

INAK OBDARENÍ

číslo 10 - 12/2021, ročník VIII

*aj tak sa
to dá...*



SPiG

zdvíhacie zariadenia

...symbol pomoci



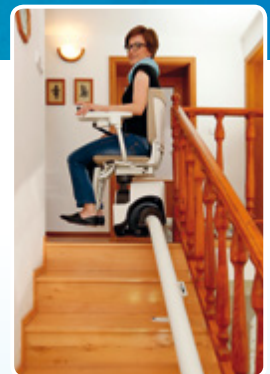
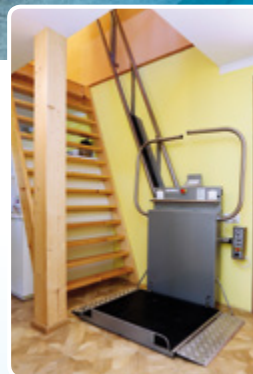
ZDVÍHACIE ZARIADENIA

pre imobilných
už 23 rokov



**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

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

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

Editoriál

Farebná paleta jesenných listov už získala iskrivý ligot a čaká na bielu snehovú prikrývku. Vôňa jablák a pečených gaštanov sa čoskoro zmení na vôňu škoric, vanilky a čokolády z vianočného pečiva a naše srdiečka potešia vianočné sviatky, aj silvestrovské ohňostroje. Znovu príde Nový rok, prinesie veľa nových predsavzatí, ale aj výziev. A my sa vám chceme poďakovať, že ste stále s nami, vo všetkých týchto časoch a pomáhate nám stále kráčať dopredu. Užite si naše nové číslo časopisu, ktoré vyšlo práve pre vás. Naš časopis a informačný portál INAK OB-DARENÍ sú tu BEZPLATNE pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonickej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

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

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

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

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

INAK OB-DARENÍ

trojčíslo 10-12/2021 vychádza v novembri 2021
ročník VIII, štvrtročník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická

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

Redakčná rada:

Jakub Jasík, jasik@spig.sk

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

Grafická úprava:

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

Neprešlo jazykovou úpravou.

Foto na obálke: osobný archív Betty Vorosova

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulska 9227/2, 96001 Zvolen, IČO: 36030058
tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzerca a objednávky: obchod@spig.sk
ISSN 1339-8903 • EV 5143/15
Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Výtahová kabína	2

Terapie

Kraniosakrálne terapie v Centre Svetielko	3
---	---

Skutočný príbeh

Letná paralympiáda 2021 Tokio	4
-------------------------------------	---

Predstavujeme

Ako nadštandardné funkcie schodolezu uľahčujú každodenný život?	5
Na čo prihliadať pri výbere stropných zdvíhacích zariadení pre osoby s ŤZP?	6
Ako uľahčiť opatrovanie seniorov doma	7
ALTERNATÍVA - Centrum nezávislého života, n.o.	8

Pomoc pre inak obdarených

Spolu to zvládneme - BURKO	10
Lužnianske srdcia pomáhajú	11
Môj svet tvoria písmená	12
Charitatívna výstava INÉ DIMENZIE	13
Projekt ANGLIČTINA S PEŤOU	13
Život je zázrak	13
Odložme ľahostajnosť, môže byť deštruktívna	14
Žime svoje životy	14
Pohybom k učeniu, týždeň aktivít pre deti s autizmom	15
Koncom roka bude poberateľom dôchodkov vyplatený „13. dôchodok“	16
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ..	16
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia	17
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla ...	18
Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla.....	19

Okienko zdravia

Preventívna prehliadka u stomatológa (zubára)v	21
--	----

Pozitívne myslenie

Čo sa nám môže splniť a čo nie	22
Minikurz numerológie	23

Pre voľný čas

Osemsmierovka a omaľovánka	24
----------------------------------	----

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

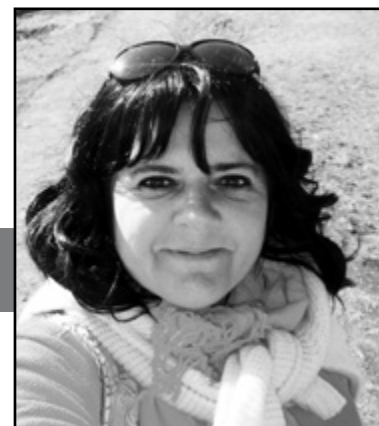
Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

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.



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

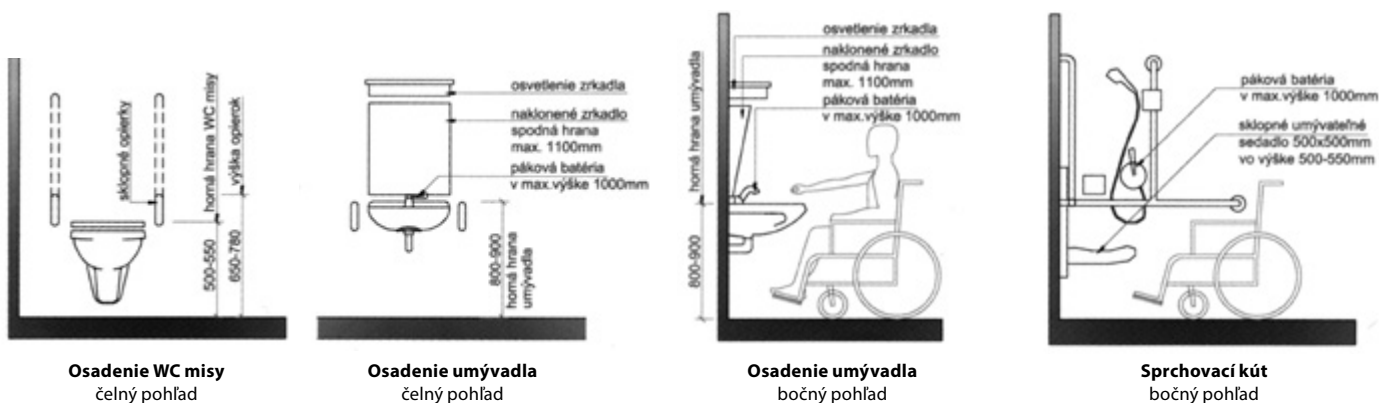
SPIG s.r.o. ponúka POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

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

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

„STAVBA BEZ BARIÉR“ - Kúpeľňa a WC

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



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

(Jesse Jackson)

KRANIOSAKRÁLNA TERAPIA V CENTRE SVETIELKO



Zdravie je optimálny stav fungovania živého organizmu. O dosiahnutie a udržanie tohto stavu sa usiluje každá bunka na základe vplyvov a vzťahov vonkajšieho ako aj vnútorného prostredia.

Životný štýl v súčasnej dobe je hektický. Sprewádza ho stres a napätie (vedomé či podprahové), ktoré spôsobujú oslabenie imunity, bolesti hlavy, kĺbov, svalov, neadekvátny spánok, tráviace ťažkosti, v niektorých prípadoch i alergie a depresie. Niekedy nie je nutné na ochorenie hneď hľadať vhodné lieky. Často existuje i **cesta prirodzeného uzdravenia**. Uvoľnenie tela a mysle môže byť prínosom pre deti a dospelých, či už **zdravých alebo inak obdarených**.

V Centre Svetielko vyberáme pre svojich klientov cvičenie a jednotlivé terapie veľmi citlivo, vždy podľa individuálnych možností a priorít klienta tak, aby boli pre neho čo najvhodnejšie a najefektívnejšie. Jednou z podporných terapií Svetielka, ktorá umožňuje úľavu od vyššie menovaných zdravotných ťažkostí, je tzv. **kraniosakrálna terapia**.

ČO JE TO KRANIOSAKRÁLNA TERAPIA? /KST/

KST je neinvazívna, manuálna terapia, skoncipovaná v 70.-tych rokoch 20. storočia americkým osteopatom *Dr. John E. Upledgerom*. Pracuje so systémom lebky (*kranium*), krížovej kosti (*sakrum*), ako aj so štruktúrami, tkanivami a tekutinami nachádzajúcimi sa v centrálnom nervovom systéme.

Terapeut pomocou jemných dotykov rúk navníma na tele klienta tzv. **kraniosakrál-ny rytmus**, ktorý je vyvolaný produkciou

a tokom mozgovo-miešneho moku obmývajúceho mozog a jeho membrány, nervové korene a miechu. Taktiež prostredníctvom dotykov na špecifických miestach na tele **identifikuje a zároveň asistuje pri uvoľnení napätia tzv. fascie**, ktorá je vo vzájomnom vzťahu s týmto jemným rytmickým pohybom v centrálnej nervovej sústave. Fascia (z lat. „obruč“) – často nazývaná aj pavučinová sieť – je druh spojovitého tkaniva, ktoré pokrýva, obaluje a prepája telesné štruktúry celého tela, vrátane ciev, nervov, svalov, žliaz, vnútorných orgánov, mozgu a miechy. **Terapeut sa usiluje o obnovenie plynulosti prúdenia tejto tekutiny. V tom spočíva blahodarný účinok KST na autoreguláciu a autoregeneráciu celého organizmu.**

PRE KOHO JE KRANIOSAKRÁLNA TERAPIA VHODNÁ?

KST je vhodná pre všetky vekové skupiny populácie – od detí až po seniorov, s nasledujúcimi zdravotnými indikáciami a diagnózami:

- ťažkosti spôsobené komplikáciami pri pôrode
- chronickú bolesť
- psychický stres, chronickú únavu
- svalové napätie pri skolióze, svalovej hypotenzii a hypertenzii
- koncentráciu
- reguláciu emócií
- gastrointestinálne ťažkosti
- problémy dýchacieho aparátu
- neurodegeneratívne ochorenia
- migrény
- poruchy spánku
- poruchy reči

- dysfunkcie temporomandibulárneho kĺbu
- imunitu/obranyschopnosť organizmu
- dysbalancie spôsobené fyzickými a psychickými zraneniami a iné.

I napriek mnohým benefitom je KST **kontra-indikovaná** v prípade:

- nedávneho poranenia lebky alebo mozgu
- aneuryzme mozgu
- pri tvorbe krvných zrazenín
- nestabilného tlaku a toku mozgovomiešnej tekutiny (hydrocephalus)

V Centre Svetielko je KST prispôbená individuálnym potrebám klienta so zdravotným znevýhodnením, ale radi pomôžeme aj pacientom, ktorí nemajú základné neurologické ochorenie a potrebujú odbúrať iné ťažkosti. **Certifikovaní a skúsení terapeuti majú schopnosť rozlíšiť, čo daný klient v danom momente potrebuje.** Svojou prácou prispievajú k napredovaniu a k rozvoju maximálneho potenciálu daného klienta. Niekedy je potrebné zotrvať, inokedy nechať byť. No niekedy naozaj stačí veľmi málo, aby ste sa cítili oveľa lepšie...

Autorky článku: Lucia Habermayerová, BSc., Mgr. Nikoleta Gogová • Foto: Nikoleta Gogová



Kontakt:

www.centrumsvetielko.sk

e-mail: svetielko.tn@gmail.com



LETNÁ PARALYMPIÁDA 2021 TOKIO

Tokio bolo čarovné... neviem či bol niekedy v histórii nejaký turnaj tak očakávaný a plný napätia ako práve tento. Keď prišla pandémia, sen sa mi začal rúcať. Postupne sa nám rušili všetky turnaje, plány aj očakávaná. Všetci sme ostali zatvorení vo svojich domoch a nik z nás ani len netušil čo bude.. Zvykali sme si obmedzovať kontakty či nosiť rúška. Veľa ma však to obdobie naučilo. Naučilo ma žiť len pre konkrétny deň, pre prítomný moment, pretože nik z nás nevedel čo bude o deň a nieto o niekoľko týždňov.

S tímom sme sa prvýkrát stretli až po pár mesiacoch. Jediné miesto, kde sme sa mohli stretnúť a po dlhšiu dobu trénovať boli Kúpele Piešťany. Patrí im naša nesmierna vďaka, pretože bez nich by sme zrejme neboli pripravení na tak veľkolepé podujatie ako sú Paralympijské hry. Až do poslednej chvíle však nebolo isté, či sa vôbec uskutočnia. Žiť v takomto očakávaní a napätí viac než rok nebolo jednoduché. Pandémia neutíchala a my sme žili len vo viere, že sa do Tokia

dostaneme. Uverili sme však až po tom, ako sme všetci nastúpili do lietadla.

Každodenné testy na covid, nosenie rúšok úplne všade či plexisklami oddelené každé miesto v jedálni bol náš život po celé tri týždne paralympiády. Na všetkých účastníkoch však bolo vidieť šťastie, že sa toto najväčšie športové podujatie skutočne koná. Prvý týždeň sme mali tréningy. Spoznávali sme povrch v našej hale a snažili sme sa aklimatizovať v tokijskom vlhkom počasí. Pocitová teplota niektoré dni prekračovala 45°C a už len cesta do jedálne či na zastávku autobusu bola pre nás športovým výkonom.

Keď začala súťaž, nesmierne som si to užívala. A to, ako ma pandémia naučila žiť len pre prítomnosť, som na kurte využila. Bez prehry som sa prebojovala do štvrtfinále. Tam som narazila na skvelého hráča z Hong Kongu. Ten bol v tomto zápase lepší a ja som sa umiestnila na 8.mieste. Bola to pre mňa však veľká výhra, keďže do prvej osmičky sme sa prebojovali len dve ženy a hrať v konkurencii skvelých muž-

ských športovcov je teda veľká výzva. Zároveň to bol aj posledný boccistický turnaj, kde hrali muži a ženy v jednej kategórii spoločne.

Po ukončení súťaže jednotlivcov začala súťaž párov. Tam sme s mojimi párovými kolegami Samuelom Andrejčíkom a Martinom Strehárskym ako náhradníkom, začali skvelo a na výkonnosti sme nepoľavili až do konca. Nádherné a napínavé zápasy, výhra za výhrou. Dodnes nemôžem uveriť tomu, že sme neprehrali ani jeden zápas a stali sme sa už dvojnásobnými paralympijskými víťazmi. Ďalší sen sa stal skutočnosťou..

Nad posteľou mám nápis „Live your dream!“ ... po návrate domov z paralympijských hier Tokyo 2020 som si uvedomila, že skutočne žijem svoj sen. A že ísť si za tým, po čom túžime je to najkrajšie. Táto zlatá medaila je aj pre vás všetkých, za vašu neopísateľnú podporu, ktorú bolo cítiť až do Tokia. A verím, že bude pre vás aj odkazom, že robiť to čo milujeme a ísť za svojimi snami sa vždy oplatí! **ĎAKUJEM!**

*Autorka článku: Michaela Balcová
Foto: Roman Benický, archiv MB*



Ako NADŠTANDARDNÉ FUNKCIE schodolezu uľahčujú každodenný život?

Dnes sa budeme venovať výberu schodolezu. Konkrétne sa pozrieme na pásové schodolezy.

Na trhu existujú viaceré typy, od najjednoduchších po plne elektrické s mnohými funkciami. Sú to zariadenia, ktoré sa neinštalujú napevno do schodiska. Osoba s ŤZP prepravuje na nich na svojom vozíku za pomoci osoby obsluhujúcej toto zariadenie.

Výber správnych zdvíhacích zariadení je veľmi dôležitý, umožní vám omnoho ľahšie a jednoduchšie zvládnuť všetky potrebné úkony, komfortnejšie pre ZŤP, ale aj jeho blízkych.

Pokiaľ máte na poschodí spáľňu a na prízemí kúpeľňu, viackrát denne potrebujete tieto schody prekonať.

Pri výbere je potrebné prihliadať nielen na stav ZŤP ale i obsluhujúcej osoby, opatrovateľa.

I jeho stav je dôležitý pre to, aby sa správne a bezpečne dokázal človek prepraviť.

Mnohí opatrovatelia časom môžu mať problémy s chrbticou, či iné zdravotné zmeny, ktoré ovplyvňujú ich pomoc a opateru.

Ak vám na začiatku postačuje jednoduchý schodolez (Sherpa N905, N956, či N902), o pár rokov už to nemusí byť dostatočné riešenie.

Zo skúseností vieme, že mnoho ľudí po viacerých rokoch vymení jednoduchý schodolez za elektrickú verziu naklápania ramena a prepínania medzi pásmi a kolieskam (Sherpa N957, N958, N959).

Elektrické sklápanie ramena umožňuje opatrovateľovi bez námahy naklopiť rameno schodolezu aj s osobou ZŤP zatlačením tlačítka.

Tieto funkcie veľmi uľahčujú opateru človeka.

Určite treba premýšľať aj nad tým, že sú reálne naozaj potrebné. Môžu prepravu skutočne veľmi uľahčiť, dokonca umožniť aj tým, ktorí schodolez nemohli využívať. Môžu umožniť jeho ovládanie aj nižším osobám (ktoré doposiaľ mali problém s ťažiskom pri ručnom naklápaní ramena), ale aj fyzicky menej zdatným osobám urobiť tento výkon jednoduchým a pohodlným.

Elektrické prepínanie medzi kolieskami a pásmi umožní omnoho ľahší pohyb na medzipodestách, či rovných úsekoch (osoba nemusí schodolez nakláňať do vhodného uhla, aby na rovine išli kolieska, nie pásy).

Elektrické funkcie ovládáte jednoduchým stlačením tlačítka, úplne bez námahy.

Práve toto vám uľahčí každodenné presúvanie svojho blízkeho človeka a umožní plnohodnotne využívať toto zariadenie na bezbariérovú prepravu po schodiskách.

Na všetky schodolezy, či iné zdvíhacie zariadenia, môže osoba s ŤZP získať štátny príspevok až do 95% z ceny zariadenia, až do sumy 11 617,88 €.

**Pre viac informácií volajte
bezplatne 0800 105 707**



Volajte bezplatne 0800 105 707
alebo píšete SPIG s.r.o., Tulsá 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk

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



Na čo prihliadať pri výbere stropných zdvíhacích zariadení pre osoby s ŤZP?

Pokiaľ je vo vašej rodine človek s ťažkým zdravotným postihnutím, uvažujete, ako v prvom rade uľahčiť život jemu, ale aj opatrojúcim osobám.

Preveruje či možnosti výberu rôznych pomôcok a zdvíhacích zariadení, ktoré vám umožnia žiť dennodenný život.

Vyberáte aj zo zariadení na každodennú opateru.

Sú to napríklad **stropné zdvíhaky** alebo **pojazdné zdvíhaky**.

Pri ich výbere si treba uvedomiť viac faktorov. Jedným z nich je napríklad priestor, kde budete toto zariadenie využívať.

Pre **pojazdný zdvíhák**, ktorý sa pohybuje na kolieskach po podlahe, potrebujete priestory bez prahov, či výškových rozdielov a sklonov podláh. Tiež sú vhodné podlahy bez kobercov, či iných mäkkých povrchov podlahy, po nich zdvíhaky jazdia ťažšie.

Pojazdným zdvíhacom dokážete zdvihnúť osobu len z miest, pod ktoré je možné zasunúť nohy zdvíhaku. Preto je jeho použitie obmedzenejšie, ale aj menej komfortné, ako použitie stropného zdvíhaku.

Tiež treba uvažovať nad tým, kde bude zdvíhák „parkovať“, aby nezavadzal.

Pojazdný zdvíhák môžete dostať od zdravotnej poisťovne. Doplatok je podľa rôznych

konkrétnych typov. Z našej skúsenosti je vhodnejší pre 90% ľudí stropný zdvíhák

Pri **stropnom zdvíhaku ERGOLET LUNA** je potrebné prihliadať na výšku miestnosti, materiál, do ktorého sa bude inštalovať, výber typov vakov.

Tiež je dobré si premyslieť, ktoré všetky miestnosti chcete využívať, či chcete prehup z miestnosti do miestnosti, výber vhodných vakov podľa úkonov, ktoré chcete vykonať.

Stropný zdvíhák Ergolet umožňuje veľmi variabilné kotvenie do stien, aj do stropu, s kolajami e-track je možné kotviť dokonca aj do sadrokartónu.

Rôzne možnosti inštalácie zahŕňajú portálové riešenia, kedy sa dostanete na každé miesto v miestnosti. Prehupový RTR systém umožňuje upnúť osobu na lôžku v jednej miestnosti a prejsť so zdvíhacom pohodlne do iných, aj viacerých miestností.

Vhodný výber vakov vám zasa umožní okrem presunu aj kúpanie, či sprchovanie sa vo vaku vertikalizáciu (polohovanie, či nácvik chôdze), použitie toalety, či jednoduchú osobnú hygienu.



Na všetky stropné zdvíhacie zariadenia môže osoba s ŤZP získať štátny príspevok až do 95% z ceny zariadenia až do sumy 11 617,88€.

Výber správnych zdvíhacích zariadení je veľmi dôležitý, umožní vám omnoho ľahšie a jednoduchšie zvládnuť všetky potrebné úkony, komfortnejšie pre ZŤP, ale aj jeho blízkych.

Riešite aj zariadenia ktoré vám umožnia dostať sa z vášho bytu, alebo domu von, k lekárovi, na úrady, za priateľmi, za kultúrou, či iné, pre ľudí bežné aktivity. Na to slúžia hlavne schodiskové plošiny a výťahy, zvislé plošiny, schodolezy.



SPIG

zdvíhacie zariadenia

Volajte bezplatne 0800 105 707
alebo píšete SPIG s.r.o., Tulsá 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk



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

AKO UĽAHČIŤ OPATROVANIE SENIOROV DOMA

Každý z nás má vo svojej rodine či v okolí seniorov. V našej krajine máme úctu k seniorom. Milujeme svojich rodičov a starých rodičov a preto je prirodzené, že sa o svojich rodičov, či starých rodičov staráme s láskou dovedy, pokiaľ je to len možné.

Niekedy nám túto operáciu skomplikuje zdravotný stav opatrovanej osoby. Napríklad, ak stratí svoju mobilitu.

Vtedy môže nastať problém, ako sa dostať z domu, kde sú schody. Alebo z postele do kúpeľne. Niekedy príde na rad aj invalidný vozík. Domáca opatera sa v tomto prípade stáva veľmi náročnou. Zdvíhanie, premiestňovanie, bežné úkony sú skutočne zložitejšie. Niektorí ľudia zvažujú aj domov dôchodcov, či domov sociálnych služieb, ale poradovníky čakaťelov môžu mať v čakaní aj desiatky osôb a čakacia doba môže byť aj viac rokov.

V týchto situáciách domácej opateru imobilných seniorov môžu pomôcť zdvíhacie zariadenia. Napríklad **stropný zdvihák**, **stoličkový výťah**, **schodolez**, či **schodisková plošina**.

Bezpečne, jednoducho a dôstojným spôsobom zabezpečia ťažké úkony so zdvíhaním, či premiestňovaním.

Na tieto zariadenia môže aj senior požiadať o **príspevok na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia**, o čom mnoho ľudí nevie. **Tento príspevok je možné dostať bez ohľadu na vek a je až do 95% z ceny zariadenia.**

Napríklad **stropným zdvihákom** upnete človeka do vaku zasunutím vaku pod neho (ako pri polohovaní, otočení na jeden bok, na druhý bok, nenadvihujete ho) premiestnite ho priamo z postele do kúpeľne, či do invalidného vozíka, prípadne kamkoľvek je potrebné a kde máte pod stropom inštalované koľajničky stropného zdviháku.

Stoličkový výťah je vhodný pre ľudí, ktorí sa udržia v sediacej podobe a dokážu si presadnúť.

Schodisková plošina, alebo **zvislá výťahová plošina** prepraví človeka na jeho invalidnom vozíku. Taktiež aj schodolez, ktorý sa neinštaluje na schodisko a môžete ho použiť aj na iných schodiskách.

Tieto zdvíhacie zariadenia pomáhajú osobám s ŤZP v každodennom živote vo svojom dome, či byte, aby sa premiestňovali bez námahy, bezpečne a dôstojne.

Pomáhajú aj opatrujúcim osobám, pretože nadvihovanie a premiestňovanie často zanechá u opatrovateľov poškodené platničky a iné zdravotné dôsledky.

Zameranie, odskúšanie, vyhotovenie projektu na tieto zdvíhacie zariadenia pre ŤZP je bezplatné.

Preto ak riešite túto problematiku, neváhajte a **kontaktujte nás: bezplatne na 0800 105 707**
www.spig.sk
obchod@spig.sk





ALTERNATÍVA – Centrum nezávislého života, n.o.

Organizácia ALTERNATÍVA – Centrum nezávislého života, n.o. vznikla v roku 2018. Za jej vznikom bola myšlienka **byť alternatívou k existujúcim sociálnym službám**. Preto sme si priali vytvoriť **priestor, kde ľudia a rodiny s členmi so zdravotným znevýhodnením nájdu potrebnú podporu, aby mohli žiť v komunite**. Myšlienkou bolo tiež podporiť týchto ľudí **v každodennom živote**, pri hľadaní zmysluplnej práce aj pri trávení voľného času. Naše služby chceme **prispôbovať potrebám jednotlivca ale aj rodinám a byť flexibilní**.

Akej skupine ľudí sa venujete?

V rámci celej organizácie ALTERNATÍVA – Centrum nezávislého života, n.o. fungujú: **Centrum včasnej intervencie v Lučenci** a **Tranzitný program „Zo školy do života“**, ktorý má pôsobnosť v troch okresoch Banskobystrického kraja: v Banskej Bystrici, Lučenci a Brezne.

Klienti v Centre včasnej intervencie sú rodiny s deťmi so zdravot-

ným znevýhodnením či s rizikovým vývinom do sedem rokov.

V Tranzitnom programe „Zo školy do života“ spolupracujeme s mladými ľuďmi so znevýhodnením (zdravotným, sociálnym) vo veku od 16 do 29 rokov.

Čo môžu klienti od vás očakávať?

Keďže sa v tomto článku sústredíme na Tranzitný program „Zo školy do života“, už z názvu je zjavné, že mladí ľudia od nás môžu očakávať **podporu v oblasti prechodu zo školského prostredia do samostatného života**.

Snažíme sa prístupovať k nim s rešpektom a nehodnotiť ich, naopak, zameriavame sa spoločne s nimi na hľadanie ich silných stránok, o ktoré sa môžu na svojej ceste oprieť. Spoluprácu s mladým človekom budujeme ako ich partáči a sprevádzame ich „o krok pozadu“. Čo to znamená? Pre mladých to znamená, že sa môžu za podpory poradcu rozhodnúť o tom, kam sa chcú v živote dostať. Mladý človek sa sám rozhoduje o ceste, smere a potrebných krokoch na dosiahnutie toho, čo chce, a my sme v tomto procese jeho podporovateľom.

A naopak čo od nich očakávate vy?

Očakávame zápal mladého človeka a jeho aktívnu spoluprácu s nami. Snažíme sa vytvoriť mu priestor na to, aby mohol povedať, akou formou chce s nami spolupracovať, čo je pre neho v spolupráci užitočné a čo nie. Dôležité je, aby ho to aj bavilo, lebo potom to baví aj nás.

Ako im pomáhate?

Podporujeme mladých ľudí so znevýhodnením vo viacerých smeroch:

1.) v oblasti zamestnávania:

- vyhľadávame a vytvárame siete partnerstiev so zamestnávateľmi v regióne,
- hľadáme miesto vhodné pre konkrétneho človeka, podľa jeho schopností a záujmov,
- podpora a manažovanie mladých na pracovisku počas tranzitnej praxe,
- informačná a administratívna podpora zamestnávateľovi spojená so zamestnávaním mladých znevýhodnených uchádzačov.



2.) v oblasti podpory samostatného života:

- podpora v bežnom živote – komunikácia s úradmi, v rodine, vo voľnom čase,
- v prípade potreby podpora pri prechode z Centra pre deti a rodiny do samostatného života,
- podpora v nezávislejšom živote – vyhľadávanie bývania, udržiavanie domácnosti, rozvoj zručností potrebných pre samostatný život,
- nacvičujeme finančnú gramotnosť, seba-prezentáciu, orientáciu v čase a v priestore.

Aké máte výsledky? (Môžete uviesť príklady)

Počas roka 2020 sa v rámci následných služieb zamestnanosti 16 našich mladých dospelých zamestnalo na pracovný pomer, z nich niektorí vycestovali za prácou do ČR. Jeden mladý dospelý začal pracovať s podporou programu absolventských praxí. Na dohodu začalo pracovať 5 mladých dospelých.

Podarilo sa nám dohodnúť tranzitné praxe s rôznymi zamestnávateľmi ako napríklad SuperZoo, TESCO STORES SR, a.s., Múzeum SNP, SK - Linka papiernictvo, Kozí dvor Rohozná, COWORKING centrum Lučenec alebo Železnice ŽSR. Úspechom je pre nás tiež dobrá spolupráca so školami a zapájanie sa mladých ľudí do dobrovoľníckych aktivít.

S kým spolupracujete?

Spolupracujeme so Strednými odbornými školami, s Odbornými učilišťami internátnymi, Strednými praktickými školami, s Centrami pre deti a rodiny, s Banskobystrickým samosprávnym krajom, s Rozvojovou agentúrou Banskobystrického samosprávneho kraja, n.o., s Mestskými úradmi v Banskej Bystrici, Lučenci a Brezne, s ÚPSVaR v každom z okresov, so spoločnosťou Profesia, spol. s r. o. as rôznymi ďalšími organizáciami. Tiež spolupracujeme s rodinami, zamestnávateľmi, dobrovoľníkmi a miestnymi organizáciami poskytujúcimi sociálne služby.

Spomínali ste tranzitnú prax, čo to vlastne je?

Pri tranzitných praxiach oslovujeme na spoluprácu firmy či organizácie, v ktorých by mladí ľudia so znevýhodnením mohli vykonávať jednoduché pracovné činnosti a osvojovať si tak nielen pracovné zručnosti, ale aj zručnosti potrebné na samostatnejšie fungovanie. Tieto činnosti vykonávajú za podpory pracovníka ALTERNATÍVY. Ide o činnosti, ktoré danú firmu/organizáciu môžu odbremeniť. Ide napr. o skartovanie, skenovanie, upratovanie, pomocné práce v kuchyni, pomocné práce pri zvieratách atď. Konkrétne činnosti v tranzitnej praxi sú vopred dohodnuté s vedením firmy tak, aby to bolo pre firmu, zamestnancov aj pre mladého človeka prínosné.

Príklad z praxe:

- Mladá žena Sandra chodí pravidelne jeden deň v týždni na dve hodiny do SuperZoo v Banskej Bystrici, kde čistí kliecky zvieratám.

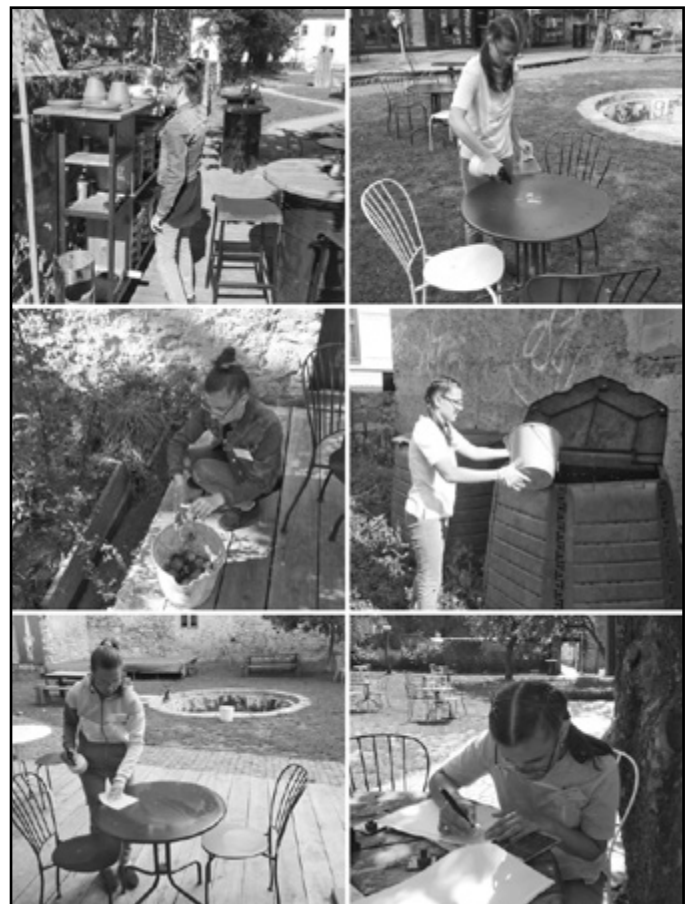


- Mladý muž navštevuje jedenkrát týždenne na dve hodiny SK Linku papiernictvo v Lučenci, kde skartuje.
- Mladý muž navštevuje jedenkrát týždenne DD a DSS Luna v Brezne.

Tranzitná prax umožňuje mladému človeku so znevýhodnením byť užitočný, učiť sa za podpory poradcu pracovným činnostiam a tiež rozhodnúť sa o tom, či je to pre neho samotného vhodná pracovná činnosť.

Kontakt na vás?

fb: alternativacentrum.sk • **web:** www.alternativacentrum.sk
 Katarína Medzihorská - teamleader v Tranzitnom programe
e-mail: medzihorska@alternativacentrum.sk • **tel.:** 0911 631 325



SPOLU TO ZVLÁDNEME

Burko občianske združenie

Naše občianske združenie funguje od roku 2014. Prvotnou myšlienkou založenia OZ bolo **zbieranie 2% z daní pre moju dcéru Katku**, ktorá bola **od narodenia ťažko zdravotne postihnutá**. Diagnózy DMO, epilepsia, tracheostomia, peg, boli zapísané v jej lekárskych nálezoch po celý jej život, ktorý sa skončil keď mala 17,5 roka. Odišla medzi anjelov v apríli 2017.

V roku 2000, keď sa mi Katka narodila, nebola možnosť prísť k informáciám o možnostiach k zlepšeniu zdravia a kvality života. Až v roku 2006, keď som si zakúpila počítač a pripojila som sa k internetu, bolo to ľahšie. Zrazu som zistila, že rôzne nadácie, občianske združenia a firmy finančne pomáhajú na zakúpenie pomôcok, zaplatarenie rehabilitácií alebo doplatky za lieky.

Bol to krásny pocit, keď mi jedna nadácia pomohla pri zakúpení odsávačky, na ktorú som nemala peniažky. Rodinný rozpočet nám nedovoľoval si ju zakúpiť. Zdravotná poisťovňa požadovala dosť vysokú sumu - doplatok. Odsávačka bola nevyhnutnou pomôckou pre Katkin život.

Taktiež skúsenosť s kúpou auta bola zaujímavá. Z UPSVaR sme nedostali príspevok na kúpu auta, lebo v tom čase (rok 2008) sme nenavštevovali školské zariadenie. Ak som chcela auto získať bolo potrebné sadnúť k počítaču a písať žiadosti. Po polroku hľadania sponzorov sa nám podarilo vyzbierať potrebnú sumu na kúpu nového auta.

Oplatilo sa mi naučiť sa pracovať s počítačom a internetom. Už v tom období ma to veľmi bavilo. Moje vlastné skúsenosti som posúvala ďalej.

Vytvorila som web www.burko.sk, ktorý bol zo začiatku venovaný Katke. Zážitky z každodenného života som písala do denníka. Rodina, známi, kamaráti aspoň tak na diaľku vedeli ako žijeme. S čím sa pasujeme alebo aké pokroky robíme. Postupne som na web pridávala informácie o hľadacom pomoci pre ŤZP.

Mávala som telefonáty od rodičov s podobným osudom. Otázky typu: **Vy ste nadácia? Pomohli by ste nám?** ma nakopli k **založeniu vlastného občianskeho združenia**. Zo začiatku to bolo zbieranie 2% z daní pre Katku. Postupne som túto možnosť dala aj iným rodinám.

Hreje ma pri srdci, keď počujem od mamičiek slovíčka vďaka, za to že môžu svojím deťom zakúpiť všetko čo potrebujú k zlepšeniu zdravia.

Vďaka môjmu webu som získala veľa priateľov. Spoznala som úžasných ľudí, ktorí radi

podávajú. Mám prehľad o nadáciách, organizáciách, ktoré sú nápomocné rodinám s podobným osudom.

Poznám firmy, ktoré ponúkajú zdravotné a kompenzačné pomôcky. Viem poradiť, ako získať takéto pomôcky zadarmo.

Touto formou sa chcem **poďakovať Monike Ponickéj za možnosť spolupráce s ňou a firmou SPIG**. Bolo mi ctou byť redaktorkou časopisu **Inak obdarení** krásnych 6 rokov. Toto obdobie ma veľmi posunulo v živote.

No najväčšie ďakujem patrí mojím dvom anjelom, ktorí dávajú na mňa pozor a určite sú šťastní, že naďalej pokračujem v tom čo sme spolu začali.

Iveta Bartalová, predsedníčka OZ Spolu to zvládneme - Burko

2% z daní

Každoročne pomáhame formou zbierania 2% z daní. Peniažky prerozdeľujeme do rodín, ktoré pomoc potrebujú.

Je veľa rodín, ktoré prechádzajú rôznymi náročnými životnými skúškami. Či sú to zdravotné problémy, alebo zlá finančná situácia, ale aj týrané osoby, ktoré sú veľa krát bezradné. Nevedia sa naštartovať do nového života. Nemá ich kto nakopnúť.

My chceme byť oporou, každému, kto nás o pomoc požiada. Spoločnými silami sa dá zvládnuť všetko.

Budeme radi, keď sa k nám pripoja darcovia, ktorí sa v novom roku 2022 rozhodnú darovať 2% z daní nášmu občianskemu združeniu.

Nech človek v núdzi vie, že existujú **DOBŘÍ LUDIA**, ktorí radi pomôžu.

Údaje pre SZČO, PO, FO, ktoré si podávajú samé Daňové priznanie, t.j. údaje, ktoré uvedú v daňovom priznaní v príslušných Oddieloch, podľa typu DP:

Obchodné meno (názov): Spolu to zvládneme – Burko, občianske združenie
Sídlo: Bánik 1548/14, 97652 Čierny Balog
Právna forma: Občianske združenie
IČO: 42313236

Kontakt: Iveta Bartalová
Bánik 1548/14, 97652 Čierny Balog
t.č.: 0903534767
e-mail: burko@burko.sk
Web: www.burko.sk

Ciel činnosti združenia

Pomáhať a podporovať rozvoj osobnosti bez rozdielu na vek, postihnutie a pod. Prostredníctvom činností združenia realizovať ak-



Kontakt: **Iveta Bartalová**
0903 534 767 • burko@burko.sk
www.burko.sk

tivity podporujúce socializáciu, integráciu, rehabilitáciu, vzdelanie.

- Podpora detí a mládeže bez rozdielu veku, zdravotného stavu.
- Podpora rodín so zdravotne postihnutou osobou.
- Finančná a materiálna pomoc a podpora pre rodiny v sociálnej núdzi,
- kúpu pomôcok pre deti do školy
- kúpu štandardného vybavenia do domácnosti
- s príspevkom na ubytovanie
- aktivity pre rodiny v núdzi v sociálnej a výchovno-vzdelávacej oblasti.

Cielová skupina:

- deti a mládež,
- zdravotne postihnuté osoby bez rozdielu na vek a druh postihu,
- rodiny s osobou s ťažkým zdravotným ochorením,
- rodiny v sociálnej (hmotnej) núdzi
- týrané matky,
- náhradné rodiny,
- deti z detských domovov.

Spolu to zvládneme
Burko, občianske združenie

*Spoločnými silami zvládneme všetko.
Poradíme, usmerníme, povzbudíme*



LUŽNIANSKE SRDCIA pomáhajú

Srdcia na zber vrchnákov

Možno ste po potulkách naším krásnym Slovenskom aj Vy vo viacerých mestách a obciach videli veľké **kovové srdcia**. Ľudia do nich vhadzujú **plastové vrchnáky z PET fliaš**, ktoré sú vyrábané z tvrdého kvalitného plastu, a preto je dobré ich recyklovať a to nielen z ekonomického, ale aj z ekologického hľadiska. Neskončia tak na skládke a v spaľovni, ale dokonca aj pomáhajú! Okrem environmentálneho aspektu, keď separáciou takéhoto odpadu myslíme na našu prírodu, má celá zbierka aj sociálny aspekt.

Recyklačné spoločnosti vykupujú väčšie množstvá tohto plastu, ale vrchnák k vrchnáku a je z toho veľká kopa. Pre mnohých to znamená pomoc pri zlepšení zdravia či dokonca záchranu života.

Myšlienka podporiť zbierkou vrchnákov tých, ktorí to potrebujú, sa zrodila aj v Dunajskej Lužnej. **Centrum Rozárka a občianske združenie Aktívna Dunajská Lužná** sa rozhodli rozmiestniť srdcia v Dunajskej Lužnej. Kovové srdcia, ktoré sú zároveň umeleckými dielami, vyrobil, dnes už nebhý obyvateľ Dunajskej Lužnej, pán Ivan Šarközy. Žiaľ, to jeho dotýklo po nešťastnej nehode, ktorá sa stala práve pri výrobe kovového srdca. Patrí mu veľké poďakovanie nielen za tieto srdcia, ale za to, že to svoje by bol rozdal. A poďakovanie patrí nielen jemu. To posledné, osudové srdce dnes stojí pred Mestským úradom v Senci. **Manželka pána Ivana Šarközyho, pani Melinda Šarközy**, srdce sama dokončila a symbolicky doň vhodila prvé vrchnáky práve ona. Zaslúži si veľký obdiv nás všetkých a tiež poďakovanie za to, že v týchto pre ňu ťažkých životných chvíľach má ešte energiu na pomoc druhým.

Výťažok zo zbierky pre hendikepovaných plavcov

Komu je adresovaná pomoc? V Dunajskej Lužnej v tom mali od začiatku jasno. „*Podporíme ľudí s hendikepom, ktorí sú pre zdravú populáciu často vzorom, pretože napriek svojmu hendikepu sa snažia žiť svoj život veľakrát oveľa zmysluplnejšie ako zdraví ľudia a zaslúžia si obdiv ostatnej populácie pre ich húževnatosť, silu a vôľu prekonať samých seba. Učia nás vážiť si veci, ktoré sú pre nás samozrejmosťou, učia nás byť lepšími a tolerantnejšími.*“

Na portáli ĽudiaĽuďom.sk iniciátorov zbierky oslovil príbeh 15-ročného **Martina Batku**, študenta Bilingválneho gymnázia C.S.Lewisa, **hendikepovaného športovca, reprezentanta SR v paraplávaní**, ktorý napriek mnohým absolvovaným operáciám a napriek odkázanosti na invalidný vozík, bojuje so životom ako lev a môže byť vzorom svojim rovesníkom. V Centre hendikepovaných plavcov, ktoré je Martinovým domovým klubom, je takýchto bojovníkov oveľa viac. A tak bolo rozhodnuté. „*Podporíme Centrum hendikepovaných plavcov!*“

Centrum hendikepovaných plavcov (CEHAP)

Pohyb vo vode, rehabilitačný aspekt, voľnosť, radosť, socializácia - to všetko spája ľudí **v plaveckom klube CEHAP**. Deti, mladí ľudia s telesným či mentálnym postihnutím prichádzajú do dráh bazéna na Mokrohájskej ulici z rôznych dôvodov. Niektorí berú plávanie ako súčasť rehabilitácie, iní vnímajú bazén ako miesto stretnutia sa s kamarátmi. Sú medzi nimi plavci, ktorí sa pravidelne zúčastňujú domácich a zahraničných súťaží a majú

tie najvyššie ambície. V centre plávajú aktuálne traja plavci, ktorí sú zaradení do reprezentácie SR v paraplávaní: Martin Batka (Bratislava), Radomír Pacák (Bratislava) a Alžbeta Kubová (Liptovský Mikuláš). Pod vedením hlavného trénera klubu Juraja Kolariča sa pripravujú aj ďalší plavci: Dominika, Katrinika, Janko, Andy, Monika, Boris, Erik, Dorotka, Branko,... Členská základňa sa postupne rozrastá o ďalších plavcov. Veľký obdiv patrí nielen všetkým plavcom, ale aj ich rodičom, ktorí s deťmi trávajú nielen hodiny pri plávaní, ale aj také chvíle, ktoré si mnohí rodičia zdravých detí ani nedokážu predstaviť.

Kde a ako môžete zbierať?

Keďže myšlienkou zbierať vrchnáky a podporiť tím šport hendikepovaných, nadchli sa nielen obyvatelia Dunajskej Lužnej, ale aj okolité mestá, obce a mnoho ďalších komunít a ľudí s dobrým srdcom, dnes zberné miesta pre CEHAP nájdete na <https://www.cehap.sk/zbierka-vrchnakov/>, prebieha na týchto miestach:

- OFK Dunajská Lužná
- Univerzitná nemocnica s poliklinikou Milsrdní bratia
- Cirkevný zbor ECAV Dunajská Lužná
- RKC, farnosť Dunajská Lužná
- Detský kútik Coop Land, Dunajská Lužná
- ZŠ Dunajská Lužná
- Evanjelická spojená škola v Martine
- Reštaurácia a Pub u Zola, Dunajská Lužná
- Bufet pri kostole, Hamuliakovo
- Potravy u Valiky, Kalinkovo
- Pred Mestským úradom v Senci
- Športový klub obce Miloslavov
- Obec Rovinka, pri kostole

Zbierku podporili aj zamestnanci Ministerstva financií, kde bolo v septembri umiestnené jedno zo srdc, podporilo ju a aj mnoho známych osobností. Symbolicky vrchnák vhodil aj pán Zoltán Makai, ktorý ako prvý Slovak v roku 2002 preplával kanál La Manche a bol členom štvorčlennej štafety Slovákov, ktorá ako prvá na svete preplávala extrémne náročný Severný prieliv medzi Severným Írskom a Škótskom.

Zbierka vrchnákov potrvá do 31.01.2022 a celý projekt vyvrcholí charitatívnym futbalovým zápasom, ktorý odohrá Mužstvo futbalových zázrakov – MUFUZA. Ako sami na svojom webe uvádzajú, team MUFUZA tvoria známi herci, moderátori a športovci so športovým srdcom a veselou dušou.

Veľkým prínosom celej zbierky je aj fakt, že „Ivanove srdcia“ spojili ľudí v pomoci dobrej veci. A spolu so všetkými podporovateľmi vyslali signál, že aj **ľudia s hendikepom milujú pohyb vo vode**. Preto, ak sa aj vďaka týmto srdciam zmení život čo i len jedného vozíčkar, či inak zdravotne znevýhodneného človeka a rozhodne sa prísť medzi nás, do komunity paraplavcov, malo to obrovský význam.

Ďakujeme organizátorom zbierky aj všetkým podporovateľom.

„Vedieť UROBIŤ RADOSŤ DRUHÝM bez očakávania, že dostanem niečo naspäť, nerobí bohatými len druhých, ale i nás samotných“, Petr Havránek.

Autorka článku: Martina Batková

Viac informácií o zbierke:

www.aktivnaluzna.sk

www.rozarka-centrum.sk

<https://www.cehap.sk/zbierka-vrchnakov/>



ZBIERAJ VRCHNÁKY A PODPOR DOBRÚ VEC !

VEDELI STE, ŽE PRE ZDRAVOTNE ZNEVÝHODNENÝCH ĽUDÍ JE PLÁVANIE JEDNOU Z NAJLEPŠÍCH FYZICKÝCH AKTIVÍT S REHABILITAČNÝM ASPEKTOM ?

ZBIERKOU VRCHNÁČIKOV PODPORÍTE CENTRUM HENDIKEPOVANÝCH PLAVCOV, KTORÍ SPÁJAJÚ ĽUDÍ SO ZDRAVOTNÝM A INÝM ZNEVÝHODNENÍM. CENTRUM HENDIKEPOVANÝCH PLAVCOV JE PRÍSTUPNÉ VŠETKÝM OSOBÁM SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM, SO ZAMERANÍM NAJMÁ NA DETI A MLÁDEŽ.

A ŽE TO V CENTRE SKUTOČNE MYSLIA VÁŽNE DOKAZUJÚ AJ PLAVCI MARTIN a RADO, KTORÍ SA ZÚČASTNILI MAJSTROVSTIEV EURÓPY V ROKU 2021 V PARAPLÁVANÍ NA MADEIRE !

www.cehap.sk

ZBIERANÍM VRCHNÁČIKOV A SEPARÁCIOU TAKÉHOTO ODPADU MYSLÍŠ AJ NA NAŠU PRÍRODU !

ZBIERKA PREBIEHA DO 31.1.2022

Ďakujeme

Aktívna Dunajská Lužná, o. z.
CENTRUM ROZÁRKA, Dunajská Lužná
Cirkevný zbor ECAV Dunajská Lužná
OFK Dunajská Lužná
Rímskokatolícka farnosť Dunajská Lužná

SRDCIA PRE NÁS VYROBIL
IVAN SARKOZY, DUNAJSKÁ LUŽNÁ

MÔJ SVET TVORIA PÍSMENÁ

Majka je skvelé dievča. Aj napriek svojmu zdravotnému stavu, vždy má úsmev na tvári. Nedávno darovala krásnu knižku pre dieťa z Nadácie Anjelské Krídla. Veľmi rada píše krátke poviedky a články.

Zopár slov, ktoré Majka poslala o sebe:

Volám sa Mária, ale najradšej mám oslovenie Mery, alebo Majka. Môj svet tvoria písmená a všetko, čo je s nimi spojené. Veľmi rada píšem a som šťastná, keď môžem tým, čo napíšem, nejako pomôcť druhým. Vtedy je moje srdce šťastné. Napĺňa ma pocit, že som niekoho potešila a možno mu dala do života kúsok radosti a optimizmu. Takisto rada kreslím, aj keď si myslím, že to neviem, pokúšam sa o to.

Môj život na vozíku nie je pre mňa vždy ľahký, ale stále sa v mojom živote objavujú ľudia a momenty, ktoré ma presvedčia o tom, že aj keď som hendikepovaná, môj život dáva zmysel. A rovnako si uvedomujem, že sú ľudia, ktorí to majú oveľa ťažšie ako ja.

A táto veta ma priviedla k poznaniu, že mám byť za všetko vďaka Bohu. Alebo môjmu Anjelovi strážnemu, ktorého má podľa mňa každý človek.

Vaša Majka

fotografia je zverejnená so súhlasom



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

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 hlesom:

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

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

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

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

na vek, postihnutie a pod.,

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

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

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

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



OZ INAK OBDARENÍ • Sídlo: Tulská 2, 96001 Zvolen • IČO: 42396204 • Vznik: 22.5.2015
Predsedníčka OZ: Monika Ponická • Tel.: 0903 221 795 • E-mail: inakobdareni@gmail.com

www.inakobdareni.sk

Dúha v srdci

26. 9. 2021 Nové Mesto nad Váhom



FOTO: Igor Frimmel,
Milan Maršalka, Marek Vaco

Túto akciu sme
podporili

SPI 
zdravacie zariadenia

OPRI SA O MŇA

5. september 2021, PREŠOV



Túto akciu sme podporili **SPI** 
zdravacie zariadenia

Foto: Peter Ivan, Milan Maršalka



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

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

Spomienkový koncert
pri príležitosti

32 ROKOV NEŽNEJ REVOLÚCIE

7. ročník



DOMI
STOFF



LOS
BRADOS

streda 8. december 2021 o 15:00

Kováčová – Špecializovaný liečebný ústav Marína – spoločenská sála
VSTUP A POBYT V RÚŠKU



Špecializovaný liečebný ústav Marína,
64týny podnik, 962 37 Kováčová Kúpele



SCHODISKOVÉ SEDAČKY

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



Dôveryhodná
Firma

2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020



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**.

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

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

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

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

NA KRÍDLACH ANJELOV

13. október 2021

ŽIAR NAD HRONOM

Túto akciu sme
podporili



FOTO: Igor Frimmel, Marek Vaco
Milan Maršalka



ATYPICKÉ RIEŠENIA NA MIERU

Sny si treba plniť...



Výrobná dokumentácia, výroba,
montáž, zaškolenie...

Kontaktujte nás:

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

SPIG

zdvíhacie zariadenia

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

Občianske združenie Milan Štefánik vás pozýva
na 5. ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

VEĽKÁ LÁSKY

Pondelok 13. december 2021 o 15:00
Kulturpark, Kukučínova 2, Košice

DESMOD
ZUZANA
SMATANOVÁ

Moderuje:
ROMAN BOMBOŠ

Zmena programu vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.



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**.

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

SPIG 

zdvíhacie zariadenia

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

Charitatívna výstava INÉ DIMENZIE

Výstava na podporu ľudí z nadácie pod názvom INÉ DIMENZIE sa konala v Dome Odporov v Žiline. Krásne diela od našich detských umelcov a Janky P. z Nadácie Anjelské Krídla z celého Slovenska trvala do konca septembra v Art Studio Z v Žiline. Darcovia mohli nezištne podporiť našich umelcov a vziať si obrázky so sebou na pamiatku. Urobili krásny skutok a zároveň mali darček obrázok. Ďakujeme Zuzka Harantova Smudová ♥ z ART STUDIO Z v Žiline za spoluprácu a tú neskutočnú energiu, ktorá bola po celú dobu tejto prekrásnej výstavy.

♥ Nech sa pomoc a láska šíri medzi ľuďmi ♥
SPOJME SRDCA

(fotografie sú zverejnené na základe súhlasov)



Projekt ANGLIČTINA S PEŤOU

Naš nový projekt sme nazvali „Angličtina s Peťou“. Naša Petra T. zo Žiliny prijala túto myšlienku, ktorá sa aj jej zapáčila a mohlo sa začať s učením ♥.

Petra, okrem toho, že je skvelý človek, je aj lekorka anglického jazyka s certifikátom. Každý týždeň bude učiť Lukáška z Rožňavy. Lukáško je z našej nadácie, vôbec nechodí, má detskú mozgovú obrnu. Žije iba s mamičkou. Luky sa veľmi rád učí ♥. Je to šikovný chlapec a je veľmi šťastný, že sa môže veno-

vať vzdelávaniu anglického jazyka z domu. Luky nemá možnosť a je to veľmi obťažné pre neho s jeho zdravotným stavom chodiť niekde na hodiny anglického jazyka, preto vďaka ľuďom, ako je naša Peťa sa nemožné - stalo MOŽNÝM ♥. Lukáškovi sme zohnali aj notebook.

Luky držíme palce vo výučbe angličtiny. Deti so zdravotným handicapom nemajú také možnosti a málo ktoré dieťa sa dostane do jazykovej školy, preto sa tešíme tomuto projektu.

Ďakujeme každému za podporu, ktorú dávate rodinám a deťom. Ďakujeme, že vďaka Vám môžeme plniť sny, robiť takéto rôzne krásne projekty, ako je aj práve tento s Lukym.



(fotografia je zverejnená na základe súhlasu zákonného zástupcu)

ŽIVOT JE ZÁZRAK

Pred tým, ako sme sa všetci narodili, naplánovali sme si, čo sa máme v najbližšom živote naučiť. Naučiť sa s pokorou a úctou prijímať životnú cestu a pomáhať tým, ktorí sú na to odkázaní. Nič v živote sa nedeje náhodou, ale napriek tomu máme právo rozhodnutia. Zvolili sme si náročnú cestu, ale neskutočne krásnu. My v NADÁCII ANJELSKÉ KRÍDLA cítime poslanie v nezištnej pomoci ľuďom, ktorí to potrebujú najviac. Sme pripravení našou vytrvalosťou, vnútornou oddanosťou a životným poslaním urobiť tento svet krajším prostredníctvom šírenia lásky a pomoci druhým. Nie všetci máme tú možnosť vychutnávať si dni bez bolesti a trápenia. Počúvajte naše srdcia, odpovedia nám na všetko. Všetci sa rodíme, ako nádherné deti, či už zdravé, alebo choré. Skúsme sa s našim šťastím – po-

deliť. Doprajme šťastie a úsmev aj iným. Keď pomôžeme, meníme svet okolo nás. Každá jedna aj maličká pomoc, posúva tento svet vpred a dáva nádej a žiarivú iskričku v očiach.

V Nadácii Anjelské Krídla pomáhajú dobrovoľníci vo svojom voľnom čase. Všetci pomáhajú nezištne bez nároku na odmenu. Vďaka darcom nadácia pomáha s trvanlivými potravinami, drogériou, školskými pomôckami, príspevkami na lieky, zdravotníckymi pomôckami a rehabilitáciami. Nadácia pomáha v rámci svojich možností a ľuďom, ktorí nemali v živote toľko šťastia čo iní. Máme dobrovoľníčky v Čadci, Žiline, Zlatých Moravciach, Martine a okolí, ktoré koordinujú pomoc. Samozrejme veľa anjelov pomáha z celého Slovenska. Už piaty rok dávame oporu a nádej ťažko chorým deťom a ich rodinám, ľuďom v núdzi aj matkám, ktoré sa samé starajú o ťažko choré deti.

Život je zázrak. Konajme spolu ZÁZRAKY.



ĎAKUJEME KAŽDÉMU,
KTO S NAMI DÁVA NÁDEJ.

ODLOŽME LAHOSTAJNOSŤ, MÔŽE BYŤ DEŠTRUKTÍVNA

Ľahostajnosť nie je ľahká téma a zrejme s viacerými vrstvami. Ľahostajnosť vnímam ako postoj k potrebe a problémom, ktoré v živote niekoho nastali a nečinnosť ako prejav. Samozrejme, že ak niekto robí 12 hod. denne a neprejavuje sa, nemusí byť ešte ľahostajný. Dokonca ľahostajnosť, ktorá sa v prejave nezdá (novinársky článok, ktorý burcuje proti ľahostajnosti)-môže ňou byť, ak nevychádza z vnútorného postoja. Toto by som bral ako východisko.

Pri uplatňovaní techniky pozorovania, som však často svedkom toho, že ľahostajnosť je na Slovensku v ľuďoch stále dosť zakorenená.

Človek, ktorému je ľahostajný verejný život, politika, ekológia, presúva svoju občiansku zodpovednosť na plecia ostatných ľudí. Nechápe, že taká ľahostajnosť zhoršuje kvalitu jeho života.

Ak sa ľahostajnosť masovo rozšíriť, môže byť sociálnou diagnózou.

Nevšimáť si nič a nikoho navôkol môže čoskoro našu krajinu dostať do stavu, kedy sa tu nebude cítiť dobre takmer nik.

Nebezpečná je ľahostajnosť k tým, čo žijú na okraji spoločnosti, k vykorisťovaným, chudobným, starým, chorým, k svojmu vlastnému zdraviu a tiež k životnému prostrediu. Ľahostajnosť je presne to, čo otvára dvere zlu.

Jednou z príčin ľahostajnosti môže byť duševná porucha - stav, v ktorom človek nevie prejať emócie. Súciť je pocit, ktorý sa vymyká jeho chápaniu.

Príčiny ľahostajnosti treba hľadať aj vo vnútornom svete človeka - kde „žijú“ všetky jeho sťažnosti a túžby.

Dlhodobé pocity stresu a úzkosti spôsobujú, že človek je emocionálne vytlačený a neschopný ďalších skúseností. Takíto jedinci sa vyznačujú apatiou a pasivitou.

V psychiatrii existujú liečebné postupy, ktorými dokážu ovplyvniť apatiu, ktorá môže byť s ľahostajnosťou niekedy zamieňaná v rámci niektorých duševných ochorení (napr. pri depresii, pri negatívnej symptomaticke schizofrénie atď.), ale s liečbou ľahostajnosti v rámci sociálneho kontextu psychiatrii do kontaktu neprichádzajú.

Prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA mi na otázku ako liečiť ľahostajnosť odpovedal: „*Děkuji, to je dost složitá otázka, ale myslíte-li lhostejnost jedince (nikoliv jako celospolečenský jev), tak se nabízí kognitivně behaviorální psychoterapie.*“

Aby sme však neboli príliš negatívni.

Pozitívne emócie robia náš život jasným a naplneným. Snažte sa preto všimáť si viac dobrých vecí okolo seba, prejavujte viac sú-



citu a pomoci a reagujte na ľudí láskavo.

Ľudský život je nemožný bez lásky, pozornosti a starostlivosti, realizuje ho, nie je možné zostať ľahostajní.

Ako povedal Taliansky prokurátor Giovanni Falcone: „*Ten, kto mlčí a skloní hlavu zomrie vždy, keď to urobí. Ten, kto hovorí nahlas a chodí so vztyčenou hlavou, zomrie iba raz.*“

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

**INŠTITÚT PRE PRACOVNÚ REHABILITÁCIU
OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM**

Mokrohájska č. 1, 842 40 Bratislava
+421 254 651 354, +421 905 608 853
sekretariat@iprba.sk • <https://iprba.sk/>

Žime svoje životy

Ako povedal herec Martin Huba: „*Myslím, že prežívame akúsi dejinne pokračujúcu drámu, že žijeme dobu, vyklbenú z kĺbov.*“

Ako keby sme mali v našom živote čosi chybné nastavené. Niektoré médiá a politici nás programujú na prijímanie rýchlych a zjednodušených riešení.

Človek je zvyknutý vybrať si nejakú alternatívu a potom sa uzavrie, nepočúva žiadne nové argumenty a informácie. Niečo podobné ako „*radšej sa mýliť s USA, ako mať pravdu s Ruskom*“.

Vzdávame sa privilégia rozhodovať o svojich životoch a túto našu výsadu prenechávame na aplikácie, pamäťové úložiská.

Manipulácie nás asi sprevádzali po celé dejiny, len techniky sa menili a menia. A samozrejme objem impulzov (nedá sa hovoriť o informáciách, tie sú len podmnožinou záplavy impulzov) ten narastá.

Rozhľadenejší a hlbaví ľudia sa pred tým do istej miery dokážu chrániť, vyberajú si zdroje, sú schopnejší posudzovať ich kvalitu napr. vedeckú relevanciu, ak zapnú TV, aby si pozreli nejaký film alebo dokument, vedľa,

že počas reklám stačí vypnúť zvuk a odskočiť si alebo si niečo kratšie prečítať a podobne.

Distribúcia IQ (berme ho ako jeden zo symptómov inteligencie) v populácii je však gaussova, takže masa ľudí sa brániť nedokáže. A ani nechce. Veľký prívál impulzov nemusí byť vždy príjemný pre náš mozog.

A v škole ich brániť sa nikto nenaučí hoci niektoré základné veci (napríklad vypnutie zvuku pri reklame, nepozeranie politických „diskuzií“, „reality shows“ a pod.) sú jednoduché a naučiteľné veci.

A čo nás čaká ďalej?

Uvedomujem si, že je dosť široko koncipovaná otázka. Asi neexistuje jednoduchá odpoveď. A hlavne neexistuje jeden univerzálny návod, ako žiť dobre svoj život, ktorý by bol platný pre všetkých ľudí.

Predsa stručne čo nás asi čaká.

Súbeh ekologickej, energetickej a ekonomickej krízy vytvára stav, keby bude nevyhnutné sa pripraviť na inú budúcnosť, než na akú sme boli doteraz zvyknutí.

Ešte viac informácií, pribúdajúce dezinformácie, a obsah nám bude utekať pomedzi prsty tak rýchlo, ako plynie život.

Niektorí dokonca majú pocit, že virtuálne

prežívajú životov viac, ale ide o hlboký omyl. Životy iných totiž prežívať nedokážu a tie vlastné stratia rýchlejšie, ako sa skončí nekonečná telenovela či diskusia na sociálnej sieti.

Preto sa mi tlačí na jazyk otázka, či žiť alebo nežiť (životy, myšlienky, hodnoty iných). Čo tak radšej siahnuť po vlastných myšlienkach, prebudiť svoj úsudok a rozhybať svoj v pohodlnosti fungujúci rozum.

Ľudia by si mali uvedomiť, čo je obsahom ich vlastného života. Napríklad zbaviť sa nutkania robiť projekcie seba do slávnych osobností. Z toho potom pramení nekritické fandanie.

Treba žiť tak, aby človek bol výkonný a šťastný. Horšie sú na tom výkonní a nešťastní ľudia - čakatelia na infarkt. Zaujímaví sú ľudia nevykonní a šťastní (sedia v krčme, pijú pivo, riešia problémy sveta a sú šťastní...). Možno najhorší je typ človeka je nevykonný a nešťastný - nič nerobí a ešte aj nadáva.

V každom prípade si myslím nežiť životy druhých, teda a okrem najbližších pre ktorých sme sa vzdali časti kompetencií, lebo ve dvou se to lépe táhne (subsidiarita).

S pozdravom, PhDr. Dušan Piršal

POHYBOM K UČENIU týždeň aktivít pre deti s autizmom

Počas druhého augustového týždňa pripravilo občianske združenie SPOSA Banská Bystrica **sériu letných komunitných aktivít** určených pre deti a mladých ľudí s autizmom. **Spoločným mottom** celého týždňa bola výzva: „*Pohybom k učeniu.*“ Hlavné organizátorky a duše podujatia **Maja Helexová** a **Maťa Valčíčáková** zostavili program plný prekvapení, športu a radosti. Nenudil sa naozaj nikto.

Prvý deň bol zoznamovací vo virtuálno-tvorivej atmosfére. Naplánovali sme to pekne ale pri našej komunite platí staré známe v našej verzii „*človek mieni autista mieni*“. Deti vo veku 5 – 6 rokov prišli do Lokálneho priestoru ako neriadené strely, použili na nás všetky svoje taktiky a statočne nás vytrápili. Všetky aktivity, ktoré sme si pre ne pripravili absolvovali s príznačným bojom :). Z Liptovského Jána k nám zavítala aj mamina Alenka so synom, ktorý si pre deti pripravil virtuálnu realitu. Mama Alenka, nám zároveň pomáhala ako dobrovoľníčka pri našich deťoch s autizmom. Prišla nás navštíviť aj pani **Mgr. Ivana Konôpková** z odboru sociálnych vecí mesta Banská Bystrica a verím, že dve hodiny, ktoré sme spolu strávili jej o nás veľa prezradili.

V utorok sme sa vybrali do „**divočiny**“. náš kamarát Matúš nás pozval do svojho malého raja **pri bývalej horárni v Jasení**. Čakal nás zurčiaci potok (preto tie mokré veci v batôžkoch detí), banda maznavých samojedov (nebojte sa – samojed je rasa psa) mačiatka, drevený domček, kde sa dalo ložiť aj schovať.

Obed sme si pripravili sami. Špekačky vlastnoručne opečené, zeleňka, chlebič. Oheň bol pre mnohých ako magnet a dostať deti od neho bolo rovnako náročné ako dostať ich z potoka . Bol to naozaj krásny deň a deti sme o 14.00 hod. vrátili rodičom unavené, spokojné.

Streda bola športová. Zorganizovali sme olympiádu, teda chceli sme zorganizovať ale naše deti majú svoju predstavu o súťažení. Kto však mal chuť, mohol v peknom prostredí **záhrady Komunitného centra v Sásovej** hádzať na kôš, učiť sa vysoký štart s Maťou, hrať mini golf alebo sa len ukryť v típi.

Vo štvrtok nás čakala **výprava za pokladom**. Na rôznych stanovištiach deti po splnení úlohy dostali indicie k ďalšiemu miestu a nakoniec objavili skrýšu s pokladom. Zapojili sa všetci, každý ako zvládol. Veľký úspech mala bublinková šou, kde sme bubliny tvorili aj naháňali.

V piatok bol v znamení **plávania**. Pod vedením skúsenej lektorky sa deti učili plávať. V Lokálnom priestore SPOSA BB zatiaľ dospeli mladí s autizmom chystali cuketové placky. Pred obedom sme deti doviezli do nášho zariadenia, kde sa najedli a potom pokojné absolvovali výrobu obrázkov na našom mandalovacacom stroji. Dokonca malá slečna si ho sama vytiahla spod stola v ergoterapeutickej miestnosti. Deti v piatok pekne spolupracovali a spoločné chvíle sme si užili všetci. A čo nás potešilo? Správa od maminky, že malý synček si večer v piatok chystal ruksak s komentárom, že zajtra pôjde ta, ta :). Práca a život s autistickým dieťaťom sú náročné ale takéto reakcie sú pre nás odmenou. A ako povedala po skončení naša dobrovoľníčka Saška: „*Verím, že si to zopakujeme.*“

Ďakujem všetkých, čo nám s prípravou a organizáciou tábora pomohli –Dobrovoľníci SPOSA BB Saška, Miňo, Pali, Luki, študentka UMB Nika, virtuálna realita Ala a Vladko, dobrovoľníci externisti Katka, Slávka, Katarína, Matúš, šofér minivanu Rastó, Komunitné centrum Sásová koordinátorka Veronika, Matúš a jeho usadlosť pri potôčiku, Relaxačné štúdio pre deti a dospelých LuSyl a skvelá inštruktorka Ľubka, Nadácia Orange, Mesto Banská Bystrica.

(Mária Helexová, SPOSA BB, Slavomíra Vogelová)



Koncom roka bude poberateľom dôchodkov vyplatený „13. dôchodok“

Aj tento rok by mali slovenskí penzisti dostať trinásť dôchodok. Jeho suma by mala byť od 50 do 300 €. Nárok na 300 € trinásť penziu majú mať tí dôchodcovia, ktorí poberajú dôchodkovú dávku vo výške 218,06 € a menej. Pri dôchodku v sume 300 € penzista dostane 270,51 €, pri 400 € dôchodku má trinásť penzia predstavovať 234,51 € a pri dôchodku vo výške 500 € by mal dôchodca dostať trinásť penziu vo výške 198,50 €.

Áká bude suma bonusovej penzie

a) **300 €**, ak úhrn súm dôchodkov je najviac

v sume životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu,

b) **určí sa podľa vzorca**, ak úhrn súm dôchodkov je vyšší ako suma životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, potom suma 13. dôchodku je najmenej 50 €.

Nárok na 13. dôchodok a jeho výplatu má ten poberateľ dôchodku, ktorý má v decembri 2021 nárok na výplatu starobného, predčasného starobného, invalidného, vdovského, vdoveckého, sirotského alebo sociálneho dôchodku.

13. dôchodok exekúcií nepodlieha

Dôchodcovia, ktorí majú nariadené exekučné zrážky z dôchodku, by mali vedieť, že 13. dôchodok exekúcií nepodlieha. Dôchodca ho teda dostane celý v takej výške, na akú má nárok. Exekútor na 13. dôchodok nesmie siahnuť ani v prípade, že je poukázaný na účet v banke. 13. dôchodok je štátnou sociálnou dávkou. Nie je teda príjmom, ktorý nahrádza odmenu za prácu, a preto ho ani nie je možné exekučne krátiť.

Zdroj: net

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 vstrebáť, nieto ešte narýchlo začať fungovať.

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

Imobilný pacient potrebuje:

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
- b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
- c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
- d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
- e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
- f) peňažný príspevok na kúpu zdvihacieho zariadenia,
- g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
- h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
- i) peňažný príspevok na prepravu,
- j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
- k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
- l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
- m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,

- na diétne stravovanie,
- výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
- so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
- so starostlivosťou o psa so špeciálnym vý-

OPAKUJEME dôležité údaje

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

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŽZP 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.

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 ŤZP premiestňovať sa alebo zabezpečiť si sebaobsluhu. Peňažný príspevok možno poskytnúť aj vtedy, ak sa zdvíhacím zariadením umožní alebo uľahčí premiestňovanie fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo poskytovanie pomoci inou fyzickou osobou. Zdvíhacie zariadenie je najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, výťah, alebo stropné zdvíhacie zariadenie.

(3) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť na zdvíhacie zariadenie, ktoré svojím účelom a charakterom je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného 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 ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, alebo

c) vhodne nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia.

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

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

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

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

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

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

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

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

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 35

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

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

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

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

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

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

(9) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná dať si upraviť osobné motorové vozidlo, na ktoré jej bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla do troch mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o priznaní tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa jeho poskytnutia,



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

ak osobné motorové vozidlo nemožno upraviť pre potreby fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je úprava osobných motorových vozidiel.

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

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, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene

úpravy osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene pomôcky a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumu uvedenú v odseku 5.

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

právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

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

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

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



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

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 fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím požiada o poskytnutie tohto peňažného príspevku najneskôr do konca kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 65 rokov veku.

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

školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

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

(6) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je zamestnaná alebo preukáže, že bude zamestnaná alebo sa jej poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb^{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 uplynulo najmenej sedem rokov a

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

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

rových 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, nespĺní 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 nespĺňa podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6. Ak v tejto lehote bolo osobné motorové vozidlo odcudzené alebo havarované, platí odsek 18 rovnako.

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

(18) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný

príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok, bolo odcudzené alebo havarované alebo havarované osobné motorové vozidlo predá alebo daruje a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia predchádzajúceho peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

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

(20) Havarované vozidlo na účely peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla je osobné motorové vozidlo, na ktorom bola spôsobená totálna škoda podľa likvidačnej správy vydané 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, vyplatí 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 určené 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/>

Preventívna prehliadka u stomatológa (zubára)

DENTÁLNA HYGIENA

V období Covid-u, núdzového stavu a iných obmedzeniach nášho bežného života, mnohí z nás obyčajných smrteľníkov vypadli z rytmu ročných preventívnych prehliadok, konkrétne stomatologických, avšak práve dutina ústna utrpela v tomto období najviac! Určite sa opýtate prečo práve ústa a hneď si uvedomíte koľko rúšok, respirátorov ste vystriedali pri nákupoch, u lekárov, lekárnach, v autobusoch a iných zariadeniach.

Keďže pre dutinu ústnu je prirodzená vlhkosť, častokrát aj ľudia, ktorí dýchajú ústami (astmatici, alergici, DMO a iné zdravotné diagnózy...) trpeli na prílišnú suchosť v ústach a tým aj tvorenie „kútikov“ bolestivých prasklín (odborne ragády). V ústach by malo byť stále vlhko, ale bohužiaľ pod vplyvom tepla a dýchaním cez bariéru na tvári, niekedy aj viac hodín cez deň, dochádza k presušovaniu a potom prasknutiu pier, alebo ústnych kútikov. Mne sa v práci aj pri ošetrovaní detí, keď majú suché pery a obhrýzajú si suchú kožtičku a niekedy až do bolestivých hlbších rán osvedčila klasická medicínska vazelína. Dostať ju v každej lekárni, cena je veľmi príjemná (okolo 2,- €) a lekárnici ju používajú ako základ v rôznych miešaných masťoch. Mám ju veľmi osvedčenú doslova ako prvú pomoc aj pri starších ľuďoch, ktorí nie vždy dodržia pitný režim dostatočne, alebo vedľajší účinok niektorých liekov na tlak, cukrovku je tiež suchosť slizníc. Nehovoriac o tom, že veľa pacientov má rôzne alergie na parfumy, parabény a iné zložky niektorých kozmetických balzamov na pery. Preto medicínska vazelína je bez alergénov, prímiesí a môžete aj viac krát denne natierať pery - obšúchané od respirátorov, chladného počasia alebo popraskané kútiky. Ústne kútiky musia byť stále vlhke, aby tam nebola suchá, ale premastená chrastička. Vždy keď je suchá chrasta a pacient otvorí ústa na lyžičku pri jedle, alebo nevinnom zívnutí ráno, chrasta praskne hlbšie a opäť sa bude dlhšie hojiť. Netreba antibiotické prípravky, ak tam nie je ozaj mokvajúci zápal a už vôbec nie alkoholové ústne vody a sušenia (napríklad propolis v alkohole). Alkohol síce dezinfikuje, ale štípe a hlavne vysušuje ešte viac.

Veľa pacientov teraz akútne hľadá dentálne



hygieničky, pretože si všimli pachut v ústach, vo zvýšenej miere krvácanie ďasien aj tvorbu povlakov a zubného kameňa. Opäť má na to vplyv rúško, respirátor. V ústach je teplo, tma, vlhko - ideálne podmienky na množenie baktérií. Stačí malé množstvo zbytkov potravy a bakteriálne hody môžu začať. Nebudeme si klamať, aj ambulancie dentálnej hygieny boli v prvej vlnе zatvorené ako rizikové pracoviská na množenie vírusu Covid a na doporučenia úradov, otvorené mali byť len stomatologické ambulancie, len v prípade akútnych bolestivých stavov. Preto teraz cítime vo zvýšenej miere nápor pacientov, ktorí pred tým chodili pravidelne každých 6 mesiacov a teraz pár návštev vypadli z rytmu. Dôchodcovia sa stále obávajú nákazy, ako ohrozená skupina, čo je pochopiteľné a hlásia sa, až keď je stav v ich ústach neznesiteľný.

Taktiež pacienti, ktorí prekonali nákazu vírusom Covid, či už ľahší alebo ťažší priebeh po ATB terapii, alebo len samotnej viróze a teplote dochádza k zmene pH v ústach, množeniu povlaku na jazyku, slizniciach a zuboch. Ak máte aj vy takýto pocit pachutí v ústach, ak aj po umytí zubov nepocítujete svieži

dych, vyhľadajte ambulanciu dentálnej hygieny a spoločne problém vyriešite. Ústne vody sú dobrá vec, ale je to len doplnok starostlivosti. Ak je prítomný zubný kameň, ústna voda má len krátkodobý účinok, pár minút.

Na záver pripomínam všetkým preventívnu ročnú prehliadku u svojho stomatológa, nakoľko v roku 2020 bola pre pandémie odpustená (všetky poisťovne sa dohodli, že budú uznávať z roku 2019 absolvovanú prehliadku), ale tohto roku 2021 už nie. Všetky finančné výdavky stúpili aj na ambulanciách (na rukavice, dezinfekcie, čističky ovzdušia...) pravdepodobne aj zvýšenie energií sa prejaví na cenách výplní zubov a zubných náhrad, preto stále platí, že prevencia je niekoľko násobne lacnejšia ako riešiť následky odložených ošetrení. Či už je to zo strachu, alebo nevedomosti.

Prajem všetkým zdravie, spokojný úsmev a svieži dych. Verím, že o pár mesiacov už budeme na respirátory a rúška len spomínať.

Andrea Snopková Dipl. dh
Dental Lady s.r.o., Banská Bystrica
Foto: freepick.com/ArthurHidden

„Šťastie človeka nie je závislé na tom, akú rozlohu plnosti orie, koľko ľudí ho zdraví, alebo na akom drahom lôžku odpočíva, ale na tom, aký je dobrý.“ (Seneca)

ČO SA NÁM MÔŽE SPLNIŤ A ČO NIE

Ciele sa plnia cez predstavivosť. Všetko to, čo si vieme predstaviť, môžeme aj dostať. Čo je človeku tejto doby ešte zahalené, to nikomu nepríde ani do mysle, nedokážeme to vysloviť a nemôže sa to ani zhmotniť. Zabudnite na to, že človeku, ktorý žil v roku 1902, by sa v mysli zjavil televízny prijímač. Nevedel si ho predstaviť, nemohol mu prísť do sna, nešlo to. Celospoločenské podvedomie je ako odliv, odkrýva veci na brehu i breh sám. Postupne sa mu objavujú nové oblasti, na ktoré mu je dovolené vstúpiť. Načo by nám boli knihy, keby nám predtým niekto neobjasnil abecedu? Poslúžili by nám akurát tak na podloženie krivého stola alebo na tvorbu pyramídy, ktorá by nám po čase spadla na hlavu.

A už sme pri tom – Mudrc tróniaci nad nami nám podľa určenej hierarchie postupne dáva do rúk nové čarovné paličky. Všetko prichádza v pravý čas. Keby sme nejaký nástroj dostali skôr, mohli by sme si uškodiť. Túto myšlienku milujem, veď už som ju tu raz aj napísal: Všetko, čo nám treba vedieť, sa dozvieme v pravý čas, a to tým najlepším spôsobom. Nové technológie, vynálezy, lieky sa zhmotňujú postupne podľa toho, či sme už na ne pripravení. Bolesť prebúdza, a ak sa ešte stále máme učiť cez diagnózy rakoviny či AIDS, liek nepríde. Presne na rovnakom princípe, ako neprišiel ani za starých čias na mor a cholera. No ľudstvo to prežilo a o to sa stalo silnejším.

Neustále sa pýtam, moja manželka je z mojich ustavičných detských otázok niekedy chorá. Vysvetľujem jej, že sa ľudia pýtajú na veci z ich oblasti, oni sú v nich predsa majstrami. Ja som domáci chlieb nikdy nepiekol, most som nikdy nestaval, neviem opraviť práčku. Tak sa pýtam, rozprávam sa s roľníkmi, údržbármi aj s vedcami. Skladám súvislosti, baví ma, keď mi všetko nakoniec zapadne do známych rovníc. Raz som navštívil seminár rodinných konštelácií. Figliarsky som sa spýtal vedúcej kurzu, prečo technika pána Berta Hellingera nebola známa už oveľa skôr. Veď koľko problémov sa dalo vďaka nej vyriešiť, keby sme ju ovládali už pred sto rokmi. Odpovedala mi nádherne:

– Ľudstvo ešte nebolo pripravené.



Človeku sa teda môže splniť iba to, čo si dokáže predstaviť. Analfabet nikdy nevynájde liek na AIDS, lebo jeho vedomosti skončili pri správnej technike kydania hnoja. Bez urážky! V kydaní hnoja je majster, neberte moje slová adresované na neho ako výsmech. Kydá hnoj šikovne, zručne, usmieva sa pri tom, slúži okoloidúcim pozorovateľom ako príklad toho, že práca sa má vykonávať z lásky, aj keď smrdí. Tam je jeho miesto. Nikdy sa ráno nezobudí a nenapíše chemický vzorec lieku, lebo ani len netuší, čo je Petriho miska. Jeho poslaním je zdokonaľiť techniku prekladania kompostu či navrhnuť kvalitnejšie vidly. Kým zabudnem – mám kamarátku, ktorá už roky melie ako dobre

naolejovaný verklík takéto slovné „skvosty“: „Láska neexistuje“ (pre ňu určite nie, veď ju nechce), „Všetci chlapi sú idioti“ (totálni, tomu verte – nikdy si normálneho muža neprítiahne, také je jej želanie, myseľ to neoblomne vykonáva) či „Nikdy sa nevydám, lebo nebude za koho“ (nie, nevydá sa, nebude totiž skutočne za koho, všetci normálni mužskí samci totiž pristanú v iných prístavoch). V jej mysli neexistuje predstava fungujúceho harmonického vzťahu medzi mužom a ženou, niet sa teda čo čudovať, že zomrie ako uhundraná, zatrpknutá starena, ktorá si prešla množstvom nefungujúcich vzťahov. Do života si bude priťahovať iba podobne zmýšľajúce sklamané ženy. Spoločne budú stavať zašlý pomník láske, založia feministické kluby (prepáčte, ale musím: dobre pomilovaná žena sa feminizmom nezaobera). Stretnú sa rovnako, ako sa v krčme zgrupujú na všetko nadávajúci pijani. Priťahujú sa, pestujú svoje náboženstvo, tam im je dobre, všetci si rozumejú, to je ich pravý svet. Neberte im ho. Ak vám nejaký svet škripe v ušiach, skrátka s vami neladí, po čase ho opustíte, duša to nevydrží.

Nemožnosť predstaviť si je jedným z obmedzení snívania. Druhé vychádza z toho, čo som písal na začiatku knihy. Každý z nás si pred narodením niečo naplánoval. Ak sú teda naše želania v príkrom rozpore s tým, čo je tu našou životnou úlohou, a šéf kreatívneho oddelenia tam hore nevie (o čom pochybujem), ako to namiešať, neudeje sa to. Príklad: tento život máte byť jednoducho chudobní. Máte sa naučiť prijať stratu majetku, žiť v skromných pomeroch, ktoré vám vytvoria vhodné podmienky pre rast k pokore. Môžeme to nazvať aj karmou: v minulom živote ste boli rozhadzujúcim sa statkárom, teraz sa máte naplniť opačnou polaritou. Alebo ste boli vysoko postavení, zneužívali ste svoju „moc“, oberali ste bedač aj o posledné, a tak to tu teraz musíte s nimi dať na poriadok – budú vám brať a vy, už znali fungovania pozadia bytia na zemi, v sebe začnete hľadať riešenie, ako to pochopiť, naplniť sa zmierením, poďakovať im za to namiesto toho, aby ste podávali žaloby, ohovárali ich, robili im prieky, ničili si zdravie.

Keď použijete silu, očakávajte odpor. Keď niečo veľmi chceme, premýšľame skoro vždy nad tým, „ako“ sa k tomu dopracovať. Práve to je niekedy kameňom úrazu, prečo sa k tomu nikdy nedostaneme. Keď si človek položí otázku, ako dosiahne to, čo chce, väčšinou začne vidieť najmä prekážky. Našou úlohou nie je premýšľať nad tým „ako“, našou úlohou je uveriť, že to už máme. Keď sa pozeráte na cieľ, nevnímajte prekážky, ktoré sú na ceste k nemu. Len čo si začnete viac uvedomovať prekážky ako cieľ, pochybujete, takže sa k cieľu svojej predstavy dostanete oveľa ťažšie a pomalšie. Namiesto stavania si racionálnych otázok do cesty, začnite bez pochybností veriť, že dosiahnete cieľ, ináč sa vydávate cestou negácie. Henry Ford to povedal jednou vetou, neviem, čo sa s tým toľko piple: „Či si myslíte, že to dokážete alebo že to nedokážete – v oboch prípadoch máte pravdu.“

Niekde som čítal, že treba byť obozretný v tom, čo si človek želá. Ja vravím, že všetko sa aj tak stane, ako sa má. Nemôžeme sa zmýliť, nemôžeme vykonať chybný krok, nemôžeme zísť z cesty. Rozpustíme teda všetky výčitky nasmerované do nášho vnútra. Možno stratíme trochu času, premárnime pár našich životov, ale verte, že to tak pravdepodobne malo byť. Chceli sme šprintovať a zlomili sme si nohu. Chceli sme svietiť, ale zabudli sme, že sme kamarátovi pred narodením do tejto nádhernej hry slúbili, že mu podpálime dom. Tak sme sa stali plameňom a vypálili pol dediny.

Keď raz nemáte byť v tomto živote bohatí, neprídu k vám statky, hoci ako si ich budete želať. Ale mám skúsenosť, že sa väčšinou zjavia, ale iba na chvíľku. To aby ste si ich ohmatali, uverili v čarovanie a potom vám ich vyššia mocnosť opäť odoberie. Ale možno na konci života budete umierať v starej rozpadávajúcej sa chalupe a vtedy vám dôjde, aký ste boháč a čo všetko ste sa naučili.

Možno si vaša duša pred narodením naplánovala, že máte v tomto narodení doriešiť pár karmických dlhov, takže si v hlave márne mode-

lujete sobáš, deti a pekný rodinný život, keď vám je dané nestretnúť v tomto živote toho správneho muža. V minulých životoch ste boli pijanom, bili a znásilňovali ste vlastnú ženu, boli ste hrubí k deťom.

V tomto živote si to máte prežiť z tej druhej strany. Nazvite to zákonom spätného bumerangu, férovej odpovede „zla za zlo“, hocjako, ale určite počítajte aj s variantom, že to inak teraz nebude. Prijmite karty, ktoré vám pristáli v rukách, a energiu zamerajte iným smerom. A možno počas života vynájdete technológiu, ktorá prinesie ľudstvu osoh, a zomriete spokojnejší, ako keby ste tu nasilu odžili vami vysnívanú rolu ženy v domácnosti.

„No ten ma ale motá! Pred chvíľou ma lákal, že sa vydám za princa,

zdedím pol kráľovstva, vyhrám golfový turnaj, osúložím Miss monokiny, a teraz ma brzdi, vraj to z nejakej idiotskej príčiny nepôjde, lebo som v minulom živote niečo pokafral,“ vravíte si asi. Nie. Vravím vám, aby ste snívali neobmedzene, neohraničene, bláznivo, šialene!!! Vnímovavý človek pochopí súvislosti, uhne pred hrozbou matu s kráľom na iné políčko, nezameria sa na dámu, ale na vežu, prípadne všetko staví na koňa. Neúspechy totiž neexistujú. Neúspech je len negatívne hodnotenie výsledku a my sme si sľúbili, že sa na všetko naučíme pozerat' slniečkovo.

Pavel „Hirx“ Baričák / Šlabikár šťastia 1.

Foto: cookie_studio - www.freepik.com

MINIKURZ NUMEROLÓGIE

Prvým krokom, ako sa strach rieši, je potreba ho pomenovať. Rozpisal som teda deväť typologických druhov strachu a sebadeštrukčných procesov podľa numerológie a k nim príbuzné odnože strachov. Dúfam, že pri čítaní jednotlivých kapitol objavíte svojho parazita, čím mu dáte zelenú k odchodu. Nech sa páči, tu je minikurz numerológie...

Je dobré si vypočítať z dátumu narodenia vaše číslo dňa, životné číslo a váš životný kľúč. Môže vám to umožniť dôkladnejšie spoznať vašu podstatu. Tu je teda minikurz numerológie.

Číslo dňa zistíte poľahky. Ak vaša číslica dňa narodenia je jednociferná, napríklad ste sa narodili siedmeho, ste „sedmička zo dňa“. Ak je deň vášho narodenia dvojčiferné číslo, napríklad ste sa narodili sedemnásteho, sčítajte 1 + 7, čo sa rovná 8 a ste teda „osmička zo dňa“.

Číslo zo dňa reprezentuje vaše dary, nadania, vlohy, talent, schopnosti. Cieľom každého človeka je rozpoznať ich, prijať a uchopiť ako nástroj, aby pomocou nich naplnil životné poslanie. Tieto obdarenia násobia hlavne rodičia, takže ak má napríklad mama v období od narodenia do deviatich rokov odovzdať dcére vieru v seba, sebaistotu a nepodporí ju v tejto oblasti, samotné nadanie sa obráti na neistotu, z ktorej sa budú rodiť obavy a vnútorná nespokojnosť. V prípade potlačenia darov sa stáva pre daného človeka výzvou nájsť v sebe zamlčané nadania a oživiť ich.

Životné číslo je zvestovanie nášho poslania. Teda čo je našou úlohou, kde je naše miesto, aká je naša misia, povolanie, v akom obore pracovať, v akej oblasti máme priniesť ľudstvu službu. Poslanie je naša cesta, teda to, čo riešime celý život a čo máme zvládnuť. Dopátrať sa a odovzdať všetkému živému vo vesmíre „prečo som tu“, otláčok esencie a originality nášho ducha, ale rovnako tak nájsť uspokojenia seba cez sebarealizáciu a tvorenie.

Životné číslo si vypočítate taktiež ľahko, proste iba sčítajte všetky číslice vášho dátumu narodenia.

Príklad výpočtu životného čísla:

15. 6. 1986 = 1 + 5 + 6 + 1 + 9 + 8 + 6 = 36 = 3 + 6 = 9

Človek narodený v tomto dátume je teda „šestka“ zo dňa a jeho životné číslo je deväť.

Máme teda dary a poslanie. Chýba už len životný kľúč, ako to spojiť, teda akým spôsobom používať nadania k uskutočneniu nášho osobného božieho plánu. Sčítajte si číslo zo dňa a životné číslo a vyjde vám „kľúč“, ktorým úspešne naplníte svoju misiu. Ak by sme chceli vypočítať kľúč u človeka z hore uvedeného príkladu, bolo by to 6 (číslo zo dňa) + 9 (životné číslo) = 15 = 1 + 5 = 6. Ak by takýto človek bol u mňa na konzultácii, odporúčal by som mu veci riešiť s láskou, nadhľadom, charizmou a harmóniou, lebo šestka reprezentuje práve toto. Samozrejme, vypočítal by som si aj dané obdobie, v ktorom sa práve nachádza, ale tak veľa vás s numerológiou zaťažovať nechcem.

Ak vás táto veda zaujíma, Danka Babková zo Slnka v srdci robí pravidelne kurzy v Trenčíne a v Martine a Katka Čičmancová zasa v Bratislave a v Tatrách (kontakty na obe dámy nájdete pod kontaktami na tejto stránke). Obidve sú to nádherné duše, v prípade záujmu vás rady vovedú do tajy tohto oboru. Ak sa nechcete naučiť robiť numerologické rozbory a absolvovať kurzy, stačí si dať spraviť iba svoj osobnostný numerologický rozbor. Možno zostanete prekvapení, koľko veľa sa dá vyčítať iba z dátumu narodenia a mena človeka a poradiť si tak pri životnej kolízii.

Čo sa týka literatúry, jednoznačne odporúčam túto dvojicu: 1, Numerológia – Čísla lásky od Robin Steinovej (výborná na „čísla zo dňa“) a 2, Čísla života od Dana Millmana, autora bestselleru Cesta pokojného bojovníka (tento titul je perfektný na „životné čísla“).

Koniec reklamy, vraciam sa k téme. Ktoré z týchto čísiel sledovať, ak sa bavíme o strachoch? Jednoznačne životné číslo, lebo to nás špecifikuje najlepšie, ale hlavne nám popisuje, čo budeme riešiť celý život. Reprezentuje večnú tému našej konkrétnej osobnej výzvy, ktorú sme si do tohto života naplánovali doriešiť a postúpiť tak o stupienok vyššie. Nečudujte sa ale, ak vám vyšlo vaše životné číslo napríklad sedem, no najviac momentálne prežívate strach „dvojky“. Každý z nás počas života prechádza všetkými, nižšie rozpísanými strachmi. Závisí to od toho, v akej osobnej ročnej vibrácii sa práve nachádzame, prípadne v akom deväťročnom cykle práve sme.

Čo sa týka životných čísiel a im prináležiacich strachov, nahral som na môj You Tube kanál deväť videí, ku každému strachu jedno video. Pri životnom čísle 11/2 platí „dvojkový strach“ z poníženia. Tu sú priame prekliky na jednotlivé videoblogy a rozdelenie strachov a deštrukčných postojov podľa životných (osudových) čísiel:

- 1 – strach zo zlyhania
- 2 – strach z poníženia
- 3 – strach zo samoty
- 4 – strach z budúcnosti, nedostatku
- 5 – žiarlenie, spútavanie, kontrolovanie
- 6 – strach z prijatia
- 7 – sebaobetovanie
- 8 – strach z chudoby (fyzickej (materiálnej), emocionálnej (chudobacitov) a mentálnej (negatívne zmysľanie))
- 9 – sebadeštrukcia

Nemusíte veriť numerológii. Napriek tomu vám ďalej vypísané a zadefinované strachy môžu pomôcť popísať obavy, ktoré vás pripravujú o radosť a pokoj. Lebo ak sa neskôr budeme baviť o vyliečení z dajakého strachu, bude potrebné ho čo najpresnejšie pomenovať. A ešte jedno upozornenie: ak vám vyjde nejaké životné číslo, nemusí to automaticky znamenať, že trpíte daným strachom. Môžete byť už dávno vyliečení.

Pavel „Hirx“ Baričák
Šlabikár šťastia 4.

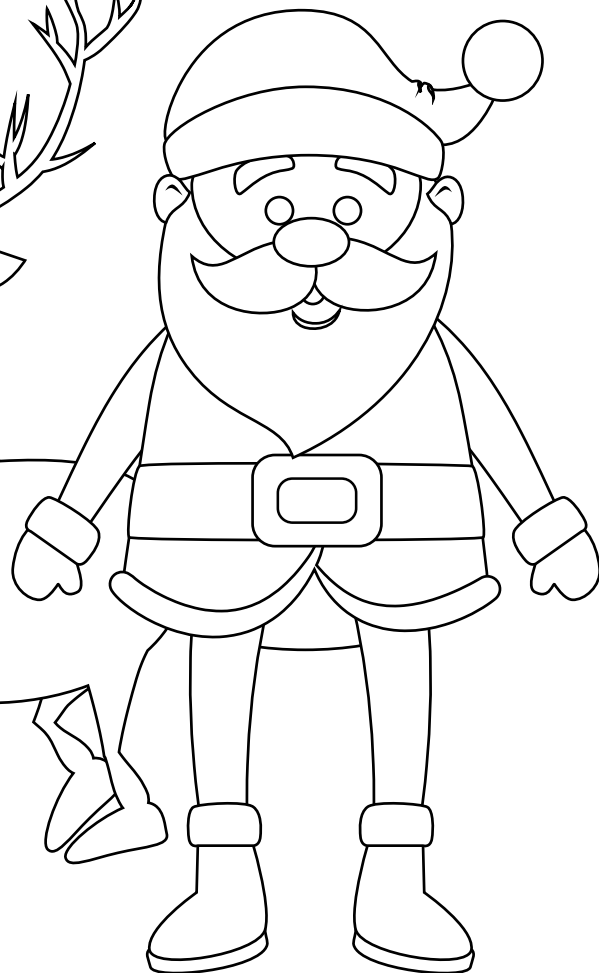
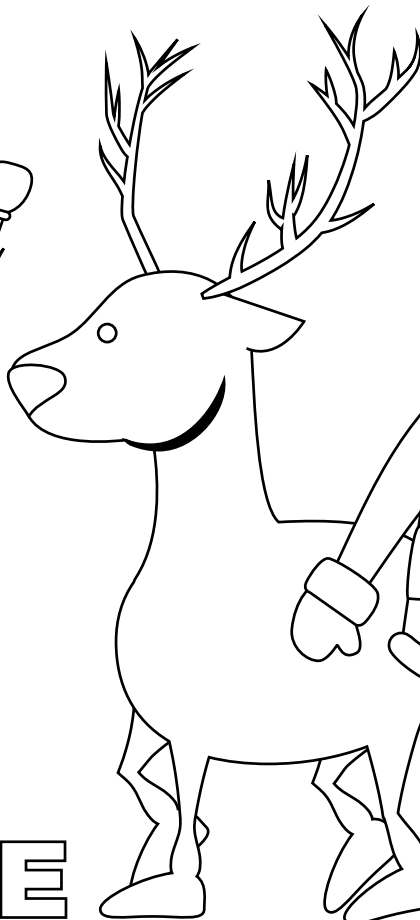
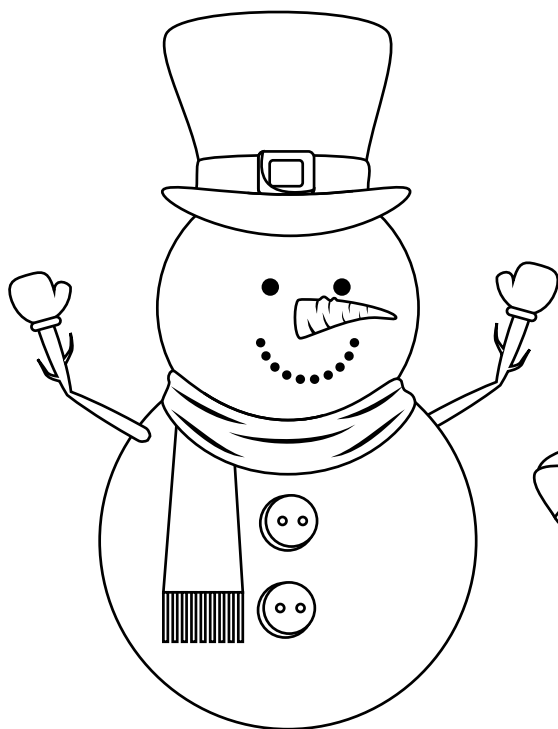
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

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

Legenda: AMASA, AUDIT, BARET, CIELE, CLONA, ČISTIČ, DEKAN, FATRA, HRIECH, IDYLA, ISTOTA, KAMENE, KANDELA, KANYLA, KARTEL, KRYHA, LETEC, LOTOS, MALTA, MARŽA, OBLAK, OBYČAJ, OVOCIE, PANTER, PLNKA, POCIT, POCTA, POČET, POKYN, PORCIA, POŠTA, POTRAT, PRIOR, RABAT, RODINY, SINICA, SLAMA, SLEPEC, SLIAČ, SLOVAN, SNINA, SPLAV, SPOLOK, SRDCE, STOLÁR, SUITA, ŠAMAN, ŠANCA, ŠPORT, TERASA, TLAMY, TORBA, TURÍCE, TURNAJ, VRANA, ZAJAC, ZINOK.

Tajničku osemsmerovky tvorí **29** nevyškrtaných písmen. Autor: Marek Pataky



Vymaluj si :)

VESELÉ
VIANOCE



OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MAILA ŠTEFÁNIK
USPORIADA V ROKU 2022 KULTÚRNE BENEFIČNÉ PODUJATIA PRE OSOBY
S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUŤÍM:

- 30. JANUÁR **OBJATIE TÓNOV** KINO JUNIOR, LEVICE
- 27. MAREC **OPRI SA O MŇA** KLUB ČIERNY OROL, PREŠOV
- 13. APRÍL **VELKÁ NOC** V MARÍNE ŠLU MARŇA KOVÁČOVÁ
- 27. APRÍL **RUKY SPOJA RUKY** NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM KOVÁČOVÁ
- 29. MÁJ **CHYŤME SA ZA RUKY** NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIELA, GALANTA
- 17.-18. JÚN **DOBRY FESTIVAL**, PRÍRODNÉ KÚPALISKO DELŇA, PREŠOV
- 21. AUGUST **FESTIVAL OSMIDIV**, AMFITEÁTER, BANSKÁ ŠTIAVNICA
- 25. SEPTEMBER **DÚHA V SRDCI** MSKC, NOVÉ MESTO NAD VÁHOM
- 19. OKTÓBER **NA KRÍDLACH ANJELOV** MKC, ŽIAR NAD HRONOM
- 17. NOVEMBER **SPOMIENKOVÝ KONCERT** ŠLU, MARŇA KOVÁČOVÁ
- 23. NOVEMBER **VELA LÁSKY** DOM KULTÚRY, ŠTÓS

Vstup je bezplatný pre deti a osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím
a pre členov klubu SPIG

Foto: Igor Frimmel, Marek Vaco, Milan Maršalka a Peter Ivan



STROPNÝ
ZDVIHÁK

ERGOLET LUNA



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

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

Kontaktujte nás

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

bezplatná linka 0800105 707, e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

