

INAK OBDARENÍ

číslo 10-12/2022, ročník IX

aj tak sa to dá...





...symbol pomoci

zdvíhacie zariadenia

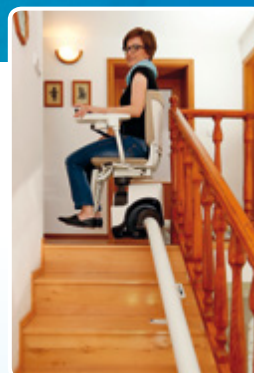


ZDVÍHACIE ZARIADENIA

pre imobilných
už 24 rokov



Dôveryhodná
Firma
2015 - 2022



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPiG**.



Kontaktuje nás: SPiG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

Editoriál

Blíží sa zimné obdobie, príroda si odpočinie pod žiarivou snehovou prikrývkou. Dobrý voňavý čajik a teplé svetlo sviečky nám urobí peknú atmosféru počas prípravy Vianoc a radosť zo stretnutí s našimi blízkymi zahreje naše srdiečka. Práve tieto srdiečka ľudí, ktorí si prežili rôzne skúšky osudu, bývajú vnímavé k potrebám druhých. Sami vedia, aké to je, keď je potrebná pomoc. Viem, že práve vy pomáhate mnohým ľuďom, ktorí to potrebujú. Práve teraz, v očakávaní Vianoc je táto pomoc, taká potrebná pre mnohých. Nie všetko je o peniazoch. Niekedy stačí dobré slovo, či pomoc s nákupom, alebo pozvanie, či návšteva osamelých ľudí a svet je hneď o niečo krajší. Často je to o tom, dať človeku pozornosť a vzácny čas, lebo to je to skutočné, autentické, čo sa dotýka do hĺbky.

Preto vám veľmi ďakujem, že tvoríte **komunitu Inak obdarených ľudí s veľkým Srdcom pre blížnych**. Veríme v prajné dni a aj preto vám ponúkame nové číslo nášho časopisu.

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

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

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

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

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

Monika Ponická

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 10-12/2022 vychádza v novembri 2022 | ročník IX | štvrťročník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická | e-mail: ponicka@spig.sk

Redakčná rada:

Monika Ponická | e-mail: ponicka@spig.sk
Ing. Katarína Gibalová | e-mail: gibalova@nekst.sk

Grafická úprava:

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

Neprešlo jazykovou úpravou.

Foto na obálke: © Lilia Gilmudtinova | dreamstime.com

Foto na str.1: www.freepik.com

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

Tlač: MiG29 s.r.o.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulska 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058

tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Zádverie	2

Terapie

Enkaustika - maľovanie horúcim voskom	3
---	---

Predstavujeme

Ergo Trainer	4
Šikmé schodiskové plošiny GTL E	6

Pomoc pre inak obdarených

Nielen tvrdá drina ale aj radosť zo spoločne strávených chvíľ... ..	8
Október - mesiac úcty k starším a projekt Hravo a zdravo	9
Komplexná rehabilitácia v Inštitúte pracovnej rehabilitácie na Mokrohájskej ulici v Bratislave	10
Klubovňa pre deti s PAS a inými zdravotnými znevýhodneniami z pohľadu dobrovoľníčky	11
Závislosti	12
Mini bájka o podstate bytia človeka	12
Krst knihy MOZAIKA ŽIVOTA	13
Anjeli spojili srdcia pre vianočný zázrak deťom a rodinám v núdzi	13
Veľké srdcia, veľké gestá	13
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?	14
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia	15
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla	16
Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla	17

Pozitívne myslenie

Nenechajme sa paralyzovať strachom z budúcnosti	19
O čo sa nestaráš, o to prídeš	19
Lietajúci koberec	20
Predvianočné zamyslenie o pomoci	20
Vianočný dotyk lásky	21
Filmy, ktoré by vás mohli zaujať	21
Zošíť snov	22

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omalovánka	24
---------------------------------	----

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

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

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

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

SPIG s.r.o. ponúka

POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

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

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ

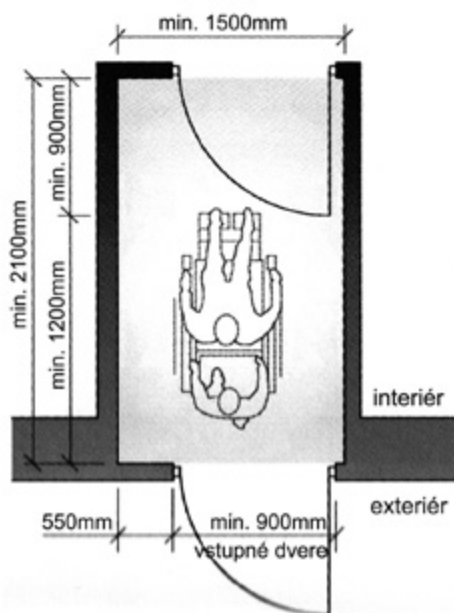


Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

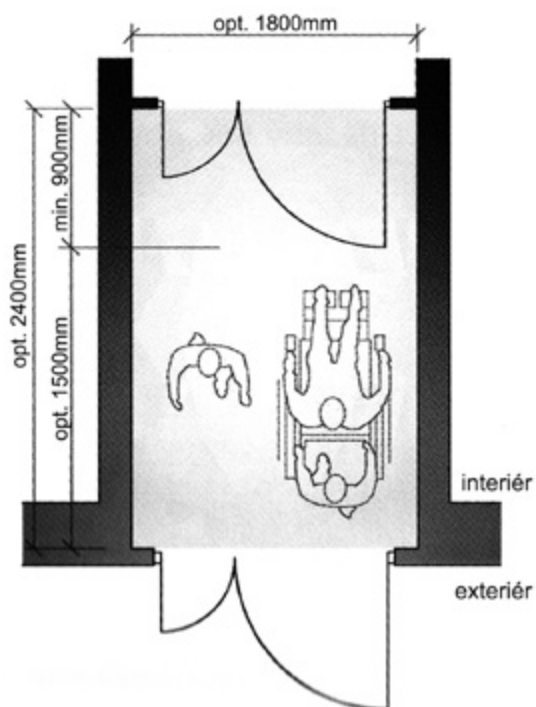
„STAVBA BEZ BARIÉR“

Zádverie

Zádverie je priestorový prvok vkladajú medzi exteriér a interiéru. Malo by byť navrhnuté tak, aby zdravotne postihnutá osoba mohla vstúpiť do budovy, interiéru bezkolízne a pokiaľ možno samostatne. Zatvorenie a otvorenie exteriérových a interiérových dverí by malo byť komfortné a nemalo by si vyžadovať manipuláciu s vozíkom. Z tohto hľadiska sú najvyhovujúcejšie **zádveria s posuvnými dverami na fotobunku**. V takom prípade je už potrebné len nadimenzovať hĺbkú zádveria tak, aby bola min. 1200mm.



Minimálne rozmery zádveria



Optimálne rozmery zádveria



ENKAUSTIKA - maľovanie horúcim voskom

LAURA ÉCSIOVÁ

Umeniu sa venuje už od detstva. Dlhší čas hľadala unikátny spôsob umeleckého vyjadrenia, až nakoniec, ako to už býva, „náhoda“ ju priviedla k enkaustike. Enkaustika je neskutočne farebné a živé umenie. Upútala ju hlavne možnosť meniť vzory, štruktúry a celý obraz prakticky do nekonečna, pričom vzniká vždy niečo nové, nečakané.

Deti, ktoré chcú mať vždy všetko tu, hneď a teraz, majú túto umeleckú zábavu ešte radšej, keď zistia, že obraz majú hotový ihneď. K tvorbe enkaustikou nepotrebnú žiadne základy či trpezlivosť počkať, kým niečo uschne. To sú veci, ktoré ich zvyčajne odrádzajú. Túto techniku si osvoja veľmi ľahko aj deti s rôznymi handicapmi. Nepotrebnú nadobudnúť nijakú zručnosť, a predsa vytvoria nádherné umelecké diela, ktoré ich naplňujú.

Jej slová o enkaustike: „Enkaustika je rozmanitá aj v množstve podkladov, nemusí to byť vždy špeciálny papier. Keď jeden zvládne základy, môže prejsť na plátno, lepenku, textil a samozrejme aj na sklo. Je to veľmi praktický spôsob umeleckého využitia sa – na rozdiel od iných hobby technik. Enkaustika nezaberá veľa miesta, stačí malý stolík.

Enkaustiku by som opísala jedným slovom: nekonečno. Nekonečno možností tvarov, štruktúr, vzorov, farieb, obrazov, umeleckých diel...”

„Teším sa na každého budúceho objaviteľa / bádateľa nekonečna.“

www.enkaustika.com
obchod@enkaustika.com
tel.: +421 905 133 332, +420 607 652 554

LUBOMÍRA BRIGANTOVÁ

Je lektorkou enkaustiky. Výtvarníčka, umelkyňa a autorka myšlienky projektu SRDCE ANJELA, ktorý poskytuje priestor pre tvorivých a kreatívnych ľudí a pre vzájomnú podporu a spoluprácu rodín s deťmi.

Zostavila knižočku Anjelské pierka. Zúčastnila sa autorských a kolektívnych výstav na Slovensku a v Česku. Pôsobila na Súkromnej škole umeleckého priemyslu v Hodruši - Hámroch ako pedagóg umeleckých predmetov Propagačného výtvarníctva.

Inšpirujú ju všetky netradičné materiály, maliarske techniky, grafické programy a naplno využíva možnosti ich prepojenia. V súčasnosti sa venuje výtvarnej technike Enkaustika. Je to znovuzrodená technika maľovania horúcim voskom. Realizuje enkaustické a lektorské kurzy.

Čo je na enkaustike jedinečné?

„Živelnosť, sloboda, fascinujúca energia, žiarivosť farieb, nekonečnosť, hravosť, fantázia.

Vrstvy na obraze môžete pridávať, odoberať. Vytvárať 3D projekcie i ploché obrazy. Práca s materiálom.

V tejto technike neexistuje copywriting. Je to originálna práca, do ktorej prechádza energia umelca. Exkluzivita diela, v ktorej cítiť fantastický svet plný nekonečných možností. Úžasné vlastnosti, ale mňa na tejto technike najviac fascinujú farby. Tvorí tú najpestrejšiu dúhovú paletu, prostredníctvom ktorej môžem celému svetu povedať svoje pocity, túžby a myšlienky. Uchvátili ma natoľko, že sa stala najsilnejším prostriedkom komunikácie s človekom ako s divákom. V súčasnosti v enkaustike objavujem krásu priestorovej tvorby.“

Čo ťa najviac inšpiruje?

„Všetko je inšpiratívne, len treba chodiť s otvorenými očami a precítiť život vo všetkých sférach. Enkaustika sama o sebe predstavuje nevyčerpatelnú možnosť, prostredníctvom ktorej môžem celému svetu vyjadriť svoje pocity, túžby a myšlienky. Ľudská existencia, bytie, vzťahy, láska, príroda a život samotný sú najväčšími múzami pre moju umeleckú tvorbu.“

O čom hovoria tvoje obrazy?

„Vyjadrujem sa abstrakciou, ktorá nie je pries-

torovo obmedzujúca. Abstrakcia má svoje miesto vo svete a je veľmi dôležitá. Myslím si, že poskytuje priestor pre rozvoj ľudskej imaginácie, preto sa pokúšam prostredníctvom tvorby osloviť diváka ako človeka, aby sa zamyslel, naštartoval svoje pocity, asociácie, zmysly a mal chuť dotknúť sa a cítiť. Na výstave predstavujem kolekciu obrazov, ktoré sú inšpirované ilustráciami z knižočky Anjelské pierka. Múza sa hrá so mnou a ja zároveň komunikujem s Vami, aby ste mali túžbu dotknúť sa, precítiť a spoznávať rôzne svety energií a anjelov.“

IVETA BARTALOVÁ

Ako som sa dostala k tejto technike maľovania?

„Keď som chodievala na podujatia, ktoré organizovalo OZ Milan Štefánik, z diaľky som pozorovala jednu pani ako vytvárala obrázky žehličkou a voskom. No nenabrala som odvahu ísť si to vyskúšať.

Po nejakom čase sa mi dostali do rúk nádherné obrázky krajinky maľované voskom od jednej úžasnej osôbky. Hneď na to Ľubka Brigantová na facebooku ponúkala na predaj štartovaciu sadu k enkaustike. Neváhala som. Balíček mi prišiel, len som ho skontrolovala a poputoval na tri roky do komody. Konečne ma moja zvedavosť donútila vyvetrať krabíčku a začala som sa zoznamovať s touto technikou.

Na stole rozložené vosky rôznych farieb, predomnou papier a rozohriata žehlička. Priložím tehličku vosku na horúcu žehličku, a hneď opatrne pritlačím na papier. Po nadvihnutí žehličky sa vytvárajú nádherné obrazce, ktoré upravujem podľa svojho vkusu. Pridávam rôzne farby vosku, obrázok sa zmiešaním farieb zmení a vytvára novú štruktúru lahodiacu oku. Na tejto technike je úžasné to, že nemusím vedieť maľovať. Nechávam sa viesť. Potom vznikajú prekvapujúco nádherné obrázky.“



ERGO TRAINER



Ergo Trainer sa používa na cvičenie s podporou telesnej hmotnosti a poskytuje individuálnu rehabilitáciu prispôbenú potrebám pacienta. Je obzvlášť účinný, pokiaľ ide o rehabilitáciu chôdze a zlepšenie motorických funkcií. Lineárny systém poskytuje pacientovi rovnakú podporu hmotnosti počas celého rehabilitačného sedenia. Ergo Trainer, schválený pre pacientov s hmotnosťou do 200 kg, dokáže odľahčiť až 85 kg hmotnosti pacienta, čím spĺňa požiadavky používateľov.

Štatistiky z Rehabilitačného a neurologického centra v Dánsku ukazujú, že cvičenia na chudnutie znižujú a niekedy eliminujú potrebu pacienta používať chodítko alebo barle.

Výborne slúži v špičkových rehabilitačných pracoviskách: „Bez zavedeného systému, ktorý pacienta čiastočne odbremení od jeho telesnej hmotnosti, je ťažké rehabilitovať pacientov s čiastočným postihnutím pohyblivosti. Ich strach z pádu im znemožňuje trénovať efektívne a nepretržite.“ Jørgen Jørgensen, Centrum pre rehabilitáciu poranení mozgu, Univerzita v Kodani

Správnú chôdzu môžu používať pacienti so zhoršenou schopnosťou chôdze, ak sa stroj používa v spojení s bežiacim pásom. Zdokumentované výsledky ukazujú, že progresívne cvičenie a opakovanie pohybov v kombinácii s kontrolovanou rýchlosťou bežiaceho pásu sú kľúčovým faktorom úspešnej rehabilitácie.

Voľnosť pohybu: Pri používaní Ergo Traineru sú ruky pacientov voľné, takže používatelia, ktorí sú schopní pohybovať rukami, môžu trénovať prirodzený spôsob chôdze.

Bezpečnosť: Automatická vzduchom ovládaná brzda zabraňuje riziku ťažkých pádov pacientov. Bezpečnostný systém navyše eliminuje možné zranenia terapeutov alebo opatrovateľov, ku ktorým môže dôjsť pri zabránení pádu pacientov.

Užívateľsky prívetivý: Montáž popruhu je rýchla a jednoduchá. Na používanie Ergo Traineru je potrebná len krátka prezentácia. Systém vykladania je možné jednoducho nastaviť pomocou diaľkového ovládača.

Doplňujúce parametre:

- Integrovaná nabíjačka v ovládacom paneli.
- Systém automatického vypnutia v prípade prekročenia prípustnej nosnosti.
- Jasné piktogramy na funkčných tlačidlách diaľkového ovládača.
- Magnetické umiestnenie diaľkového ovládača na ľubovoľnom mieste výťahu a špirálový rozťahovací kábel diaľkového ovládača pre lepší pracovný komfort.
- Núdzový spínač ovládacieho panela.
- 2 nezávislé systémy núdzového spúšťania na ovládacom paneli a pohone.
- Indikátor stavu batérie.

Hlavné prednosti stropného zdvíhaka Ergo trainer:

1. FYZICKY NENÁROČNÉ POUŽÍVANIE
Stropný zdvíhák Ergo Trainer pomáha dvom osobám naraz. Imobilnému pacientovi, ktorý s ním získa bezbariérovú domácnosť a dôstojné presúvanie sa. A taktiež pomáha asistentovi, či rodinnému príslušníkovi, ktorý sa o osobu stará, keďže nemusí vykonávať fyzicky náročné zdvíhanie a polohovanie.

2. KVALITNÁ A STABILNÁ KONŠTRUKCIA Z HLINÍKA S DLHOU ŽIVOTNOSŤOU

Stropný zdvíhák Ergo Trainer je navyše vybavený radom bezpečnostných systémov, aby bola presúvaná osoba v bezpečí. Nehrozí tak preťaženie, vyšmyknutie, zrýchlenie či náhle zastavenie.



- 3. JEDNODUCHÝ OVLÁDAČ**
Ktorým si môžete vybrať funkciu, ktorú práve potrebujete. Obsahuje len zopár jasne zrozumiteľných tlačidiel.
- 4. BEZPLATNÉ ZAMERANIE**
V pohodlí vášho domova a príprava cenovej ponuky na mieru.
- 5. KOMPLETNÝ SERVIS**
Záručný a pozáručný servis našimi technikmi.



zdvíhacie zariadenia

Volajte bezplatne 0800 105 707

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

www.spig.sk | www.inakobdareni.sk



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

Výhody spoločnosti SPIG s.r.o.

- Spoľahlivý profesionálny partner, ochotný vždy pomôcť.
- Celoslovenské pôsobenie, 3 pobočky Bratislava, Zvolen, Prešov.
- Pohotovostný servis v rámci celého Slovenska.
- Dopĺňanie nových produktov, inovácia.
- Pravidelné záručné a pozáručné revízne prehliadky.
- Pomoc s vybavením štátneho príspevku, bezplatná obhliadka, vypracovanie nezáväznej cenovej ponuky.
- Pomoc s dofinancovaním štátneho príspevku vďaka bezplatnému členstvu v klube SPIG.



Bezplatné zameranie | Nezáväzná cenová ponuka | Pomoc so štátnym príspevkom



ŠIKMÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY **GTL E**



**VYUŽITE SLUŽBY KLUBU SPIG,
KTORÝ VÁM ZÍSKA PROSTRIEDKY NA
DOPLATOK DO 10 % ZO SUMY ZARIADENIA**

V prípade záujmu vyplňte formulár na www.spig.sk alebo zavolajte na bezplatnú linku **0800 105 707**, následne Vás bude kontaktovať a **BEZPLATNE VÁS NAVŠTÍVI** náš obchodný zástupca kdekoľvek na Slovensku.



Cieľom schodiskovej plošiny GTL E je odstrániť vaše každodenné bariéry, obnoviť vašu nezávislosť. **Schodisková plošina GTL E** je plne automatická. Podlaha aj bezpečnostné rampy sa otvárajú a zatvárajú automaticky. Ovládanie je možné vďaka ovládaniu na plošine, diaľkovým ovládaním. Informácie o stave schodiskovej plošiny a jej funkciách sa zobrazujú na displeji. GTL E je schodisková plošina s kvalitnou povrchovou úpravou, vhodná aj pre vonkajšie prostredie.

Vysoko kvalitné materiály

GTL E je schodisková plošina veľmi odolná proti poveternostným vplyvom. Komponenty sú vyrobené z nehrdzavejúcej ocele a kovu. GTL E je navrhnutá tak, aby umožnila hladkú a bezpečnú jazdu, vysokú bezpečnosť pre svojho užívateľa.

Intuitívna a jednoduchá obsluha

Vďaka vhodne umiestneným ovládacím prvkom zabezpečuje schodisková plošina GTL E vysoký komfort a úplnú samostatnosť pre užívateľa.

Záruka vysokej európskej kvality

Všetky šikmé schodiskové plošiny, zvislé plošiny a domáce výtahy pre imobilných zodpovedajú európskym bezpečnostným normám a sú certifikované TÜV. Tieto zariadenia pre imobilných sú špičkové svetové riešenia. Prispôbené akýmkoľvek architektonickým požiadavkám a osobným želaniam. Vysoký komfort a dlhodobá spoľahlivosť.

Hlavné prednosti šikmej schodiskovej plošiny GTL E:

- 1. Najnovší typ schodiskových plošín uvedený na trh v roku 2022**
Plošina GTL E je najnovší typ schodiskových plošín uvedený na trh v roku 2022.
- 2. Splňa všetky najnovšie normy**
Splňa najnovšie európske predpisy a normy.
- 3. Praktický a moderný dizajn**
Dizajn GTL E je mimoriadne vydarený a zodpovedá najmodernejším trendom.
- 4. Určený pre priamu aj zákrutovú dráhu**
Plošina je vhodná pre priamu aj zákrutovú dráhu.

- 5. Zaberá len 240 mm**
Plošina od steny zaberá len 240 mm v zatvorenom stave.
- 6. Zaberá len 985mm od steny**
Pri otvorenej plošine s podlahou 800mm zaberá len 985mm od steny pri inštalácii na stenu.
- 7. Spĺňa normu EN 81-40**
Zariadenie spĺňa normu EN 81-40.
- 8. Sklon 20 – 50°**
Rozsah sklonu 20 – 50°.
- 9. Určené pre najužšie schody**
Vhodné pre najužšie schody
- 10. Horná koľajnica bez ozubeného hrebeňa**
Horná koľajnica bez ozubeného hrebeňa ako plne funkčné madlo zábradlia.
- 11. Vysoko kvalitné materiály**
Vysoko kvalitné materiály odolné voči poveternostným vplyvom.
- 12. Nový riadiaci systém**
Plošina má nový riadiaci systém vrátane displeja s popisom prebiehajúcich úkonov.
- 13. Pohodlná a bezpečná jazda**
Mäkký štart na začiatku, zníženie rýchlosti v zákrutách a pri zmene sklonu.



VOLAJTE BEZPLATNE 0800 105 707
alebo píšete SPIG s.r.o., Tulská 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk
www.spig.sk | www.inakobdareni.sk



SPIG 
ZDVÍHACIE ZARIADENIA

20.2.
2023

OSLÁVTE S NAMI 25. VÝROČIE
založenia firmy SPIG s.r.o.

Nielen tvrdá drina ale aj radosť zo spoločne strávených chvíľ



Plavecký šport počas obdobia covidu veľmi zaplakal. Plavcom z nášho klubu, z **Centra hendikepovaných plavcov**, chýbali nielen otvorené bazény, pohyb vo vode ale aj každodenný kontakt s kamarátmi. Začiatkom roka 2022 sme sa dočkali a opäť sme mohli skočiť do dráh bazéna na Mokrohájskej.

Čo nás najviac tešilo, že okrem každodenných tréningov sme mali možnosť zúčastniť sa viacerých podujatí, kde sme si nielen zmerali sily s konkurenciou, a to aj s medzinárodnou, ale tiež sme strávili spoločné chvíle na pretekoch, sústreďeniach či charitatívnom podujatí.

A hoci nie je ešte koniec roka, bilancovať môžeme už teraz. Poďte sa s nami obzrieť za poslednými mesiacmi, ktoré priniesli plavcom nášho klubu aj pekné ocenenia a medaily.

23.4.2022, Linz, Rakúsko, OÖ Landesmeisterschaften

V apríli sme prijali pozvanie našich rakúskych priateľov a vycestovali sme do takmer 300 km vzdialeného rakúskeho Linzu na rakúske národné majstrovstvá. Plavcov CEHAPu nebolo možné na bazéne prehliadnuť nielen vďaka modrým čiapkam ale hlavne vďaka medailám, ktoré im boli na stupienkoch víťazov odovzdávané takmer v každej disciplíne. Hrdinkami pretekov boli Dorotka Holíková s Monikou Ratkovskou, ktoré v najťažších skupinách postihnúť bravúrne zvládli svoje prvé veľké preteky. Z medailí sa tešili aj Janko Korčok, Andy Petrik, Dominika Medvedová, Rado Pacák a Maťo Batka. Preteky boli vhodné hlavne pre začínajúcich plavcov. Veríme, že čoskoro sa v modrej čiapke na takýchto

pretekoch predstaví aj Viki Majerčáková.

7.5.2022, Praha, Česká republika, Para Swimming Cup Prague

Stalo sa už zvykom, že na bazén do aquacentra Šutka prichádzame každý rok. Medzi českými para plavcami sme si našli veľa kamarátov a preto preteky v Čechách nie sú len o vzájomnom zmeraní si síl ale aj o priateľských objatiach a stretnutiach. Tento rok do Prahy cestovali dvaja naši plavci – Betka Kubová a Maťo Batka. Medailová bilancia, čo štart to medaila, svedčila o kvalitnej príprave našich dvoch plavcov, ktorí sú zároveň reprezentantmi Slovenska. Preteky v Prahe mali otestovať ich formu pred blížiacimi sa vrcholnými podujatiami – Majstrovstvami sveta a Európskymi paralympijskými hrami mládeže (EPYG).

14.5.2002, Dunajská Lužná, Charitatívny futbalový zápas MUFUZA – TJ Rovinka starí páni

Májová sobota na futbalovom štadióne v Dunajskej Lužnej sa niesla v atmosfére charity.

Team MUFUZA – mužstvo futbalových zázrakov, ktorí tvoria známi herci, moderátori a športovci ako sami o sebe tvrdia „so športovým srdcom a veselou dušou“ odohral charitatívny futbalový zápas pre CEHAP. Súpermi im boli starí páni z TJ Rovinka, ktorí sami venovali nášmu klubu finančný dar. Organizátori podujatia Centrum Rozárka, OFK Dunajská Lužná a Aktívna Dunajská Lužná o.z. pripravili pre divákov nielen športový zážitok a tombolu, ale tiež deň plný heroických športových, či skôr hereckých výko-



nov a úsmevných situácií vtipne komentovaných pánom Stanom Gálisom. Výťažok z podujatia bol venovaný na činnosť nášho klubu a viacerí individuálni darcovia priamo na podujatí darovali rôzne finančné sumy na podporu klubu. Veľmi pekne ďakujeme organizátorom podujatia, dobrovoľníkom, hráčom oboch futbalových klubov, komentátorom, individuálnym darcom, našim plavcom, rodičom, rodinným príslušníkom, trénerovi Martinovi Sadloňovi s rodinou za príjemne strávený deň. Odchádzali sme domov s pocitom obrovskej spolupatričnosti. Potlesk divákov venovaný našim plavcom, ich rodičom bol prejavom obdivu nad tým, čo všetko pri svojom hendikepe dokážu.

28.5.2022, Plzeň, Česká republika, XXX-VI. ročník Majstrovstiev ČR

50m bazén Slovany v Plzni sme navštívili prvýkrát, nakoľko bazén v Brne, kde sa v minulosti konali tieto majstrovstvá, bol v rekonštrukcii. Okrem toho, že sme spoznali Plzeň, metropolu Plzenského kraja, známu tiež ako priemyselné a pivovarnícke mesto, opäť nám cestou domov cinkali na hrudiach medaily. Betka, Maťo, Dominika, Andy a Rado si opäť siahli na dno svojich síl a viaceré osobné rekordy potvrdili ich skvelú pripravenosť. Organizátori z SK Kontakt Brno ani tento rok nesklamali a ich motto „Nechodiť neznamená zostať stáť“ bolo naplnené opäť raz do bodky.

11.6.2022, Viedeň, Rakúsko, národné majstrovstvá ÖBSV Cup Wertung 2022

Do blízkej Viedne sme vyslali jediného re-

prezentanta nášho klubu – Andreja Petríka za doprovodu jeho otca. Andy je bojovník a reprezentáciu klubu poňal s plnou vážnosťou. Pri účasti 51 plavcov z desiatich plaveckých klubov vyplával dve zlaté a dve bronzové medaily a v rámci priateľskej výpomoci bol členom štafety rakúskeho klubu BSG Klagenfurt.

11.7.2022, Záhreb, Chorvátsko, 13. para swimming ZAGREB OPEN 2022

Pretek v Záhrebe už boli poznačené únavou plavcov po náročnej sezóne. Napriek tomu naši dvaja plavci a zároveň reprezentanti SR Maťo Batka a Rado Pacák zamiešali poradie v každej z disciplín, v ktorých štartovali. Pri konkurencii 128 para plavcov zo 16-tich klubov z Chorvátska, Slovinska, Srbska a Slovenska Maťo tri štarty premenil na tri medaily – dve strieborné a jednu bronzovú. Rado sa tešil zo štvrtého miesta v disciplíne 100m prsia a v ďalších troch disciplínach plával na úrovni svojich osobných rekordov.

Sme vďační za skvelú sezónu, za spoločne strávené chvíle či už v dráhach bazéna na Mokrohájskej alebo na pretekoch. Nie každý musí byť víťaz! Pre nás sú ale víťazmi všetci naši plavci a v neposlednom rade aj ich rodičia!

Udržanie para plávania bez patričnej podpo-



ry zväzov, štátu je viac menej nemožné. Tej sa žiaľ para plavcom v tomto roku dostalo oveľa menej ako v minulosti. Financovanie plaveckej výuky, účasti na sústreďeniach či pretekoch je pre rodičov detí inak obdarených veľmi náročné. Preto si veľmi vážime každý dar, každú aktivitu pre para plavcov a radi by sme sa aj touto cestou poďakovali.

Ďakujeme všetkým našim priaznivcom a sponzorom, ktorí nás v tomto roku podpo-

rili či už formou grantov, finančných darov alebo venovaním podielu zaplatenej dane. Ďakujeme našim plavcom za skvelú reprezentáciu klubu, rodičom za podporu, trénerom Martinovi Sadloňovi a Eve Štangovej, fyzioterapeutom za prípravu plavcov, za ich čas a vedenie klubu za to, že klub prežil náročné obdobie a môže pokračovať v činnosti a v rozvoji para plávania na Slovensku.

za CEHAP Martina Batková

OKTÓBER - mesiac úcty k starším a projekt Hravo a zdravo...

Materská škola pre deti s narušenou komunikačnou schopnosťou Brezolupy už plní Tesco projekt... po úspešnom vhadzovaní žetónov v Tesco sme vyhrali eurá na plnenie cieľov **Hravo a zdravo - aj my to zvládneme**. A tak po Dni mlieka v školách, ideme ďalej... Pani starostka Ivetka nám poskytla priestory v Kultúrnom dome a tak sme dohodli také jedno októbrové pondelkové dopoludnie. Z Klubu dôchodcov sa nám venovali tri „čiperky“, každá z nich si priniesla svoj obľúbený recept, ktorý aj s pomocou detí realizovala. Využili sme prevažne zdravé a bio ingrediencie (tvaroh, maslo, vajčka, orechy, jablká, slivky atď.). Deti takto videli, ako sa koláče pripravujú od prípravy surovín po upečenie. Aktívne sa zapájali, pomáhali, ako len vedeli, veľmi ich to bavilo. Nakoniec sme sa našimi úspešne upečenými koláčikmi ponúkli, a veru nám chutilo a chutilo všetkým, ktorí sa ponúkli tiež. Pre deti bolo toto „pracovné“ stretnutie dvoch generácií prínosné, zaujímavé a milé, veríme, že nie je posledné. Ďakujeme Obecnému úradu a Klubu dôchodcov v Brezolupoch!

Renata Solárová
MŠ pre deti s NKS Brezolupy



KOMPLEXNÁ REHABILITÁCIA v Inštitúte pracovnej rehabilitácie na Mokrohájskej ulici v Bratislave

Pod pojmom **komplexná rehabilitácia** rozumieme súbor aktivít a intervencií výchovného, sociálneho, pracovného a medicínskeho charakteru zacielených na zlepšenie psychického, sociálneho, edukačného a zdravotného stavu klienta so zdravotným postihnutím.

Pracovná rehabilitácia je multifaktorálne podmienený proces interakcií medzi subjektom (klientom) a objektom (inštitúciou, ktorá komplexnú rehabilitáciu poskytuje).

Cieľom jednotlivých intervencií v rámci interakcií je predovšetkým pomoc zdravotne postihnutému jednotlivcovi zaradiť sa do pracovného a sociálneho života v spoločnosti aj napriek jeho zdravotnému hendikepu. Táto integrácia prebieha postupne cielené a vyznačuje sa individuálnym prístupom k zdravotne postihnutému jednotlivcovi.

Úspešnosť celého procesu podmieňa viacero kardinálnych faktorov. Medzi najzávažnejšie z nich patrí druh a rozsah zdravotného postihnutia, vek v ktorom sa došlo k zdravotnému postihnutiu a osobnostné charakteristiky zdravotne postihnutého.

Spoločenská, pracovná, výchovná a zdravotná integrácia cez komplexnú rehabilitáciu, prebieha na jednotlivých úsekoch inštitútu. Výhodou inštitútu je, že všetky procesy komplexnosti prebiehajú pod jednou strechou a v jednom zariadení. Rehabilitační pracovníci tak môžu získať reálny obraz o zdravotne postihnutom klientovi v oblasti v ktorej rehabilituje alebo rehabilitoval.

Po zdravotnej intervencii, ktorá máva podobu medikamentózne alebo fyzioterapeutickú, prichádza na rad **intervencia pracovná** v podobe pracovného poradenstva a možnosti vyplňať svoj voľný čas drobnými remeselnými prácami v terapeutickej dielni alebo na pozemku inštitútu. V prípade, že inštitút navštevuje nezamestnaný klient zo zdravotným postihnutím, súčasťou jeho pracovnej rehabilitácie sú aj aktivity pracovníčok inštitútu pri hľadaní vhodnej práce, hlavne v smere pracovných kontraindikácií a odborné pracovné poradenstvo často spájané so sprevádzaním na výberové konania, alebo počiatočná pomoc pri pracovnom zaradení v novej práci.

Sociálny charakter komplexnej rehabilitácie v inštitúte pracovnej rehabilitácie ponúkame vo forme sociálnych skupinových výcvikov spravidla 2x týždenne, alebo tiež v komplexných pracovných aktivitách zameraných na udržanie pracovných návykov, na upevňovanie remeselné-umeleckých zručností alebo nadobúdanie nových zručností, či už priemyselného technického charakteru, alebo charakteru prác na pozemku či pomocných a prípravných prác. V rámci týchto aktivít prebieha sociálna rehabilitácia prirodzeným smerom takzvanou kolektívnou pracovnou činnosťou vyznačujúcou sa vzájomnou komunikáciou, kooperáciou, informáciou a interakciou. Možnosť sociálnej integrácie v pracovnom kolektíve je tým najlepším obrazom o klientovi so zdravotným postihnutím.

Proces výchovnej rehabilitácie je procesom prelínajúcim sa cez všetky zložky komplexnej pracovnej rehabilitácie a netvorí samostatnú jednotku v zmysle „Tu vychovávame“. Výchovná rehabilitácia je o dodržiavaní stanovených pravidiel v inštitúte a o seba výchove v komplexe často zložitých interakčných vzťahov, tak v societe zdravotne postihnutých ako aj v societe intaktných jednotlivcov či už v spoločnom živote alebo na trhu práce.

Komplexná rehabilitácia v inštitúte pracovnej rehabilitácie je dobrovoľná ponuka zdravotne postihnutým občanom, ktorí ju môžu prijať ako komplex všetkých činností alebo ako komplex len niektorých jej zložiek. Vždy však sleduje cieľ pomôcť občanovi pri zaradení sa do sociálneho a pracovného života v spoločnosti, upevňovaním vlastných výchovných atribútov a svojho vlastného zdravotného stavu.

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



INŠTITÚT PRE PRACOVNÚ REHABILITÁCIU OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Mokrohájska č. 1, 842 40 Bratislava, IČO: 00603457

tel: +421 254 651 354, +421 905 608 853

sekretariat@iprba.sk

<https://iprba.sk/>

súčasťou IPR je Stredná odborná škola

KLUBOVŇA pre deti s PAS a inými zdravotnými znevýhodneniami

z pohľadu dobrovoľníčky

Ako socializovať deti, či mladých dospelých, ktorí sú komunitou, vedome či nevedome, vylučovaní za to, že sú iní?

V školách ich „nechcú“, nevedia s nimi pracovať. Ich snaha o začlenenie do bežného kolektívu často končí tak, že trpia oni, aj deti bežnej intaktnej populácie. Školský systém nie je prispôsobený na to, aby im vyhovoval. Mnoho z nich trávi väčšinu času doma. Rodičia sú unavení, mnohí vyhorení, pretože popri svojej práci a snahe užiť si rodinu, sa musia s deťmi doma učiť, či vymýšľať im aktivity, ktoré by ich zaujali a zamestnali. Nedá sa tak fungovať, aj rodičia potrebujú čas pre seba, čas na sebahygienu. Aj oni potrebujú občas vypnúť. Nerobí to z nich zlých rodičov, práve naopak. Rodič, ktorý pracuje aj na sebe, môže byť pre svoje dieťa tým najlepším partákom a vzorom.

Aj z toho dôvodu vznikla v Spoločnosti na pomoc osobám s autizmom v Banskej Bystrici (SPOSA BB) Klubovňa. Považujeme ju za určitú formu odľahčovacej pomoci, ktorá slúži práve na to, aby sa deti a mladí dospelí s PAS či inými zdravotnými znevýhodneniami dostali do kolektívu a zároveň, aby si rodičia mohli vybaviť svoje veci v klude, prípadne si oddýchnuť a venovať sa niečomu, na čo zvyčajne kvôli svojim povinnostiam čas nemajú. Klubovňa je obohatená aj o dobrovoľníkov bežnej populácie, ktorí ich nezištne sprevádzajú každým štvrtkovým poobedím od 14,00 do 19,00. Zostavenie dobrovoľníkov je rozmanité a aj to prináša mnoho možností. Od vyštudovaného lekára, cez študentov psychológie či sociálnej práce, spoločne sa dopĺňajú pri asistencii a tvorbe aktivít.

V Klubovni sa toho deje mnoho. Od vyrábania jesennej výzdoby, cez hranie spoločenský hier až po učenie sa čo robiť v prípadoch, že niekomu na ulici príde zle a odpadne. Plán dňa býva zostavovaný na základe toho, kto v daný deň má prísť – aby aktivity vyhovovali každému.

Aj napriek nástrahám, ktoré za posledné mesiace všetkých postihli (zdražovanie energií, potravín, klesajúce finančné prostriedky...) sa snažíme nezanevrieť na našu činnosť a pomáhať aspoň týmto spôsobom. Každým dňom stráveným spolu sa neučia nové veci len deti, ale aj my, tí, ktorí to pre nich organizujeme. Tí, ktorí sa snažíme byť pre nich opornými stĺpmi, na ktoré sa môžu obrátiť a ktorým môžu dôverovať, či už v ľahkých alebo ťažších časoch.

Tešíme sa na nové skúsenosti a zážitky, ktoré nám v budúcnosti Klubovňa prinesie a veríme, že aj naďalej bude prínosom pre deti, ich rodičov ale aj pre nás – dobrovoľníkov.

Článok pripravila: Viktória Mamatejová

**„Ľudia dokážu byť tak šťastní,
ako si len ich myseľ zaumieni.“**

(Abraham Lincoln)



Závislosti

Poslednú dobu mi toto slovo často križi cestu. Raz sme boli na Prednej Hore, pozvala ma tam pani Bálintová z Okresného úradu, téma bola o závislostiach. Výborným prednášajúcim tam bol Dr. Vladimír Stanislav. Vyzval nás na priamu komunikáciu, ak nás niečo zaujme. Veľa vecí ma tam zaujalo.

Hlavne, čo je spúšťačom rôznych závislostí. A je ich fakt neúrekom. V tej dobe moje ego vstrebávalo veľa nových vecí, múdrostí, spojených so zvládnutými „skúsenosťami“.

Áno, píšem o svojom ego. Lebo ho mám, každý ho má, veľakrát krásne zamaskované pokorou, láskou, porozumením, zhovievavosťou a iným láskavými prístupmi. Doma je potom peklo. Najsilenejším katalizátorom dnešnej doby sa stal autizmus. Dnes už sa všetko hádže pod neho. Teraz mi trhá kútikmi.

Čím viac týchto katalizátorov problémových vzorcov správania v rozmanitosti kombinácií podôb komorbidity, ako to odborníci krásne zaobalujú do odborných hantírok, otvára preplnené rodinné skrine, z ktorých začínajú vypadávať množstvá dospelých autistov po tridsiatke.

Pán doktor často spomínal z praxe, koľko patológií, sa schováva v rodinách, kde boli aj veľmi významní rodičia a ich deti skončili v ťažkých závislostiach liečené v tomto známom zariadení.

Nie, nie je to na smiech, moje kútiky sa hýbu v nemom úžase nad slepotou nás Slovákov. Inšpirujeme sa zvládaním kostlivcov v skrinách všetkých iných národov, ale v svojom brlohu si upratať nevieme.

Áno, deti s problémovým správaním pribúda. Cez prázdniny vyše desiatky hovorov, deti od 2- 4,5 roka a neviem im pomôcť.



Z osobnej skúsenosti viem, že každý pokrok môjho syna sa rovná veľkej búrke vo mne, potom s ním. On je to zrkadlo turbulencie možných zmien vo mne, potom v ňom.

Mám za sebou jeden desivý týždeň, píšem úprimne, keď sme spolu bojovali.

Závislosti, keď som polemizovala s pánom doktorom o tom, že ja som toho teda zvládla. Po predošlom týždni píšem, že som na začiatku ďalšej cesty za križovatkou, na ktorej sme turbulentne museli prekonať ďalšiu krízu. Ktorou cestou ísť?

Závislosť je aj to, keď uviazneme v komfortnej zóne, môže byť hocikaká. Sme závislí od systémov, od prehnanej starostlivosti, stále ospravedlňovaní seba, iných, alkoholu, liekov, ľudí, vzťahov, sexu, klamstva, manipulovaní, všehočuť....

Nech hodí kameňom, kto nemá závislosť? Každý, už keď sa narodíme, stávame sa závis-

lým na mame, kojení, prítomnosti niekoho, keď nie, tak na iných kompenzátoroch.

Závislosť je to, čo nás obmedzuje, brzdí, straší, desí v snoch a ukrýva sa to za milión ublížení, ktoré z toho plynú. Každý má svoje viditeľné i neviditeľné závislosti.

Takže hor sa do práce, nie boja s nimi. Pokiaľ nepochopíme dopad našich závislostí, ktoré niekedy vyzerajú ako svätožiara, na zmenu, ktorú máme urobiť, budeme bojovať na frontoch, ktoré sú v hĺbke našej duše odpoveďou na to čomu holdujeme.

Ťažký status, ale očisťujúci, pre mňa určite.

Nesúdim nikoho, dávam návod, ako hľadať skutočnú zmenu. Akákoľvek zmena bolí, cez fyzicko, dušu. Buďte odvážny a nesúďte ľudí, ktorí sú pred vami, lebo oni sú vy a vy ste oni.

Autor článku: M. Helexová
Foto: www.freepik.com

MINI BÁJKA O PODSTATE BYTIA ČLOVEKA

Mozog jedného dňa skonštatoval, že už má dosť správ od srdca, že je unavené a boľavé, lebo spracováva množstvo stresu a nespracovaných emócií. Pľúca, cievny a žilový systém s trávením sa s tým stotožnili. Telo unavené nefunkčnosťou a oslabením dodávateľských služieb orgánov, boľavé a unavené rovnako sa pridalo k sťažujúcim. Mozog dostával sporadicky upozornenia v podobe kontroliek celé roky. Mozog skonštatoval: Všetci sa sťažujete a ja tu celé dni riešim, aby ste žili. Myslím za vás, posielam vám rozkazy ako máte

fungovať, starám sa o dodávku stravy, o strechu nad vašim telom, ktorého ste súčasťou, všetkého vášho pohodlia a vy ste stále chorí a sťažujete sa v svojich prejavoch.

Už vám nedám žiadne informácie a ani impulzy, prestanem sa o vás starať. A tak mozog odopol všetkých, hovoriac si bude mi bez nich lepšie. Duša mu stále ešte našepkávala, nerob to. Mozog dušu vypol. Zrazu zistil, že všetko, čo robil v svojom múdrom živote bola márnosť.

Mozog posledný zomrel najmúdrejší o skúsenosť, kde urobil chybu?????

Od všetkých bol závislý rovnako, ako oni od neho.

Nie nie, nebola to závislosť, bolo to dôležité prepájajúce partnerstvo, ktoré mohlo urobiť ich spoločný život pre vyšší cieľ významnejším a pre svet plnohodnotnejším. Ale v čase umierania to už nedokázal zmeniť.

Ako funguje človek, funguje aj spoločnosť. Od múdrosti duše funguje vesmír.

M. Helexová



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 heslom:

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

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

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

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

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

OSMIDIV

BANSKÁ ŠTIAVNICA 21.8.2022

Túto akciu sme
podporili



Foto: Igor Frimmel, Milan Maršalka,
Marek Vaco

ŠŤASTNÉ HVIEZDY



18. 9. 2022 STARS
AUDITORIUM
Bratislava



Túto akciu sme
podporili



Foto: Igor Frimmel,
Milan Maršalka a Tatiana Orolínová

SCHODISKOVÉ PLOŠINY

Vyrábané u nás,
na mieru pre vás...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže
ZŤP klient dostať **štátny príspevok**
až do 95% z ceny a doplatok do 10%
uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

SCHODISKOVÉ SEDAČKY

SPIG, s.r.o. - najväčší
predajca stoličkových
výtahov značky Access
na Slovensku!



**Dôveryhodná
Firma**

2015, 2016, 2017, 2018
2019, 2020, 2021



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže
ZŤP klient dostať **štátny príspevok
až do 95% z ceny** a doplatok do 10%
uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

SCHODOLEZY

Až 10 typov schodolezov!

Rôzne nosnosti

Nadštandardné doplnky

U nás nájdete aj ten váš...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

ZVISLÉ PLOŠINY

Skrutkové aj hydraulické,
s ohradením dráhy,
aj bez ohradenia,
na mieru pre vás...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže
ZŤP klient dostať **štátny príspevok**
až do 95% z ceny a doplatok do 10%
uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

STROPNÉ ZDVIHÁKY

Jednoduché polohovanie,
presun v domácnosti,
ľahká hygiena aj kúpeľ...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže
ZŤP klient dostať **štátny príspevok**
až do 95% z ceny a doplatok do 10%
uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

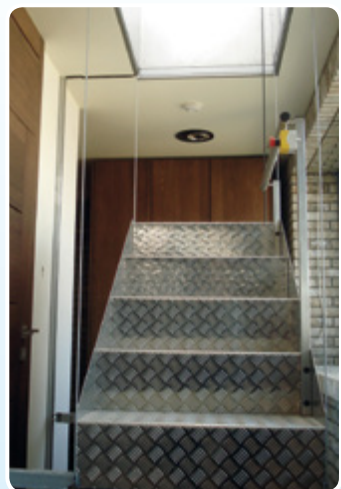
Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

ATYPICKÉ RIEŠENIA NA MIERU

Sny si treba plniť...



Výrobná dokumentácia, výroba,
montáž, zaškolenie...

Kontaktujte nás:

SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

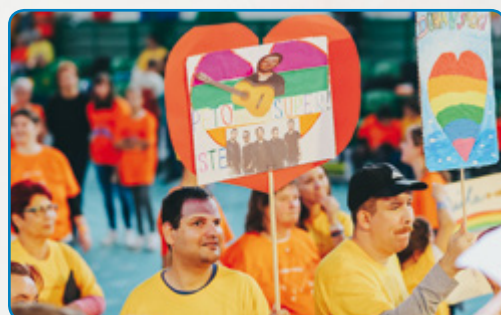
SPIG

zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

Dúha v srdci

25. 9. 2022 NOVÉ MESTO/VÁHOM



Túto akciu sme
podporili



FOTO: Igor Frimmel,
Marek Vaco a Milan Maršalka

NA KRÍDLACH ANJELOV

19. október 2022

ŽIAR NAD HRONOM

Túto akciu sme
podporili

SPI 
zdravotné zariadenia

FOTO: Igor Frimmel, Marek Vaco
Milan Maršalka



VEĽKÁ LÁSKY

Utorok 15. november 2022 o 14:30

Kultúrpark, Kukučínova 2, Košice

GLADIÁTOR PETER BIČ PROJECT MODERUJE: BRAŇO MOJSEJ HRDZA

VSTUP O 13:20



ZUMBA®
S TÁŇOU

Náučné workshopy: Enkaustika - maľovanie horúcim voskom,
maľovanie na drevo a na sklo, maľovanie na tvár.

Zmena programu vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.



CASTELLIA

INTRAVENA

TITANS

IZOLA Košice
IZOLÁCIE TEPELNÉ A VODOTESNÉ

REPREX

TERRAN

ORAC

CGM

SAM SHIPBUILDING
AND MACHINERY

THUASNE

T-Systems

MASIMO

tkv

AERZEN
EXPECT PERFORMANCE

TRIAD

IMA SCHELLING
GROUP

Albat

Bridge

brama-sk

CEVING

guste
Cryogenics

BOLLHOFF

OKNO final

K CORP

IMD Brand

Kingspan

Mod&ma

TELECOM
CONSULT

WE

AVANCE

Trigon plus

CSOB

CERVA

DENTAL
CENTER

vienala

SEDEM

minit

Lucka

MV
BUILDING

elfobel

STEELKOV

MULTIPRINT

Krst knihy MOZAIKA ŽIVOTA

Krst knihy MOZAIKA ŽIVOTA, ktorý sa konal v Dome Odborov v Žiline 7.10.2022, bol pre mňa plný emócií, radosti, šťastia a neskutočnej lásky. Nedokážem slovami opísať, aká som vďačná Nadácii Anjelské Krídla za to, že podporila vydanie mojej prvej knihy. Veľké zo srdca patrí anjelskej pani Alex, správkyni nadácie a pani Zuzke Harantovej Smudovej anjelo- vi, ktorý zorganizoval krásny krst mojej knižky, na ktorý nikdy neza- budnem. Keby som sa chcela poďakovať všetkým, ktorí mi pomáhali pri vzniku mojej knihy, potrebovala by som nekonečný papier. Ďakujem za gramatickú korektúru pani Danke Margenovej, veľmi si to vážim, pánovi Branislavovi Krabáčovi za krásne ilustrácie, ktoré sú doslova dych- berúce aj pánovi Michalovi Kelíškovi za grafickú úpravu. Veľké ďakujem zo srdca patri pani Alexandre K. Orčíkovej pri podpore vzniku mojej kni- hy. Táto krásna akcia Nadácie Anjelské Krídla a Art Štúdio Z mi po- tvrdila, že anjeli NAOZAJ EXISTUJÚ a ja ich mám okolo seba veľmi veľa. Dobro, ochota a láska keď sa spoja, vytvorí skutočný ZÁZRAK. Som za to som tak veľmi vďačná aj keď viem, že na svete je veľa detí a ľudí, ktorí tiež potrebujú pomoc :) ĎAKUJEM VÁM!

S láskou Vaša Majka Chovaňáková ♥

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

info@nadaciaanjelskekridla.sk

fb: Nadacia Anjelské Krídla | Insta: Nadacia_anjelske_kridla

♥ www.nadaciaanjelskekridla.sk ♥



Anjeli spojili srdcia pre vianočný zázrak deťom a rodinám v núdzi

Vo štvrtok 13.10.2022 Nadácia Anjelské Krídla a Art Štúdio Z zorgani- zovala **CHARITATÍVNU VÝSTAVU hand made výrobkov**. Kysucké kultúrne stredisko v Čadci nezištne darovalo vianočné ozdoby, hračky a obrazy od remeselníkov z Kysúc. Taktiež nám vyrobili detičky spolu s pani učiteľkou Martinkou Gadušovou zo základnej školy v Budatíne náramky, Klaudia krásne sviečky a náramky na ruku. Nechýbali ani náhr- delníky z pravých mušlí, ktoré nazbierali pri mori a vyrobili deti z nadá- cie. Alex Zajac s maminkou darovali prívesky anjelíkov, Ivka Čerňavová darovala obrázky aj Janka Prekopová T. z Čachtíc. Súčasťou charitatívnej výstavy boli aj mandalky, ktoré namalovala zakladateľka a správkynia nadácie. Strávili sme spolu ZMYSLUPLNÝ ČAS.

Celý výťažok z výstavy bol venovaný deťom a rodinám z nadácie, ako pomoc pred sviatkami, hlavne v tejto náročnej dobe. Ďakujeme každé- mu, kto prišiel a podporil tento pekný skutok na pomoc rodinám.

Ďakujeme jednotlivcom aj partnerom, že môžeme spolu POMÁHAŤ!



Veľké srdcia ♥ veľké gestá

Byť súčasťou nezištnej pomoci druhému a dať mu kúsok zo seba, je ten najkrajší pocit. Ďakujeme pani vychovávateľkám a žiakom zo Základnej školy v Budatíne v Žiline za krásne **náramky**, ktoré vytvorili v ŠKD na tvorivých dielňach. Náramky boli súčasťou charitatívnej výstavy, ktorá sa konala v Dome odborov v Art štúdio Z v Žiline 13.10.2022. Výťažok z výstavy pôjde na pomoc ťažko chorým deťom a ich rodinám z nadá- cie, ktoré žijú po celom Slovensku. Žiaci, rodičia, pani vychovávateľky pomáhajú aj Martinkovi z Pekliny v rámci projektu SRDCE POMOCI pre Martinka. Zbierajú štuplíky z nápojov. Ak máte chuť sa zapojiť, môžete ich nosiť priamo do Základnej školy v Budatíne. Ďakujeme ♥



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 na rýchlo začať fungovať.

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

Imobilný pacient potrebuje:

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

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

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

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

ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich 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.

OPAKUJEME dôležité údaje



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.³⁷⁾

(2) Zdvíhacie zariadenie je zariadenie určené pre fyzickú osobu so zníženou schopnosťou pohybu na prekonávanie architektonických bariér a na zvýšenie schopnosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo poskytovanie pomoci inou fyzickou osobou. Zdvíhacie zariadenie je najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, zvislá 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 poistenia³⁷⁾ 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 ktorého 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 zavini 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 ka-



lendárneho 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 prí-

spevok, 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 peňaž-

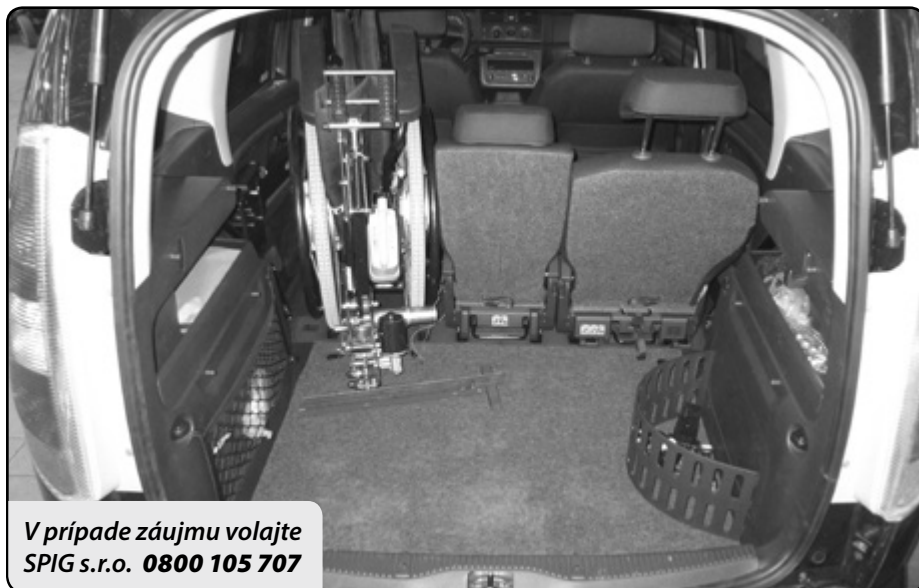
ného príspevku sa určí pre každú z nich z tej časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorú je potrebné vykonať v dôsledku jej individuálnych potrieb.

(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 pred-

votným 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 nepo-



V prípade záujmu volajte
SPIG s.r.o. 0800 105 707

metom 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 zdra-

žiada 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, vypláti 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



V prípade záujmu volajte
SPIG s.r.o. 0800 105 707

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 mož-

no 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/>

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 komunikáciách³⁸⁾ 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 fy-

zická 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^{1a)} špecializovanom zariadení^{1a)} dennom stacionári^{1a)} alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb^{1a)} špecializovanom zariadení^{1a)} alebo dennom stacionári^{1a)} 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^{1a)} špecializovaného zariadenia^{1a)} alebo denného stacionára^{1a)} 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^{1a)} alebo špecializovanom zariadení^{1a)} zabezpečuje najmenej jedenkrát v týždni jeho preprava do domova sociálnych služieb^{1a)} alebo špecializovaného zariadenia^{1a)} a najmenej jedenkrát v týždni preprava z domova sociálnych služieb^{1a)} alebo špecializovaného zariadenia^{1a)} 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€. Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou je najviac 8 298,48€, 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€.

(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 uplynu-

lo 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 odsekoch 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 nesplňa 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 vydananej 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 osobného 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/>

Nenechajme sa paralyzovať strachom z budúcnosti

Vieme, že je zle, ale pokúsme sa nájsť východisko.

Ladislav Kováč v knihe „**Prírodopis komunizmu**“ charakterizoval náš druh ako ustráchaný, hyperemocionálny, stádovitý, hierarchický a mýtofilný. Jeho hypotéza o ľudskej povahe bola nedávno krásne potvrdená, verifikovaná masovou reakciou ľudí počas pandémie, ale potvrdzuje ju každá kríza.

Ľudia sa boja, prežívajú pocitované hrozby hyperemocionálne, ľahko sa nechajú manipulovať a často uveria mýtom, ktoré im predkladá niekto z vodcov, alebo ľudia, ku ktorému sa pričlenili.

Takto nejak to bolo po celé naše dejiny, takže sa pravdepodobne neudeje nič zvláštne. Zjavne sa menia len spúšťače strachu, ktoré sú niekedy reálne, inokedy mýtckej povahy. Intenzita reakcie je rôzna. Niekedy sa ľudia boja ticho doma, inokedy vybiehajú do ulíc a lynčujú niekoho, koho im určia za nepriateľa, niekoho inej viery, názoru.

Paradox dnešnej doby je, že máme objektívne veľa dôvodov mať obavy o budúcnosť. Ja osobne mám starosť o mier. Mám starosť o to, že náš národ a aj národy EU sú stále menej vzdelané. Mám starosť o morálne zdravie spoločnosti. Mám strach o mladú generáciu, či nám nevyrastá neodolná a precitlivená.

Taktiež intenzívne vnímam klimatický mlynček, súhlasím s MUDr. Jurajom Mesikom, ktorý tvrdí, že sme vťahovaný do klimatického mlynčeka, do ktorého je vťahovaná naša civilizácia, ale mnoho ľudí skutočné hrozby nevšímajú, zato ochotne veria niečomu, čo im je ako hrozba predkladané.

Zároveň si však uvedomujem, že naše neustále obavy o budúcnosť nás okrádajú o jednu z najcennejších vecí, ktorú máme – o **prítomnosť**. Viktor Frankl písal, že to, čo potrebujeme v neistých ťažkých časoch je – „Kopernikovský obrat“ – ochotu prehodnotiť všetko, čo sme si mysleli a otvoriť sa neistote a novým hľadaniam odpovedí.

Verím Franklovi. Ten Kopernikovský obrat vidím v tom, že si musíme uvedomiť, že sem nás priviedlo všetko, čo sme doteraz robili. A keďže nevidíme možnosť jednoduchšej opravy, musíme sa kriticky pozrieť ďaleko do minulosti, kde sme mohli urobiť chybu.

Totíž na racionálnej úrovni sa dá strachu brániť poznaním – napríklad aj dejín.



Strach je ale (aj) emočný fenomén a kontrola emócií je naša slabá stránka (rovnako ako nedostatok racionality a poznania, v dôsledku čoho sa bojíme relatívne neškodných vecí a nebojíme životne vážnych).

Prekonať je možné aj tak, že otvoríme svoje srdce existenciálnym otázkam súčasného sveta.

Je lepšie pokúsiť sa nájsť niečo dobré aj v náročnej situácii bez jednoduchého riešenia ako sa rozhodnúť pre strach.

Kedysi v minulých storočiach sa na ľudí valili aj väčšie pohromy a nakoľko boli schopní ustať. My sme túto odolnosť stratili, sme pokazení blahobytom a „nesmiernou ľahkosťou žitia.“

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

„Ak je človek v hľadaní zmyslu života úspešný, potom je i šťastný. Ak príde utrpenie, je schopný ho uniesť. Utrpenie bezprostredne nevedie k zúfalstvu. Len utrpenie, ktoré je bez zmyslu, končí zúfalstvom.“

0 čo sa nestaráš, o to prídeš...

Ľudia natoľko milujú problémy, že ak žiadne nemajú, ak sa im v živote darí priveľmi dobre, tak si rýchlo nejaký ten problém vyrobia. Aby mali čo riešiť. A myslia si, že toto je tá najdôležitejšia vec na svete, ktorú musia riešiť a prestanú sa venovať tomu, čo skutočne vytváralo ich dobrý život.

A tak výborný pracovník prestáva produkovať a namiesto toho sa háda so ženou a chce sa rozvádzať. Zdravá žena prestáva cvičiť a naháňa plastických chirurgov pre jednu vrásku. Syn zruší tréningy karate, aby mohol viac hrať na automatoch. Dôchodca prestane okopávať záhradu, aby mal viac času na lekárske kontroly.

Čomu sa venuješ, to budeš mať alebo čomu sa nevenuješ, o čo sa nestaráš, o to prídeš.

Jedna z najdôležitejších vecí v živote je, mať jasno v tom, čo robiť a čo nerobiť. Všetko čo robím, o čom hovorím, všetko na čo myslím prispieva k niečomu. Tak sa rozhodnime, že dnes budeme robiť, hovoriť a myslieť iba na to, čo prispieva k lepšiemu a šťastnejšiemu životu nás a našich blízkych.

Žijeme iba v takom svete, aký si vytvoríme. Poobzerajte sa okolo seba, vyhodnoťte vzťahy, ktoré máte a uvidíte, že máte iba to, o čo ste sa doteraz zaslúžili. A deje sa vám iba to, čo ste dovolili, aby vám urobili. Dosť bolo výhovoriek a obviňovania iných. Prijmeme zodpovednosť a pracujme na dobrej prítomnosti a skeleji budúcnosti.

Ladislav Pavlík (foto: archív autora)



LIETAJÚCI KOBEREK



Šťastie. Slovičko na sedem písmen, ktorým sa ani nedá pomenovať nič hmatateľné. A predsa je to slovičko tým, o čom sníva takmer každý človek. Možno práve preto, že šťastie nie je jediná konkrétna vec, vysvetľuje si ho každý po svojom. Pre niekoho znamená maximálne šťastie výhra v lotérii. Pre zamilované dievča znamená šťastie opätovanú lásku. Pre nezamestnaného človeka je šťastím prijatie do novej práce atď., atď... Príkladov by sa dalo napísať neúrekom.

A ja si pomyslím, keby som mala šťastie a priletí ku mne lietajúci koberec... a zrazu sa mi niečo zavlnilo pod nohami a v tom okamihu som sedela na ňom, privrela oči a želala si vidieť pyramídy v Gíze. Egyptské pyramídy sú stavby starovekej egyptskej pohrebnej architektúry, ktoré mali obvyčajne tvar pravidelného štvorbokého ihlana. Väčšinou boli postavené ako hrobky starovekých vládcov a ich rodinných príslušníkov. Fascinovali ma tieto monumenty, no bolo tam neuveriteľne teplo, a tak som kobercu zavelila - severný pól. Niekoľko minút si z ozrútného ľadoborca vychutnávam pohľad na nekonečnú zamrznutú plochu a zároveň sa o čosi viac ponáram do seba. Zrazu som sa ocitla pod hladinou, plávala som, oči som mala otvorené a bolo mi zima. Až taká, že som sa začala obávať, či tu nezmrznem, a tak som sa chytila koberca a v duchu mu hovorím - radšej na Olymp nejdeme? Hora Olymp má v gréckej mytológii zvláštne postavenie. Starovekí Gréci verili, že na ňom žijú bohovia, ďakujem Adonisovi a môjmu kobercu. V Poseidonovom dočasnóm sídle ďakujem milosrdným olympským bohom, že ma blahosklonne vpustili k sebe na krátku návštevu a idem sa okúpať do Egejského mora. Sediac na piesku si pomyslím, čo tak zaletieť k malému princovi? Malý princ mi začal rozprávať o svojej planétke B612, o tom čo zažil na návšteve 7 planét. „Siedmou planétou bola Zem, tam som stretol líšku a tá mi odhalila tajomstvo - správne vidíme len srdcom. Čo je dôležité, to oči nevidia.“ A malý princ mi to stále opakoval, aby som si to zapamätala... vtedy som pochopila ja žiadny kúzelný koberec nepotrebujem.

Život totiž nie je vôbec jednoduchý. Ak človek premárni práve tie drobné čiastočky šťastia, neuspokojí sa ani keby mu šťastie spadlo rovno na hlavu, napriek tomu si myslím, že šťastie je tu medzi nami každý deň. Stačí ho len objaviť.

Janka Truhlíková Prekopová

PREDVIANOČNÉ ZAMYSLENIE O POMOCI...



S vianočnými sviatkami čoraz viac v médiách vidieť a počuť výzvy či prosby na pomoc ľuďom v núdzi.

Dost' ma zaráža, že ľudia sú ochotní viac pomáhať počas sviatočného (rozumej koncoročného) apelovania na svedomie a akési žitie v omyle, že len cez tieto sviatky potrebujú chudobní či chorí pomoc. Akoby zvyšok roka, teda viac ako 95% času tú pomoc nepotrebovali. Chápem, že cez leto a teplé mesiace je pre ľudí bez domova život ľahší, no zima im predsa nie je len počas týchto pár týždňov. Či áno? Len čo sa kalendár prehupne do ďalšieho roku, pomoc a dobročinnosť zmiznú ako para nad hrncom. Ono sa asi všetkým týmto potrebným počas sviatkov dostalo toľko pomoci, že si s ňou zrejme vystačia až do jari a potom ešte aj časť nasledujúcej zimy pred ďalšími sviatkami... Aby sa potom opäť roztočil kolotoč systému, že ľudia akoby objavili svedomie a budú pomáhať zasa - veď budú Vianoce.

Pripomína mi to Valentína. Akoby priateľky, partnerky či manželky majú len vtedy nárok nato, aby im partneri vyjadrili, že ich milujú. Inakedy nie a ak takéto vyjadrenie náklonnosti chcete dostať, milé dámy, musíte si počkať do ďalšieho Valentína. No existujú výnimky, aj môj manžel mi nosí kvety po celý rok a často mi povie, že ma má rád...

Ľudia sú nevšímaví a je pravdou, že vo všeobecnosti majú tendenciu viac pomáhať v tomto období. Lenže dnes je toto obdobie pokazené komerciou a taktiež falošnou ilúziou. Ľudia sa často pýtajú, komu teda pomáhať a komu nie? Kto si pomoc zaslúži a kto ju zneužíva? A máme my vôbec právo súdiť iných v zmysle „ty si pomoc nezaslúžiš, lebo...?“ Tieto otázky nech si každý zodpovie vo svojom vnútri.

Každý človek nosí v sebe Pandorinu skrinku nešťastia, chorôb a smútku. Zároveň má každý vo svojom vnútri ukrytý aj bájný roh šťastia a radosti. Podľa akého kľúča sa otvára skrinka a zaznieva roh?

Na svete je veľa ľudí, ku ktorým sa matka príroda zachovala kruto, ktorí žijú s pečaťami nešťastných náhod, ktorým sa až priveľmi otvo-



řila zlovestná Pandorina skrinka. A tak žijeme medzi ostatnými, s nezlomnou vôľou nájsť si svoje uplatnenie a aspoň kúsok obyčajného ľudského šťastia... ale potrebujeme naozaj niekedy pomoc. Osobne si veľmi vážim Nadáciu Anjelské krídla a ako vždy hovorím pani Alex Majeríkovej, zakladateľke nadácii, že ich pomoc sú naše krídla.

Ja sama si myslím, že pomáhať sa oplatí, už pre ten úžasný pocit dobra v srdci... a nielen pred Vianociami.

Janka Truhlíková Prekopová

VIANOČNÝ DOTYK LÁSKY

Vianoce - to je pre mňa čas obdarovávaní, spomienok na krásne chvíle, čas podaní rúk, potlačených nedorozumení. Láska je to, čo v tuhej zime roztápa ľady okolo srdca, jej teplo zohrieva naše rodiny, púta k sebe priateľov. Naše domovy sú naplnené vôňou ihličia, koláčov, rozžiarených sviečok, plné slávnostnej atmosféry a očakávania.

Je to čas radosti, ale aj pokory. V týchto okamihoch by sme mali dať voľnosť svojim citom, vnímať romantiku zasneženej prírody, krásu tancujúcich vločiek za oknom, ale aj šibalské plamienky z praskajúceho dreva. Za každým oknom sa ukrýva jeden ľudský osud, ktorý túži po kúsku šťastia, láske či úprimnom slove...

Písal sa rok 2000 a za jedným oknom som stála ja, osudom skúšaná mladá žena, ktorej sa až príliš otvorila zlovestná Pandorina skrinka chorôb a nešťastia a obdarila ma ťažkým telesným postihnutím.

Osud mi poslal do cesty Petra, zdravého mladého muža a ja som pocítila lásku, ktorá bola vzájomná. Bol štedrý večer, stála som pri okne a pozorovala ako tíško sneží. Vtedy v diaľke som uvidela Peťu, ako zababúšený kráča k našej bráne a rukách drží medovníkové srdce. V srdci som pocítila obrovskú radosť a pre mňa mali práve tieto Vianoce neopakovateľné čaro. On sa stal mojimi rukami, nohami a sme spolu doteraz už ako manželia. Hoci mám postihnutie, moje srdce je naplnené láskou a svoje manželstvo si budujem každý deň... veď pre lásku nie je dôležité, aby sa k sebe ľudia hodili, ale aby boli spolu šťastní.

Vianoce sú časom, keď sa otvárajú srdcia, tak tam tie city vpustíme. Láska, je to hlavné. Všetko ostatné je iba lacná pozlátka vo svete bohatstva i chudoby. Tak si želám, nech ňou nešetříme a rozdávajme ju plnými priehrštiami nielen počas sviatkov, ale ponechajme si z nej aj na dni budúcoročné.

Prajem Vám, aby ste sviatočné dni a chvíle prežili v kruhu tých, ktorých máte radi a ktorým na vás záleží.



Prajem Vám, aby ste si našli čas na prejavenie lásky, porozumenia, ochotu pomôcť i úprimný záujem o odpustenie.

Prajem Vám, aby ste darčeky vyberali starostlivo a balili ich so všetkou vrúcnosťou, čo v sebe máte, lebo nie je dôležitá ich cena, ale to či sú darované zo srdca.

Prajem Vám, nech sú pre vás VIANOCE všetkým tým, čím majú byť - trochu tepla v zime, útulným domovom, smiechom, objatiami, bozkami, šťastnými spomienkami, rozžiarenými očkami detí, priateľmi, pokojom...

Janka Truhlíková Prekopová

FILMY, ktoré by vás mohli zaujať

- **Tanec na vode** – The Water dance, dráma (1992)
- **Niečo za niečo** – Quid Pro Quo, dráma, thriller, mysteriózny (2008)
- **Avatar I.**, akčný, dobrodružný, Sci-fi, fantasy (2009)
- **Hasta la Vista** – Come as Your Are, dráma, komédia (2011)
- **Nedotknuteľní** – Intouchables, komédia, dráma, životopisný – podľa skutočných udalostí (2011)
- **Znovu chuť žiť** – The Magic of Belle Isle, romantická komédia, dráma (2012)
- **Z hrdze a kosti** – Rust and Bone, dráma, romantický (2012)
- **Takí normálni vozičkári** – Tiszta szivvel, akčný, komédia, dráma (2016)
- **Môj najkrajší deň** – Der geilste Tag!, dráma, komédia (2016)
- **Predtým, ako som Ťa poznala** – Me Before you, dráma, romantický / kniha (2016)
- **Útok na maraton** – Patriots day, krimi, dráma, thriller – podľa skutočnosti (2016)
- **Láska bez bariér** – Rolling to You, romantická komédia (2018)
- **Upgrade** – akčný thriller, Sci-fi (2018)



- **Neboj, ďaleko neutečieš** – Dont Worry, He Wont Get Far on Foot, dráma, komédia, životopisný (2018)
- **Tučniak Bloom** – Penguin Bloom, dráma, podľa skutočnosti / kniha (2020)
- **Bež** – Run, thriller, horor, mysteriózny (2020)
- **Zdravotník** – El Practicante, dráma, krimi (2020)
- **Avatar II.** (2022)

Zošíť snov

Ako chodíme po tomto svete, tvoríme si svoj vlastný svet. Tvoríme si ho vlastnými myšlienkami. Ako myslíme o sebe, o svojej rodine, práci, zdraví a o všetkom s čím sa denno-denne stretávame. „Zošíť snov je potvrdenie Vašich myšlienok.“ Zamyslite sa nad tým, ako sa stavia dom. Začnete o tom snívať. Začne to vo Vašej hlave. Začnú prúdiť myšlienky, predstavujete si jednotlivé izby, kuchyňu, okná, farbu stien, strechu, plot okolo Vášho domu a dokonca Vám okolo nôh pobežuje aj nejaký psík. A potom to dáte na papier, respektíve architekt.

Zošíť snov – možno ste o ňom čítali v nejakej knihe o pozitívnom myslení, možno to je pre Vás len smiešna súhra dvoch slov, ktorým neveríte. V priebehu roku 2007 som sa o zošíť snov dočítal aj ja. Štúdiu a aplikovaniu pozitívneho myslenia som sa venoval už nejaký čas, ale takýto zošíť som nemal. Mal som však potrebu mať poriadok vo svojich túžbach a cieľoch. Mal som veľa snov, a cítil som že moje myšlienky chcem nasmerovať správnym smerom. Koncom roka 2007 som si takýto zošíť snov založil a to zásadne posunulo môj život dopredu. Pozitívne myslenie som začal využívať na stanovenie cieľov a ich dosiahnutie. Z jednej strany som si robil poznámky z kníh, ktoré som čítal. Písal som si tam osobné poznámky, zážitky, príbehy, ktoré som zažil, alebo počul od svojich priateľov. Z druhej strany som si začal písať svoje sny, túžby a ciele, ktoré chcem dosiahnuť. Začal som veľmi jednoducho a postupom času som ho zdokonaľoval až do súčasnej podoby. Mám ho rozdelený podľa kategórií (oblastí).

Na začiatok je dôležité, aby ste pochopili ako zošíť snov funguje a prečo je dobré si ho zaviesť. Ako chodíme po tomto svete, tvoríme si svoj vlastný svet. Tvoríme si ho vlastnými myšlienkami. Ako myslíme o sebe, o svojej rodine, práci, zdraví a o všetkom s čím sa denno-denne stretávame. Veľmi pekne to napísal James Ray (uverejnené v knihe „Tajomstvo“, 2008, IKAR).

„Väčšina ľudí, sa pozrie na svoju súčasnú situáciu a povie: „Toto som ja.“ Nie je to tak. To ste boli vy. Ste len pozostatok a následok Vašich minulých myšlienok a činov.“

Dr. Joseph Murphy napísal vetu, ktorá bola v roku 2004 na počiatku mojej zmeny.

„Každá myšlienka niečo spôsobí – je príčinou a každá situácia je niečím spôsobená – je účinkom.“

Keď som si to uvedomil ja, tak som bol šokovaný. Uvedomil som si, že stačí zmeniť svoje myslenie dnes, aby bol zajtrajšok krajší.



Takže si to zhrnieme.

VAŠE MYŠLIENKY TVORIA VAŠU BUDÚCNOSŤ.

DOSLOVA, STE PRODUKTOM SVOJICH MYŠLIENOK!

Väčšina kníh o pozitívnom myslení je o tomto princípe. Každá myšlienka, ktorú vyšleme, sa vráti a vráti sa k nám vo forme situácie. Ak chceme niečo v našom živote zmeniť, musíme v prvom rade zmeniť svoje myslenie. Zmena z negatívneho na pozitívne. Každý autor to popisuje zo svojho pohľadu a je mnoho metód ako sa k tejto zmene dopracovať. V prvom rade, ale musíte pochopiť a splniť aspoň tri podmienky.

Musíte chcieť.

Musíte tomu veriť.

Musíte pre to niečo urobiť.

Dôležité je, že to musíte urobiť vy! Nikto to neurobí za Vás. Samotná zmena je len a len na Vás. Zmena myslenia nespôsobí len zmenu Vás samých, zmení úplne Vaše okolie a tým myslím Váš partnerský život, vzťah k ľuďom, k svetu, prácu, finančnú situáciu a mnoho iných oblastí. Veľa ľudí si predstavuje pod pozitívnym myslením to, že sa ľudia usmievajú, že sú optimistickí a sú stále v pohode. Pravda je taká, že zmena myslenia má ďaleko rozsiahlejší účinok na Váš život.

Zamyslite sa nad tým, ako sa stavia dom. Začnete o tom snívať. Začne to vo Vašej hlave. Začnú prúdiť myšlienky, predstavujete si jednotlivé izby, kuchyňu, okná, farbu stien, strechu, plot okolo Vášho domu a dokonca Vám okolo nôh pobežuje aj nejaký psík. A potom to dáte na papier, respektíve architekt. Potvrdíte Vaše myšlienky. Nech sa zamyslíte nad hocičím vo Vašom okolí, lietadlá, autá, elektronika, nábytok, lieky, postupy v rôznych odvetviach nášho života, pomôcky do domácnosti – vždy to začalo v niekoho hlave a potom to išlo na papier.

„Zošíť snov je potvrdenie Vašich myšlienok.“

USA Today zverejnil v roku 2006 štúdiu, v ktorej výskumníci vybrali väčšie množstvo ľudí, ktorí si dávajú novoročné predsavzatia. Následne ich rozdelili do dvoch skupín.

1. skupina

Ľudia, ktorí si svoje predsavzatia nenapísali.

2. skupina

Ľudia, ktorí si svoje predsavzatia napísali. o 12 mesiacov neskôr urobili vyhodnotenie.

1. skupina

Iba 4% ľudí dodržali svoje predsavzatia.

2. skupina

Až 44% ľudí dodržali svoje predsavzatia.

Činnosť, ktorá vyžadovala len pár minút na začiatku roka. Úspešnosť sa výrazne zvýšila, a to všetko iba vďaka tomu, že sa predsavzatia zhmotnili na kuse papiera.

Ako to robím ja, alebo praktický návod na zošíť snov.

Ukážeme si to na príklade. Potrebujete napríklad novú tašku do práce. Rozdeľte si list na štyri stĺpce.

Dátum | Sen, prosba | Cieľ | Do kedy

Napr.: 1.1.2012 Mám novú tašku do práce. Je kožená, čierna a veľmi praktická, je tam veľa odkladacieho priestoru na najrozličnejšie veci, je kvalitne vypracovaná a za veľmi dobrú cenu, alebo napíšte konkrétnu cenu, napríklad do 70 €. Som s ňou nadmieru spokojný. Do 31.01.2012.

Chcem Vás poprosiť, to ako si viem zošíť snov ja, nemusí vyhovovať Vám, preto popremýšľajte a urobte si ho tak, aby Vám čo najlepšie vyhovoval a hlavne, aby Vám pomohol. Dobré si premyslite čo si píšete. Najlepšie Vám to vysvetlím na krásnom príklade, o ktorom písala L. H. Hayová. Ja Vám ho priblížim a dovoľm si ho trochu spresniť.

Prosiť o niečo, je ako objednať si jedlo v reštaurácii. Sadnete si k stolu, príde k Vám čašník a pýta sa: „Čo si dáte?“ Vy otvoríte jedálny lístok a poviete: „Dám si polievku.“ A čašník stojí ďalej. „Aha!“ Musíte to povedať

KONKRÉTNE A PRESNE (Ako v prípade našej tašky.) – „Dám si gulášovú polievku a dva krahárečky chleba.“ Čašník sa ukloní a odíde.

Neunáhľite sa. Sadnite si, popremýšľajte a píšete – pomaly. Píšete s radosťou. Je to zábava, veď si idete písať svoju budúcnosť!

To, aby ste pochopili, prečo Vás žiadam, aby ste poriadne popremýšľali, čo si píšete pomôžem si jedným príbehom, ktorý napísal Jack Canfield v knihe „Aladinov Faktor“ (vydaná v roku 2005, vydavateľstvo PRAGMA). Dovolím si ho skrátiť na to najpodstatnejšie. Bol jeden Jou a mal predajňu automobilov značky Chrysler. V tej dobe bola táto značka na pokraji bankrotu. Bol z toho veľmi znížený, bol to jeho život. Nakoniec ho opustila žena, deti. Jeho obchod zbankrotoval. Prestaňoval sa do Santa Moniky v Kalifornii. Chcel začať znova, ale nemal dosť prostriedkov na založenie vlastnej firmy, preto sa zamestnal v predajni spoločnosti Ford. V tej dobe sa darilo zahraničným autám s malou spotrebou, preto Jou nebol veľmi úspešný. Bol tak znížený, že chcel spáchať samovraždu. Chcel skočiť z móla, keď v tom zazrel v mori plávať fľašu. Zbehol dole a otvoril ju. Z fľaše vyšiel džin a Jou si mohol splniť jedno želanie. „Chcem sa zajtra ráno prebudiť vo veľkom meste a predávať zahraničné autá.“ Ráno sa prebudil v Tokiu a bol majiteľom predajne Chrysler!!

Čo nasleduje potom. Napísali ste si svoj sen – potvrdili ste ho. Prichádza na rad, fantastický fenomén, ktorý sa volá vizualizácia. Začnete v podstate snívať. Nájdite si počas dňa čas, keď budete sami, upokojte sa a začnite snívať. Mne pomáha, keď si vytvorím film. Napríklad s tou taškou. Idem ráno do práce a beriem si svoju novú tašku, dávam si do nej mobil, pero, noviny, kľúče. Potom idem po ulici, dobre sa mi nesie a keď prídem do práce, hneď si to všimne moja kolegyňa, ktorá mi ju pochváli...

Čím častejšie, dlhšie a presnejšie budete vizualizovať, čím viac budú Vaše pocity smerovať k tomu, že to už máte – tým viac sa približujete k splneniu Vášho sna! Naladíte sa na frekvenciu vášho sna.

„Všetko je energia. A nie je nič viac. Naladte sa na frekvenciu reality, ktorú chcete a nebude iná možnosť, len dostať tú realitu. Nemôže to byť nijako inak. Toto nie je filozofia. To je fyzika.“ Albert Einstein

Môže Vám pomôcť keď si nájdete v časopise obrázok, ktorý naplní Vaše predstavy a dáte si ho na miesto, kde ho budete pravidelne vidieť, poprípade si ho nalepte do zošita. Keď som túžil po náramkových hodinkách, vytlačil som si vysnívané hodinky na formát A5 a dal som si ich pred seba na nástenku v mojej kancelárii. Niekoľko krát denne som zavŕtol oči a predstavoval som si, že ich mám na ruke. Za 46 dní som ich mal.

Vráťme sa k trom podmienkam.

Musíte chcieť. Musíte tomu veriť. Musíte pre to niečo urobiť.

Prvé dve podmienky sú myslím jasné. Bez viery je veľmi malá šanca, že niečo dosiahnete, nech už je to v akejkolvek oblasti Vášho života. To, že to chcete, ste už napísali. A čo pre to treba urobiť? Už sme si niečo napísali o vizualizácii. Ďalšou dôležitou súčasťou je Váš slovník a Vaše pocity. Môžete mať napísané sny najlepšie ako viete. Vaše sny budú vykreslené najkrajšími farbami, ale ak budete hovoriť negatívne, napríklad „...a kto vie či ja takú tašku zoženiem...“, a do 70 €, neexistuje..., no s mojim platom, si takú drahú tašku nekúpim...“ nikdy svoje sny nedosiahnete.

Váš slovník musí byť v súlade s Vašími myšlienkami. Zladte sa!

A potom tu máme pocity. Pocity sú naši pomocníci. Vaše pocity musia byť v súlade s Vašími myšlienkami. Musíte si vytvoriť také pocity, ako keby ste pri snívaní prežívali skutočnosť. Ako keby ste tú tašku už mali. Priblížim Vám to opäť so spomínanou reštauráciou. Je pre Vás nemysliteľné, že čašník s objednanou polievkou nepríde. Neskúmate ako to robia, nepôjdete sa pozrieť do kuchyne, kto to pripravuje a ako. Beriete to automaticky. V správny čas, keď bude hotoť, čašník Vám na stôl prinesie polievku, ktorú ste si objednali. Do tohto stavu sa musíte dostať. Do stavu samozrejmosti, že to už je a nesmiete o tom pochybovať. Pocit radosti, šťastia, že to už je zhmotnené.

„Je krásne mať sny. Ešte krásnejšie je tie sny prežiť.“

Chalíl Džibrán

Pravdepodobne si dávate otázku, či to príde len tak samo. Odpoveď je jednoduchá a poviem Vám to na vlastnom príklade. Do môjho zošita snov, som si 1.10.2007 napísal, že mám vlastnú internetovú stránku o pozitívnom myslení. Čo myslíte ako to fungovalo? Ráno som sa zobudil, zahrnelo a stránka bola hotová? Joj to by bolo fajn :). Keby to takto fungovalo tak každý týždeň mám napísaný bestseller. Tím, že som na to stále myslel a túžil som po tom, v správny čas som sa stretol s jedným mojim známym a ten mi povedal, že si urobil stránku o svojich psíkoch. Má vzácné plemeno a chcel sa o to podeliť a nájsť aj iných chovateľov. Opýtal som sa ho ako to spravil. Výsledok je ten, že som sadol k počítaču a 31.12.2007 som spustil svoju prvú stránku. Pripomínam, že ma to nič nestálo. Musel som pre to, niečo spraviť. Sú to hodiny strávené písaním. Na druhej strane, som vždy túžil po kávovare. Napísal som si to do zošita snov a nestaral som sa o to. V tom čase som na to nemal peniaze. Keď som odchádzal z mojej bývalej práce, tak som ho dostal ako dar od bývalých kolegov a treba

pripomenúť, že o šesť mesiacov skôr ako som mal plán!

Zapamätajte si jednu vec. Nepremýšľajte ako to príde. Je milión spôsobov ako sa môže Váš sen zhmotniť. Keď budete veriť, tak to o čo žiadate príde a verte mi, že to príde takým spôsobom, ktorý ste najmenej čakali.

Vaším prístupom si nemusíte pritiahnuť konkrétnu vec, po ktorej túžite, ale môžu to byť ľudia, situácie, prostriedky, ktoré Vám dopomôžu k splneniu Vášho sna. Potom je už na Vás, aby ste konali – ako ja v prípade mojej webovej stránky.

Do svojho zošita snov sa pozerám pravidelne. Vyhodnocujem si ho, premýšľam o svojich snoch, poprípade prehodnocujem. Je to Váš zošit a Vaše myšlienky. Vy ste toho pánom a môžete to kedykoľvek meniť. Dôležité je nevzdávať sa a byť trpezlivý. Trpezlivosť a viera tu zohráva veľkú úlohu.

Budem k Vám úprimný, nie vždy mi všetko vyšlo, ale nezanevrel som a hlavne som na nikoho a na nič nenadával. Sadol som si a popremýšľal, kde som urobil chybu. Keď som ju našiel, tak som sa ju snažil napraviť a pokračoval som ďalej.

NEVZDÁVAJTE SA. NIKDY!!!

Zošit snov nie je len o materiálnych veciach, dotýka sa širokého spektra Vášho života. Môžete si Vaše túžby napísať v týchto oblastiach:

- Zdravie
- Práca
- Partnerský život
- Rodina
- Priatelia
- Oblečenie
- Prostredie kde chcete žiť. (byť, dom, vila, zariadenie, elektronika...)
- Záluby, Hobby.
- Auto
- Dovolenka (oddych, relax, kúpele...)
- Financie (výška vášho príjmu, výška vašich úspor, odmena...)
- Čo chcete v živote dokázať, čo chcete to-muto svetu dať

Nezáleží odkiaľ pochádzate, záleží na tom či chcete a kam smerujete! Vaša fantázia je Váš najväčší tromf!

Na záver chcem povedať, že založiť si zošit snov bola dobrá voľba. Urobil som si vo svojich cieľoch jasno a svoje myšlienky som začal cielene smerovať tam, kam som chcel. Je to výborná pomôcka, z ktorej mám radosť. Priznám sa, ja neviem ako to funguje a ani to neskúmam. Je jedno či ste z Bratislavy, z malej dedinky na Orave, či ste vysokoškolsky vzdelaný, alebo máte len základné vzdelanie. Pre mňa je podstatné, že to FUNGUJE. Vždy, všade a perfektne. Je to len na Vás.

Miroslav Zaťko

Zdroj: <https://www.pozitivnemysliet.sk/blog-dennik-pozitivneho-myslenia/>

Foto: www.freepik.com

OSEMSMEROVKA

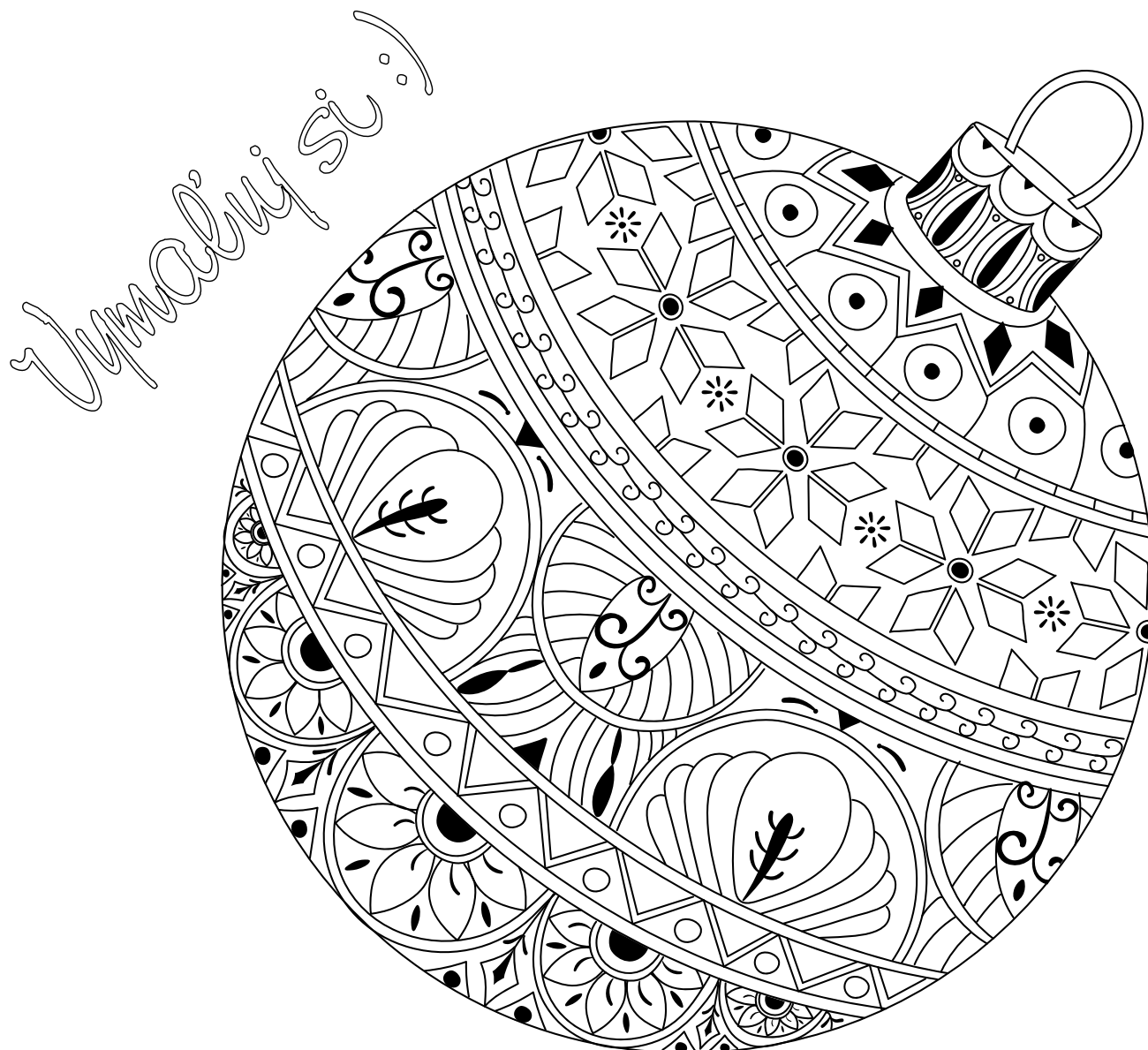
Odpoveď:

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

Legenda:

ADEPT, AKANT, AMPULY, AUTOR,
BANKA, BLATO, BRADA, BUSTA, DRÁHA,
ISTOTA, KABARET, KARAS, KARTY, KMENE,
KOBRA, KOLEDY, LEKNO, MAJER, MAZUT,
MELASA, MESTO, MLYNY, NOVELA,
OBAVY, OBETA, ODBYT, OLIVA, OVOCIE,
PLODY, POETI, POKER, POLYP, PONDELOK,
POSTOJ, PSOTA, RAMPA, RASCA, RIAVA,
STOKA, STRELA, STROM, SVEDOK, ŠAMOT,
ŠTART, ŠŤAVA, TIKET, TOAST, TRABANT,
UDICE, ULITY, ZÁPAL, ZMIJA.

Tajničku osemsmerovky tvorí **34** nevyškrtaných písmen. Autor: Marek Pataky



Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová a Občianske združenie Milan Štefánik
vás pozývajú na 8. ročník benefičného podujatia pre zdravotne postihnutých

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

SPOMIENKOVÝ KONCERT

PRI PRÍLEŽITOSTI 33 ROKOV
NEŽNEJ REVOLÚCIE

SAMUEL TOMEČEK



BRIGITA TARINOVÁ

ŠTVRTOK 17. NOVEMBER 22 O 15:00

KOVÁČOVÁ – ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA – SPOLOČENSKÁ SÁLA

Zmena programu je vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.



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



6562



PÁSOVÝ SCHODOLEZ

vhodný pre elektrické vozíky



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