

# INAK OBDARENÍ

číslo 04 - 06/2020, ročník VII



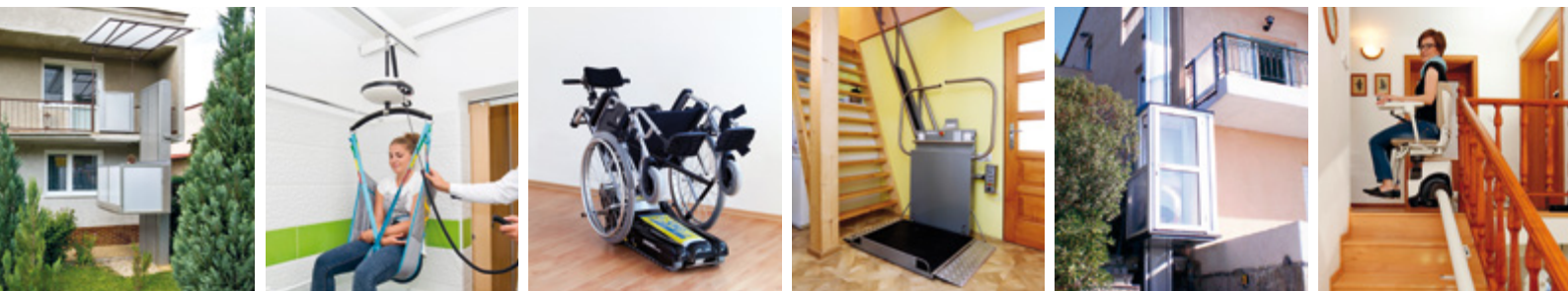
AJ TAK SA TO DÁ...

# SPIG

zdvíhacie zariadenia



## ZDVÍHACIE ZARIADENIA pre imobilných



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



SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK  
**bezplatná linka 0800 105 707**  
[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)



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

# Editoriál

S prichádzajúcou jarou prichádza aj nové číslo nášho časopisu. Nech prinesie všetkým čitateľom jarnú sviežu dobrú náladu a pomôže všetkým, ktorí to potrebujú.

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

Naši obchodní zástupcovia ich 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 predat', my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ DOSIAHNUŤ, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

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

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

MP

## INAK OBDARENÍ

trojčíslo 04-06/2020 vychádza v apríli 2020  
ročník VI, trojmesačník

### Šéfredaktorka:

Monika Ponická

e-mail: ponicka@spig.sk, www.inakobdareni.sk

### Redakčná rada:

Jakub Jasík, jasik@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

Neoprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.



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

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

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

# Obsah

## Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

|  |   |
|--|---|
| Ako získať zdvíhacie zariadenie .....                    | 2 |
| Stavba bez bariér - Umiestnenie držiadiel pri vani ..... | 2 |

## Terapie

|  |   |
|--|---|
| Hypoxická terapia – terapia vysokohorským vzduchom ... | 3 |
|--|---|

## Skutočný príbeh

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Marcela Václavková Konrádová ..... | 4 |
| Michaela Balcová .....             | 6 |
| Náš príbeh .....                   | 7 |

## Pomoc pre inak obdarených

|   |    |
|---|----|
| LŠÚ Marína má nový rehabilitačný bazén .....  | 8  |
| Centrum samostatnosti - Učíme sa bez rozdielov .....                                  | 8  |
| VN SĽÁVA – šanca pre imobilných rybárov .....   | 9  |
| Na slovíčko, pani psychologička .....   | 10 |
| Vaše 2 % z daní pre ľudí .....  | 11 |
| HENDIKUP .....  | 12 |
| Dopravná akadémia v Trenčíne sa stáva inkluzívna .....                                | 12 |
| Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia .....                                | 13 |
| Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla ..                                | 14 |
| Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla ....                                | 15 |
| Držitelia preukazov ŤZP majú po vyplnení žiadosti<br>diaľničné známky bezplatné ..... | 16 |
| Opakujeme dôležité údaje .....  | 17 |

## Autizmus

|   |    |
|---|----|
| Simulátor autizmu – čo nás rodičov naučil, čo sme<br>odovzdali spoločnosti..... | 18 |
|---|----|

## Okienko zdravia

|  |    |
|--|----|
| Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou..... | 20 |
|--|----|

## Pozitívne myslenie

|   |    |
|---|----|
| Majte silu žiť v pravde .....                             | 21 |
| S. S. Stewart - Krst knihy „Vryté v srdci a pamäti“ ..... | 22 |
| A nie!!! .....  | 23 |
| Pozitívne myslenie ako múry vášho domu .....              | 24 |
| Príbeh o neohrozenom vedierku a smelom štetci .....       | 25 |

## Predstavujeme

|                         |    |
|-------------------------|----|
| OZ Prístav nádeje ..... | 26 |
|-------------------------|----|

## Pre voľný čas

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Osemsmerovka a omaľovánka ..... | 28 |
|---------------------------------|----|

## „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



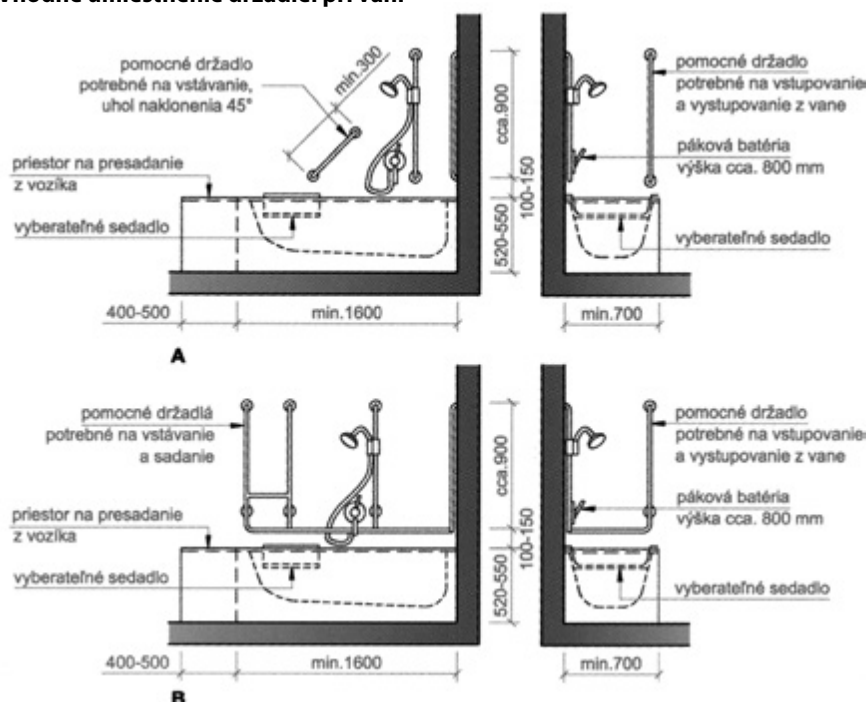
**Monika Ponická**  
konateľ a obchodný riaditeľ



**Peter Slabina**  
hlavný konštruktér  
technický riaditeľ

## „STAVBA BEZ BARIÉR“ Umiestnenie držiadiel pri vani

Upravujete kúpeľňu pre osobu s ŤZP? Možno vám pomôžeme:  
Vhodné umiestnenie držiadiel pri vani



# HYPOXICKÁ TERAPIA

## terapia vysokohorským vzduchom



Niekoľko desiatok ročný výskum preukázal, že ľudia žijúci vo vyšších nadmorských výškach sú menej náchylní k niektorým chronickým ochoreniam. Nie je náhoda, že väčšina najdlhšie existujúcich civilizácií žije dlhodo- bo vo výškach nad tri tisíc metrov nad mo- rom. Vedci potvrdzujú, že tento vzťah zdra- via a nadmorskej výšky nie je náhoda.

Obyvatelia vo vysokohorskom prostredí na- príklad aj **Sherpovia** (nosiči v oblasti Hima- láj) disponujú obrovskou vitalitou, správny- mi imunitnými reakciami. Dokonca výzorom vyzerajú oveľa mladšie s minimálnym množ- stvom vrások.

Vo viacerých výskumoch sa potvrdili veľmi pekné výsledky napr. pri *Astme bronchiale*, kde po absolvovaní viacerých vysokohor- ských tréningov sa dostavilo 15-35% zlep- šenie stavu. Veľmi výrazné výsledky má hypoxický tréning na celý kardiovaskulárny systém. Zlepšenie výkonu srdca, optimali- zácia krvného tlaku, vysoko pozitívny vplyv na celý cievny systém sú veľmi príjemné benefity. V športe je táto terapia používa- ná hlavne na zlepšenie celkového výkonu v oblasti vytrvalosti a sily. Mnohé špičkové športové kluby, alebo športovci využívajú takýto tréning počas sezóny, aby zvýšili vý- kon na maximum. Posledné roky sa však táto terapia využíva aj v oblasti regenerácie a re- habilitácie. Zrýchlenie rekonvalescencie po športovom výkone, či zníženie laktátového prahu je u športovca veľmi dôležitý faktor.

Na súkromnej Švajčiarskej klinike estetickej medicíny, používajú túto metódu v rámci re- generácie a rehabilitácie po jednoduchších zákrokoch. Dokonca aj náš olympijský víťaz a majster sveta chodec **Matej Tóth**, využíva hypoxický stan, v ktorom prespáva v pohod- lí domova.

Nakoľko táto terapia extrémne pozitívne pô- sobí na naše mitochondrie, vplyva pozitívne aj na ďalšie zdravotné problémy:

- Zlý spánok
- Degeneratívne ochorenia
- Cukrovka, alergie
- Vhodné pre pacientov s Alzheimerom a aj Parkinsonom
- Syndróm vyhorenia, depresívne stavy
- Onkologické ochorenia – podporná liečba
- Obezita
- Hormonálny systém

### Pozitívne účinky

- Imunitný systém
- Zväčšuje kapacitu pľúc
- Anti-age účinky na pleť
- Zvyšuje libido
- Protizápalový efekt
- Odolnosť voči stresu

### Čo je to mitochondria?

**Mitochondria** je organela, ktorá má vlastnú genetickú sústavu, ktorá sa vo veľkom množ- stve (tisícoch) nachádza v cytoplazme buniek. Prebieha v nich prevažná časť bunkového dý-

chania. Toto je základ pre získanie energie po- trebnú pre syntézu adenosintrifosfátu (ATP). ATP je univerzálny zdroj energie všetkých živých organizmov. Aj preto sa dá veľmi jed- noducho napísať zdravé mitochondrie zdravý človek, choré mitochondrie – chorý človek.

**Pri hypoxickom tréningu** (krátkodobý nižší prísun kyslíka) sa poškodené mitochondrie ničia a zdravé mitochondrie sa môžu správ- ne deliť. To znamená pre telo naštartovanie ozdravných procesov. Samozrejme je nutné ku terapii pridať zdravý životný štýl od správ- neho stravovania, správna suplementácia (doplňky výživy) pohyb, veľmi priaznivý môže byť aj krátkodobý pôst.

Pokiaľ si človek chcel dopriať pobyt v takom- to prostredí musel na to vynaložiť nemalé fi- nančné prostriedky, ale aj dávku rizika, ktoré vysoké nadmorské prostredie prináša.

**Terapia vysokohorským vzduchom** - hy- poxický tréning je dostupná u nás, bez toho, aby ste sa dostali do akéhokoľvek nebezpe- čenstva. Počas procedúry, keď dýchate vy- sokohorský vzduch (2800-5800 m.n.m.) je presne sledovaný pulz aj saturácia kvalitným pulzným oxymetrom. V prípade, že telo nezvláda nadmorskú výšku a saturácia klesne, prístroj Vás dostane do normoxie (400-1200 m.n.m.). Telo je preto v bezpečí a nehrozia žiadne zdravotné problémy, aké môžu na- stať v reálnom vysokohorskom prostredí.

Ideálne je absolvovať 12 terapií v rozmedzí 4-6 týždňov, 1 až 2x do roka. Terapia trvá 50 minút a nemá žiadne vedľajšie účinky (len tie pozitívne). Kontraindikácie sú minimálne, pokiaľ môžete letieť lietadlom, môžete absol- vovať aj terapiu vysokohorských vzduchom. V prípade neistoty sa poraďte svojim lekárom.

Túto senzačnú terapiu môžete absolvovať aj u nás v prevádzke :)

Autor článku: Bc. Richard Knoška, fyzioterapeut

#### Richard Knoška Masáže a Regenerácia

tel.: 0915 853 813

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

[www.pecat-zdravia.sk](http://www.pecat-zdravia.sk)

FB: Pečať-zdravia

FB: Richard Knoška Masáže a Regenerácia

**Prevádzka:** Krivá 23, Banská Bystrica

5. poschodie číslo dverí 504

„Bud' trpezlivý. Porozumenie nech Ťa vždy sprevádza, keď skúmaš, čo ju bolí. Život je veľké krásne umenie. Nemáme ešte pre ten odbor školy.“  
(Ján Kostka)

# Neskutočná žena! Sama s podlomeným zdravím, no neúnavne pomáha iným.

## Marcela Václavková Konrádová: „Vo všetkom hľadám to pozitívne.“

*Má za sebou 26 operácií a dlhé pobyty v nemocniciach, môže sa „pochváliť“ dlhým zoznamom diagnóz. Napriek tomu sa neúnavne snaží zlepšovať život iných ľudí. „Náročné situácie sa mi žiaľ nevyhýbajú, a tak som sa časom naučila otočiť ich vo svoj prospech,“ hovorí Marcela Václavková Konrádová, riaditeľka pomáhajúcej organizácie Prístav nádeje, koučka osobného rozvoja či autorka knihy Prebud' sa a žiar na svojej ceste.*

Žije vo Zvolene. Pôsobí ako sociálny a biznis kouč, redaktorka webu **Dalito.sk**, riaditeľka **Prístavu nádeje**, organizácie, ktorá pomáha znevýhodneným a hendikepovaným ľuďom. Autorka siedmich kníh a e-booku **Objav nové možnosti**.

Strednú školu strávila na Dievčenskej odbornej škole v odbore obchod a podnikanie. Aj napriek svojmu zdravotnému hendikepu vyštudovala na Univerzite Mateja Bela na Pedagogickej fakulte odbor sociálna práca. Po bakalárskom štúdiu rozšírila svoje zameranie o magisterské štúdium v odbore sociálna pedagogika. S odstupom štyroch rokov sa rozhodla svoje zameranie rozšíriť a tak rigorózne štúdium absolvovala na pôde Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku v odbore SOCIÁLNA PRÁCA. Ani nie rok po ukončení si vzdelanie prehĺbila ešte odborným kurzom/akreditáciou ako mediátorka a manažmentom na Open University, Business School, odbor Riadenie v trhovom prostredí a následne absolvovala štúdium MBA v odbore manažment obchodu. Je doktorkou filozofie v odbore Sociálna práca, Master of Business Administration, certifikovaná manažérka, mediátorka, managerka sociálnej pedagogiky.

Už ako jedenástočné dieťa sa pohybovala v regionálnej televízii, neskôr pracovala ako externá redaktorka vo viacerých denníkoch a týždenníkoch. S jej článkami sa môžete stretnúť napr. aj na portáli dalito.sk. Následne mnohé roky pracovala ako redaktorka a neskôr ako šéfredaktorka regionálnych novín.

Písanie je jej koníčkom a je to v podstate jedna z prvých činností, ktoré robila už vo svojom detstve. Mala však šťastie, že talent na písanie podchytila už vtedy jej učiteľka slovenského jazyka. Prvé dielo, básnická zbierka Ja a láska vyšla v roku 1997, v treťom ročníku strednej školy. Potom prišla zbierka poviedok, neskôr spoločný román s ďalšími autormi, následne kuchárska kniha so zameraním na zdravotné diéty, nakoľko sama má mnohé potravinové alergie. A práve kuchyňa, teda varenie a pečenie, je ďalšia jej vášeň. Pomedzi to vyšli ďalšie jej diela, či už príbeh Na dobu určitú, ktorý zožal veľký úspech až po súčasnú knihu, ktorá sa narodila v máji

2018 s názvom Prebud' sa a žiar na svojej vlastnej ceste. Profesionálnu „pisateľskú“ internú kariéru ukončila v roku 2005, odvtedy sa písaniu venuje už len externe.

Marcela Václavková Konrádová je osobnosť, ktorá aj napriek svojim zdravotným ťažkostiam pomáha druhým. Je to človek, ktorý sa prebojuje každým trápením, precíti každú sekundu života.

*„Prvé zdravotné problémy ma prekvapili v piatej triede na základnej škole. Na telocvikú som si vyklbila koleno, ktoré mi trikrát operovali. Žiaľ, od týchto čias sa už nič nevyvíjalo tak, ako by sa malo,“* vráti sa do minulosti sympatická Zvolenčanka. Ešte ako študentka na sídlisku vymýšľala mladším deťom program, skoro začala pôsobiť ako dobrovoľníčka. Týždeň pred maturitou jej však lekár našiel v predkolení prvý nádor. Hoci ju ubezpečovali, že všetko sa vyrieši do troch mesiacov, nestalo sa tak.

*„Zmaturovala som, chodila som na vysokú školu,“* približuje Marcela. Presne pred dvadsiatimi rokmi, po prvom ročníku univerzity, sa so sesternicou a bratrancom vybrala na prvú zahraničnú brigádu. Išli do Talianska zbierať paradajky. *„Po ôsmich dňoch práce sme konečne dostali voľno. Išla som sa s partiou pozrieť do najbližšieho mestečka,“* tvrdí Marcela. Po chvíli chôdze jej však začali trpnúť nohy. Spadla, nevedela sa postaviť. Späť na ubytovňu ju kamaráti odniesli na rukách.

Dva dni preležala, na tretí ju sprostredkovatelia práce vzali do miestnej nemocnice. Slovenku v nej chceli okamžite operovať, no dievčina sa zľakla. V šoku si spomenula na lekára, ktorý jej kedysi operoval koleno. Zavola mu a opísala, čo sa stalo. Poradil jej lieky a prikázal, nech sa radšej vráti na Slovensko. *„Domov z Talianska ma doviezli o desiatej večer, o dve hodiny neskôr som už ležala na neurologii v Banskej Bystrici. Začal sa kolotoč vyšetrení, no nohy mi začali ožívať až po dvoch týždňoch,“* pokračuje Marcela.

V nemocnici si odležala takmer sedem mesiacov, súbežne sa jej však začali vracat problémy s predkolením, takže podstúpila ďalšie operácie. Následne sa jej kosť nevedela sceliť a doma musela ostať viac ako rok. Až oveľa neskôr sa ukázalo, že zdravotné problémy



mladej Slovenky mohol spustiť aj vírus, ktorý sa ohlásil vysokými teplotami po pár dňoch v Taliansku, no študentka ho vtedy potlačila liekmi. Niečo v jej organizme však vtedy zrejme zahaprovalo a spustili sa nielen neurologické problémy, ale aj recidívy kostných nádorov. Z píšťaly na nohe jej kvôli tomu dokonca vysekli dvanásť centimetrov kosti.

*„Teraz v nej mám kostný štep,“* vraví Marcela, ktorá má za sebou dvadsaťšesť operácií, ktoré súvisia s jej pridruženými ochoreniami. Medzitým bola na rádioterapii, pridali sa problémy s krvou, autoimunitné ochorenia a neskôr tiež veľké komplikácie s chrbticou a s pľúcami. Má tiež alergiu na chlad, takže v lete nemôže vyjsť vonku s holými nohami. Nesmie vkročiť do vody, ktorá má menej ako tridsať stupňov, ohrozuje ju obyčajný prievan a sužuje tiež neskutočné množstvo alergií.

Prekonala kostný infarkt aj zápal svalov, takzvanú myozitídu. Zvládla vážny Guillain-Barrého syndróm, čo je vzácne akútne zápalové postihnutie periférnych nervov vrátane miechových koreňov. Opakovane ochrnula, musela sa učiť opäť držať v rukách príbor. Aj tento rok neodštartovala najlepšie, opätovne sa ocitla na operačnom stole, tentokrát s kolenom. Trápi ju množstvo alergií a ďalších bremien, no len čo sa s ňou dáte do reči, vycítite, že sa nezvykne sťažovať. Naopak, hoci Marcela Václavková Konrádová je ťažko chorá, rozhodla sa pomáhať iným.

*„Veľakrát som sa ocitla na hrane života a smrti. Opakovane som ochrnula, musela som sa učiť opäť držať v rukách príbor. V nemocnici som aj šesťkrát zápasila s čiernym kašľom,“* vyratuje

Zvolenčanka. Už dvanásť rok jej v pravidelných intervaloch, aj kvôli poruche bunkovej imunity, podávajú výťažok z ľudskej plazmy. Navzdory predsudkom, aké hendikepovaných ľudí sprevádzajú, sa neprestala vzdelávať a skončila štyri vysoké školy!

Pracovala ako novinárka, dnes píše knihy – beletriu aj motivačnú literatúru. Vydala sa, pôsobí v občianskom združení, ktoré pomáha hendikepovaným ľuďom, pozitívna energia z nej doslova sála. „Snažím sa spájať dva svety, hendikepovaných a zdravých.“ Organizuje pre nich mnohé vzdelávacie, kultúrne, motivačné či športové podujatia. V jeseni 2018 vo Zvolene vďaka nej vyrástlo prvé bezbariérové detské ihrisko, ktoré pripravovala deväť mesiacov. Hrdá jej tiež na prehliadku spoločenských šiat, ktoré si obliekli dievčatá a chlapci na vozíčkoch.

Kde berie Marcela Václavková Konrádová energiu? „Od ľudí, ktorých stretávam a vidím, že pre nich robím zmysluplné veci,“ prezradí. Náročné situácie sa jej určite nevyhýbajú, no naučila sa ich otočiť vo svoj prospech. „Netvrdím, že som sa so svojím zdravotným stavom úplne vyrovnala, ale beriem život taký, aký je. Snažím sa z každého dňa vyťažiť, čo sa dá,“ usmieva sa žena, ktorá stretáva aj veľa ľudí po úrazoch. Mnohí majú depresie, vzdávajú sa.

„Opakujem im, že v sebe musia nájsť vášeň. Môže to byť maľovanie, písanie, skladanie hudby alebo športovanie. Ale tá vášeň musí byť taká silná, že každého z nich ráno vyťahne z postele. Aj mne raz lekár povedal, že s mojím zdravotným stavom v nej môžem preležať celý deň. Môžem, ale nechcem,“ uzatvára rozhodne príjemná Zvolenčanka.

Navzdory predsudkom, aké hendikepovaných stále sprevádzajú, sa neprestala vzdelávať. Od roku 2005 svoju pozornosť a energiu sústreďuje najmä do práce s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením. Koučuje ľudí, ktorí sa chcú posunúť. Ktorých motivácia je natoľko silná, že sú odhodlaní ráno vstať a ísť cez prekážky. Má rôzne programy, či už pre mladých ľudí, ktorí hľadajú svoj ďalší smer, cez maminy po rodičovskej dovolenke, ktoré hľadajú svoje „staré JA“ a túžia veľakrát robiť úplne niečo iné, než robili pred príchodom dieťaťa, cez koučing podnikateľov, majiteľov firiem, s ktorými nastavuje rôzne procesy, efektívnosť, či riešenie problémov, ktoré vznikajú vo vnútri organizácie. A samozrejme, koučuje aj osoby so zdravotným znevýhodnením, ktorým neraz pomáha rozbehnúť ich vlastné podnikanie, či už formou zriadenia chráneného pracoviska, dielne či sociálneho podniku. Taktiež koučuje ľudí pracujúcich v treťom sektore, s ktorými, okrem iného, prechádza možnosti realizácie vlastných projektov a získavania dotácií.

**Vďaka angažovaniu sa vo filantropii získala za posledných osem rokov aj niekoľko ocenení.** V roku 2020 bola nominovaná na **Krištáľové krídlo 2019** za oblasť



**FILANTROPIE.** V roku 2019 občianskemu združeniu, ktoré vedie - Prístavu nádeje, bolo udelené ocenenie **STOPa** v kategórií **Top subjekt, neformálna skupina**. Taktiež získala **1. miesto, ocenenie Srdce na dlani za rok 2018** v kategórii „Projekt roka“ (za bezbariérové ihrisko). Je **víťazkou novinárskej súťaže 2018 „My k suseddúm a susedé k nám“** v kategórii **On-line media**. Na svojom konte má aj ocenenie **Filantrop napriek hendikepu za rok 2014, Cenu priamátora Banskej Bystrice** (2013), získala aj nomináciu na **Inšpirujúcu ženu** (2013), ocenenie **Srdce na dlani** (2013) za venovanie

času, schopností a energie v prospech iných ľudí a svojej komunity v Banskobystrickom samosprávnom kraji v kategórii Dobrovoľníctvo v rozvoji komunity (2013). **V súťaži E - ženy 2013** v kategórii „Ženy, ktoré podnikajú off-line a majú firemnú webovú stránku“ získala **1. miesto** a špeciálnu cenu Gabiky Revickej a Moniky Jakubeczovej za mimoriadne inšpiratívny príbeh a silu osobnosti (2014) a ďalšie.

Ukazuje, že šťastný a plnohodnotný život sa dá prežiť aj vtedy, ak nie ste úplne zdravý.

redakcia časopisu Inak obdarení



# MICHAELA BALCOVÁ

*Nie vždy sa veci dejú podľa našich predstáv a skutočne len zlomok sekundy dokáže obrátiť naše životy naruby. Je len na nás ako sa s tým dokážeme zmieriť. V živote som už prežila mnoho skúšok... a teraz prišla ďalšia.*

Volám sa **Michaela Balcová**, mám 25 rokov a bývam v Bratislave. Narodila som sa s vrodenou vadou **Arthrogryposis multiplex congenita**, čo znamená postihnutie všetkých kĺbov a šliach v mojom tele. Od narodenia som absolvovala mnoho operácií a rodičia so mnou svedomite rehabilitovali. Aj preto som sa v štyroch rokoch dokázala postaviť na nohy a prejsť pár krokov. Či boli v mojom živote dobré alebo horšie dni, nikdy som nepocítovala, že mať zdravotné postihnutie je nevýhodou. Práve naopak, žijem krásny a plnohodnotný život, hrala som na klavír, študujem na Ekonomickej univerzite a stala som sa úspešnou športovkyňou. Najprv ako plavkyňa, teraz **reprezentujem Slovensko v športe BOCCIA**.

**Boccia je paralympijský šport** podobný hre petang (pétanque). Hrá sa so sadou lop-tičiek, kde je 6 červených, 6 modrých a jedna



biela lopta s názvom Jack. Cieľom hry je dostať svoje lopty červenej alebo modrej farby k hlavnej lopte Jacku, bližšie než súper.

Hráči hrajú z invalidného vozíka. Podmienkou je postihnutie všetkých štyroch končatín a na medzinárodných podujatiach aj minimálny vek 15 rokov. Zaujímavosťou je, že v tomto športe sa hrá bez rozdielu pohlavia, t.j. ženy aj muži hrajeme spolu. Hra si vyžaduje presnosť, trpezlivosť a taktické zmýšľanie. Ako paralympijský šport sa boccia hráva od roku 1984. V súčasnosti je rozšírená vo viac ako 50 krajinách na celom svete. Hráči sa delia do piatich kategórií podľa toho, či pri hre potrebujú asistenta (BC1, BC3), alebo nie (BC2, BC4, BC5). Ja som sa k boccii dostala úplnou náhodou, keď ma oslovil môj terajší tréner Martin Gabko, či by som to nechcela vyskúšať. Raz som prišla na ich tréning a už som neodišla :)

**V roku 2014 som bola zaradená do reprezentácie** a absolvovala som svoj prvý medzinárodný turnaj, kde ma úspešne klasifikovali do kategórie BC4. Od tej doby **som sa stala dvakrát Majsterkou Európy, Majsterkou sveta, Paralympijskou víťazkou v Riu, získala som ďalšie krásne a vzácne medaile na svetových a Európskych pohároch a v svetovom rebríčku nám patrí 1.miesto**. Toto všetko v kategórii páry BC4 s mojimi kolegami **Samuelom Andrejčíkom, Róbertom Ďurkovičom, Martinom Strehárskym a Kristínou Vozárovou**. K tomu som minulý rok prvýkrát vyhrala **bronzovú medailu v kategórii jednotlivcov**, a to priamo na Majstrovstvách Európy. Dlhoo som čakala na tento moment, nakoľko súťažiť v silnej kon-



kurencii najmä mužov nie je jednoduché.

Momentálne sa pripravujem na svoje druhé Paralympijské hry do Tokia, ktoré sa konajú už tento rok v auguste. Ale ako píšem v úvode môjho článku, nie vždy sa veci dejú podľa našich predstáv. Momentálne bojujem so zlomenou nohou, čo na nejaký čas pozastavilo moju prípravu. Aj napriek tomu verím, že všetky naše prehry a pády, či životné alebo športové, nás majú niečomu naučiť. Beriem to ako znamenie, ďalšiu výzvu... čas na to, pozastaviť sa a porozmýšľať, aký je život vzácny a ako rýchlo môžeme prísť o to, čo je nám najcennejšie. U mňa to je tentokrát „len“ zlomená noha, ale kedykoľvek môže prísť aj niečo horšie. Preto, vážme si čo máme, ľudí, ktorí pri nás stoja, život, ktorý žijeme. So svojimi pozitívami aj negatívami, pretože každá jedna sekunda je špeciálna, neopakovateľná a jedinečná.

*Autorka článku: M. Balcová  
Foto: Roman Benický,  
Jorge González Marqués*



# Náš príbeh alebo prečo sme založili občianske združenie NÁVRAT DO ŽIVOTA



Náš príbeh je podobný mnohým ďalším príbehom rodín, ktorým sa v okamihu zmenil život...

Moja dcéra Zuzana sa narodila ako krásne, zdravé, milované dieťa. Bežný scenár: materská škola, základná škola, krúžky, ZUŠ výtvarný odbor, bilingválne gymnázium. Plánovanie štúdia na vysokej škole. A stačil jeden okamih, len tak. Okamih, ktorý zmenil život 18 ročnému dievčaťu.

21.1.2015 pred odchodom do školy prišla silná bolesť hlavy, a o 2 či 3 hodiny už upadla do kómy. Cievná mozgová príhoda. Masívne krvácanie, ohrozenie života. Myslela sme len na to, aby neumrela, aby ju zachránili. Celé dni som sedela pri jej nemocničnej posteli a čakala som, že otvorí oči a usmeje sa na mňa. Dlhé týždne som dúfala, že sa zobudí, ale verdikt lekárov bol tvrdý: bdelá kóma, vegetatívny stav. Nedávali nám nádej, že sa preberie. Nechcem sa rozpisovať o komplikáciách, infekciách, boji o život, o nezlepšovaní sa stavu. Nestačili komplikácie s tracheostómiou, PEG sonda v žalúdku, nozokomiálne infekcie, horúčky. V takomto stave musela opustiť nemocnicu. Ale kam, keď v nemocnici nemôže už byť? Ani kúpele – liečebné ústavy pacientov s tracheostómiou neprijímajú. Musí ísť domov. Radosť, že už bude doma, bojovala s mojím strachom, či sa budem vedieť o dcéru v kóme postarať. Rozhodla som sa, že to zvládneme. Musíme. Veď nič iné nám neostávalo. 24 hodinová starostlivosť. Ani chvíľu bez dohľadu. Bola doma vo svojej izbe. Čítali sme jej obľúbené knihy, púšťali piesne z jej počítača, rozprávali o čomkoľvek, ležali pri nej, dúfajúc v zázrak...

**Dostali sme sa do starostlivosti úžasných ľudí z Plamienska.** Pomohli nám zvládnuť ťažkú a zodpovednú situáciu. Po konzultácii jej vysadili tú hromadu liekov a moja drahá Zuzana sa začala zobúdzvať, stále viac nás vnímala. Ja som jej rozprávala, že bola chorá, preto sa nevie hýbať, ale všetko bude v poriadku. Verila som tomu. Veľa sme si aj poplakali, ale Zuzana statočne bojovala a vrátila sa.

Postupne sa zlepšoval jej stav. Napriek zlým prognózam jej intelekt zostal zachovaný, rozumela nám, mohla s nami komunikovať ukazovaním písmen na tabuľke. Poplakali sme si, keď si vypýtala zrkadlo a nechápala, prečo nemá svoje dlhé vlasy. Plakala som, keď si pýtala svoj mobil a zistila, že už prešlo niekoľko mesiacov. Keď už bola dosť silná na to, absolvovala liečbu v hyperbarickej komore a stav sa značne zlepšil. Po niekoľkých terapiách už dokázala sedieť. Zohnali sme vozíček a v máji sme prvý krát vyšli na prechádzku.

Prežívala som s ňou každý okamih dňa. Napriek tomu si neviem predstaviť, aké to mala moja dcéra ťažké, aké myšlienky jej blúdili v hlave. Ako sa dá vyrovnáť s touto situáciou? Nepomôže nám hnev, ani ľútosť, len si zvyknúť na iný spôsob života. Podľa mňa bolo veľmi dôležité, aby sme neupadli do letargie, sebalútosťi, aby sme sa navzájom mo-

tivovali, podporovali, snažili sa prežiť. Navodiť aj situácie, ktoré by sa podobali nášmu predchádzajúcemu životu. Potrebné rehabilitácie spestriť aj zážitkami, radostnými okamihmi. Vrátiť sa do života.

Jednou z aktivít návratu do života, ako sme si to nazvali, bolo maľovanie. Najprv maľovala doma, ale neskôr sa zapísala na **Výtvarný odbor v Základnej umeleckej škole**. Neskôr sa vrátila aj do školy. Pre poruchu reči po mozgovej príhode nemohla dokončiť štúdium na bilingválnom gymnázium, prijali ju na **Gymnázium pre telesne postihnutých v Bratislave**. Denne dochádzať do školy bolo nemožné, ale s individuálnym učebným plánom štúdium zvládla. Veľkým dňom boli maturitné skúšky, ktoré ju povzbudili a dodali chuť do života, zvýšili sebavedomie.

Daj a bude ti dané. To bola myšlienka, ktorá mňa a moje deti viedla k založeniu občianskeho združenia **Návrat do života**. Jej cieľom je zameraním je združovať mládež a dospelé osoby postihnuté cievnou mozgovou príhodou a ich blízke osoby, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporovať aktivity smerujúce k návratu do aktívneho života. Chceme, aby sa mladí ľudia postihnutí CMP spolu stretávali, rozprávali sa a navzájom sa motivovali vo svojom boji s následkami mozgovej príhody.

Chceme sa zamerať najmä na motiváciu osôb postihnutých cievnou mozgovou príhodou, vytvárame podmienky pre stretnutia týchto osôb a ich blízkych pre výmenu skúseností, na sprostredkovanie informácií, organizovanie stretnutí, workshopov, zameraných na rozvoj tvorivých schopností osôb postihnutých CMP. Nadväzovať kontakty s organizáciami a občianskymi združeniami podobného zamerania. Získavame finančné príspevky, aby sme mohli pomôcť s úhradou nákladov na rehabilitačné pobyty osôb po CMP.

## V TOMTO ROKU MÁME SMELÉ PLÁNY:

Veľkým potešením pre nás je udalosť, že sa s **OZ Milan Štefánik** môžeme spolupodieľať na organizovaní benefičného koncertu **Chyťme sa za ruky**. Uskutoční sa 31.5.2020 v Galante, na nádvorí neogotického kaštieľa. Koncert je jedným z koncertov **dlhoročne podporovaným firmou SPIG**.

Začali sme budovať **priestor pre činnosť nášho občianskeho združenia**. V tomto priestore sa chceme stretávať, pracovať. Tu vytvoríme priestor čítárne pre zdravotne postihnuté osoby. Čítareň bude spravovať mladá žena, o ktorej píšem v tomto príbehu. Miluje knihy a trápi ju, že sa imobilné osoby nedostanú do mestskej knižnice, lebo 4 schody sú pre niekoho neprekonateľná bariéra. A najmä: je to práca, ktorá ju teší a naplňuje.

**...aj takto vyzerá návrat do života...**

Alžbeta Molnárová, [oznavratdozivota@gmail.com](mailto:oznavratdozivota@gmail.com)  
Foto: Marek Vaco

# LŠÚ Marína má nový rehabilitačný bazén

Tak ako je v Maríne dobrým zvykom, aj tento rok prinášame našim pacientom novinky.

Tou hlavnou je tentoraz **zrekonštruovaný rehabilitačný bazén**, spĺňajúci súčasné moderné trendy, zaručujúci vysoký hygienický a bezpečnostný štandard. Pôvodný kachličkovaný bazén sme nahradili elegantným vysoko kvalitným nerezom, novou protišmykovou dlažbou v okolí bazéna a zastaranú techniku sme vymenili za špičkovú technológiu zodpovedajúcu dnešnej digitálnej ére. A to všetko sme stihli za necelé dva mesiace od 6.12.2019 do 5.2.2020! Možno neuveríte, ale financovali sme to výhradne z vlastných zdrojov...

Viac fotografií ako sme postupovali si môžete pozrieť na našej webovej stránke:

<https://www.marinakovacova.sk/fotogaleria/>

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



## CENTRUM SAMOSTATNOSTI - Učíme sa bez rozdielov



Sme centrum založené len nedávno, v januári 2020. Centrum vzniklo ako **odpoveď na systém starostlivosti o zdravotne postihnuté osoby**, kde postihnutí ľudia sú často vyčlenení mimo bežnú komunitu.

Kde vytvárame špeciálne školy namiesto toho, aby sme dokonale pochopili inklúziu, ktorá už dávno funguje v zahraničí. V našom centre chceme naučiť ľudí – deti a dospelých, ktorí zostali pripútaní na invalidný vozík či už od narodenia, alebo následkom nehody či iného ochorenia, aby sa naučili fungovať medzi „zdravými“, aby bariéry, s ktorými sa denne potýkajú boli

pre nich tou najmenšou maličkosťou, ktorá im dokáže pokaziť dobrú náladu.

Bariéry sú totiž len v našich hlavách a pokiaľ spoločnosť pochopí, čo všetko sú bariéry, dokážeme ich spoločne odstrániť.

Chceme docieľiť, aby každý vozičkár dokázal fungovať aspoň tak samostatne, ako mu to zdravotný stav dovoľuje. Aby nemusel byť vo všetkom odkázaný na pomoc druhej osoby.

Kontakt: +421 903 432 189

[monika.velackova@centrum.sk](mailto:monika.velackova@centrum.sk)

<http://vozik.ucimesabezrozdielov.sk>

# VN SĹŇAVA – ŠANCA PRE IMOBILNÝCH RYBÁROV

Priznám sa, že rozhodnutie spraviť niečo pre deti a dospelých, imobilných rybárov nebolo pôvodne ani v pláne. Dávnejšie sme založili **ZDRUŽENIE PRIAZNIVCOV ŠPORTOVÉHO RYBOLOVU**. Jedným z našich cieľov je aj organizovanie a finančné zabezpečenie športových a kultúrnych podujatí pre deti a mládež, predovšetkým v športovom love rýb udicou, umožniť túto činnosť aj deťom zo sociálne slabších rodín. Preto sme si prenajali aj pozemok pri **VN SĹŇAVA**, kde by sme radi dokončili aj našu rybársku klubovňu.

Počas brigády pri príležitosti **Dňa zeme** sa na varení gulášu zúčastnil aj **Branislav Jakubec, slovenský paraolympionik**, ktorý sa však so svojím invalidným vozíkom zabáral do štrku. Keďže som sa v minulosti zúčastnil viacerých skvelých podujatí organizovaných aj pre deti zo zdravotným postihnutím, vznikla myšlienka uľahčiť prístup k vode imobilným rybárom. Pri spoločnej rybačke som oslovil **vozičkára Petra Konkola** z Rakovej pri Čadci a podľa jeho vozíka sme vymerali potrebný priestor na lov.

Vlani v októbri sme začali s podporou obce Ratnovce stavať **plošinu s prístupovým chodníkom**. Trošku sme mali problém so zábradlím, aby rybár nespadol aj s vozíkom do vody. Dali sme výzvu na internet a okamžite sa nám prihlásili asi štyria darcovia. Ako prvý Miroslav Guričan. Spravili nám zábradlie zadarmo.

Plošinu sme s členmi nášho občianskeho združenia a detského rybárskeho krúžku dokončili v januári 2020. Má rozmery cca **5 x 3,8 metra**.

**Plošina pre telesne postihnutých rybárov je súčasťou klubovne ZDRUŽENIA PRIAZNIVCOV ŠPORTOVÉHO RYBOLOVU na VN SĹŇAVA**. Použiť ju môže každý imobilný rybár, stačí zavolať a dohodnúť si termín.

**Plánujeme dokonca zorganizovať rybárske preteky pre vozičkárov**, a možno nielen zo Slovenska. Radi by sme aj so súhlasom Rady SRZ usporiadali v blízkosti klubovne viacero pretekov. Plošinu chceme rozšíriť o mólo, prípadne ďalšie zariadenie a umožniť tak ZŤP rybárom aj lov rýb z člna. Naším snom je usporiadať celodenné podujatie pre postihnuté deti a deti z detských domovov. Vyskúšali by si rybolov a pripravili by sme im sprievodný kultúrny program.

Dúfame, že na Slovensku bude viac priestorov pre rybárov, ktorí nemajú to šťastie byť ako my - zdraví a majú často problém dostať sa k vode.

Budeme radi ak nás budete kontaktovať:  
**mobil - 0905 640 287**  
**e-mail: zpsrpiestany@gmail.com**

*Jaroslav Helér, ZDRUŽENIE PRIAZNIVCOV ŠPORTOVÉHO RYBOLOVU*



# ŠŤASTIE A RADOŠ Z ŽIVOTA?

**NA SLOVÍČKO,**  
pani psychologička

Sústredila som svoju spomienkovú pozornosť na výnimočných ľudí z môjho detstva a z mladosti, s ktorými sa nám neplánovane skrížili naše životné cesty.

Dodnes si živo pamätám na mladú ženu, moju kamarátku. Mala som asi 10-15 rokov, ona asi 25-30 rokov. Udržovali sme kontakt asi 15 rokov. Andrea sa narodila s ochorením chrbtice. Mala krátky hrudník s hrbom na chrbte v pravej časti hrudníkovej chrbtice. Nemala dokonalú postavu. Bola štíhla, mala dlhé končatiny, plavé dlhé vlasy, úzku predĺženú tvár. Bola milá, vtipná, láskavá, skromná, dobrosrdečná, komunikatívna a ochotná pomôcť. Keď som ju vyhľadala, podelila sa so mnou o svoju desiatu. Dodnes si pamätám na výbornú chuť chlebička s domácim šipkovým lekvárom. Bola dobrovoľníčkou amatérskeho divadla. Presvedčivo stvárnila jednu zo ženských postáv detektívnej hry Roberta Thomasa „8 žien“. Keď otehotnela, vystríhali ju pred rizikom negatívneho dopadu nielen pre dieťa, ale aj na jej zdravotný stav. Tehotenstvo znášala dobre, tešila sa na dieťaťko a celý čas pracovala. Porodila zdravú dcérku. Bola veľmi zručná, plietla a háčkovala. Nielen pre seba. Keď sa mi narodila dcéra, uplietla pre ňu detské obliečko, Dodnes ho mám odložené. Čiapočka, papučky, kabátik. Milada prekonala detskú obrnu a to jej spôsobilo problémy s dolnými končatinami. Pohybovala sa pomocou opory dvoch barlí. Bola stredoškolsky vzdelaná pracovala v administratíve. Skromná, ale primerane sebavedomá, priateľská so zmyslom pre humor. Ochotná pomáhať. Neplakala nad svojim osudom. Dodnes je samostatná. V seniorskom veku žije v domove dôchodcov, ale stále sa snaží udržať si sebestačnosť.

Spomínam si na chlapíka stredného veku s mentálnym hendikepom. Našli sa ľudia, ktorí sa mu posmievali. Na tých sa veľmi hneval. Napriek tomu, sa rád stretával hlavne s ľuďmi, ktorí mali s ním trpezlivosť, venovali mu pozornosť a prehovorili s ním. Zamestnanci pošty ho poverili preberaním pošty zasielanej železničnou dopravou. Chodieval na železničnú stanicu pre kotúče s filmami, ktoré sa každý víkend premietali v mestskom kine. Bol veľmi hrdý a tešil sa z dôvery, ktorá mu bola preukázaná. Mne uštedril malú traumou. Bol spontánny vo svojich prejavoch. Idúc po ulici, hlasným vykrikovaním ma vysmial, keď som si prvý krát nasadila lekárom predpísané dioptrické okuliare. (Mala som asi 14 rokov :-). Trvalo niekoľko rokov, kým som sa rozhodla nasadiť si okuliare opäť. Dnes už viem, že tento muž povedal iba to, čo naozaj videl, bez úmyslu mi ublížiť.

Počas štyridsiatich rokov psychologičkej

praxe v poradenstve, v školstve, v zdravotníctve, v sociálnych službách a napokon v súkromnej praxi klinického psychológa som stretla veľké množstvo detí, ich rodičov a dospelých ľudí s ťažkosťami rôzneho charakteru. V pedagogicko-psychologickom poradenstve sme sa zaoberali posudzovaním úrovne kognitívnych schopností pred zaškolením u detí s podozrením na zaostávanie ich psychomotorického vývinu rôznej genézy. Boli to moje prvé roky praxe. Pamätám sa na matku a jej synčeka vo veku pred jeho zaškolením. Mal poruchu reči, motoriky a nebolo jednoduché s ním nadviazať kon-



takt a motivovať ho k testovaniu. Matka sa ma snažila presvedčiť, že sa dieťaťu venuje a že synček je múdry a učenlivý. Bolo to jej jediné vytúžené dieťa. Narodil sa predčasne matke už vo vyššom veku. Bola mu odložená školská dochádzka. Po roku došlo u neho k pokroku v reči, vedel naspamäť recitovať básničky, ktoré ho matka naučila. Jemná motorika bola na vyššej úrovni. Chlapec bol zaškolený v osobitnej škole. Ukázal sa tam ďalší problém. Nedokázal odpisovať z tabule Vstával z lavice a chodil k tabuli, aby lepšie videl. Odborné vyšetrenia sluchu a zraku u dieťaťa potvrdili silnú slabozrakosť a nedoslýchavosť. Odborné vyšetrenie stupňa poruchy zraku a sluchu bolo sťažené oneskoreným zrením nervovej sústavy a teda zvýšenou hyperaktivitou v útlejšom veku. Tieto vyšetrenia si vyžadujú spoluprácu dieťaťka. U tohto chlapca to bolo možné až v zrejšom veku.

Pre mňa to bol zdvihnutý prst. Uvedomila som si, že pri diagnostikovaní detí v predškolskom veku je potrebné vziať do úvahy všetko to, o čom hovorila rodičia o dieťaťku o jeho zvláštnostiach v jeho správaní už od narodenia. A zároveň je potrebné sa aj cielene pýtať, aby sme vedeli diagnosticky diferencovať. Poznávacie schopnosti, mentálny vývin bol primeraný veku dieťaťa, ale bol ovplyvnený okrem procesu zrenia činnosti nervovej sústavy aj zmyslovými poruchami. Vďaka matkinej láskavej starostlivosti dostal jej syn potrebné množstvo podnetov

k tomu, aby napriek hendikepom mohol pokračovať vo vzdelávaní. Dieťa nebolo mentálne deficitné, potrebovalo individuálne špeciálno-pedagogické vedenie. Takýchto rodičov som stretla počas svojej praxe viac. Obdivujem všetkých, ktorí sa pre svoje deti obetujú. Stáva sa však, že keď si chcú uplatniť nárok na sociálnu finančnú výpomoc, nenachádzajú pochopenie a stojí ich to veľké úsilie. Akoby stále vládlo podozrenie zo strany zástupcov sociálnej starostlivosti, že si nároky na niečo, čo im nepatrí. A to napriek lekárske a psychologické posudkom.

Stretla som sa s mnohými deťmi a ich rodičmi. A viem, že šťastie detí s akýmkoľvek deficitom veľmi závisí od rodičov a okolitého spoločenstva. Od toho, ako rodičia prijmu svoje dieťa, akú starostlivosť dieťaťu, najmä v útlom veku, (do troch rokov) venujú a koľko láskavých dotykov, úsmevov mu venujú. Deti sú veľmi vnímavé na podnety zo strany rodičov, či iných vychovávateľov. Dôležité je dieťa primerane jeho stavu podnecovať a hľadať to, v čom je dieťa výnimočné a akými schopnosťami je obdarené. Deficity je potrebné tiež prijať, aby rodičia aj učitelia vedeli ako dieťaťu pomôcť a naučili ho kompenzovať ich. Odmietajú deficity alebo ich zakrývajú, dieťaťu nepomáha a môže mu ublížiť v tom, že sa nenaučí so svojím deficitom adekvátne a šťastne žiť. Je zbytočné riešiť to, čo je nezmeniteľné. Ak je aj dieťa ťažko postihnuté a je prijaté, milované rodičmi, matkou a otcom alebo aspoň jedným z nich môže byť šťastné a pociťovať aj radosť z kontaktu s nimi. Ak to tak nie je, môže byť dieťa nepokojné, plačlivé, agresívne hoci má uspokojené všetky potreby /jedlo, oblečenie, hygienu/. Predpokladom šťastia a radosťi pre dieťa a rodičov je prijatie dieťaťa a láskavosť k sebe i k dieťaťu bez predsudkov.

Pre deti s akýmkoľvek hendikepom je šťastím, keď sú svojimi rodičmi, príbuznými alebo inými ľuďmi v ich okolí pripravované na život, podnecované k rozvíjaniu svojich schopností, k osvojeniu si pre život potrebných návykov, zručností a láskavosti. Schopnosti vedieť sa podeliť o úsmev, humor, o myšlienky, o radosť, o kúsok chlebička, kúsok čokolády, o pozornosť a čas, o strechu nad hlavou, o vedomosti, o svoje umenie, o výrobky vlastnoručne vyrobené. To všetko môže byť zdrojom šťastia a zmysluplného života pre každého človeka.

A tu by som chcela ešte zdôrazniť dôležitosť spoločenského prijatia ľudí s hendikepom v každodennom živote. Mala som možnosť už v detstve byť blízko s niektorými z nich a vôbec som ich nevnímala ako iných.

PhDr. Mária Sopková

# VAŠE 2% Z DANÍ PRE ĽUDÍ ♥

Keď som zakladala nadáciu 3 roky dozadu, mala som veľký sen a odhodlanie urobiť krásny a čistý projekt na pomoc ľuďom. Nadáciu, ktorá bude spájať a zároveň pomáhať.

Po mojej osobnej skúsenosti s ťažkou chorobou som bola o tejto ceste presvedčená celým srdcom a dušou, pretože som dostala šancu žiť a byť.

Aj keď nikto z nás nevie, ako dlho bude na svojej životnej ceste, mal by robiť to, čo má zmysel, aspoň za ten čas, ktorý mu je daný.

Cítim veľkú vďaka ku každému, kto sa k nám pridáva a pomáha spolu s nami.

Byť tu pre niekoho, kto naozaj potrebuje oporu, pomoc a nádej je náročné, ale krásne poslanie.

Rok 2019 sa skončil a my z Nadácie Anjelské Krídla sa tešíme, že môžeme znova pomáhať nezištne a s láskou aj 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 (40 ľudí) boli vďaka **HYDROTOUR** cestovnej kancelárii týždeň pri mori. Boli sme v nemocnici rozdávať výborné štrúdle pacientom a dali sme im náš čas a lásku. SSE Žilina urobil **Vianočný trh na pomoc deťom z nadácie**.

V roku 2019 sme mali **prvý benefičný koncert Nadácie Anjelské Krídla**. Výťažok išiel onkologickým pacientom, liečebni dlhodobých chorých, ťažko chorým deťom a ich rodinám, ľuďom v núdzi z nadácie. Cez projekt **JEDLO AKO DAR** sme v roku 2019 rozposlali a rozdali rodinám hmotnú pomoc pre vyše 160 rodín.

Rozbehli sme projekt „**terapiu umením**“ v spolupráci s ART STUDIO Z v Žiline pre hendikepované detičky a každú druhú nedeľu deti z nadácie plávajú, saunujú, rehabilitujú a majú masáže v Oasis Relax Centre v Žiline. Majú tam nádherný čas, veľa sa smejú, zabúdajú na bolesť. Taktiež **športovci sa pridali** a bežali Rajecký, Košický a Žilinský maratón v našich tričkách a šírili posolstvo pomoci. **Darovali sme** do novej klubovne pre deti s autizmom v Kysuckom Novom Meste veľkú audio sústavu, televízor a rôzne hračky,

zošity a pomôcky. **Mesačne dávame** 1000 jogurtov, ako výpomoc do krízových centier, taktiež nutridrinky, vitamíny, plienky, drogériu nosíme výpomoc tam, kde treba.

Zorganizovali sme s SČK ŽILINA **Valentínsku kvapku krvi** a **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. **Spolupracujeme** s časopisom Inak Obdarení, Slovenským Červeným Krížom v Žiline, Dermapoint Žilina, Tesco Solinky Žilina, MCC medicínske centrum, Dormeo, Adlo, Rajo, Severka Tv, Trioconomy, Elop Industry s.r.o., Popradský čaj, MentorKonzult, Roman Hojer. DEOCRYSTAL.SK.

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

29.11.2019 sme mali **výstavu diel pod názvom Iné Dimenzie od ťažko chorých detičiek z nadácie a Vianočný trh**, prostredníctvom ktorého sme pomohli tam, kde bolo treba. Žiaľ niektoré detičky po ťažkej chorobe odchádzajú. Snažíme sa aj v tejto ťažkej chvíli rodinám pomôcť či už finančne, tak aj byť oporou.

Aktív a pomoci v roku 2019 bolo neúrekom, všetko je na našej FB a web stránke nadácie.

V nadácii všetci pomáhame nezištne, popri našej práci. Veľmi nás to baví a naše poslanie má zmysel a to 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.“**

Tento rok máme znova benefičný koncert 25.9.2020 pomoc rodinám, robíme kvapky krvi, Jedlo ako dar a kopu projektov na pomoc ľuďom.

**„Ďakujeme za podporu aj formou 2% z daní za rok 2019.“**



Pomôžu nám meniť svet k lepšiemu ♥

♥ Je dôležité byť tu pre človeka ♥ aj slovom, útechou a pocitom, že nie je sám.

*Za nadáciu anjelské krídla  
Alexandra Majeriková  
Správkyňa Nadácie Anjelské Krídla*

**ĎAKUJEM CELÉMU TÍMU NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA ♥**

**www.nadaciaanjelskekridla.sk**  
**fb: Nadácia Anjelské Krídla**  
**Instagram: Nadácia Anjelské Krídla**  
**info@nadaciaanjelskekridla.sk**

**„Pomocou energie, bdelosti, sebakontroly a sebovládania si múdry človek vytvorí ostrov, ktorý ani povodeň nedokáže zmiesť.“ (Buddha)**

# HENDIKUP

## Sme iní ako si možno myslíte

**Sme e-shop podporujúci komunitu šikovných umelcov a výrobcov so zdravotným znevýhodnením.**

„HendiKup vznikol v hlavách nám trom: Ivanovi Páleníkovi, Diane Šilonovej a Marekovi Paulovičovi. Rozmýšľali sme, ako podporiť šikovných drobných výrobcov so zdravotným znevýhodnením, ktorí z rôznych dôvodov nemôžu, alebo nevedia predávať svoje výrobky. Zistili sme, že mnohí vytvárajú krásne a hodnotné diela, no veľa z nich ich vyrába len tak a poznajú ich iba v okruhu svojich priateľov a známych. Toto sme sa rozhodli zmeniť.“

Ivan Páleník | HendiKup

Do našich ctených výrobcov investujeme viac, ako ktorýkoľvek iný e-shop predávajúci handmade výrobky.

Ku každému výrobcovi (musí byť ZŤP) pristupujeme individuálne.

V prvom rade sa nám musí jeho výrobok páčiť a musí medzi nami prebehnúť chémia.

Všetky výrobky, ponúkané na webstránke, necháme profesionálne nafotiť v štúdiu.

Naši copywriteri upravujú profilové texty

a popisy výrobkov do profesionálnej a atraktívnej podoby.

S výrobcami robíme interview a články o nich propagujeme platenou reklamou na sociálnych sieťach.

Naši SEO experti zlepšia vyhľadateľnosť nových výrobkov.

Investujeme do platenej Google reklamy a vytvárame unikátne PPC kampane pre každého výrobcu zvlášť.

Zúčastňujeme sa rôznych kultúrnych akcií či súťaží, kde zviditeľňujeme HendiKup a predávame výrobky našich výrobcov.

Oslovujeme rôzne organizácie a firmy a neustále hľadáme nové možnosti predaja výrobkov.

Výrobcom poskytujeme administratívnu a právnu ochranu pri predaji.

Na našom eshope môžu legálne predávať aj ľudia bez živnosti a navyše môžu cez nás svoje výrobky ponúkať aj na faktúru.

Zároveň ich chránime pred nesolventnými klientmi tým, že najprv vyžadujeme od zákazníka platbu a až po jej prijatí na účet vybavujeme objednávku.

Môžete sa k nám pridať, ak ste ZŤP výrobca!

**Môžete u nás nakupovať hand naše výrobky extra kvality zo šikovných rúk umelcov so zdravotným postihnutím!**

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



## Dopravná akadémia v Trenčíne sa stáva inkluzívna



**Si vozičkář alebo inak telesne postihnutý a chceš študovať na strednej škole? Práve pre Teba máme teraz túto skvelú novinku!**

V nasledujúcom školskom roku 2020/21 sa Dopravná akadémia v Trenčíne stáva inkluzívnou.

Škola otvára svoje brány a triedy nielen v odboroch:

- 3759 K komerčný pracovník v doprave,
- 3767 M dopravná akadémia,
- 3758 K operátor prevádzky a ekonomiky dopravy,
- ale aj novom študijnom odbore
- 3795 K klientsky manažér pošty.

Ide o jediný študijný odbor zo skupiny odborov 37 Doprava, pošty a telekomunikácie, ktorý je vhodný pre žiakov s narušenou pohyblivosťou dolných končatín avšak s dobrou manuálnou zručnosťou.

Škola spolupracuje s Občianskym združením Bez bariéry, centrom samostatnosti

Učíme sa bez rozdielov, rovnako disponuje bezbariérovým areálom, jedálňou a moderným internátom.

Žiakom s telesným postihnutím umožníme dôstojné stredoškolské vzdelávanie zamerané na ekonomiku a podnikanie, riadenie, marketing, bankovníctvo, účtovníctvo a poštové služby.

Absolvent získa úplne stredné odborné vzdelanie, maturitné vysvedčenie s výučným listom, prax v danom odbore a reálnu možnosť zamestnať sa na trhu práce s rozvíjajúcou sa spolupracou partnerských spoločností.

**V prípade záujmu o štúdium nás prosím kontaktujte.**

Zároveň budeme veľmi vďační, ak sa táto správa prostredníctvom Vás dostane k ďalším ľuďom, ktorí to potrebujú.

*S pozdravom a priáním pekného dňa bez bariér praje riaditeľka Dopravnej akadémie v Trenčíne PhDr. Eva Holomková*

## PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA § 33

**(1)** Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na zdvíhacie zariadenie, možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, ak sa zdvíhacie zariadenie neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia.<sup>37)</sup>

**(2)** Zdvíhacie zariadenie je zariadenie určené pre fyzickú osobu so zníženou schopnosťou pohybu na prekonávanie architektonických bariér a na zvýšenie schopnosti fyzickej osoby s ŤZP premiestňovať sa alebo zabezpečiť si sebaobsluhu. Peňažný príspevok možno poskytnúť aj vtedy, ak sa zdvíhacím zariadením umožní alebo ulahčí premiestňovanie fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo poskytovanie pomoci inou fyzickou osobou. Zdvíhacie zariadenie je najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, výťah, alebo stropné zdvíhacie zariadenie.

**(3)** Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť na zdvíhacie zariadenie, ktoré svojím účelom a charakterom je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného poistenia<sup>37)</sup> a uvedeným v zozname zdravotníckych pomôcok.

**(4)** Kúpa zdvíhacieho zariadenia je kúpa tohto zariadenia vrátane nevyhnutného príslušenstva, jeho inštalácia a stavebná úprava, ak je potrebná na inštaláciu a prevádzku zdvíhacieho zariadenia. Ak súčasťou kúpy zdvíhacieho zariadenia je aj stavebná úprava, peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím má v byte alebo v rodinnom dome, v ktorom sa má stavebná úprava vykonať, trvalý pobyt.

**(5)** Výška peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny zdvíhacieho zariadenia a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedeným v prílohe č. 10. Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia je najviac 11 617,88€.

**(6)** Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia možno poskytnúť na základe dokladov o cene alebo dokladov o kúpe zdvíhacieho zariadenia vyhotovených osobami, ktorých predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia zdvíhacích zariadení alebo vykonávanie stavebných úprav.

**(7)** Ak sa znížená pohybová schopnosť viacerých fyzických osôb s ťažkým zdravotným postihnutím kompenzuje kúpou jedného zdvíhacieho zariadenia, výška peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa určí pre každú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím z časti ceny kúpy zdvíhacieho zariadenia, ktorá pripadá pomerne na každú z nich.

**(8)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná kúpiť si zdvíhacie zariadenie, na ktorého kúpu jej bol poskytnutý peňažný príspevok do troch mesiacov odo dňa poskytnutia tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní, ak zdvíhacie zariadenie nemožno kúpiť z dôvodov na strane osôb, ktorých predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia zdvíhacieho zariadenia a inštalácia a vykonávanie stavebných úprav, ak sú potrebné na inštaláciu a prevádzku zdvíhacieho zariadenia.

**(9)** Ak je cena zdvíhacieho zariadenia vyššia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia poskytnutého na základe predbežného dokladu o kúpe zdvíhacieho zariadenia a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o skutočnej cene zdvíhacieho zariadenia najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

**(10)** Ak je cena zdvíhacieho zariadenia nižšia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia poskytnutého na základe predbežného dokladu o cene zdvíhacieho zariadenia a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o skutočnej cene zdvíhacieho zariadenia najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

**(11)** Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu viacerých zdvíhacích zariadení uvedených v odseku 2, ak spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na kúpu každého z týchto zariadení.

**(12)** Ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu možno poskytnúť, len ak zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel.

**(13)** Zdvíhacie zariadenie, ktoré neplní účel, je zdvíhacie zariadenie, ktoré

- a)** je nefunkčné a nemožno ho opraviť,
- b)** je nefunkčné a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50 % ceny zdvíhacieho zariadenia, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, alebo
- c)** vhodne nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia.

**(14)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak zdvíhacie zariadenie pred

uplynutím siedmich rokov od poskytnutia peňažného príspevku na toto zariadenie predá alebo daruje alebo zaviní jeho stratu alebo nefunkčnosť alebo je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu zdvíhacieho zariadenia. Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak bolo zdvíhacie zariadenie odcudzené a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu pred uplynutím siedmich rokov.

**(15)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť funkčné zdvíhacie zariadenie alebo peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak zdvíhacie zariadenie pred uplynutím 7 rokov od právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia. Ak zdvíhacie zariadenie nie je funkčné a nemožno ho opraviť, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie, peňažný príspevok na kúpu tohto zariadenia a ani jeho pomernú časť.

**(16)** Lehota 7 rokov začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia nadobudlo právoplatnosť.

**(17)** Ak zdvíhacie zariadenie nemožno technicky odinštalovať v celom rozsahu, za vrátenie zdvíhacieho zariadenia sa považuje vrátenie jeho časti, ktorú možno technicky odinštalovať.

**(18)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia za obdobie od prvého dňa kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím predala, darovala alebo zavinila stratu alebo nefunkčnosť zdvíhacieho zariadenia, alebo v ktorom príslušný orgán zistil, že zdvíhacie zariadenie, na ktoré bol poskytnutý tento peňažný príspevok, prestalo plniť svoj účel, do dňa, ktorým uplynula lehota uvedená v odseku 15.

**(19)** Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba. To neplatí, ak sa fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je nezaopatreným dieťaťom, poskytuje celoročná pobytová sociálna služba na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

## PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 35

**(1)** Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom a na úpravu osobného motorového vozidla, možno poskytnúť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, ktorého je vlastníkom alebo spoluvlastníkom.

**(2)** Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na úpravu osobného motorového vozidla uvedeného v § 34 ods. 2, ktoré nie je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov. Lehota piatich rokov začína plynúť 1. januára kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom bolo osobné motorové vozidlo vyrobené.

**(3)** Úprava osobného motorového vozidla je úprava, ktorá umožní fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím viesť osobné motorové vozidlo, alebo umožní využívať osobné motorové vozidlo na účely jej prepravy.

**(4)** Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť aj na osobné motorové vozidlo, na ktoré nebol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, ak je fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím jeho vlastníkom.

**(5)** Výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny úpravy a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedených v prílohe č. 10, ak tento zákon neustanovuje inak. Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla je najviac 6 638,79€.

**(6)** Ak sú viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím odkázané na rovnakú úpravu toho istého osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí pre každú z nich z časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorá pripadá pomerne na každú z nich. Ak viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím sú odkázané na rozdielnú úpravu toho istého osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku sa určí pre každú z nich z tej časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorú je potrebné vyko-

nať v dôsledku jej individuálnych potrieb.

**(7)** Úhrn peňažných príspevkov na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutých fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím v období siedmich rokov nesmie presiahnuť 6 638,79€.

**(8)** Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla alebo dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je úprava osobného motorového vozidla.

**(9)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná dať si upraviť osobné motorové vozidlo, na ktoré jej bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla do troch mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o priznaní tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa jeho poskytnutia, ak osobné motorové vozidlo nemožno upraviť pre potreby fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je úprava osobných motorových vozidiel.

**(10)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak upravené osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla predá alebo daruje pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto peňažného príspevku. Lehota siedmich rokov začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla nadobudlo právoplatnosť. Povinnosť vrátiť peňažný príspevok podľa prvej vety neplatí, ak upravené osobné motorové vozidlo bolo odcudzené alebo havarované a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla pred uplynutím siedmich rokov.

**(11)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového

vozidla alebo jeho pomernú časť, ak upravené osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, sa nevyužíva na individuálnu prepravu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím.

**(12)** Ak je cena úpravy osobného motorového vozidla, na ktorú je fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím odkázaná, vyššia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene pomôcky a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumu uvedenú v odseku 5.

**(13)** Ak je cena vykonanej úpravy osobného motorového vozidla, na ktorú je fyzická osoba odkázaná, nižšia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene úpravy a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

**(14)** Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na viacero úprav osobného motorového vozidla, ak spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na každú z nich.

**(15)** Ďalší peňažný príspevok na rovnakú úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť po uplynutí siedmich rokov od predchádzajúceho poskytnutia peňažného príspevku na takúto úpravu, ak úprava osobného motorového vozidla neplní účel. Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vráti peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

„Kto stratí zdravie, stratí veľa, kto stratí priateľa, stratí viac, ale kto stratí ducha, stratí všetko.“ (španielske príslovie)





# Občianske združenie INAK OBDARENÍ



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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hľadom:

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

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

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

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

na vek, postihnutie a pod.,

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

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

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

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



**OZ INAK OBDARENÍ** • Sídlo: Tulská 2, 96001 Zvolen • IČO: 42396204 • Vznik: 22.5.2015  
Predsedníčka OZ: Iveta Burianeková • Tel.: 0903 534 767 • E-mail: [inakobdareni@gmail.com](mailto:inakobdareni@gmail.com)

**[www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)**



# Objatie tónov

Túto akciu sme  
podporili



26. JANUÁR 2020  
ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE



Foto: Igor Frimmel  
Milan Maršalka, Marek Vaco





Národné rehabilitačné centrum Kováčová, Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová  
a Občianske združenie Milan Štefánik vás pozývajú na 9. ročník benefičného koncertu  
pre osoby so zdravotným postihnutím



# RUKY *spoja* RUKY

Národné rehabilitačné centrum, spoločenská sála  
Streda 27. máj 2020 o 14:15

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

OBČIANSKE  
MILAN ŠTEFÁNIK  
ZDRUŽENIE

(USA)  
KATKA KOŠČOVÁ / LORD BISHOP ROCKS  
XINDL X (CZ) / MODERUJE: BRAŇO MOJSEJ





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



# OPRI SA O MŇA



OBČIANSKE  
MILAN ŠTEFÁNIK  
ZDRUŽENIE

**Nedeľa 10. Máj 2020, o 15:00**  
**Pko ČierNY OROL, PREŠOV**  
ZMENA TERMÍNU MOŽNÁ

# GLADIÁTOR

## TÁSLER PUFO BAND . MADUAR

## PULS

**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





# SCHODOLEZY



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



**SPIG**

zdvíhacie zariadenia

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

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





# STROPNÉ ZDVIHÁKY



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



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

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdarení.sk](http://www.inakobdarení.sk)





# ZVISLÉ PLOŠINY



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

  
**SLOVENSKÝ  
VÝROBCA**  
[www.slovenskyvyrobca.sk](http://www.slovenskyvyrobca.sk)

**SPIG**   
zdvíhacie zariadenia

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

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





# SCHODISKOVÉ PLOŠINY



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



**SPIG**  
zdvíhacie zariadenia

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

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)







# SCHODISKOVÉ SEDAČKY



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

  
**SLOVENSKÝ  
VÝROBCA**  
[www.slovenskyvyrobca.sk](http://www.slovenskyvyrobca.sk)

**SPIG**  
zdvíhacie zariadenia

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

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





# ÚPRAVY MOTOROVÉHO VOZIDLA



Ručné riadenie vozidla



Uľahčenie nastúповania



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.

**SPIG**

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](http://www.spig.sk) • [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)



Občianske združenie Milan Štefánik a Občianske združenie Návrat do života  
vás pozývajú na 11. ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím



# CHYŤME SA ZA RUKY

11. ROČNÍK

NEDEĽA 31. MÁJ 2020, O 15.00  
NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIEĽA, GALANTA  
ZMENA TERMÍNU MOŽNÁ

VSTUP OD 14:00



ZUMBA

ZOLI

ZUZANA SMATANOVÁ  
MODERUJE ANDREJ BIČAN

VIDIEK BILLY BARMAN

OBČIANSKE  
MILAN ŠTEFÁNIK  
ZDRUŽENIE

DETSKÝ SVET – MAĽOVANIE NA TVÁR, AUTÍČKA, NAFUKOVACÍ HRAD,  
NANUKY, TANCE, AEROBIC.

NÁUČNÉ WORKŠOPY: ENKAUSTIKA – MAĽOVANIE HORÚCIM VOSKOM,  
KOŠÍKÁRSTVO, MAĽOVANIE NA PLÁTNO A NA SADROVÉ ODLIATKY.

VSTUPNÉ JE BEZPLATNÉ PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM  
ZO ZARIADENÍ DSS, DETSKÉ DOMOVY A PRE DETI DO 14CM.

INFO A VSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ V MŠKS GALANTA.

ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ. ĎAKUJEME ZA POCHOPENIE.





2020  
**DOBRÝ FESTIVAL**

12. A 13. JÚN 2020

PREŠOV – DELŇA

**SEPULTURA · AMARANTHE  
THERION · ORPHANED LAND**

**IMT SMILE · ANDY G WITH MC TONN PIPER  
KALI A PETER PANN · HORKÝŽE SLÍŽE  
KATARÍNA KNECHTOVÁ · CHIKILIKITUA  
HEĽENINE OČI · GLADIÁTOR HEX  
MEDIAL BANANA · AKUSTIKA**

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE ZDRAVOTNE A MENTÁLNE POSTIHNUTÝCH. PRIHLÁŠKY NA MAIL [MILAN@DOBRYFESTIVAL.SK](mailto:MILAN@DOBRYFESTIVAL.SK)



PK Auto®



Lenovo

IMAGE WELL

NICOLAUS VODKA



DeutschMann®



Pravda

DUKOFANS

HGJ

LEGUSEM

PAPQ

PRO MAN

MICROCOMP

LR MEDIA

TVJOJ

jura

HOTEL PRÁVA

CASTELIA

INTRAVINA

SPIG

mini

Tatragolf

SAD Prešov

PSS

SEDEM

NORWIT

Cactus

Goldrat

Lucka

## PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 34

**(1)** Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

**(2)** Za osobné motorové vozidlo na účely tohto zákona sa považuje motorové vozidlo, ktoré bolo vyrobené na účely prevádzky v premávke na pozemných komunikáciách<sup>38</sup>) a má najmenej štyri kolesá, používa sa na dopravu osôb a je projektované na prepravu cestujúcich najviac s ôsmimi sedadlami okrem sedadla pre vodiča alebo motorové vozidlo projektované a konštruované na prepravu tovaru s najväčšou prípustnou celkovou hmotnosťou neprevyšujúcou 3 500 kg, ak počet miest na sedenie uvedených v osvedčení o evidencii tohto motorového vozidla je najmenej štyri (ďalej len „osobné motorové vozidlo“). Za osobné motorové vozidlo na účely tohto zákona sa nepovažuje štvorkolka.

**(3)** Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím požiada o poskytnutie tohto peňažného príspevku najneskôr do konca kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 65 rokov veku.

**(4)** Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba, s výnimkou nezaopatreného dieťaťa, ktorému sa poskytuje celoročná pobytová služba na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

**(5)** Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť na kúpu osobného motorového vozidla, ktoré je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov. Lehota piatich rokov začína plynúť 1. januára kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom bolo osobné motorové vozidlo vyrobené.

**(6)** Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je zamestnaná alebo preukáže, že bude zamestnaná alebo sa jej poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb<sup>1a</sup>) špecializovanom zariadení<sup>1a</sup>) dennom stacionári<sup>1a</sup>) alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb<sup>b,1a</sup>) špecializovanom zariadení<sup>1a</sup>) alebo dennom stacionári<sup>1a</sup>) alebo navštevuje školu alebo preukáže, že bude navštevovať školu a osobné motorové vozidlo bude využívať najmenej dvakrát v týždni na účely prepravy

do zamestnania, školy alebo do domova sociálnych služieb<sup>1a</sup>) špecializovaného zariadenia<sup>1a</sup>) alebo denného stacionára<sup>1a</sup>) a dvakrát späť. Podmienka využívania osobného motorového vozidla na účely uvedené v prvej vete sa považuje za splnenú aj vtedy, ak

**a)** fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vykonáva zamestnanie v mieste svojho trvalého pobytu alebo prechodného pobytu a osobné motorové vozidlo využíva počas dvoch dní v týždni na svoju prepravu pri výkone svojho zamestnania,

**b)** sa fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje týždenná pobytová sociálna služba v domove sociálnych služieb<sup>1a</sup>) alebo špecializovanom zariadení<sup>1a</sup>) zabezpečuje najmenej jedenkrát v týždni jeho preprava do domova sociálnych služieb<sup>1a</sup>) alebo špecializovaného zariadenia<sup>1a</sup>) a najmenej jedenkrát v týždni preprava z domova sociálnych služieb<sup>1a</sup>) alebo špecializovaného zariadenia<sup>1a</sup>) alebo

**c)** fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím navštevuje školu najmenej dvakrát v mesiaci z dôvodu, že má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím určený individuálny študijný plán alebo je ubytovaná v internáte.

**(7)** Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla je najviac 6 638,79 eura. Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou je najviac 8 298,48 eura, a ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na úpravu osobného motorového vozidla, ktorou je automatická prevodovka. Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou možno poskytnúť, ak má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím oprávnenie na vedenie osobného motorového vozidla.

**(8)** Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla a na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny osobného motorového vozidla a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedených v prílohe č. 13. Cena osobného motorového vozidla sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57 €.

**(9)** Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla alebo na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia, sprostredkovanie predaja alebo úprava osobných motorových vozidiel.

**(10)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná kúpiť osobné motorové vozidlo do troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa poskytnutia tohto peňažného príspevku, ak osobné motorové vozidlo nemožno kúpiť alebo upraviť z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia, sprostredkovanie predaja alebo úprava osobných motorových vozidiel.

**(11)** Ak si viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím odkázané na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom zabezpečujú kúpu jedného osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla sa určí pre každú z nich z časti ceny osobného motorového vozidla, ktorá pripadá pomerne na každú z nich. Časť ceny osobného motorového vozidla pripadajúca na jednu fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57 eura.

**(12)** Ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak od právoplatnosti rozhodnutia o priznaní predchádzajúceho peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla uplynulo najmenej sedem rokov a

**a)** fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím sa zaviazala, že osobné motorové vozidlo, na ktoré sa poskytol predchádzajúci peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, predá do šiestich mesiacov od kúpy nového osobného motorového vozidla alebo

**b)** osobné motorové vozidlo, na ktoré sa poskytol predchádzajúci peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, je vyradené z evidencie motorových vozidiel, alebo sa fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím zaviazala, že do šiestich mesiacov od kúpy nového osobného motorového vozidla požiada o vyradenie z evidencie motorových vozidiel.

**(13)** Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vráti peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

**(14)** Ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, nesplní záväzok uvedený v odseku 10 a 12, je povinná vrátiť tento peňažný príspevok.

**(15)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak predá alebo daruje osobné motorové vozidlo alebo bola povinná vrátiť osobné motorové vozidlo subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu osobného motorového vozidla pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto peňažného príspevku.

**(16)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytol peňažný príspevok na základe preukázania, že bude zamestnaná alebo sa jej bude poskytovať sociálna služba uvedená v odseku 6 alebo bude navštevovať školu a bude spĺňať podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6, je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku, ak do 12 kalendárnych mesiacov od právoplatnosti rozhodnutia o priznaní peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla sa nezamestná alebo sa jej neposkytuje sociálna služba uvedená v odseku 6 alebo nenavštevuje školu a nespĺňa podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6. Ak v tejto lehote bolo osobné motorové vozidlo odcudzené alebo havarované, platí odsek 18 rovnako.

**(17)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť aj vtedy, ak osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu sa poskytol tento peňažný príspevok, sa nevyužíva na jej individuálnu prepravu.

**(18)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok, bolo odcudzené alebo havarované alebo havarované osobné motorové vozidlo predá alebo daruje a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia predchádzajúceho peňažného

príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

**(19)** Lehoty uvedené v odsekoch 13, 15 a 18 začínajú plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nadobudlo právoplatnosť.

**(20)** Havarované vozidlo na účely peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla je osobné motorové vozidlo, na ktorom bola spôsobená totálna škoda podľa likvidačnej správy vydanjej príslušnou poisťovňou alebo podľa znaleckého posudku vydaného znalcom z odboru dopravy.

**(21)** Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla za obdobie od prvého dňa kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím predala osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu jej bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla do dňa uplynutia lehoty uvedenej v odseku 15.

**(22)** Ak cena osobného motorového vozidla je vyššia ako cena, na ktorej základe bol určený peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, vypláti sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o kúpe osob-



ného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumy uvedené v odseku 7.

**(23)** Ak cena osobného motorového vozidla je nižšia ako cena, na ktorej základe bol určený peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

## Držitelia preukazov ŤZP majú po vyplnení žiadosti diaľničné známky bezplatné

Ak ste držiteľom parkovacieho preukazu ZŤP a ešte ste nepožiadali o registráciu vášho vozidla, **registrácia je možná aj elektronicky na webovej stránke: [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk)**

**Držitelia preukazov ťažkého zdravotného postihnutia (ŤZP, ZŤP) si ani tento rok nemusia kupovať elektronické diaľničné známky.** Jazda po rýchlостných cestách a diaľniciach je pre nich bezplatná, ale musia mať vozidlo správne zaregistrované.

Oslobodenie ťažko zdravotne postihnutých ľudí od platenia diaľničných známok je jedným z opatrení, ktoré na Slovensku využívajú ľudia so zdravotným znevýhodnením.

Aby mohol držiteľ takéhoto preukazu využívať slovenské diaľnice a rýchlостné cesty bezplatne, musí na to používať výhradne tie automobily, ktoré sú zaregistrované

práve na tento účel. Spoplatnené úseky pritom môžete po registrácii vozidla využívať aj vtedy, ak vo vozidle nesedí držiteľ parkovacieho preukazu ŤZP. Podmienkou je iba to, aby toto samotné vozidlo bolo riadne zaregistrované ako oslobodené od úhrady.

### Ako postupovať pri registrácii auta?

Už od januára 2016 sa žiadosti na oslobodenie od úhrady podávajú priamo cez internetový portál [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk) alebo prostredníctvom vybraných obchodných miest v Bratislave, Trnave, Trenčíne, Nitre, Žiline, Banskej Bystrici, Prešove a Košiciach. Žiadosti o oslobodenie od platenia úhrady sa už neposielajú poštou na adresu diaľničnej spoločnosti. Ak ste držiteľom parkovacieho preukazu ZŤP a ešte ste nepožiadali o registráciu vášho vozidla,

registrácia je možná aj elektronicky na webovej stránke [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk).

K registrácii budete potrebovať kópiu parkovacieho preukazu ZŤP a kópiu osvedčenia o evidencii vozidla alebo technického osvedčenia vozidla. Tieto dokumenty v elektronickej podobe priložíte k žiadosti na konci ako prílohy.

Ak ste už v minulosti takúto žiadosť vyplnili a bolo vám vyhovené, pre aktuálny rok nemusíte žiadosť podávať opäť. Oslobodenie od úhrady diaľničnej známky zaniká až dotedy, kým sa nezmenia podmienky registrácie (ukončenie platnosti parkovacieho preukazu ZŤP).

Zdroj: <https://www.autoviny.sk/novinky/119243/drzitelia-preukazov-tzp-maju-dialnicne-znamky-bezplatne-ale-musia-vyplnit-ziadost>

## Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, nieto ešte narýchlo začať fungovať.

Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky. Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni. Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

### Imobilný pacient potrebuje:

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

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

Potom je potrebné poukazy 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 zdvíhacieho zariadenia,
  - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
  - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
  - i) peňažný príspevok na prepravu,
  - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
  - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
  - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
  - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
  - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
  - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
  - so starostlivosťou o psa so špeciálnym vý-

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 určené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky nález a fotku. Potom už len čakať na schválenie. Keď dostane preukaz, treba ho umiestniť v prednej časti auta tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná a vydáva sa na neobmedzený čas. Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz 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.

# SIMULÁTOR AUTIZMUS – čo nás rodičov naučil, čo sme odovzdali spoločnosti

**Simulátor autizmu** vyvinula Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom (SPOSA) Bratislava, ktorá vychádza z vedeckých štúdií a 20-ročného pozorovania dennodenného života detí a dospelých osôb s autizmom. S vedomím OZ SPOSA Bratislava SPOSA BB získala v roku 2018 **vďaka hlasovaciemu projektu Nadácie VÚB** financie na jeho zakúpenie.

Rodičia osôb s autizmom z Banskej Bystrice a okolia absolvovali školenie, ktoré viedol **Mikuláš Štubňa**. Na začiatku zúčastnením ukázal, ako sa zariadenie obsluhuje a nastavuje. V prvej fáze rodičia získali novú zručnosť – ovládanie zariadenia a prácu s klientom.

Krátko po školení vo februári 2018 už prvá skupina rodičov školila personál Špeciálnej základnej školy na Ďumbierskej 15. v Banskej Bystrici, s ktorou SPOSA BB partnersky spolupracuje. Vďaka školeniu sa prepojila spolupráca s Okresným úradom v Banskej Bystrici.

Začiatkom apríla (2.4.2018) sa uskutočnil v SPOSA BB deň otvorených dverí, ktorý bol aj medializovaný v Stredoslovenskej televízii a rádiu Regina. Prišli noví rodičia, ktorí dnes aktívne pomáhajú v SPOSA BB a pomáhajú pri práci s deťmi a dospelými s autizmom.

V apríli prebehlo ďalšie školenie pod názvom „**NIKTO NIKDE**“, na Okresnom úrade – odbor školstva pani **PaedDr. Helenou Bálintovou, PhD.**

V máji 2018 sa uskutočnil **5. ročník celoslovenského stretnutia rodín s osobami s autizmom ŽI A NECHAJ ŽIŤ 2018**, ktorý realizujeme v spolupráci so SZŠ na Ďumbierskej 15, kde si rodičia ale aj odborníci a europoslankyňa **Janka Žitňanská** vyskúšali simulátor autizmu.

Vďaka povedomiu o autizme, ktoré sa podarilo zvýšiť v Banskej Bystrici simulátorom autizmu a množstve ľudí, ktorí začali častejšie navštevovať SPOSA BB, sme pristúpili k prenajatiu nových priestorov a rozvoju ďalších podporných aktivít zabezpečujúcich rozvoj a napredovanie osôb s autizmom a ich rodín. Nový priestor pod názvom - **Lokálny priestor SPOSA BB**. Simulátor bol súčasťou jeho otvorenia dňa 10.10.2018.

Vo februári 2019 poctil návštevou SPOSA BB primátor mesta BB **Ján Nosko**, ktorý si tiež vyskúšal, ako sa cíti človek s autizmom.

Vo februári 2019 prejavili záujem aj špeciálni pedagógovia z Cirkevnej ZŠ Š. Moysesova v BB.

V marci 2019 absolvovali vzdelávanie sudcovia a vyšší súdni úradníci z Okresného súdu v Banskej Bystrici, ktorí podľa získaných in-



formácií a skúseností, začali uplatňovať tieto vedomosti v praxi.

V apríli 2019 presnejšie 2.4. bol deň otvorených dverí, kde sa zúčastnili rodičia osôb s autizmom, ktorí mali možnosť odskúšať si, ako ich deti vnímajú svet.

V máji prebehlo školenie učiteľov a rodičov v Špeciálnej základnej škole v Banskej Štiavnici.

V novembri a decembri sa zúčastnili školenia študentky strednej školy zdravotnej v Banskej Bystrici, špeciálne pedagogičky, učiteľky z projektu „Školy inkluzionistov“ a študentky VŠ pedagogickej UMB v BB – odbor vychovávateľ.

V januári 2020 sa školili dobrovoľníci z Evanjelického gymnázia v BB, ktorí prišli pod vedením svojich pedagógov a iniciátorkou bola študentka menovaného gymnázia, ktorá už dva roky chodí doučovať naše deti s autizmom anglický jazyk, Soňa Stankovičová.

## V skratke zhrnuté slovami Lydky Kasanickej: **Prínos simulátora autizmu pre SPOSA BB**

- poskytol lepšiu možnosť šírenia povedomia o autizme (ľudia majú zvýšený záujem o túto problematiku, pretože 3D simulátor je moderná metóda a simulácie sú realistické, čím je umocnený zážitok z nich),

- viac sa zviditeľnila celá činnosť OZ SPOSA BB – okrem problematiky samotného autizmu je záujem o poradenskú činnosť (v oblasti sociálnych služieb, oblasti vzdelávania a i.), záujem o podporné terapie, zvýšila sa návštevnosť Lokálneho priestoru SPOSA BB,
- moderné technológie prilákali najmä mladých dobrovoľníkov – študentov, ktorých aj vďaka simulátoru pripravujeme na prácu s osobami s autizmom,
- okrem lokality Banskej Bystrice sa naša propagačná činnosť vďaka simulátoru rozšírila na širšie územie stredného Slovenska (záujem z BŠ, BR, PD),
- obsluhujú ho vyškolení dobrovoľníci, najmä z radov rodičov, ktorí sa pri tom učia technickým zručnostiam a zlepšujú svoje komunikačné schopnosti,
- rodičovská komunita tvoriaca SPOSA BB šíri aj vďaka nemu povedomie o reálnom živote osôb s autizmom medzi kompetentnými v rámci mesta (primátor, úradníci), súdov (sudcovia a vyšší súdny úradníci), UP-SVAR BB (zamestnanci kurately, podpory zamestnávania, sociálnej oblasti), učiteľov (bežných aj špeciálnych škôl) a iných – tu sme zaznamenali viacero prípadov zlepšenia prístupu týchto pracovníkov pri kontakte s osobami s autizmom, resp. riešenia ich problematiky.



## Reakcie osôb po absolvovaní simulátora autizmu

Je veľmi zaujímavé sledovať reakcie ľudí pri obsluhovaní simulátora autizmu (SA). U každého z nich sa na začiatku mieša nadšenie, zvedavosť a obavy, čo ich na simuláciách čaká. Naproti tomu po absolvovaní SA sa cítili prevažne rozrušene, vystresované, pociťovali nevoľnosť, či začínajúcu bolesť hlavy. Po simuláciách potreboval takmer každý pár minút na „spamätanie sa“ (komentovali to slovami „to bola sila“, „vyčerpalo ma to“, jedna pani sa po príleve emócií rozplakala).

Na SA boli pracovníci škôl (bežných aj špeciálnych), súdov, rodinní príslušníci, ale aj samotní vysokofunkční autisti, či osoby s Aspergerovým syndrómom. Všetkých prekvapilo množstvo zvukových a vizuálnych podnetov, ktoré v prostredí pôsobia rušivo. Niektorí zvládli len jednu simuláciu, prípadne len jej časť a pokračovať už odmietli - podnety boli pre nich natoľko dráždivé, že vyvolali pocit nevoľnosti, silného stresu, búšenia srdca. Dôvod skorého ukončenia simulácie bolo aj to, že pripomenula negatívny zážitok z detstva. Najväčší ohlas mala simulácia prostredia školy, kde mali problém upriamiť pozornosť na požadované činnosti. Rodičia detí s AS hovorili, že si po vyskúšaní SA vedľa lepšie vysvetliť prečo reagujú ich deti zvlášť na určité situácie, či podnety. Dospelý pán s Aspergerovým syndrómom po SA potvrdil, že presne takto sa celý život cíti, ale naučil sa to už zvládať. Dokonca priviedol aj svoju manželku, aby na simuláciách zažila precitlivosť na zvuky, ktoré má aj on.

Pikoškou je, že pri nastavovaní zóny, v ktorej sa osoba počas simulácie nachádza, sa podarilo jednej našej mamičke zažiť traumatizujúci zážitok, keď ju pre zlé nastavenie v simulácii zrazila električka, opisovala nám svoju bezmocnosť, keď sa nemohla pohnúť z miesta. (Tou mamičkou bola šéfka SPOSA BB, ktorá sa učila nastaviť virtuálnu realitu a na začiatku, jej to veľmi nešlo. Ale každý sa učí na vlastných chybách.)

Simulátor autizmu je zariadenie, ktoré odhaľuje svet autizmu v jeho zmyslovom vnímaní, rodičia ako neformálni odborníci dokážu veľmi originálne s pripojením osobných zážitkov zúčastneným ozrejmiť, aký je reálny život s autizmom.

Lýdia Kasanická SPOSA BB



**„Aby autisti v tomto svete uspeli, musia nájsť svoje silné stránky a ľudí, ktorí im pomôžu sa dostať k svojim snom a cieľom. Aby sa tak stalo, je nutné mať a udržať si kamarátov. Medzi kamarátmi musia byť mentori. Prostredie, ktoré vás podporuje, a v ktorom sa môžu učiť zo svojich chýb, to pre autistov musí spoločnosť vytvoriť.“ (Bill Wong)**

# Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

## ĽUDSKÝ MOZOG - JEDNA Z NAJVÄČŠÍCH VEDECKÝCH VÝZIEV 21. STOROČIA

### Ľudský mozog - hierarchicky najdôležitejší orgán nášho tela

Na rozdiel od zvierat, **človek ako jediný tvor na tejto planéte**, tým že má na koncovnej časti mozgu rozbrázdnený povrch, je schopný predvídať, hovoriť, mať ambície, spomenúť si na cestu k domu svojho priateľa, predstavovať si či riešiť rôzne problémy. Nekoná reflexne, pudovo, ale premyslene, plánovito. Je to naozaj úžasný orgán. Vykonáva rad úloh, ako napríklad:

- ✓ riadi telesnú teplotu, krvný tlak, srdcový tep a dýchanie,
- ✓ prijíma záplavu informácií o svete okolo nás prostredníctvom našich zmyslov - zrak, sluch, čuch, chuť a hmat,
- ✓ riadi fyzicky pohyb pri chôdzi, rozprávaní, státi alebo sedení,
- ✓ umožňuje myslenie, snívanie, emócie.

**ĽUDSKÝ MOZOG.** Mozog má mnoho rôznych častí, ktoré spolupracujú. Medzi kľúčových hráčov tvoriacich mozgový tím patrí týchto päť:

- 1. Koncový mozog (cerebrum)** – najväčšia časť mozgu sa klenie tesne pod kupolou lebky. Kontroluje prácu svalov, je silou rozumu, predstavivosti a tvorivosti.
- 2. Mozoček** – kontroluje rovnováhu, každý náš pohyb, koordinuje prácu svalov, ovplyvňuje vnímanie a prežívanie radosti a strachu.
- 3. Mozgový kmeň** – spája mozog a mozoček s miechou a zodpovedá za dýchanie, trávenie a cirkuláciu krvi.
- 4. Hypotalamus** – najdôležitejší regulátor organizmu, udržiava stálu vnútornú telesnú teplotu i rovnováhu tekutín - kontroluje množstvo glukózy a soli v krvi, navodzujúce pocit hladu či smädu.
- 5. Hypofýza** – endokrinná žľaza veľkosti hrášku, organizuje i uvoľňovanie hormónov produkovaných hypofýzou, ktoré ovplyvňujú ľudský rast a sexuálny život a iniciuje stresovú reakciu.

**Je to neuveriteľné, ale všetky tieto úlohy koordinuje, riadi a reguluje orgán, ktorý má veľkosť iba malého karfiolu! Je šéfom nášho tela, ovláda všetko, to robíme, dokonca aj keď spíme.**

**Mozgová kora**, ktorá u každého z nás v dospelosti má jedinečné usporiadanie závitov, sa na základe klinických a experimentálnych poznatkov pokladá za unikátnu pre ľudský proces poznania a myslenia. Zošúverený zvráskavený tvar má pritom svoj význam. Vďaka nemu má viac plochy a teda priestoru na spracovanie dát.

**Bez mozgovej kôry** by sme boli hluchí, slepí, nepovedali by sme žiadnu súvislú vetu a boli by sme neschopní akéhokoľvek vôľou riadeného pohybu.

### Máme aj nervy

Takže mozog je síce šéf, ale nedokáže pracovať sám. Potrebuje niektoré nervy - v skutočnosti veľa z nich. Ďalej potrebuje tiež miechu, dlhý uzlíček nervov vo vnútri chrbtice a stavce, ktoré ju chránia. Mozog, miecha a periférne nervy spolu tvoria zložitý integrovaný systém na spracovanie informácií a kontrolu, známy ako **centrálny nervový systém**. Pracujú v tandeme, ktoré regulujú všetky vedomé i nevedomé aspekty nášho života. Zabezpečujú tok správ tam a späť medzi mozgom a telom.

Mozog prostredníctvom zmyslových orgánov a ostatných receptorov získava informácie a podnety z vonkajšieho a vnútorného prostredia. Vyhodnocuje a integruje ich prostredníctvom ektorov - svaly, žľazy a jednotlivé orgány - upravuje vnútorné prostredie a riadi činnosť organizmu a jeho častí. Uvediem príklad, ako tento systém pracuje v praxi. *Predstavme si, že špicatý kaktus padá z police na čelo nášho najlepšieho priateľa. Čo sa v tom momente odohráva? Okamžite naše nervy komunikujú s mozgom tak, že vyskočíme a kričíme na neho, aby uhol z cesty. Ak sme pohotoví, možno budeme dokonca schopní zachytiť rastlinu pred tým, než poraní nášho priateľa!*

Predpokladám, že väčšina čitateľov sa pri čítaní týchto riadkov zamyslí, začne uvažovať a klásť si otázky. Ako sa tok správ môže preniesť z jednej časti tela na druhú, akú úlohu pri tom zohrávajú nervy, ako to nervy dokážu, čo sú vlastne? Na to, aby sme odpovedali na tieto otázky, musíme si **zobrať na pomoc mikroskop**. Nervový systém totiž tvoria milióny a milióny neurónov, a tie sú vlastne bunky mikroskopickej veľkosti.

Telo tejto špecializovanej nervovej bunky má výbežky, ktoré vo forme elektrických impulzov vedú informácie k neurónu alebo od neho, k iným neurónom alebo od nich, svalom alebo žľazám alebo od nich. Miliardy prepájaných neurónov, tvoriacich nervový systém, chránia iné podporné bunky, zvané **gliové bunky**. Tieto nevzrušivé bunky nachádzajúce sa medzi neurónmi a okolo nich, predstavujú vyše polovice všetkých buniek nervového systému.

**Po narodení** náš mozog tvoria síce väčšinou neuróny, ktoré budeme niekedy potrebovať, ale mnohé z nich nie sú ešte vzájomne prepojené. Keď sa niečo učíme, správy sa opakovane odovzdávajú z jedného neurónu na druhý. Nakoniec **mozog začne vytvárať spojenia** alebo cesty medzi neurónmi. Výsledkom toho je, že vec ktorú sa učíme, začneme vykonávať ľahšie a čoraz lepšie a lepšie.

Spomeňme si, keď sme si prvýkrát sadli na bicykel. Náš mozog sa musel sústrediť na



veľa vecí, na šliapanie pedálu, udržanie rovnováhy, na riadenie s riadiadlami, sledovanie cesty a možno dokonca aj na brzdy. To všetko naraz! Bola to tvrdá, náročná práca, že áno? Všetko nakoniec počas nadobúdania väčších skúseností a praxe, keď neuróny odosielali správy tam a späť tak dlho, kým sa nevytvorila v mozgu nová cesta, sa situácia zmenila. Už jazdíme na bicykli bez toho, aby sme museli premýšľať vďaka neurónom, ktoré úspešne vybudovali „cestu pre jazdu na bicykli“.

### Mýty a pravdy o mozgu

**Aká je pravda o využívaní mozgovej kapacity?** Roky sa predpokladalo, že človek využíva len určitú časť mozgu. Veľa procesov je síce pre vedcov ešte stále záhadou, ale sú presvedčení, že každá časť mozgu má nezapustiteľný význam a úlohu. Povestných **10 percent využívania mozgu je určite len mýtus**. Neurobiológovia sa zhodujú v tom, že toto tvrdenie je nepravdivé. Medzi predstaviteľov tohto názoru patrí Barry Beyerstein, ktorý poukázal na niekoľko faktov, prečo človek nemôže využívať len časť mozgu. Ako jeden z dôvodov vo svojej publikácii uvádza, že postihnutie takmer ktorejkoľvek časti mozgu vyvolá reakciu, čo znamená, že sa využíva. Nepoužívané mozgové bunky majú tiež podľa neho tendenciu degenerovať. Ak by teda 90 percent buniek nebolo využívaných po celý život, bolo by aj pri pitve relatívne zdravého človeka vidieť na mozgu pokročilú degeneráciu, čo sa však nepozorovalo.

**K ďalším zavádzajúcim poverám patrí, že čím väčší mozog človek má, tým je vyššie jeho IQ.** Z histórie sa môže presvedčiť, že k nadpriemerným ľuďom patrili i tí s nižšou postavou a menšou hlavou. Vedci sa však zhodujú v tom, že čím vyššie IQ ľudský jediniec má, tým častejšie počas noci sníva. Ak sa však ráno prebudíme oddýchnutí a bez snov, určite nezúfajme. Približne 12% snov sa odohráva v čiernobielej farebnosti a trvá približne len 2 až 3 sekundy. Musíme uznať, že je to priveľmi krátky čas na to, aby sme si sen zapamätali.

*Viac sa dočítate v knihe Ako mať ZDRAVÝ MOZOG v každom veku*

# MAJTE SILU ŽIŤ V PRAVDE

Čo je to etika? V mojom ponímaní je to osobný rebríček hodnotenia toho, čo považujeme za správne a čo nie. Je to zhodnotenie toho, čo nám podľa nás pomáha lepšie prežívať ako človeku, rodine či skupine. Nie je to isté ako morálka. Morálku považujem za skupinovú záležitosť – je to v podstate súbor pravidiel, ktorými spoločnosť určuje, čo je dobré, prijateľné či vhodné, a čo naopak, akceptovateľné pre spoločnosť nie je.

Uvedme si príklad. Ak ste prekročili prikázanú rýchlosť pri jazde autom, prekročili ste aj dohodnuté morálne pravidlá. Možno ste niekoho, hoci aj seba, teoreticky ohrozili, no nikomu sa nič nestalo. A myslím si, že sa kvôli tomu nebudete v noci s hrôzou budiť s myšlienkou: „Čo som to len vykonal?“. Ale ak vás odmerala polícia, vy ste zaplatili z posledných sto eur pokutu a doma na vás čaká žena s dieťaťom, ako živiteľ rodiny sa budete určite veľmi zamýšľať, či to stálo za to.

V čom je rozdiel? V tom, že zodpovedným živiťelom rodiny ste dobrovoľne, vy ste si tento post stanovili ako správny, dobrý a etický človek. Ak ho porušujete, vnímate to ako svoje osobné zlyhávanie v tejto veci. Cítite, že ste svojim konaním spôsobili „ne-etiku“. A čo teraz? Čo ďalej?

## Ako dať veci do poriadku

Ak je pre nás pocit vlastnej nedokonalosti boľavý, môže sa stať, že reálnemu pohľadu na vlastnú chybu sa budeme vyhýbať. Budeme sa snažiť iba „správne umiestniť vinu“ a situáciu si okrášľovať tým, že „ten za mnou ma tlačil, aby som išiel rýchlo, to policajt bol zlý, lebo...“ A tak ďalej. Všetko sú to ospravedlnenia pre vlastnú neetiku. A ak situáciu zatajíme pred manželkou, budeme možno strážiť poštovú schránku a snažiť sa finančný deficit dobehnúť absurdnými spôsobmi, aby celá vec nevyšla najavo a my sme nestratili svoju „svätožiaru“.

Dôsledok? Budeme sa cítiť stále horšie. Okrem prvej chyby už totiž „vyrábame“ ďalšie.

Ako? Napríklad klameme manželke, veď „aby sa netrápila“ a ona, neznalá tejto našej „obety“, sa pýta, či sme zaplatili šeky. Namiesto bežnej otázky už možno vidíme v tejto vete provokáciu, či prípadne zločin manželky: no načo sa vôbec pýta! Veď my robíme pre rodinu všetko! A takto sa môžu konflikty zamoŕtať a násobiť.

Preto je podľa mňa lepšie, ak už som chybu urobil, neskrývať ju, ale vyriešiť. Priznať si, kde sa stala, nájsť spôsob, ako ju napraviť, prípadne urobiť opatrenia, aby sa už neopakovala.



Manželke povedať otvorene, čo sa stalo: „Anička, prepáč, z práce som šiel po diaľnici stopäťdesiatkou a musel som zaplatiť pokutu. Viem, že som urobil chybu. Cez víkend potiahnem nadčas alebo pôjdem k Ferovi na fušku, aby som to do rodinného rozpočtu vrátil. Chcel som byť s vami, tak ma mrzí, že budem musieť byť v práci, ale o to viac som rozhodnutý už takú chybu neurobiť. Súhlasíš s mojim návrhom alebo máš iný nápad?“

Je možné, že žena sa na vás rozčúli, možno vám povie pár nelichotivých vecí, ale paradoxne, budete sa cítiť lepšie. Prečo? Lebo ste svoju chybu poctivo vyriešili, nemusí vás ďalej ťažiť. A určite zistíte, že máte skvelú ženu, ktorá vás pozná aj s vašimi nedokonalosťami a aj keď vás asi za to nepochváli, má vás rada a chápe vás, v konečnom dôsledku stojí pri vás a ste tím.

Ak si myslíte, že toto vy nemôžete svojej žene povedať, že ona to nepochopí, neodpustí, nezvládne... Tak sa treba pozrieť aj na seba. Jedno pekné poredadlo hovorí, že ak chcete mať doma anjela, musíte mu z domova urobiť nebo, lebo anjeli v pekle nežijú. A v tejto symbolike je veľa pravdy. Ak treba čokoľvek vo vzťahoch zmeniť, je dobré začať od seba. Ak partner reaguje obavou, strachom, výčitkami, tak asi niekedy v minulosti bol na takúto reakciu dôvod. Možno ste neboli príčinou vy, ale niekto iný, no vy môžete byť človek, s ktorým to váš partner zvládne, získa dôveru. Býva to síce beh na dlhé trate, ale stojí to za to. Vedomie, že môžete s partnerom hovoriť o všetkom, že už nie ste na nič sám, to dáva vzťahu veľké krídla a veľmi dobré pocity a emócie.

Takýto vzťah uvíta podľa mňa každý a pritom jeho vytváranie je jednoduché: treba začať byť vo vzťahu čestný. Čestne si priznať, aký som a v čom chýbim (a vedieť si odpustiť). A uznajte, že to aký som, ovplyvňuje aj to, akí sú ku mne iní. A dôležité je vedieť, že ak som si vytvoril problémy, viem ich aj vy-

riešiť, lebo ja som ich tvorca. Ak som mal silu ich stvoriť, mám silu ich aj vyriešiť.

## Žite etický život stále

Pravidlá etiky fungujú aj v ostatných oblastiach, aj medzi kolegami v práci či medzi obchodnými partnermi. Ak musíte kolegom či obchodným partnerom niečo zatajovať, vzťahy to dost komplikuje. Ľudia aj tak cítia, že niečo nie je v poriadku.

Dobrá komunikácia vyrieši takmer všetko. Už tým, že máte ochotu veci riešiť a dávate tomu svoju pozornosť, začnete vidieť riešenia. Pravda je niečo, na čo ľudia počujú a v konečnom dôsledku si ju aj veľmi vážia.

V pravde je totiž odvaha ukázať veci, a aj seba, v pravom svetle aj s nedokonalosťami. Môže vás prekvapiť, že ak začnete pravdivo (nie vyčítavo, obviňujúco či tvrdo, len reálne) poukazovať na situáciu a jej riešenia, začnú aj iní ľudia nielen vnímať veci pravdivejšie, ale sa aj sami budú pravdivejšie prejavovať.

Ak ste vy mali odvahu ukázať sa v pravdivom svetle, prekonalí ste obavu, či vás budú akceptovať bez „prikrášlenia“, môže to byť príklad pre mnohých, ktorí môžu mať tú istú obavu. Takto vznikajú dobré a trvalé priateľstvá.

Ak niekto nechce prijať pravdu o sebe či situácii a vyhýba sa riešeniu, či dokonca rozhovoru o tom, nemusí to byť zlý človek. Len táto téma môže byť pre neho veľmi boľavá alebo má zlú skúsenosť. Pokiaľ si však získate dôveru tohto človeka, môžete mu pomôcť. Už to, že ho rešpektujete takého, aký je, mu dodá silu a inšpiráciu pozrieť sa pravde viac do očí, mať viac sebadôvery a zvládnuť to.

Byť sám sebou a rešpektovať iných, aby mohli byť sami sebou – to je podľa mňa základ slobody. A ja vám prajem, aby ste vy aj ľudia okolo vás boli pravdiví, šťastní a slobodní.

Autor: Monika Ponická  
Zdroj: [www.uspesnimanazeri.sk](http://www.uspesnimanazeri.sk)

# SIMONE SOPHIE STEWART

## Úryvok z knihy "Vyryté v srdci a pamäti"

### Návod, ako brať hendikep s humorom

Táto kniha je venovaná pamiatke na moju maminku Zdenku Manu. Mami, ďakujem, keďže nerozprávam, za to, že si to so mnou nevzdala, aj keď Ti psychológovia povedali, že nikdy nenapíšem súvislú vetu. Ďakujem Bohu, že mi dal silu bojovať so svojim hendikepom a dokázať v živote veľa. Mami, pozdravujem Ťa do neba.

#### AKO VZNIKLA TÁTO KNIHA

Pamätám si, že sme čakali, kým opraví výťah v Kováčovej na kúpalisku. Trvalo to veľmi dlho. Všetci sme si krátili čas zhováraním sa v skupinkách. Tuším ma mal na starosti Maťo Š. s Pavlou. Pridala sa k nám vedúca turnusu Denisa. Ani neviem ako, začali sme sa baviť o mojej literárnej tvorbe.

Denisa povedala: „Niektoré Simčine poviedky sú ozaj vtipné. Nedávno som čítala takú.“

Maťo odvetil: „Máš pravdu. A keby tak začala písať o PONS-e, kde sme zažili veľmi veľa veselých, no aj ťažko pochopiteľných zážitkov, ktoré napísal sám život. Smialo by sa celé Slovensko.“

„Vidíš, to by bolo úžasné! To by mohla, bol by to trháč!“ pohotovo odpovedala, zatiaľ čo ja som sa smiala na tom, že sa zrazu zhovárajú o mne, akoby som tam vôbec nebola. Ja som im na tabuľke s abecedou stihla napísať: *Moji zlatí, mám o čom rozmýšľať.*

A práve vtedy nám oznámili, že schodiskový výťah opravili, a tak sme strávili celý deň šantením vo vode. Ostatní hneď padli do postele, keď prišli domov, ale ja som si zapla americký seriál zvaný *The Vampire Diaries* a tuho zvažovala, či sa pustiť do písania tejto knihy. Vedela som, že to nebude med lízať.

Rozhodujúci moment nastal vtedy, keď Damon Salvatore rozmýšľal, či sa má zahryznúť dievčine do hrdla, alebo nie. Zrazu jej zaťal tesáky do krku, a vtedy prišlo aj moje rozhodnutie: *Áno, napíšem tú knižku! Damon sa spustil z reťaze, aj ja sa môžem!*

Zostávalo mi iba vytypovať si ľudí, ktorí mi pomôžu pospomínať si na niektoré príbehy. A to menovite: Tomáš A., Veronika M., Zuzana T., Jana T., Andrej K., Tomáš K., Martin Č., Martin Š., Bohdana H., Andrea S., Monika B., Tomáš B. a Mária L.

Niektorých som tajne zavolala a vysvetlila im, o čo mi ide. Tí, ktorí neboli pri mne fyzicky prítomní, s tými som komunikovala cez Facebook. Cieľ bol jasný: **napísať o nás knihu, ktorá by ukázala, že aj hendikep sa dá brať s humorom.**



PONS znamená po latinsky most - môžete to chápať ako prekonanie bariéry medzi zdravými a postihnutými ľuďmi. To je náš tábor, v ktorom sa o nás starajú naši kamaráti - dobrovoľníci. Duše s dobrým srdcom, ktoré to robia za minimálny honorár.

My, hendikepovaní, máme rôzne postihnutia. To moje je DMO - spastická kvadruparéza a bezrečnosť. Jeden náš kamarát nevidí, mnoho ďalších má podobné postihnutie ako ja a viac kamarátov a kamarátok má k svojmu telesnému postihnutiu aj mentálnu poruchu. Nebudem tu presne a menovite písať, kto má aké postihnutie, pretože ide o citlivé údaje. Mojm cieľom je v tejto knižke poukázať na pevné priateľstvá medzi zdravými a zdravotne znevýhodnenými ľuďmi. Aj keď možno tie priateľstvá postupom času oslabnú, alebo úplne vymiznú, zostane po nich aspoň táto knižka.

V mnohých prípadoch zažívame absurdné situácie a nezvyčajne ich riešime. Možno si niektorí z vás pomyslia, že nie sme normálni, my však máme takúto teóriu: **VŠETKO ZVLÁDNEME AJ S BODLIAKOM V ZADKU.** A smeje sa na situáciách, pri ktorých by iní nadávali.

Toto je náš tábor PONS - záchvaty smiechu a svalovica v lícach!



„Ľudia rozprávajú o strednej ceste tak, akoby bola neprijateľná. V skutočnosti všetky ľudské problémy, okrem morálky, spadajú do sivých oblastí. Všetky veci nie sú čierne a biele. Musia existovať kompromisy. Stred cesty je všetka použiteľná plocha. Extrémy, vľavo a vpravo, sú v priekopách.“ (Dwight D. Eisenhower)

# A NIE!!!!!!!

A nie... a nie... a nie.....

Všetci prechádzame počas života rôznymi obdobiami. A jedno z nich je obdobie negativizmu. Väčšinou sa začne v roku dieťaťka, potom v troch rokoch, v šiestom roku, v puberte, v starobe. V lete sme boli s manželom pomôcť s opaterou vnučiek. Jedna mala dva a pol roka, druhá šesť a pol. Veľmi sme sa na ne tešili. Mali prázdniny v škôlke, a tak kto s nimi bude, ak nie babka a dede. Tak sme nastúpili na trojtýždňovú šichtu. Keď poviem „šichtu“, tak doslova.

Začala hneď ráno. Menšia sa budila skôr, kým staršia ešte spala. Ale keď počula, že už je hore a budí ju, poznámkam nebol koniec. Aby som mohla v klude pripraviť raňajky, posadili sme menšiu ku počítaču a zapli sme jej rozprávky (to však mladí nesmeli vedieť, oni majú svoj výchovný proces, nemajú ani televízor, len večer cez internet si pozrú rozprávku a tým to hasne. Ale keď prídu ku nám, nevedia sa od telky odtrhnúť - ak tam práve nie sú rodičia). Tak najskôr jedna, potom obidve, čumeli na televízor aj dve hodiny. Potom to začalo! Ideme sa umyť, prezliecť, naraňajkovať - ešte nie...

A kedy? - Keď!!!

Keď sme konečne ranné procedúry zvládli, išli sme na prechádzku. Ale to obliekanie! Ja si oblečiem toto, ja toto nechcem, na čo musíme ísť von? Ja chcem iPad. Niekedy sme išli, niekedy, keď sa mi nechcelo používať rôzne argumenty, radšej sme ostali doma alebo v záhrade.

A bol obed.

Varenie bolo jednoduché, iné nejedli, len nudličkovú polievku /kuráciu s rezancami/, prípadne nudličky so syrom. (Ja ju budem variť až vtedy, keď budeme opäť spolu...).

To malé je veľký jedák, spapá všetko. Pred jedením sa pozrela na sestru a tá, keď povedala, že to jesť nebude, bolo to aj pre malú písmo Sväté a odtiahla tanier. Radšej bola hladná, len aby nemusela prekonať svoj vzdor. A mňa už fakt išlo poraziť.

Poobede spať - hrôza.

Tým, že nemali škôlkársky režim, hoci som sa ho snažila ako-tak dodržať, staršia behala po dome a stále sa domáhala iPadu, mladšia nie a nie zaspáť. A tie nekonečné otázky - a prečo sa nemôžem dívať???

Keď malá na chvíľu zaspala, zobudila ju otravná susedka - kamarátka staršej, s tým



že zvonila aj 5 minút a decko sa zobudilo.

Poobedie.

Ideš papať? - Áno

A budeš toto? - Nie!

Prečo? - Lebo!

A teraz si vyber. Neskôr som rezignovala.

Chceš? Nechceš? Nechaj tak! Za chvíľu sa najedli.

Malinka sama bojovala so svojim negativizmom. Keď sa jej niečo nepáčilo, hodila sa o zem. Ale na mňa nemala.

Skúsila to niekoľkokrát, ale keď som videla, že sa na to chystá, vopred som jej povedala: „Hod' sa o zem, vyrev sa a keď ťa to prejde, príď!“

Zo dva razy to zopakovala, revala aj hodinu a potom to vzdala. Neskôr, keď začala mať svoje maniere a keď som jej povedala „hod' sa o zem“, len sa usmiala... Nastal čas poobedňajšej prechádzky. Ideme - nejdeme. Ja si oblečiem to a to nie... No do zblbnutia. Ja nevládzem, poďme už domov...

Večer.

Rodičia chodili z práce neskoro /(boli dovolenky, zastupovali sa...)

Opäť.

Budeš papať toto - toto - nie...

Tak čo? Nudličky so syrom. To fakt?

Keď staršia zavelila, pre malú to bol opäť poviel. A tak boli, ako vždy, nudličky so syrom.

Večerné kúpanie - katastrofa.

Ideme pod sprchu. Ja nie!!! Tak do vane. Ja nie! Nebudeme umývať vlásy? - revy.

Ja už idem z vane von - ja ešte nie.

Nekonečný bol aj boj dovtedy, kým neboli v pyžamkách.

Rozprávka cez internet, potom čítanie z knižky - a dobrú noc! No ešte cikať, piť, pôjdeme spať, až keď príde maminka, tatinko.

Ja a dede sme padali dole nosom, keď konečne dom stíchol, zaliezli sme aj my.

Baby sú zlaté. Ale to večné NIE ma ubíjalo.

Asi mám krátku pamäť, ale na obdobie negativizmu aj puberty našich detí si nepamätám. Akosi ich to prešlo bez problémov.

Musíme však byť k fyziologickým obdobiam tolerantní.

Ideme domov

Je fakt, že po trojtýždňovom boji s NIE som bola takmer na dne. Večer pred odchodom mi trochu zlyhali nervy. Zaliezla som pod strom do záhrady a spontánne mi vyhrkli slzy. Z toho denno-denného boja som bola vyčerpaná.

Staršia vnučka ma však vymakla.

„Babka, prečo plačeš?“

„Ja už s vami nevládzem bojovať. Môžeme sa dohodnúť, že už viac nepovieš nie?“

„Vieš, babka - asi NIE!“

A dala mi vymaľované srdiečko, kde napísala: BABKA, L'UBIME ŤA

„Spočiatku deti svojich rodičov milujú, s pribúdajúcim vekom ich súdia, niekedy im odpustia.“ (Oscar Wilde)

# POZITÍVNE MYSLÉNIE AKO MÚRY VÁŠHO DOMU

„Prepánajána, no to si nám, Baričák, zasa napísal za novinku! Pozitívne myslenie, veď všade o tom píšu! Ale ako mám byť pozitívna, keď sa mi nič nedará,“ povie si niekto. Ja viem, posledné roky tento pohľad na svet rezonuje spoločnosťou. Konečne. A ja túto časť knihy nemienim vyhodiť len preto, že ste o pozitívnom myslení čítali už aj v Katolíckych novinách. Je to totiž základ bytia, a to najmä v dobe, keď sa všetko, čo si zaželáte, zhmotňuje oveľa rýchlejšie ako pred polstoročím. Ideme do finále, nečudujte sa.

Určite ste už v živote stretli kúzelníka. Myslí čarodeja s úsmevom, dobrou náladou a nekončiacou radosťou. Akosi sa mu všetko darilo, však? Určite pútal pozornosť okolia, ani tí nasrdení z neho nevedeli spustiť zrak (a ešte viac sa ním nechávali vytáčať). Bodaj by nie, prišla vatra energie, hneď sa všetci chytali čerpacích hadíc. Niektorí z neho naberali energiu podvedome, iní zámerne. Ale presuny energie teraz nejdem rozoberať, skôr sa pozrime na toho deda Mráza, ktorý má plnú nošu smiechu, nápadov, žartov a kreatívnosti.

Jasné, že mu ide všetko od ruky. Problémy rieši na počkanie, nepozná prekážky, čaruje v priamom prenose. Premeníl myseľ na pozitívny generátor, v tom výsostne veselom stroji niet súčiastky, ktorá by poznala spiatočný chod, niet v ňom zarážok, brzd, pistiek. Je to iba dopredu a isto kráčajúca mašina. Hodte do nej žiadost' a po čase vypadne zabalený balík s hotovým produktom.

Bol som v meste, keď mi zavolala kamarátka. Začala žalostiť, že aj ona chce kúpiť jednoizbový byt, ktorý by mohla prenajímať ako ja, ale že sa jej nedará a je z toho smutná. Vždy, keď zavolá na inzerát, prichádza ako druhá a byt je už sľúbený či predaný. Vraj jej nie je súdené takýto byt nikdy kúpiť. Precízne vyneseny ortiel, však? Kráčal som vtedy mestom, potreboval som niečo vybaviť, myšlienky som mal niekde inde, mám dojem, že dva kilometre od slnka. Zarazilo ma, ako si ľudia vedia zmyšľaním skomplikovať situáciu. Najprv si vyfarbia dokonalé chmáry neúspechu, ktoré následne valia pred sebou. Ľadovce čiernych myšlienok potom ničia všetko, čo im príde do cesty, aj riešenia, ktoré by tak hladko zapadli, keby pán nevymyslel ťažšiu cestu. Kolobeh neskorších udalostí má jasnú schému: nedará sa, obavy narastajú (čím si ešte viac vyriešenie odďalujeme), prepadáme smútku, bezradnosti, nadávame, hľadáme vinníkov, odôvodnenia „prečo“.

A pritom je to v nás, v našej gebuli. Namiesto toho, aby sme sa učili na skúšku, koľko vládzeme a dokážeme sa prinútiť, a vymodelovali si v hlave predstavu, ako si ťaháme číslo otázky, na ktorú budeme vedieť odpovedať, prepadáme neistote, že to „určite nedáme“, „sme dieťa smoly“, „profák si na nás zasa-

dol“, a podobným nešťastným pokračovaniam príbehu. Neskôr sa čudujeme, že sme boli naučení, ale neprešli sme, no spolužiak, ktorý vedel len polovicu čo my a po ceste na skúšku veselo kopal do kamienkov a drzo vykrikoval do tmavého rána meno profesora zo srandy ho žiadajúc o jednotku, to skutočne za jedna aj dostal. Nerobil si starosti a prešiel a my, čo sme pristúpili k úlohe zodpovedne (no ustráchané), sme skúšku nespravili. Ako sme si zaželali, tak sme aj dostali.



– Zažmurá oči a len tak v duchu vyslov, že chceš kúpiť dobrý a tebe cenovo prístupný byt. Čo mi voláš pre také triviálnosti? Pros a dostaneš, – vybehol som na ňu s prudkým tónom.

– Ach, tie tvoje halucinácie... – povzdychla.

– Nie, to nie sú žiadne halucinácie. Sú to želania, ktoré keď vyslovíš, tak sa splnia. Všetky do jedného. Vymodeluješ si v predstavách, ako sa prechádzaš po tebe vhodnom byte, predstav si, ako platíš zálohu, kupuješ ho. Je to jednoduché, chce to len sen, – vyučoval som ju abecedu pozitívneho chodu myslenia, lebo ľudia, ktorí jej do vienka vstěpovali základy žitia, poznali pravdepodobne iba umenie ako vycvičiť negatívneho draka.

– To sa tak deje iba tebe. Nepoznám druhého človeka, ktorému by sa darilo ako tebe, – odvrkla.

– Všetkým sa to plní. Bez rozdielu farby kože, postavenia či bohatstva. Jediným dôležitým faktorom je zámer a nálada žiadateľa, – odpovedal som jej, zastavil sa a rozhladol sa po námestí. Zrazu som uvidel známu z reality. Zakýval som na ňu. Pricupkala. Zložil som z ucha telefón, zvitáli sme sa. Spýtal som sa jej, či teraz nemajú v ponuke nejaký jedno-

izbový byt. Odvetila, že akurát dnes ráno jeden zapísala do systému. Nečudoval som sa ani trochu. Povedal som pár slov, podal realitnej makléрке mobil a počkal, kým sa slečny dohodli. Byt do týždňa zmenil majiteľa, spomínaná známa ho doteraz prenajíma.

Zabudnite na náhody. Každý z vás môže byť kúzelník zajtrajška, len musíte prestať pochybovať. Nie, nevyužila ma ako mága, sama sa k takémuto pokračovaniu príbehu dostala cez svoj sen. V podvedomí skutočne musela prosiť, tak ju trklo, že mi zavolá. Obyčajná chémia prosby, nie je to iné čaro, je to ten istý fígel, ktorý mňa s bratom mamina učila hneď prvé roky života. Tá mantra vtedy znela takto: „Anjelíčku, môj strážníčku, opatruj moju dušičku.“ Mali sme na sebe socialistické pyžamky a každý večer sme si v nich klakli k posteli a s obrovskou nádejou v očiach sme pozerali na Ježiška na malom drevenom krížiku, ktorý visel nad dverami spálne. Nerobím odvtedy nič inšie, verte mi. Iba prosím a ďakujem a keď sa „modlím“, tak sa skutočne modlím.

Samozrejme, funguje to aj naopak. Ako vysokoškôlak som brigádoval v jednej firmičke. Jej majiteľ bol ukážkový exemplár toho, ako sa dá negatívnym zmyšľaním všetko búrať. Stále bol nervózny, zlé myšlienky zhmotňoval na počkanie. Kúzil tak, že smeroval do mínusu a ani o tom netušil. Raz som nenápadne vykúkal spoza monitora a v duchu som sa smial na malej divadelnej forme, ktorú mi predvádzal. Bliakal celý červený do telefónu:

– Nekričte na mňa, lebo dostanem infarkt a tú faktúru vám nikdy nezaplatím! Pekne čakajte ako ostatní. Raz na vás dôjde rad. A už mi nevolajte!

Sypali sa z neho ďalšie neskutočné perly typu: – To sa môže stať len mne! Táto firma za chvíľku skrachuje! Ja sa stavím, že za chvíľku zavolajú a ten kontrakt zrušia!

Bol som tam príliš bezvýznamné ucho na to, aby som sa mohol do toho zastať. Ale mal som sto chutí mu povedať, nech všetko nechá tak, zoberie si stoličku a ide si sadnúť do záhrady pod tú krásne zakvitnutú slivku, lebo v takomto rozpoležení pokazí úplne všetko, do čoho sa pustí. Odoženie každý jeden kšeft, dobabre každú vec, ktorú načne, zlomí tuhu na prepisovačke, pokazí sa mu počítač. Nachádza sa v čiernom magnetickom oblaku, jeho pôsobnosť je obrovská, aj keď ho nevidno.

Áno, zavolali a ten kontrakt zrušili. A firmu za pol roka zavrel. Veď si to sám prial! Chcete byť bohatí? Tak si to v prvom rade predstavte, verte tej myšlienke, zapojte pozitívny systém myslenia, sebadisciplínu, nasmerujte tým smerom svoju energiu a po pár rokoch sa budete opaľovať na Honolulu.

Ináč, keď sme už pri tom Honolulu, ja som celé detstvo všetkým zo srandy odpovedal na otázku, kam by som chcel ísť na dovolenku, že na Honolulu. To bola za socializmu taká nesplniteľná kapitalistická dovolenková obluda, proste miesto, ktoré sa v tej dobe v mojej mysli ani nenachádzalo na našej planéte. Nie sú to ani tri roky, čo som ležal na Waikiki pláži na Havaji a v duchu som telefonoval Petrovi Nagymu, že či toto je tá najkrajšia pláž sveta, o ktorej spieval v jednej pesničke? Všade bolo množstvo ľudí, hotová sardinkáreň, hotely tridsať metrov od pláže, no zabudnite na relax.

Telefonoval som mu, že sa musel určite pomýliť, že raz ho zoberiem na skutočne panenské pláže sveta, kde budeme len my, zabudnutý dobytok, vtáky a oceán. Potom napíše pieseň o rajskej pláži sveta, môže mi veriť. Keď som zložil hovor, usmial som sa, lebo mi došlo, že práve mi božský poštár doniesol dar, ja som ho rozbalil a vychutnávam

si ho. Čo som tak často „táral“ do vetra a rozosmieval tým svojich rovesníkov, to si doručovateľ poctivo písal do notesa: „Malý Paľko – dostať sa na Honolulu. Mám to poznačené. Ešte nejaké pranie, pane?“

Ľudia, všetko, čo som si v živote zaprial, sa mi splnilo. Viete, koľko som sa ja pred zaspávaním naprosil o prvé rifle! Môj anjeliček už zo mňa musel mať hlavu ako televízor. Prišli. Neskôr aj bicykel. Aj prvé bozkávanie som zažil, prvé dievča stretol, lásku prežil, prišla aj práca, ktorá ma bavila, zbohatol som, prišli úspechy v muzike (za to môže aj Karlov most, tam som to zavesil do neba, to si pamätám), v písaní som uspel, dobrú ženu som dostal, ešte aj Sárka prišla ako na lusknutie prstami, aj keď som sa mohol báť, že moje štyridsať-ročné spermie môžu akurát tak dokrivkať polovičku maratónu. Neberte to ako vychvaľovanie, nechcem nikoho nahnevať, tobôž prikladať do ohňa závidiacim, ja vás chcem motivovať! Dobré viem, že nie som sám, že

túto zabudnutú rovnicu objavili tisíce ľudských duší na svete. Skúste sa aj vy pozrieť za seba, spomeňte si na svoje želania a priznajte si, koľko sa splnilo a koľko nie.

Musí to ísť však ruka v ruke, pripraveným šťastie praje. Žiadané veci sa začnú diať, priťahujete si ľudí, ktorí vám sami budú vchádzať do života, všetko začne do seba zapadať a pred očami sa vám spustí neskutočné kino. Zabudnite na časové termíny. Píšem tu o veciach, ktoré ľudia neznali teórie nazývajú zázrakmi či náhodami. Verte mi – náhody neexistujú, sú to len podvedomé zákonitosti. Ale vedzte, že bohatý človek je ten, ktorý má všetkého dostatok a nemusí mať pritom horibilné sumy na účtoch a ani tridsaťkilové zlaté reťaze ho nemusia na kúpalisku v Kováčovej ťahať k zemi. Ale ja viem, chcete byť bohatí, tak podme na to...

*Buďte šťastní, Hirax  
Šľabikár šťastia 1.*

Zdroj: [www.pavelhiraxbaricak.sk](http://www.pavelhiraxbaricak.sk)

## PRÍBEH O NEOHROZENOM VEDIERKU A SMELOM ŠTETCI

Nedávno som čítal o chlapíkovi, ktorého našťvalo to, že každý večer musel blúdiť po sídlisku medzi chaoticky zaparkovanými autami a zúfalo hľadal voľné miesto.

Tak si kúpil štetec, vedro farby a smelo natrel čiaru označujúce parkujúce miesta. Vniesol poriadok do chaosu a tým ľuďom zlepšil život.

Ak očakávate, že sa mu za to poďakovali, mylíte sa. Dostal od mesta pokutu, lebo porušil zákon: veď označenie verejných komunikácií môžu robiť iba kompetentné osoby.

V inom meste sa iný chlapík už nemohol dívať na diery na ceste. Tak si kúpil betónovú zmes a sám s vedierkom a lopatkou v ruke neohrozene opravoval diery po diere. Pomaličky dal za mesiac do poriadku celú ulicu.

A situácia sa opakovala.

A čítal som o treťom meste, kde sa občania poskladali na opravu mostu, ktorý potrebovali na cestu do práce ponad nebezpečné miesto. Mesto daný most neudržiavalo a preto postupne chátral. Roky poslanci nevedeli vybrať správnu firmu na opravu, a tak sa most stal nebezpečným. Riešenie? Most zavreli! A aktivisti za opravu boli napádaní za manipuláciu verejnej mienky.

Nechcem tu riešiť konkrétne mestá. To bolo iba zopár príkladov. Som si istý, že vás napadnú desiatky ďalších.

Na Slovensku si občania čoraz viac uvedomujú, že ak nevezmú do svojich rúk riadenie obcí, miest a štátu, tak sa jednoducho rozkradnú a rozpadnú. Presnejšie povedané, nerozpadnú „sa“ samé – vždy je tam niekto

konkrétny, kto ich „rozpadne“.

Štát alebo obec nie je niečo imaginárne: sú to konkrétni ľudia. Je to živý Jano, Jožo, Anička či Maruška, ktorí v našom mene jedajú a mali by sa starať o naše spoločné blaho.

Vedierko, lopatka a štetec neohrozujú mesto či štát. Ohrozujú zlodejov, neschopných, ľahostajných a hlúpych ľudí, ktorí sa tvária, že pracujú pre naše blaho a pritom páchajú kriminálne činy. Ohrozujú vrstvu ľudí, ktorí si vytvorili celý systém na to, ako sa obohatiť na nedokonalosti systému kontroly výdavov verejných financií.

Krásne rečnia, majú moc a už sa naučili nielen to, ako sa dať zvoliť, ale aj to, ako umlčať či zničiť tých, ktorí ich odhaľujú.

A presvedčia vás, že vedierko a lopatka môže zničiť celý štát.

Štát (mesto, obec) nemôžete jednoducho zavrieť ako spomínaný most. To by bolo veľmi okaté.

Tak sa volí oveľa nebezpečnejšia cesta: poslanci a úradníci ho (teda nás) môžu zadĺžiť až po uši.

Brali pôžičky a zakladali verejné majetky. Brali úvery, ktoré používali na nerozumné veci a preto sa nedali splatiť.

Zobrať úver, ktorý vyčerpáme na šialene predražené práce pridelené spriazneným firmám a nestarať sa o to, ako ho poslanci zvolení v budúcom volebnom období zaplatia, to je také slovenské.

A tak sa majetok náš všetkých, ktorý sa vy-

tváral po stáročia (lesy, budovy, pozemky a podobne) dostáva do rúk súkromných verejenských bánk, ktoré sa ho nešťastne nevedia zbaviť a obce sa ocitajú v nútenej správe. A keby len obce...

Dieru na ceste občan vidí, ale vznikajúce dlhy nie. Priamo ich necíti.

Ale narastajúce dlhy sú oveľa nebezpečnejšie ako všetky diery Slovenska. Dlhy menia celé Slovensko na jednu veľkú čiernu diery.

Prečo mesto útočí na občana s vedierkom a lopatkou?

Lebo všetkým neschopným úradníkom a skorumpovaným poslancom pripomína, že premárnili peniaze určené na údržbu.

Pripomína im, že dobrý hospodár so zdravým rozumom dokáže urobiť bežné opravy aj s malými nákladmi, bez potreby drahých tendrov a nezmyselných úverov na silvestrovské ohňostroje.

Pripomenul im, že ak by si dobre robili svoju prácu, nemuseli by sa cítiť zosmiešnení obyčajným chlapíkom s vedierkom.

Ak urobíte dobrý čin, ktorý napraviť zlo, ku ktorému prispelo veľa ľudí, neočakávajte, že sa vám za to títo darebáci poďakujú a že si uznajú, že oni sú tí „zlí a nesprávní“.

**Vám patrí poďakovanie všetkých slušných ľudí, ktorí každý deň poctivo pracujú, vytvárajú skutočné hodnoty a iba za to dostávajú peniaze. A neschopným úradníkom dajme štetec a vedierko.**

L. Pavlík

## OBČIANSKE ZDRUŽENIE PRÍSTAV NÁDEJE

*Občianske združenie Prístav nádeje zriadilo prvé bezbariérové ihrisko a teraz buduje prvú outdoorovú fitness zónu. Bezbariérovú...*

**Marcelu Václavkovú Konrádovú**, ktorá stojí za zriadením Občianskeho združenia Prístav nádeje, sme vám už predstavili na skorších stranách nášho časopisu. Je to príjemná energická žena, ktorej by ste napriek barlám jej početné vážne diagnózy určite netipovali.

Režazec zdravotných peripetií sa pre ňu začal vo chvíli, keď si ako piatačka na základnej škole poranila koleno. Do osemnástich rokov mala za sebou 5 operácií, týždeň pred maturitou jej objavili nádor v predkolení. V roku 1999 počas brigády v Taliansku na istý čas ochrnula.

V súčasnosti má za sebou 26 operácií pohybového aparátu, no napriek tomu **založila občianske združenie Prístav nádeje, prostredníctvom ktorého pomáha iným**. Od roku 2005 svoju pozornosť a energiu sústreďuje najmä do práce s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením.

**Občianske združenie Prístav nádeje založila v januári 2012.** Pod jej krídlami fungovala v Banskej Bystrici chránená dielňa pre ľudí s ťažkým zdravotným znevýhodnením, prevádzkujúca kaviareň s knižnicou. Po troch rokoch ju však museli pre nerentabilitnosť zatvoriť, bez dotácií to jednoducho nešlo. Vo svojich činnostiach však pokračuje aj naďalej a podáva pomocnú ruku tam, kde iní neraz zatvárajú dvere.

*„Život so zdravotným postihnutím je iný, no určite automaticky neznamená smútok, uzavretosť a beznádej. Aj my, ľudia so zdravotným znevýhodnením, máme také isté sny a túžby ako ľudia bez hendikepu. Rozdiel medzi nami je len v tom, že máme „akési“ obmedzenie a tak je nutné, niektoré veci prispôbiť tomu ktorému zdravotnému postihnutiu. Platí to pri deťoch, aj pri dospelých,“* hovorí riaditeľka občianskeho združenia.

*„Neustále hľadám spôsoby, ako skvalitniť život osobám s hendikepom. Keď som si naplno uvedomila, že na Slovensku úplne absentujú bezbariérové ihriská, už som len hľadala možnosti, ako niečo také vybudovať.“* **S pomocou sponzorov vybudovala prvé bezbariérové ihrisko vo Zvolene, na ktorom sa môžu hrať zdravé deti s tými hendikepovanými.**

*„Nápad som v hlave nosila už dlhšie, stačí sa pozerieť vôkol seba, inšpirácií je všade dosť. Taktiež som vychádzala aj zo svojho detstva, kedy som sa veľakrát na iné deti pozerala len spoza okien a nemohla som sa k nim z dôvodu*





bariér pripojiť. Aj to bolo dôvodom, pre ktorý som sa rozhodla túto myšlienku pretaviť do reality. Aby sa všetky deti mohli spolu hrať. Bez bariér a predsudkov," hovorí riaditeľka Prístavu nádeje.

Inšpirovaná zahraničím rozmýšľala o inkluzívnom ihrisku pre zdravé a postihnuté deti už vyše roka pred jeho realizáciou. Navyše zistila, že na Slovensku nič podobné nie je. „Pri splnení viacerých iných podmienok boli najväčšou prekážkou, pochopiteľne, financie. Dala som si urobiť projekt a našla firmu v Martine, ktorá sa takouto činnosťou zaoberá. Keď prišla výzva na 5 000,-€, prihlásili sme sa a náš projekt bol nakoniec vyhodnotený ako najlepší z pätnástich. Keďže však bolo treba ďalšie financie, oslovila som so žiadosťou o príspevok 37 firiem. Pomohli tri, vrátane tej, ktorá stavala ihrisko. Patrí im za to naša veľká vďaka," ukazuje Marcela Václavková Konrádová smerom k vyvýšenému pieskovisku, prevažovacej hojdačke a edukačnej inkluzívnej zostave.

Na využití pozemku sa dohodli s mestom Zvolen a po 9-mesačnej realizácii došlo v septembri minulého roka k **slávnostnému otvoreniu**. Nasledovalo podobné ihrisko v Bratislave, rokuje sa s Prievidzou a Nitrou. Hneď po tom, čo otvorili prvú lastovičku na zvolenskom sídlisku Západ, začali jeho autorke chodiť ďakovné maily s fotografiami od rodičov, čo pre ňu bolo tým najkrajším zadostučinienim.

Na otázku, ako zdravé deti vnímajú, že sa s nimi na jednom mieste hrajú deti hendikepované a naopak, nám povedala, že pozitívne. „Detské reakcie sú mnohokrát tak krásne a vedú ma a nás dospelých k zamysleniu. Veľakrát mi kladú tak ťažké a jednoduché otázky zároveň. Napríklad pri otvorení prvého bezbariérového ihriska sa ma jedno desaťročné zdravé dievčatko opýtalo, prečo takýchto ihrísk nie je viac, keď to deti na vozíku potrebujú? No odpovedzte jej, keď aj ja sama sa pýtam prečo?“ dopĺňa Marcela Václavková Konrádová. Vďaka



ka projektu bola ocenená v kategórii „**Projekt roka**“ cenou **Srdce na dlani** a v roku 2020 bola nominovaná na **Krištáľové krídlo 2019 za oblasť FILANTROPIE**.

Budovanie pomyselných mostov spájajúcich dva navonok odlišné detské svety je trendom po celom svete. Veľmi výstižne sformulovala ich význam americká učiteľka Emily Maxová, ktorá sa dlhodobo venuje vzdelávaniu detí s telesným či duševným znevýhodnením. Rozhodla sa, že vytvorí inkluzívne ihrisko pre všetkých bez ohľadu na hendikep. Po dôkladnej príprave sa prihlásila do súťaže, ktorú vypísala jedna poisťovacia spoločnosť, a získala pre školu Toomer, kde učí, 100 000 dolárov. O pár týždňov bolo ihrisko na svete. Je tam stále živo a rodičia jej ďakujú. „Pokiaľ sa spolu môžeme všetci hrať, potom spolu môžeme aj všetci žiť," povedala.

Aktivity Prístavu nádeje neraz smerujú k hlavnej myšlienke poukazovať na prístupnosť, čo znamená, že ľudia so zdravotným znevýhodnením majú mať rovnako ako ľudia bez zdravotného hendikepu, prístup k „fyzickému“ prostrediu, doprave, informačným a komunikačným technológiám a systémom, ako aj k iným zariadeniam, tovarom a službám, ale aj k zamestnaniu. Aj preto jeho dobrovoľníci veria, že okrem inklúzie otvárajú aj svoje srdcia.

„Aj preto sa snažíme realizovať a uskutočniť mnohé ďalšie prospešné projekty, prostredníctvom ktorých sa pokúšame pomôcť zlepšiť a skvalitniť životy aspoň niektorých ľudí. Každoročne organizujeme pre osoby so zdravotným znevýhodnením mnohé motivačné, kultúrne či športové podujatia. Tento rok, ešte pred letom, už štvrtý raz zorganizujeme napríklad podujatie *Športuje celá rodina*," hovorí Václavková Konrádová.

V roku 2019 Prístavu nádeje, ktoré vedie, bolo udelené **ocenenie sTOPa v kategórií Top subjekt**, neformálna skupina.

K ihrisku chcete prirobiť inkluzívnu športovú zónu, v akom stave je momentálne tento projekt? „Projekt je napísaný, dokumentácia vytvorená, vizualizácia tiež. Opakovane som písala žiadosti o grant, v niektorých tento projekt neuspel, nebol podporený. V ďalších sme sa dostali do druhého kola. Zbierali sa hlasy verejnosti, no nebolo ich dostatok, a tak k realizácii ešte nedošlo. Ale aj v tomto sme to nevzdali a grant na prelome rokov 2019/2020 sme napokon získali. Už v máji tohto roka príde k realizácii prvej inkluzívnej športovej fitness zóny a to aj napriek tomu, že nám ešte stále chýbajú financie," opisuje riaditeľka tohtoročné plány.

V súčasnosti oslovujú potenciálnych partnerov, medzi prvými lastovičkami aj **firma SPIG s.r.o., ktorá na tento účel združeniu prispeje sumou 500,-€**. „Touto cestou vysielame signál každému, kto sa stotožňuje s touto myšlienkou a je ochotní pridať ruku k dielu, aby nám napísal. Veríme, že spoločnými silami sa nám podarí vybudovať opäť niečo veľmi prínosné a prospešné pre zdravie, socializáciu a inklúziu nás všetkých," vyzýva o finančnú výpomoc riaditeľka združenia aj ostatných potenciálnych partnerov tejto fitness zóny.

Prídete si zacvičiť aj vy?

**Občianske združenie Prístav nádeje môžete podporiť aj formou zbierky 2% z daní. Údaje sú: Prístav nádeje, o.z., Družstevná 2410/16, Zvolen 960 01, IČO: 42198551.**

redakcia časopisu Inak obdarení



**PRÍSTAV NÁDEJE, o.z.**  
**Družstevná 2410/16, 960 01 Zvolen**  
**Tel.: +421 903 518386**  
**www.pristav-nadeje.eu**

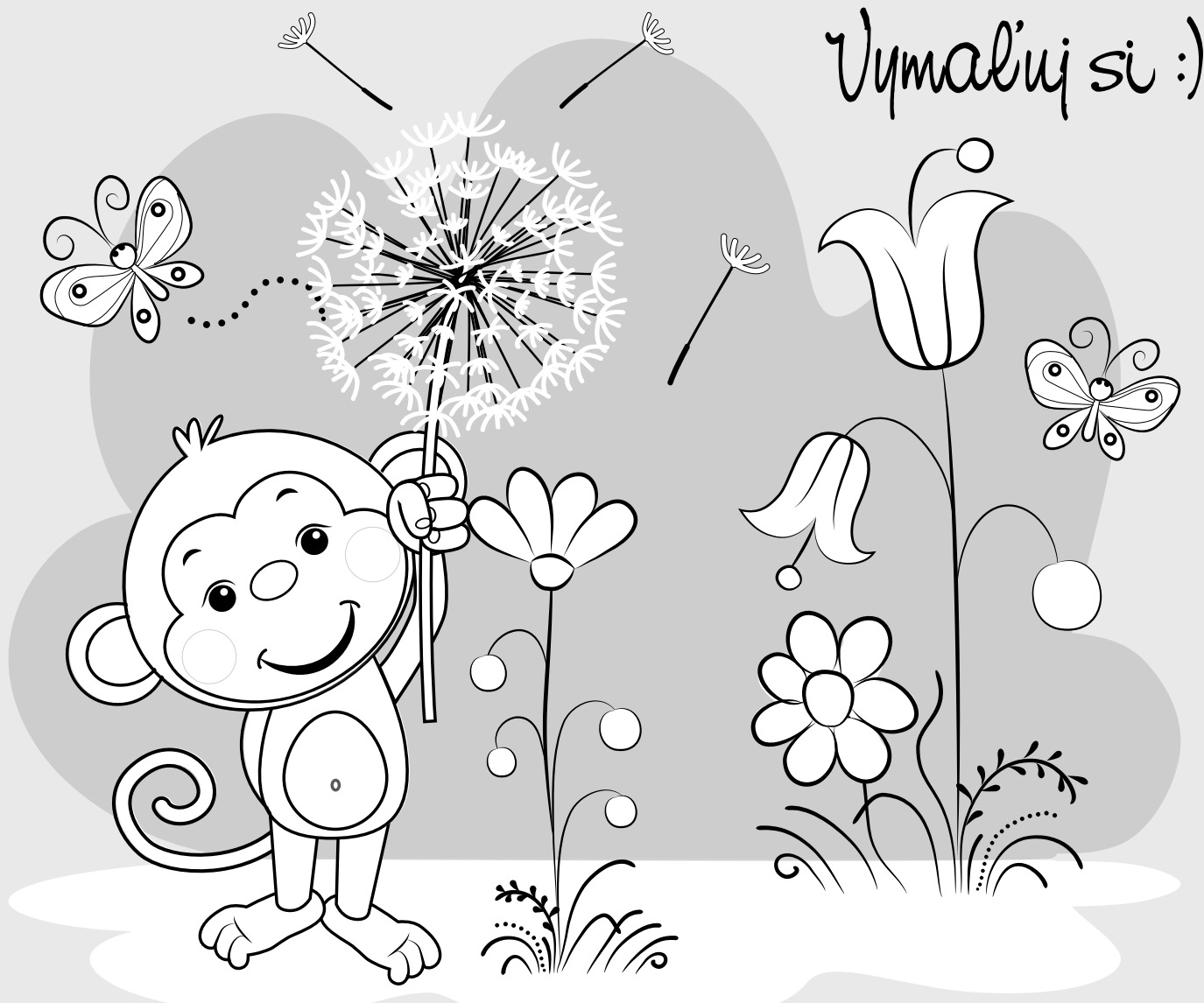
# OSEMSMEROVKA

Odpoveď: .....

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

Legenda: AKORD, AMIDY, AORTA, BOJKOT, EBOLA, ETAPY, HLASY, HOROR, IKONY, JADRO, KABARETY, KAMERY, KOSTOLY, KOSTRA, KUŽEL, LITER, LITVA, MASLO, MODUL, MOTEL, MRAVY, OBAVA, OBILIE, OBLAKY, OBRAD, OBVOD, OBYČAJE, OKOLIE, OSADA, OSIVO, OSOBA, OSVETA, PANNY, PIROH, PLAST, PLAZMA, POTOKY, PROSO, RASCA, ROZETA, SAMOTA, SILOE, SKALP, SKALY, STOKA, STROM, ŠTARTY, TEMPO, TESLA, TUKAN, TVARY, VLASY, ZÁKON, ZOZNAM.

Tajničku osemsmierovky tvorí **27** nevyškrtaných písmen.  
Autor: Marek Pataky



Vymaluj si :)

Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová a Občianske združenie Milan Štefánik  
vás pozývajú na 6. ročník benefičného podujatia pre zdravotne postihnutých

# MÁM KRÁSNY SEN

STREDA 3. JÚN 2020

15<sup>00</sup> KOVÁČOVÁ

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV  
MARÍNA - SPOLOČENSKÁ SÁLA



**KARMEN  
PÁL-BALÁŽ**



**INSIDE**



# SCHODISKOVÉ SEDAČKY

**ZÍSKAJTE**

schodiskovú sedačku  
so štátnym príspevkom  
a doplatkom z Klubu SPIG

**BEZPLATNE!**



Kontaktujte nás

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

bezplatná linka 0800105707, e-mail: spig@spig.sk

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

