pribehla a zalomila rukami: „Božinku, Aďko, to sa tak nerobí, potom je zbytočná robota s naprávaním pási-ka. Nabudúce to iba otvor z ľavej strany.“ Na druhý deň som to znovu celé rozlepil. Aďka už z diaľky na mňa kričala: „Čo som ti včera povedala?“

Vo štvrtok sa scenár opakoval. No Adi už praskli nervy: „Andrej, dolámem ti ruky, keď to ešte raz urobíš!“

Táto hrozba zrejme pomohla a v piatok som to konečne spravil správne. Aďu som veľmi potešil a objala ma so slovami: „Aďko, konečne si sa to naučil. Blahoželám!“ Simča sa tomu zasmiala.

-Aďo-

POZNÁTE ICH?

Žijú medzi nami. Ale vieme o nich? Nesú hrdo svoj údel. Ale vieme o nich? Tvrdo na sebe pracujú, aby mohli „konkurovať“ zdravej populácii. Ale vieme o nich? Športujú rovnako ako zdraví športovci, tvrdou drinou posúvajú svoje osobné rekordy a limity. Ale vieme o nich?

Tento príspevok je o obrovských bojovníkoch, ľuďoch so zdravotným znevýhodnením, ktorí denne vo svojich životoch prekonávajú prekážky, o ktorých sa nám zdravým nesníva ani v najhorších snoch. Mnohé veci pre nás tak samozrejme sú pre nich každodenné výzvy a pre niektorých žiaľ aj neprekonateľné bariéry. Napriek tomu neplačú, nestážujú sa. Bojujú! S obmedzeniami, systémom, bariérami. Bojujú celým svojim srdcom a všetci bez výnimiek sa bijú so životom. Každý z nich vypustil zo svojho slovníka slová „nedá sa“, „nemôžem“, „nedokážem“. Títo ľudia si zaslúžia nielen našu podporu ale aj plné tribúny.

Centrum hendikepovaných plavcov (CEHAP)

Takí sú aj zdravotne znevýhodnení plavci v Centre hendikepovaných plavcov (CEHAP). Denne prichádzajú na bazény v rôznych kútoch Slovenska a niektorí aj dvakrát, aby tvrdo na sebe pracovali a posúvali aj svoje plavecké limity. Stoja pred nimi mnohé výzvy, majú svoje sny... a obrovskú podporu obetavých rodičov, pre ktorých sa sny ich detí stali ich snami.

X. Majstrovstvá Slovenskej republiky v para plávaní

Aj plavci z CEHAPu prišli 19.10.2019 na Pasienky zabojsovať o medaily, kde sa na X. Majstrovstvách SR v para plávaní stretlo 127 paraplavcov z piatich krajín. Podujatie bolo organizované Centrom hendikepovaných plavcov z poverenia Slovenského paralympijského výboru (SPV) a organizátori tak pri navrátili na Pasienky po 9 rokoch preteky na 50m bazéne. Účastníkov pretekov prišli pozdraviť a povzbudiť župan Bratislavského samosprávneho kraja Juraj Droba a vicežupan Mikuláš Krippel.

A že plavci z CEHAPu boli viac než úspešní, vyplávané medaile hovoria za všetko. Z 11 medailí pre Slovensko si naši plavci vybojovali 2 strieborné a 1 bronzovú medailu. V súťaži o Česko-slovenský pohár sa umiestnil náš tím na 4. mieste, v polohovkovej štafete na 3. mieste. V kategórii žiaci (U15) 1. miesto vybojoval Martin Batka, 2. miesto vybojovala Alžbetka Kubová, medzi juniormi (U19) Viktor Verba vybojoval 5. miesto.



Bezbariérovosť na plavárni

Tak ako je mnoho vecí pre zdravých plavcov samozrejmosťou, tak sa zdravotne znevýhodnení plavci aj na Pasienkoch borili s nemalými bariérami. Aby 43 vozíčkárov bolo možné dostať do priestorov plavárne, museli organizátori nechať postaviť zozadu plavárne príjazdovú rampu o dĺžke 17 metrov. Dostať plavcov do vody či z vody bez pomoci zdvíhacích zariadení by bolo viac menej nemožné. Rovnako nezištná pomoc mnohých dobrovoľníkov a zdravých plavcov z plaveckého klubu X Bionicle Swimming pod vedením Karola Púzsera prispela k tomu, aby bariéry neboli tak citelné.

Z iniciatívy Centra hendikepovaných plavcov vzniklo z podujatia video poukazujúce na problémy prekonávania bariér na plavárni Pasienky. Predstavuje opačnú stranu radosti z víťazstiev, stretnutí sa s priateľmi a skvelej atmosféry počas podujatia. Video v deň zverejnenia na sociálnej sieti bolo mnohonásobne zdieľané ľuďmi chápujúcimi nie práve najlepšiu situáciu ako v plávaní hendikepovaných plavcov tak aj plavcov zdravých. Vyzýva kompetentných k výstavbe bazénov spĺňajúcich súčasné štandardy pre bezbariérovosť, pohyb osôb s hendikepom.

Podme paraplavcov podporiť v tejto iniciatíve a hovorme o bariérovosti nielen na plavárňach!

Poznáte ich?

Slovensko nemá len dobrých hokejistov, futbalistov či biatlonistov ale má mnoho výborných športovcov medzi hendikepovanými. Sú medzi nimi držiteľia svetových rekordov, víťazi paralympiád, majstri sveta a ruku na srdce, koľkí z nás ich poznajú? Podme sa viac zaujímať o ľudí okolo nás a možno zistíme, že práve vo vedľajšom vchode býva chlapec na vozíku, ktorý raz hrdo bude reprezentovať Slovensko.

Autor článku: Martina Batková
Foto: Martin Vaňo



www.cehap.sk FB @cehap.svk



ART STUDIO Z vzniklo v júni 2018 v Žiline ako umelecké štúdio - za účelom prepojenia tanečného a výtvarného umenia, či už vo forme trávenia voľného času, alebo umeleckého vzdelávania. Naše kurzy navštevujú deti od jeden a pol roka, ale aj dospelí. Organizujeme tanečné aj výtvarné workshopy pre amatérov aj profesionálov. Sme organizátorom Celoštátnej prehliadky scénického tanca.

ART STUDIO Z má zameranie na scénický tanec – teda umeleckú formu tanečného prejavu. Cez pohybové hry a témy si deti nachádzajú vlastný pohybový slovník. Okrem toho sa rozvíjajú **v technikách moderného a klasického tanca**. S najmenšími deťmi od jeden a pol roka sa učíme spoznávať rytmus, tempo, s použitím spevu, perkusívnych nástrojov, živej, ale aj umelej hudby. Využívať priestor a jednoduché priestorové formácie.

Tvorivé dielne navštevujú deti od troch do šesť rokov. Sú zamerané na rozvoj jemnej motoriky, ako príprava na vstup do Základnej školy. Od prvotného vyfarbovania sa učia pracovať s tvarmi, maľovať podľa predlohy, ale aj podľa vlastnej fantázie. Rozoznávajú farby a učia sa ako sa dajú miešať. Pracujú s rôznymi materiálmi.

Dospelí u nás nachádzajú relax v rámci **Bodyformingu alebo tanečnej skupiny**.

Lekcie sú zložené z prípravných tanečných cvičení, z kondičných cvičení a tanečných kombinácií rôznych tanečných štýlov.

Niekoľkokrát do roka usporadúvame v štúdiu **výstavy výtvarných diel, či fotografií**.

Takto sa u nás predstavili so svojimi dielami miestny umelci **Erik Šoška, Katarína Príдавková, Branislav Krabáč, Karolína Ho-**



das. Na konci júna sme vystavili fotografie z celoročného tanečného projektu štúdia, ktoré sme predstavili verejnosti pod názvom **TO BE MYSELF**.

Naša spolupráca s Nadáciou Anjelské krídla začala v rámci letného programu - denných letných táborov. Zakladateľka a správkyňa nadácie Alexandra Majeriková prišla s otázkou, či by sa mohli tábora zúčastniť aj handicapované deti a odpoveď bola jednoznačná.

Dlhšiu dobu som sa pohrávala s myšlienkou pomoci - práce s handicapovanými deťmi. Urobiť niečo viac, niečo čo má hlbší zmysel a nadviazaním spolupráce s Nadáciou sa táto myšlienka naplnila. Najskôr len krátkym zapojením do výtvarného tábora, potom prišiel nápad zapojiť deti na vozíčku do tanečných aktivít. Vytvorili sme **choreografiu Anjeli**, ktorá sa stala súčasťou celoročného projektu To be myself. **19-ročný Marek Rošteck** v nej **tancoval s osem členou dievčenskou tanečnou skupinou Time**. Choreografiu sme prezentovali aj na **Celoštátnej prehliadke scénického tanca - Umenie v tanci a takisto na Prvom benefičnom koncerte Nadácie Anjelské krídla v Dome odborov v Žiline**.

Od septembra sme nadviazali na tanečnú tradíciu a v tomto čase sa k nám pridáva ďalší chlapec z Nadácie pri vytváraní novej choreografie, ktorá má zatiaľ pracovný názov - **Stretnutie**.

V októbri sme otvorili **nový kurz Tvorivých dielní pre handicapované deti**. Okrem rozvíjania jemnej motoriky, fantázie a kreativity je naším cieľom aj terapeutické pôsobenie na psychiku detí. V novembri začíname pracovať s deťmi zo Spoločnosti na pomoc osobám s autizmom z Kysuckého Nového Mesta s novým kurzom - **Hudobno-pohybovými dielnami - muzikoterapiou**, ktorý vznikol takisto v spolupráci s Nadáciou Anjelské krídla. Hudobnú zložku bude zastrešovať slovenský bubeník a perkusionista Matej Smutný.

Na konci novembra sa v nových priestoroch ART STUDIA Z - v Dome odborov v Žiline uskutočnila **vernissáž výstavy Iné dimenzie, výstavy výtvarných prác detí a ľudí z Nadácie**.

Nápadov na nové projekty a taktiež ďalšiu spoluprácu je veľa, dúfame že v roku 2020 ich budeme môcť všetky zrealizovať.

OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

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

Legenda: AKCIE, ARTEK, ATAMAN, ATLANTIK, BAMAKO, BANKET, CIELE, CISÁR, CYSTA, ETAPY, HERPES, HRABLE, JASTRAB, KAKTUS, KALUS, KOMIK, KRYHA, KVALITA, KVETY, LIEKY, LIKAVA, LIPID, LOPÁR, MRKVA, OTRAVA, PLAST, POLÍCIA, POLYPY, RIADOK, RYBÁR, SEKCIA, SEKTA, SINICE, SPLAV, STANICA, STEPI, STROM, STROP, SVETLO, ŠABĽA, ŠARIŠ, TERASA, ULICA, ULITA, UMBRO, ZÁVIN, ŽALMY, ŽALOBCA, ŽIACI, ŽREBEC.

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





OBČIANSKE ZDRUŽENIE OSTROV
A OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
VÁS POZÝVAJÚ NA 10. ROČNÍK BENEFIČNÉHO KONCERTU
PRE OSOBY S MENTÁLNYM POSTIHNUŤÍM



Objatie tónov

NEDEĽA 26. JANUÁR 2020 O 14.00

ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE

INTSMILE DESMOD THE GREAT MALARKEY LEA & VEJA VEĽKÁ BRITÁNIA MODERUJE: SAJFA

VSTUP OD 13:00  ZUMBA® ZOLI

NÁUČNÉ WORKSHOPY: ENKAUSTIKA – MALOVANIE HORÚCIM VOSKOM, PLETENIE Z PEDIGU, MODELOVANIE Z HLINY, ZUMBA, PLETENIE NÁRAMKOV, VÝROBA ŠPERKOV Z DRÔTU, PLETENIE Z PAPIERA, OZDOBOVANIE SADROVÝCH ODLIATKOV, DETSKÝ SVET: NAFUKOVACÍ HRAD, MALOVANIE NA TVÁR, DETSKÉ TANCE, DETSKÁ ZUMBA
VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUŤÍM ZO ZARIADENÍ DSS, DETSKÝ DOMOV LEVICE, ZVÁZ POSTIHNUŤÝCH LEVICE A PRE DETI DO 140CM.
VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ JE 20€ V PREDPREDAJI A 30€ NA MIESTE. PREDPREDAJ V LEVICKEJ INFORMAČNEJ AGENTÚRE A V SIETI TICKETPORTAL.
POČET VSTUPENIEK PRE VEREJNOSŤ JE LIMITOVANÝ V POČTE 200KS!





ÚPRAVY MOTOROVÉHO VOZIDLA

MOŽNOSŤ DOPLATKU k príspevku na úpravu vozidla vďaka **KLUBU SPIG!**
Úpravy môžete financovať zo štátneho príspevku podľa zákona 447/2008 Z.z.
pokiaľ auto má menej ako 5 rokov.