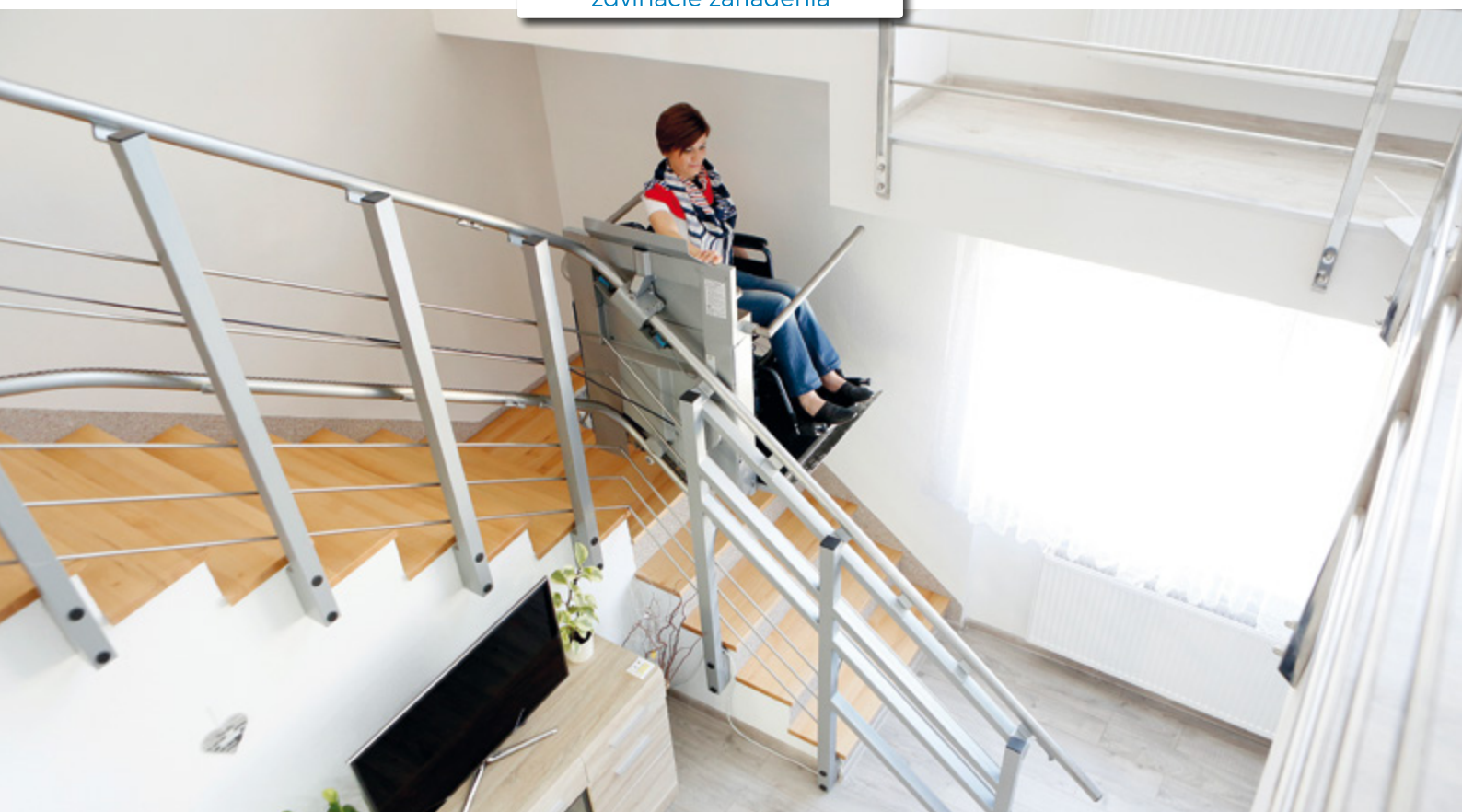


INAK OBDARENÍ

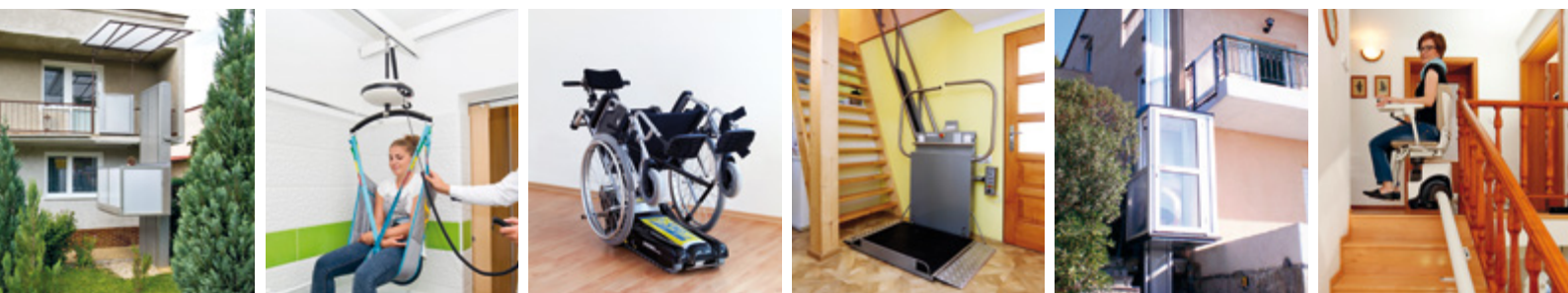
číslo 07 - 09/2020, ročník VII



AJ TAK SA TO DÁ...



ZDVÍHACIE ZARIADENIA pre imobilných



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



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



Editoriál

Leto je v plnom prúde. Od posledného čísla ubehol dlhší čas a pretože sme kvôli COVID 19 minulé číslo netlačili a neposielali, bolo len v elektronickej podobe. Aby ste neprišli o zaujímavé články, zopakujeme ich v tomto čísle tiež. Verím, že vás tým potešíme a povzbudíme do ďalších dní.

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

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v 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 predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

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

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

MP

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 07-09/2020 vychádza v júli 2020
ročník VI, trojmesačník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická

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

Redakčná rada:

Jakub Jasík, jakub@spig.sk

Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com

Ludmila Lendvayová, e-mail: ludmila.gricova@gmail.com

Grafická úprava:

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

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG
zdvíhacie zariadenia

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

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

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

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

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

Terapie

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

Skutočný príbeh

Marcela Václavková Konrádová	4
Michaela Balcová	6
Náš príbeh	7

Pomoc pre inak obdarených

ĽŠÚ Marína má nový rehabilitačný bazén	8
Centrum samostatnosti - Učíme sa bez rozdielov	8
VN SLŇAVA – šanca pre imobilných rybárov	9
Impulz realizuje nový projekt	10
Vaše 2 % z daní pre ľudí	11
Na slovíčko, pani psychologička	12
Dentálna hygiena	13
HENDIKUP	14
Dopravná akadémia v Trenčíne sa stáva inkluzívna	14
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia	15
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla ...	16
Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla ...	17
Držitelia preukazov ŤZP majú po vyplnení žiadosti	
diaľničné známky bezplatné	18
Životné minimum od 1.6.2020	19
Obnovenie tréningovej prípravy v Centre	
hendikepovaných plavcov po COVID-19 prestávke	20
Zmysel života so zdravotným postihnutím	21

Autizmus

Simulátor autizmu – čo nás rodičov naučil, čo sme	
odovzdali spoločnosti.....	22
Autizmus a pandémia.....	24
Črepiny časov.....	25

Okienko zdravia

Žíme zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	26
--	----

Pozitívne myslenie

Majte silu žiť v pravde	27
S. S. Stewart - Krst knihy „Vryté v srdci a pamäti“	28
A nie!!!	29
Pozitívne myslenie ako múry vášho domu	30
Príbeh o neohrozenom vedierku a smelom štetci	31
Inakosť neznamená menejcennosť, bremeno a nie je	
božím trestom	32
Stres – tichý zabiják	33

Predstavujeme

OZ Prístav nádeje	34
-------------------------	----

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	36
---------------------------------	----

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

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

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

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

SPIG s.r.o. ponúka

POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

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

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ

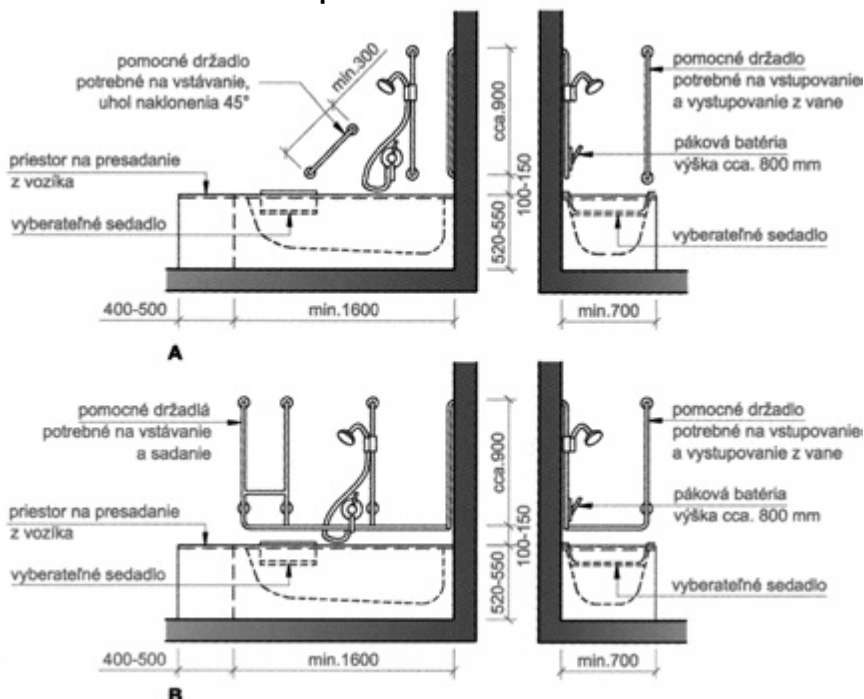


Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

„STAVBA BEZ BARIÉR“ Umiestnenie držiadiel pri vani

Upravujete kúpeľňu pre osobu s ŤZP? Možno vám pomôžeme:

Vhodné umiestnenie držiadiel pri vani



HYPOXICKÁ TERAPIA

terapia vysokohorským vzduchom



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

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

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

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

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

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

Pozitívne účinky

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

Čo je to mitochondria?

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

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

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

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

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

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

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

Autor článku: Bc. Richard Knoška, fyzioterapeut

Richard Knoška Masáže a Regenerácia

tel.: 0915 853 813

www.masazearegeneracia.sk

www.pecat-zdravia.sk

FB: Pečať-zdravia

FB: Richard Knoška Masáže a Regenerácia

Prevádzka: Krivá 23, Banská Bystrica
5. poschodie číslo dverí 504

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

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

Marcela Václavková Konrádová:

„Vo všetkom hľadám to pozitívne.“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

redakcia časopisu Inak obdarení



MICHAELA BALCOVÁ

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

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

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

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

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

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



kurencii najmä mužov nie je jednoduché.

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

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



Náš príbeh alebo prečo sme založili občianske združenie NÁVRAT DO ŽIVOTA



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V TOMTO ROKU MÁME SMELE PLÁNY:

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

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

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

Alžbeta Molnárová, oznavratdozivota@gmail.com
Foto: Marek Vaco

LŠÚ Marína má nový rehabilitačný bazén

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

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

Viac fotografií ako sme postupovali si môžete pozrieť na našej webovej stránke:
<https://www.marinakovacova.sk/fotogaleria/>

www.marinakovacova.sk



CENTRUM SAMOSTATNOSTI - Učíme sa bez rozdielov



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

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

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

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

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

Kontakt: +421 903 432 189
monika.velackova@centrum.sk

<http://vozik.ucimesabezrozdzielov.sk>

VN SÍŇAVA – ŠANCA PRE IMOBILNÝCH RYBÁROV

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

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

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

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

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

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

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

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

Jaroslav Heler, ZDRUŽENIE PRIAZNIVCOV ŠPORTOVÉHO RYBOLOVU



Impulz realizuje nový projekt – Od Pinf hier ku grafickému štúdiu

V Impulze, Združení na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím sa koncom roka zrodil nový nápad. Nadviazal na úspešný projekt z roku 2018 s názvom „PINF hry ako impulz pre spojenie a učenie“, v rámci ktorého sa v priestoroch Impulzu zriadila **Pinf učebňa so 4 notebookmi a interaktívnou tabuľou**. A tak klienti vstúpili do sveta informačných technológií. Hodiny práce s počítačom postupovali podľa zábavnej, interaktívnej metodiky pre ľudí so špecifickými potrebami Pinf hier nášho kamaráta **Ondreja Vrábla**. Za tieto hry bol 15-ročný Ondrej **ocenený Krišťálovým krídlom za filantropiu**.

Učebňa aj po ukončení spomínaného projektu veselo žije svojím životom. Klienti si môžu naďalej pravidelne upevňovať svoje nadobudnuté znalosti a zručnosti v práci s počítačom pod vedením Bašky, sociálnej pracovníčky.

Nový, nástupnícky projekt s názvom „**Od Pinf hier ku grafickému štúdiu**“ má ambíciu urobiť ďalší krôčik vpred, podchytiť zručných klientov pre náročnejšie úkony pri príprave rôznych typov propagačných materiálov, darčkových kartičiek s logom firiem, vizitiek, štítkov, pohľadníc podľa výtvarných predlôh klientov, pozvánok atď. Do tohto deja opäť významne vstúpil Ondrej, ktorý pracoval na jednoduchšej metodike a užívateľskom programe pre uľahčenie ovládania grafického editora. Do procesu sa zapájajú všetci klienti, práca sa nájde pre každého, od prípravy obrazových predlôh, darčkových predmetov, cez skenovanie, tlač, až po počítačovú úpravu grafiky. Okrem klientov bude z tohto projektu profitovať aj naša organizácia, ktorá si musí tieto služby pravidelne zabezpečovať externe. To si však vyžaduje veľa času na obiehanie grafikov, trpezlivosť a energiu, keď naše požiadavky nie sú pochopené a samozrejme financie navyše. Grafické štúdio je zriadené iba pre účely Impulzu.

Ešte predtým, ako sa nás výrazne dotkla koróna kríza a my sme presunuli fungovanie Impulzu do online priestoru s využitím iných foriem komunikácie a práce s klientmi, naši klienti sa učili v rámci nového projektu skenovať! Vďaka finančnej podpore **Accenture Nadačný fond - Nadácia Pontis** sme zakúpili skener a začali skenovať prvé, krásne výtvary našich klientov. Tie budú v ďalšej fáze použité na výrobu rôznych pozvánok a pohľadníc. Aj počas koronakrízy, si klienti naďalej cibrili svoje počítačové zručnosti napríklad vytváraním prezentácií na rôzne zaujímavé témy, ktoré po znovuotvorení Impulzu osobne všetkým odprezentujú. Veľmi sme radi, že sa už učia používať program, ktorý im umožní vytvoriť rôzne darčkové kartičky, štítky, letáky a pozvánky podľa



projektového zámeru. Spolu s ním sa učia používať aj ďalší dôležitý počítačový nástroj na tlač kartičiek, ktorý pre nás vytvoril Ondrej. Vďaka nemu budú mať naše produkty vyžadovanú, reprezentatívnu formu. Klientom, ktorí začali nový program používať, sa táto práca veľmi páči. Každý z nich si vyrobil vlastnú vizitku a tešia sa na výrobu ďalších propagačných materiálov. Je očividné, že vďaka projektu si klienti systematicky upevňujú a rozširujú svoje zručnosti v práci s počítačom, čo je v súčasnej dobe dôležitým predpokladom pre zvýšenie ich sebedomia a pracovného uplatnenia.

Veríme, že sa naša myšlienka ujme a túto metodiku využijú aj iné zariadenia, s ktorými Impulz spolupracuje. O tom všetkom Vás bude informovať Baška v pravidelných rubrikách na Facebooku.

Projekt vo výške 1 830 € podporil Accenture Nadačný fond - Nadácia Pontis

Accenture: je globálna spoločnosť poskytujúca služby v oblasti manažérského poradenstva, informačných technológií a outsourcingu podnikových procesov. Kombináciou využitia rozsiahlych praktických skúseností, dôkladných znalostí priemyselných odvetví a podnikových procesov, ako aj jedinečného výskumu najúspešnejších svetových firiem pomáha **Accenture** svojim klientom stať sa vysoko výkonnými firmami. S viac ako 177 000 zamestnancami poskytuje služby klientov vo vyše 120 krajinách sveta. Viac informácií je možné nájsť na domovskej stránke www.accenture.com

Nadácia Pontis: Prepájame firmy, mimovládne organizácie, štátne inštitúcie, komunity a jednotlivcov, aby sme spoločnými silami dosiahli pozitívne zmeny vo vzdelávaní, v zodpovednom podnikaní a v boji proti korupcii a chudobe.

Ďakujeme!

VAŠE 2% Z DANÍ PRE ĽUDÍ ♥

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

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

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

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

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

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

V roku 2019 sme mali krásne aktivity na pomoc ľuďom.

Projekt VANKÚŠIK pre detské príjmové oddelenie nemocnici v Žiline sa nám vďaka priateľom a partnerom podarilo udržať po celý rok 2019. Ťažko choré deti a ich rodiny (40 ľudí) boli vďaka **HYDROTOUR** cestovnej kancelárii týždeň pri mori. Boli sme v nemocnici rozdávať výborné štrúdle pacientom a dali sme im náš čas a lásku. SSE Žilina urobil **Vianočný trh na pomoc deťom z nadácie**.

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

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

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

Zorganizovali sme s SČK ŽILINA **Valentínsku kvapku krvi** a **Študentskú kvapku krvi**. Pomáhame priebežne po celý rok ťažko chorým deťom a ich rodinám, ľuďom v núdzi, matkám s chorými deťmi. **Chodíme osobne na návštevy** ku deťom a ich rodinám. Naše deti z nadácie absolvovali **tábor v Art Studio Z**. Snažíme sa integrovať hendikepované deti medzi zdravé. **Plánujeme tábor v Žiline** aj v roku 2020 pre hendikepované deti. **Darovali sme pobyty** na farme rodinám v núdzi. **Spolupracujeme** s časopisom Inak Obdarení, Slovenským Červeným Krížom v Žiline, Dermapoint Žilina, Tesco Solinky Žilina, MCC medicínske centrum, Dormeo, Adlo, Rajo, Severka Tv, Trioconomy, Elop Industry s.r.o., Popradský čaj, MentorKonzult, Roman Hojer. DEOCRYSTAL.SK.

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

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

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

V nadácii všetci pomáhame nezištne, popri našej práci. Veľmi nás to baví a naše poslanie má zmysel a to dávať oporu, pomoc a nádej ľuďom. Kto nám chce pomôcť - pomáhať, budeme veľmi radi, ak nás oslovíte.

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

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

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



Pomôžu nám meniť svet k lepšiemu ♥

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

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

ĎAKUJEM CELÉMU TÍMU NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA ♥

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

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

ŠŤASTIE A RADOSŤ ZO ŽIVOTA?

NA SLOVÍČKO,
pani psychologička

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

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

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

Počas štyridsiatich rokov psychologickej praxe v poradenstve, v školstve, v zdravotníctve, v sociálnych službách a napokon v súkromnej praxi klinického psychológa som stretla veľké

všetko to, o čom hovoria rodičia o dieťatku o jeho zvláštnostiach v jeho správaní už od narodenia. A zároveň je potrebné sa aj cílene pýtať, aby sme vedeli diagnosticky dife-



množstvo detí, ich rodičov a dospelých ľudí s ťažkosťami rôzneho charakteru. V pedagogicko-psychologickom poradenstve sme sa zaoberali posudzovaním úrovne kognitívnych schopností pred zaškolením u detí s podozrením na zaostávanie ich psychomotorického vývinu rôznej genézy. Boli to moje prvé roky praxe. Pamätám sa na matku a jej synčeka vo veku pred jeho zaškolením. Mal poruchu reči, motoriky a nebolo jednoduché s ním nadviazať kontakt a motivovať ho k testovaniu. Matka sa ma snažila presvedčiť, že sa dieťaťu venuje a že synček je múdry a učenívý. Bolo to jej jediné vytúžené dieťa. Narodil sa predčasne matke už vo vyššom veku. Bola mu odložená školská dochádzka. Po roku došlo u neho k pokroku v reči, vedel naspamäť recitovať básničky, ktoré ho matka naučila. Jemná motorika bola na vyššej úrovni. Chlapček bol zaškolený v osobitnej škole. Ukázal sa tam ďalší problém. Nedokázal odpisovať z tabule Vstával z lavice a chodil k tabuli, aby lepšie videl. Odborné vyšetrenia sluchu a zraku u dieťaťa potvrdili silnú slabozrakosť a nedoslýchavosť. Odborné vyšetrenie stupňa poruchy zraku a sluchu bolo sťažené oneskoreným zrením nervovej sústavy a teda zvýšenou hyperaktivitou v útlejšom veku. Tieto vyšetrenia si vyžadujú spoluprácu dieťatka. U tohto chlapca to bolo možné až v zrejšom veku.

Pre mňa to bol zdvihnutý prst. Uvedomila som si, že pri diagnostikovaní detí v predškolskom veku je potrebné vziať do úvahy

rencovať. Poznávacie schopnosti, mentálny vývin bol primeraný veku dieťaťa, ale bol ovplyvnený okrem procesu zrenia činnosti nervovej sústavy aj zmyslovými poruchami. Vďaka matkinej láskavej starostlivosti dostal jej syn potrebné množstvo podnetov k tomu, aby napriek hendikepom mohol pokračovať vo vzdelávaní. Dieťa nebolo mentálne deficitné, potrebovalo individuálne špeciálno-pedagogické vedenie. Takýchto rodičov som stretla počas svojej praxe viac. Obdivujem všetkých, ktorí sa pre svoje deti obetujú. Stáva sa však, že keď si chcú uplatniť nárok na sociálnu finančnú výpomoc, nenachádzajú pochopenie a stojí ich to veľké úsilie. Akoby stále vládlo podozrenie zo strany zástupcov sociálnej starostlivosti, že si nárokujú na niečo, čo im nepatrí. A to napriek lekárskeho a psychologického posudkom.

Stretla som sa s mnohými deťmi a ich rodičmi. A viem, že šťastie detí s akýmkoľvek deficitom veľmi závisí od rodičov a okolitého spoločenstva. Od toho, ako rodičia prijmu svoje dieťa, akú starostlivosť dieťaťu, najmä v útlom veku, (do troch rokov) venujú a koľko láskavých dotykov, úsmevov mu venujú. Deti sú veľmi vnímavé na podnety zo strany rodičov, či iných vychovávateľov. Dôležité je dieťa primerane jeho stavu podnecovať a hľadať to, v čom je dieťa výnimočné a akými schopnosťami je obdarené. Deficity je potrebné tiež prijať, aby rodičia aj učiteľia vedeli ako dieťaťu pomôcť a naučili ho

kompenzovať ich. Odmietajú deficitu alebo ich zakrývať, dieťaťu nepomáha a môže mu ublížiť v tom, že sa nenaučí so svojím deficitom adekvátne a šťastne žiť. Je zbytočné riešiť to, čo je nezmeniteľné. Ak je aj dieťa ťažko postihnuté a je prijaté, milované rodičmi, matkou a otcom alebo aspoň jedným z nich môže byť šťastné a pociťovať aj radosť z kontaktu s nimi. Ak to tak nie je, môže byť dieťa nepokojné, plačlivé, agresívne hoci má uspokojené všetky potreby /jedlo, oblečenie, hygienu/. Predpokladom

šťastia a radosti pre dieťa a rodičov je prijatie dieťaťa a láskavosť k sebe i k dieťaťu bez predsudkov.

Pre deti s akýmkoľvek hendikepom je šťastím, keď sú svojimi rodičmi, príbuznými alebo inými ľuďmi v ich okolí pripravované na život, podnecované k rozvíjaniu svojich schopností, k osvojeniu si pre život potrebných návykov, zručností a láskavosti. Schopnosti vedieť sa podeliť o úsmev, humor, o myšlienky, o radosť, o kúsok chle-

bíka, kúsok čokolády, o pozornosť a čas, o strechu nad hlavou, o vedomosti, o svoje umenie, o výrobky vlastnoručne vyrobené. To všetko môže byť zdrojom šťastia a zmysluplného života pre každého človeka.

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

PhDr. Mária Sopková

DENTÁLNA HYGIENA

Prajem pekné letné obdobie, aj keď búrky za oknom o tom nesvedčia. Po dlhšej odmlke sa opäť trochu povenujeme zubom a zubnej sklovine. Konkrétne správne mu výberu zubnej pasty.

Taká pre niekoho banálna vec, mala by byť vecou dennej potreby, akou je zubná pasta a pri tom sa denne vo svojej ambulancii stretávam s nesprávnym výberom zubnej pasty, ba niekedy až priam škodlivým vplyvom na niektoré druhy skloviny. Zubnú pastu by sme si mali vyberať podľa problému, ktorý chceme riešiť. Veľa ľudí by chcelo všetko naraz a najlepšie ihneď! Len ono to úplne tak, ako v reklame ukazujú zázračne nefunguje.

Vždy si musíme ako prvé uvedomiť, čo chceme riešiť. Veľa pacientov imobilných, alebo s obmedzenou hybnosťou horných končatín, nezvládne správne dočistiť plošky zubov na zadných stoličkách bez pomoci popri dšasne detailne, alebo pre dýchanie ústami a nie nosom, dochádza k výraznejšej tvorbe povlaku na predných zuboch. Nedochádza k samoočisťovaniu skloviny jazykom pri artikulácii, teda rozprávání a hýbaní jazykom, a tak tiež pre dýchanie ústami sklovina a sliznice skôr vyschnú. Potom dochádza k zápalom dšasien, odborne sa to nazýva gingivitis. Často pri dlhodobých zápaloch dochádza aj k poškodenej sklovine. Naše telo, ale málokedy zvládne riešiť viac problémov naraz, a preto treba postupovať krok po kroku. Zápal, akýkoľvek, je vždy najväčší problém. Prejavom zápalu dšasien je opuch, krvácanie pri čistení a dotyku zubnou kefkou, bolestivosť a častokrát aj zápach z dutiny ústnej. Nestačí len vypláchnuť ústnu vodou, ale väčšinou aj odstrániť bakteriálny povlak zo skloviny mäkkou kefkou, aby dotyk nespôsoboval ešte väčšiu bolesť. Takže zubnú pastu v tomto prípade najprv treba používať protizápalovo, kupovať skôr v lekární. Obsahujú rôzne látky, najčastejšie chlorhe-



xidín a podľa stupňa koncentrácie sa určuje doba používania, niektoré len maximálne 3 týždne, počas trvania zápalu, aby zase nedošlo k zbytočnému spáleniu aj toho dobrého v dutine ústnej. Niektoré baktérie potrebujeme na trávenie, na vlhkosť slizníc... Z prírodných látok je protizápalová šalvia, repík, kurkuma, petržlenová vňať, čajovníkový olej...

Keď sa podarí zvládnuť zápal, môžeme pokračovať v „liečení“ zubnej skloviny. Prejavom poškodenej skloviny je citlivosť na sladké, studené, kyslé podnety a väčšinou aj flaky na povrchu zuba. Flaky biele sú prvý stupeň, tie sa ešte dajú zastaviť aj vhodnou zubnou pastou, odborné sa to volá demineralizácia. Častokrát si to ani nevšimneme v počiatočnom štádiu. V mieste bielej škvrny je sklovina matná, má kriedovitý povrch a nemá lesk. Je to známka, že sa uvoľňujú minerály v povrchu zuba. Niekedy to súvisí aj s nesprávnym pitným režimom, nevhodnými potravinami, ne-

dostatočnou hygienou dutiny ústnej, po niektorých liekoch, liečbe chemoterapiou alebo ožarovaním. Faktorov je viac, preto treba prísť najprv na príčinu a podľa toho postupovať. V dnešnej dobe sú zubné pasty na báze hydroxiapatitu, vápnika, fluoridov alebo aj iných minerálov. Podľa veku a diagnostiky treba zvoliť množstvo účinných látok a zubnú pastu používať 2x denne, ideálne ráno a večer. Poškodená sklovina môže byť aj od nesprávnej zubnej kefy, rôzne škriabance na povrchu zuba, obnažené krčky. Najideálnejšie je poradiť sa so zubným lekárom alebo dentálnou hygieničkou o probléme, ktorý Vás trápi, prípadne blízku osobu vo Vašej rodine. Väčšinou je vždy nejaké riešenie. Tvrdenie, že „zlé zuby máme dedičné“ už niekoľko rokov neplatí.

*S pozdravom a želaním bezproblémového
chrupu Andrea Snopková, diplomovaná den-
tálna hygienička, Banská Bystrica
Foto: Freepik / user18526052*

HENDIKUP

Sme iní ako si možno myslíte

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

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

Ivan Páleník | HendiKup

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

Ku každému výrobcovi (musí byť ZŤP) pristupujeme individuálne.

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

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

Naši copywriteri upravujú profilové texty

a popisy výrobkov do profesionálnej a atraktívnej podoby.

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

Naši SEO experti zlepšia vyhľadateľnosť nových výrobkov.

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

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

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

Výrobcom poskytujeme administratívnu a právnu ochranu pri predaji.

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

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

Môžete sa k nám pridať, ak ste ZŤP výrobca!

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

www.hendikup.sk



Dopravná akadémia v Trenčíne sa stáva inkluzívna



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

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

Škola otvára svoje brány a triedy nielen v odboroch:

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

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

Škola spolupracuje s Občianskym združením Bez bariéry, centrom samostatnosti

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

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

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

V prípade záujmu o štúdium nás prosím kontaktujte.

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

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

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA § 33

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

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

(3) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť na zdvíhacie zariadenie, ktoré svojím účelom a charakterom je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného poistenia³⁷⁾ a uvedeným v zozname zdravotníckych pomôcok.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) je nefunkčné a nemožno ho opraviť,
- b) je nefunkčné a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50 % ceny zdvíhacieho zariadenia, na 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 odčudzené a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu pred uplynutím siedmich rokov.

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

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

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

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

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

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

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 35

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

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

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

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

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

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

nať v dôsledku jej individuálnych potrieb.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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^{b,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 motorových vozidiel.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Držitelia preukazov ŤZP majú po vyplnení žiadosti diaľničné známky bezplatné

Ak ste držiteľom parkovacieho preukazu ŽTP a ešte ste nepožiadali o registráciu vášho vozidla, **registrácia je možná aj elektronicky na webovej stránke:**
www.eznamka.sk

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

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

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

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

Ako postupovať pri registrácii auta?

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

registrácia je možná aj elektronicky na webovej stránke **www.eznamka.sk**.

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

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

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



Občianske združenie INAK OBDARENÍ



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

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

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

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hslom:

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

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

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

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

na vek, postihnutie a pod.,

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

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

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

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



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

www.inakobdareni.sk



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



OPRI SA O MŇA



OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

NEDEĽA 6. SEPTEMBER 2020, O 15:00
Pko ČIERNY OROL, PREŠOV

ZMENA TERMÍNU MOŽNÁ

GLADIÁTOR **TÁSLER PUFO BAND . MADUAR** **PULS**

PODDUKELSKÝ UMELECKÝ ĽUDOVÝ SÚBOR
MODERUJE KATARÍNA BRYCHTOVÁ

VSTUP OD 14:00 ZUMBA ĽUBICA MINICHOVÁ

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





SCHODOLEZY



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



SPIG

zdvíhacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



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

MÁM KRÁSNY SEN

STREDA 9. SEPTEMBER 2020

15⁰⁰ KOVÁČOVÁ

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV
MARÍNA - SPOLOČENSKÁ SÁLA



**KARMEN
PÁL-BALÁŽ**



INSIDE





ÚPRAVY MOTOROVÉHO VOZIDLA



Ručné riadenie vozidla



Uľahčenie nastupovania



Nakladanie elektrického vozíka

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



zdvíhacie zariadenia

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

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



SCHODISKOVÉ PLOŠINY



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



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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





SCHODISKOVÉ SEDAČKY



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

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





STROPNÉ ZDVIHÁKY



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



SPIG 
zdvihacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdarení.sk





ZVISLÉ PLOŠINY



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



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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





Centrum sociálnych služieb Nové Mesto nad Váhom, Mesto Nové Mesto nad Váhom, Občianske združenie Život s dúhou v srdci a Občianske združenie Milan Štefánik, pod záštitou predsedu TSK vás pozývajú na deviaty ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím z Trenčianskeho samosprávneho kraja.

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE

Dúha v srdci

27. september 2020

15:00 Nové Mesto nad Váhom

Spoločenská sála MsKS

Hviezdoslavova ul.

(bývalé kino)

ABBA (HU) Tribute Show HRDZA INSIDE

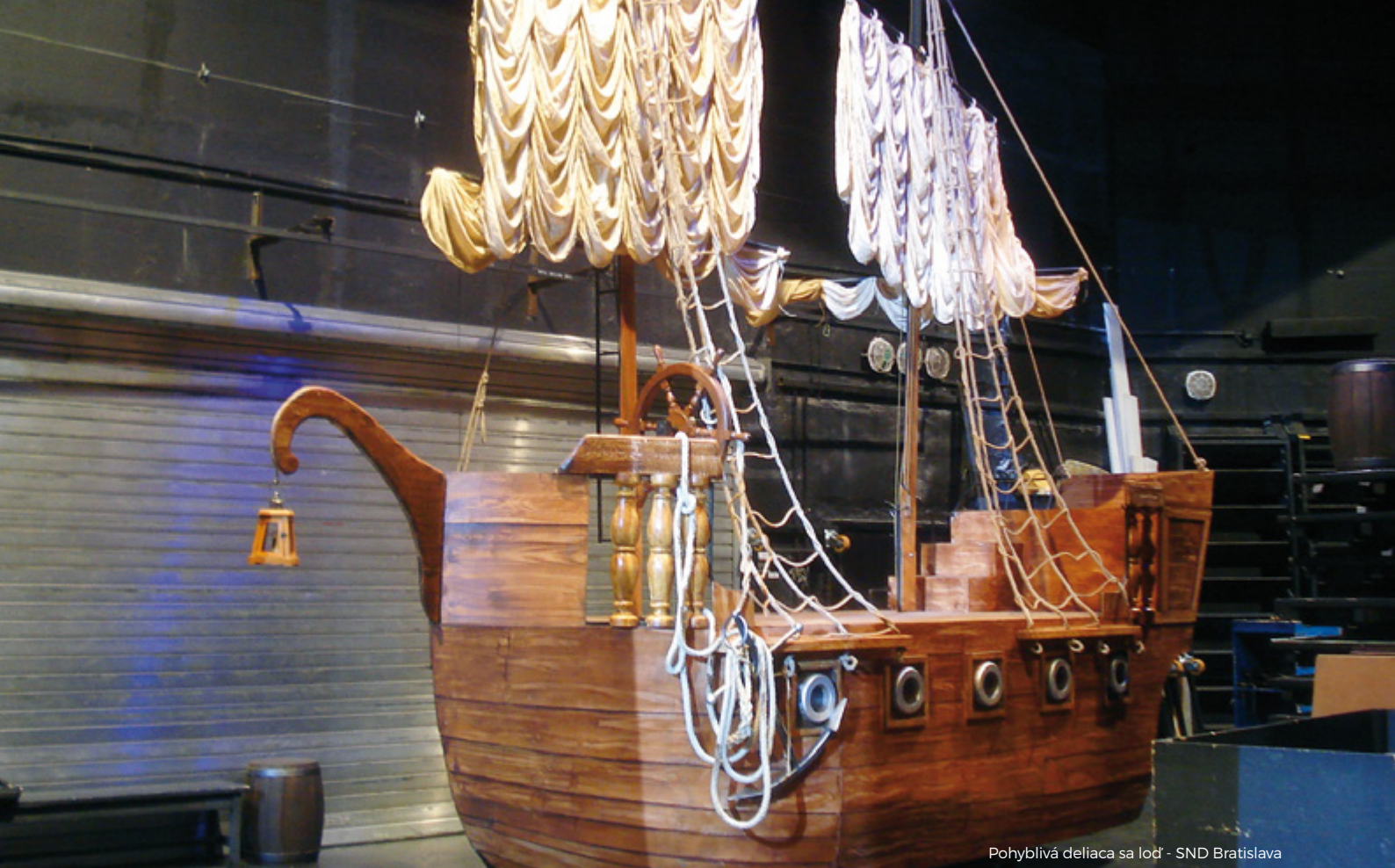
Juraj Kohútik z Centra sociálnych služieb pre mentálne postihnutých

Moderuje: RICHARD VRABLEC
zabavac.sk

Náučné workšopy: Enkaustika – maľovanie horúcim voskom, pedig, výroba bižutérie, maľovanie na tričká a na drevo, zdobenie šiltoviek a medovníkov, modelovanie z textilu, plstenie, maľovanie sádrových odliatkov.

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím, pre deti z detských domovov a pre deti do 140 cm. Zmena programu je vyhradená. Ďakujeme za ústretovosť a za pochopenie.





Pohyblivá deliaca sa loď - SND Bratislava

JAVISKOVÁ A DIVADELNÁ TECHNIKA



Hľadiská



Zásuvné sejfy tribún a javiská na vzduchových vankúšoch - SAZKA Aréna Praha



Hvezdáreň Praha - planetárium

Zdvíhacie stoly, točne, ťahy, lávky, portály, zásuvné hľadiská, posuvné javiská, javiská na vzduchových vankúšoch a iné.



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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk





Zdvíhaná terasa - rybárska chata

ATYPICKÉ RIEŠENIA NA MIERU



Otváranie kupoly hviezdárne



Lanová plošina s automat. otváraním svetlíka



Nákladná plošina



Baldachýnová plošina - Kaštieľ Holíč

Výrobná dokumentácia, výroba,
montáž, zaškolenie...



zdvíhacie zariadenia

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

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



Životné minimum od 1.6.2020

Od 1.7.2020 sa zvyšuje životné minimum a peňažné príspevky na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

Sumy životného minima:

- **214,83 €** mesačne, ak ide o jednu plnoletú fyzickú osobu,
- **149,87 €** mesačne, ak ide o ďalšiu spoločne posudzovanú plnoletú fyzickú osobu,
- **98,08 €** mesačne, ak ide o zaopatrené neplnoleté dieťa a o nezaopatrené dieťa.

Životné minimum sa upravuje k 1. júlu t.r., avšak dávky naň naviazané sa upravujú buď k júlu 2020 alebo k januáru 2021 v závislosti od toho, ako úpravu tej - ktorej dávky, príspevku, stanovuje príslušná legislatívna norma.

Výška opakovaných peňažných príspevkov od 1.6.2020

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA PREPRAVU – 109,61 €

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KOMPENZÁCIU ZVÝŠENÝCH VÝDAVKOV – na diétne stravovanie:

- I. skupina – **39,88 €**
- II. skupina – **19,94 €**
- III. skupina – **11,97 €**

Ak je osoba s ŤZP odkázaná na kompenzáciu zvýšených výdavkov na diétne stravovanie z dôvodu, že **má viaceré choroby a poruchy** zaradené do rôznych skupín, tak sa jej poskytne peňažný príspevok vo výške, ktorá zodpovedá **najnákladnejšej diéte** z hľadiska zaradenia choroby alebo poruchy do určenej skupiny.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia - 19,94 €.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla – 35,88 €.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom – 47,85 €.

Peňažný príspevok na opatrovanie

- pri opatrovaní jednej fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím - 476,74 € mesačne
- pri opatrovaní dvoch alebo viacerých fyzických osôb s ťažkým zdravotným postihnutím - 634,06 € mesačne

Ďalšie:

Peňažný príspevok na opatrovanie podľa § 40 ods. 8 písm. a) zákona **238,37 €**.

Peňažný príspevok na opatrovanie podľa § 40 ods. 8 písm. b) zákona **317,03 €**.

Peňažný príspevok na opatrovanie podľa § 40 ods. 8 písm. c) zákona **209,77 €**.

Peňažný príspevok na opatrovanie podľa § 40 ods. 8 písm. d) zákona **294,84 €**.

Peňažný príspevok na opatrovanie podľa § 40 ods. 8 písm. e) zákona **307,52 €**

O zvýšenie peňažných príspevkov úrad práce, sociálnych vecí a rodiny netreba žiadať, zvyšuje sa automaticky.

Peňažný príspevok na osobnú asistenciu zostal vo výške **4,18 €** na hodinu.

Zdroj: MPSVR

Valorizácia príspevkov – výšky dávok a príspevkov od 1. júla 2020 (tabuľka): <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/uvod/informacie-media/valorizacia-prispevkov-zm-2020.pdf>

Druh peňažného príspevku (PP)	od 1.7.20
PP na kompenzáciu ZV – na diétne stravovanie:	109,61
I. skupina	39,88
II. skupina	19,94
III. skupina	11,97
PP na kompenzáciu ZV súvisiacich s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia	19,94
PP na kompenzáciu ZV súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla	35,88
PP na kompenzáciu ZV súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom	47,85
Resocializačný príspevok	od 1.7.20
Maximálna výška resocializačného príspevku	85,93
Náhradné výživné	od 1.7.20
Maximálna výška náhradného výživného	362,90
Príspevky náhradnej starostlivosti	od 1.7.20
Jednorazový príspevok pri zverení	542,40
Jednorazový príspevok pri zániku	1000,50
Opakovaný príspevok dieťaťu	
do 10 rokov veku	196,20
nad 10 rokov veku do 15 rokov veku	225,60
nad 15 rokov veku	245,20
Opakovaný príspevok náhradnému rodičovi	191,30
Zvýšený opakovaný príspevok náhradnému rodičovi	136,40
Osobitný opakovaný príspevok náhradnému rodičovi	78,50
Rodičovský príspevok, prídavok na dieťa a príplatok k prídavku na dieťa	od 1.1.21
Rodičovský príspevok	275,90
Rodičovský príspevok (ak sa vyplácalo materské)	378,10
Prídavok na dieťa	25,50
Príplatok k prídavku na dieťa	11,96
Jednorazové zvýšenie prídavku na dieťa	104,76
Príspevky na vykonávanie absolventskej praxe a na aktívnu činnosť formou dobrovoľníckej služby	od 1.7.20
Príspevok na vykonávanie absolventskej praxe	139,64
Príspevok na aktívnu činnosť formou dobrovoľníckej služby	214,83
Pomoc v hmotnej núdzi	od 1.1.21
Dávka v hmotnej núdzi - § 10 ods. 2	
- jednotlivec bez detí	67,80
- jednotlivec s dieťaťom 1 až 4	129,00
- jednotlivec s dieťaťom 5 a viac	188,40
- dvojica bez detí	117,80
- dvojica s dieťaťom 1 až 4	176,40
- dvojica s dieťaťom 5 a viac	237,70
Ochranný príspevok § 11 ods. 2	
- pre člena domácnosti podľa § 7 ods. 2 písm. a) až c), f) až h)	69,40
- pre člena domácnosti podľa § 7 ods. 2 písm. e) a j)	38,10
- pre člena domácnosti, ktorým je tehotná žena alebo rodič starajúci sa o dieťa do jedného roku veku dieťaťa	14,90
Aktívny príspevok § 12	
- príjem zo závislej činnosti	138,70
- uchádzač o zamestnanie	69,40
Príspevok na nezaopatrené dieťa § 13	19,00
Príspevok na bývanie - § 14 ods. 2	
- jedna osoba	58,50
- dve a viac osôb	93,40

Informácie pre verejnosť

Každý má právo na prístup k informáciám Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Podania občanov vybavuje Tlačový a komunikačný odbor.

Poskytuje informácie, stanoviská a usmernenia pri riešení životných situácií občana.

Kontakt pre verejnosť: okv@employment.gov.sk • tel.: 02/ 2046 1826, 02/ 2046 1825, 02/ 2046 1816

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR: Špitálska 4, 6, 8, 816 43 Bratislava

Obnovenie tréningovej prípravy v Centre hendikepovaných plavcov po COVID-19 prestávke

Plavecký klub **Centrum hendikepovaných plavcov** po takmer trojmesečnej vynútenej prestávke spôsobenej pandemiou nového korónového vírusu znovu spúšťa tréningovú prípravu svojich plavcov.

Začiatky boli ťažké, napriek tomu, že naši plavci počas obdobia trávneho doma mali suchú prípravu podľa možností domáceho prostredia pod dohľadom našich trénerov. Prvé dva týždne plaveckej prípravy sa niesli v znamení ľahších tréningov na zosúladienie sa plavcov s vodou. Pre väčšinu plavcov to bolo veľmi náročné, ale ako nám povedali, do vody sa už veľmi tešili. Aktuálne tréningová príprava naberať na obrátkach a plavci sa pomaly, ale s istotou vracajú do kondície.

Napriek tomu, že väčšina pretekov v tejto sezóne bola zrušená alebo presunutá do budúcej sezóny v príprave sa zastaviť nemôžeme. V druhej polovici roku nás čakajú preteky Česko-slovenského pohára, ktoré taktiež prekonali pandémiu COVID-19 a pokračujú ďalej. Ak nenastane mimoriadna, nepriaznivá situácia naši plavci zabojujú v septembri na pretekoch Pohárek Karlové Vary, v októbri spojené majstrovstvá Českej republiky a Slovenskej republiky a v novembri ukončíme sezónu pretekmi Para Swimming Cup Prague.

Radi Vás medzi nami uvítame, či už ako členov klubu alebo účastníkov plaveckých kurzov.



„NÁJDI SI ČAS. Skôr mali ľudia čas a nemali hodiny, dnes majú hodiny a nemajú čas. Nájdi si čas na prácu, je to cena za úspech. Nájdi sa čas na premýšľanie, je to zdroj sily. Nájdi si čas na hranie, je to tajomstvo mladosti. Nájdi si čas na čítanie, je to základ vedenia. Nájdi si čas na prívetivosť, je to brána ku šťastiu. Nájdi si čas na lásku, je to pravá životná radosť. Nájdi si čas na radosť, je to hudba duše.“

ZMYSEL ŽIVOTA SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Rozhovor s riaditeľom Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím v Bratislave s Dušanom Piršlom. Naším cieľom bolo predstaviť inšpiratívnu inštitúciu, jej prístupy a myšlienky. Ide o jediné pracovisko na Slovensku, ktoré sa stará nie len o fyzické, ale aj duševné zdravie zdravotne postihnutých a pomáha im nájsť si miesto na trhu práce.

Aká bola Vaša profesiová dráha?

Začal som pracovať v Ústave tuberkulózy a respiračných chorôb v Podunajských Biskupiciach v oblasti sociológie medicíny a sociológie handicapu. Venoval som sa tiež sociálnej rehabilitácii, hospitalizačnému syndrómu u dlhodobo hospitalizovaných pacientov a thanatológii u onkologických pacientov. Organizačne som bol začlenený na fyziatricko – rehabilitačnom oddelení a neskôr na oddelení vedeckých informácií a technického rozvoja.

Zjavne to Vás motivovalo k tejto zmysluplnej práci?

Určite áno. Vždy som sa snažil byť na strane tých, ktorí pomáhajú ľuďom v ťažkých životných situáciách. Mrzí ma, že naša súčasnosť je taká presýtená rôznymi škandálmi a problémami, že niekedy akoby sme zabúdali na chorobu, utrpenie či trápenie zdravotne postihnutých občanov. Ich zmysel života úzko súvisí s hodnotovým systémom a jeho napĺňaním.

Súčasťou Vášho Inštitútu je aj škola?

Áno je. Škola je inštitúciou vzdelania. Vzdelanie dáva lepšie možnosti pre uplatnenie sa na trhu práce a je hlavným predpokladom zamestnania, ktoré vedie k sebestačnosti a zároveň podmieňuje spoločenskú dôstojnosť a sebaúctu. Každá škola by mala mať niečo čo je vlastné iba jej. Mala by mať svoj



vlastnú tvár, svoje vlastné tradície, svoj vlastný rukopis. **Špecifikum našej školy spočíva v tom, že je súčasťou komplexnej rehabilitácie. Vyučovaci proces v našej škole je charakteristický spájaním edukácie s rehabilitáciou a liečbou,** ktoré sú nevyhnutnou súčasťou realizovanou často počas vyučovacieho či výchovného procesu.

Čo znamená Bio-psycho-socio?

Viete, najlepší spôsob ako riešiť problém chronických chorôb, poúrazových stavov a osôb so zdravotným postihnutím je komplexný model. To sa dá dosiahnuť integrovanou rehabilitáciou. Integrovaná rehabilitácia (t.j. liečebná, sociálna, pracovná) má dva aspekty:

- **a) osobný** – kde sa vlastne s adekvátne motivovaným postihnutým pracuje tak, aby sme spoločne dosiahli zlepšenie, príp. stabilizáciu zdravotného stavu a sociálnej spôsobilosti a napomohli jeho sociálnej inklúzii.
- **b) systémový** – resp. inštitucionálny kde sme nútení rešpektovať mantinely dané

systémom zdravotnej a sociálnej starostlivosti a využívať dané možnosti. Tento druhý aspekt je o podmienkach, príležitostiach, prekážkach ale aj o motivácii pomáhajúceho personálu, ktorý musí mať pocit, že práca s klientom má zmysel a budúcnosť.

Čo by si mali uvedomiť zainteresovaní?

V prvom rade asi to, že komplexná rehabilitačná starostlivosť (zdravotná, pracovná, sociálna, pedagogická a iná) je perspektívna oblasť, ktorej by sa mohla venovať väčšia pozornosť. Vyžaduje si to však dlhšiu diskusiu zainteresovaných ako túto oblasť správne povzbudiť. Nie je predsa cieľom, aby občania so ZP boli len pasívnymi prijímateľmi sociálnej pomoci – obrazne povedané oni nepotrebujú „rybu ale udicu“. Tento typ rehabilitácie znižuje celkove náklady na liečbu a zvyšuje šancu na ekonomickú aktivitu u klienta, tak by sa to čisto z ekonomických dôvodov malo poisťovniam platiť. Liečebné pôsobenie na funkčnú, prípadne somatickú poruchu a kvalitná príprava na život v spoločnosti ako aj profesionálne uplatnenie stráca pre všetkých zmysel, pokiaľ nie sú zabezpečené podporné a život stabilizujúce sociálne služby a pokiaľ nefungujú také stimuly, ktoré by vytvorili dostatok príležitostí pre adekvátne pracovné uplatnenie i seba-realizáciu.

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

INŠTITÚT PRE PRACOVNÚ REHABILITÁCIU OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

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

<https://iprba.sk/>



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



formácií a skúseností, začali uplatňovať tieto vedomosti v praxi.

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

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

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

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

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

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

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

Reakcie osôb po absolvovaní simulátora autizmu

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

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

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

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

Lýdia Kasanická SPOSA BB



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

AUTIZMUS A PANDÉMIA

Rok 2020 je už navždy zapísaný do dejín sveta. Mnohé veci sa budú datovať pred pandémiou a po nej. Autizmus na Slovensku bol pred ňou ťažký a myslím si, že po nej bude ešte ťažší. Môže to však byť aj inak.

V roku 2013 položil T. Peeters dve otázky: „Viete, čo je to autizmus? Rozumiete, čo je to autizmus?“ Hoci to bolo vyslovené už pomerne dávno, stále mi tieto otázky znejú v hlave.

Dve vety, dve rozdielne cesty k informáciám, ku zmene.

O autizme sa v poslednom čase píše veľa, médiá prinášajú o živote s ním veľa zlého i dobrého. To zlé som dala ako prvé, lebo práve to negatívne sa v nich opakuje častejšie. To pozitívne pomenej.

Preto povedomie o autizme v spoločnosti je také, aké je. Málokto chce s ľuďmi s autizmom pracovať, mnohí sa ich boja.

Rozumieť autizmu môžete len vtedy, keď sa ho dotknete alebo sa dotkne on vás. Autizmus môže byť ako celoživotný tichý spoločník, ktorý nevedomky posúvate v novej generácii. Nová generácia sa rodí do sveta výkonu, úspechu a nekonečného stupňujúceho sa stresu, kde na empatické vnímanie bytostí s autizmom nie je ani priestor, ani čas.

Pandémia však zatiahla ručnú brzdu a na jej začiatku nastal úžasný pokoj. Všetok zhon a tlak spoločnosti zastal. Možno si to niektorí neuvedomovali tak, ako my rodičia detí s autizmom. Museli sme si to však dovoliť. Rána boli pokojné, vzduch čistejší, okolitý svet stromov a zvierat harmonickejší.



Najkrajším benefitom bolo to, že ako rodina sme boli spolu. Manžel pracoval z domu a starostlivosť o syna sme si krásne delili. Piekla som chlieb, šila rúška, učili sme sa spolu zvládať všetko to, čo pandémia prinášala. Mali sme dostatok spánku a skutočného pokoja, odrezaní síce od ostatných ľudí, ale doma so svojimi.

Najkrajšie meditácie a odpovede na život som nachádzala pri práci v lese, záhrade, v kuchyni. Príroda nám ukazuje toľko nádherných príkladov, ako veci v bežnom živote navzájom so sebou súvisia.

Autizmus je považovaný za stav nemenný. To môže napísať iba ten, kto nerozumie dôvodom, na základe ktorých bytosť s autizmom koná tak, ako koná. Niektorí ľudia s autizmom nerozprávajú, odmietajú sociálne interakcie, sú uzavretí vo vlastnom svete.

Vlastný svet má však každý z nás. Patria tam aj traumy, malé či veľké. Ešte som nestretla ľudskú bytosť s ľahkou minulosťou. Svet prešiel najväčšími traumami hlavne v dvadsiatom storočí - dve svetové vojny, komunizmus a iné izmy, ktoré nás všetkých poznačili. Všetkých. Sme potomkami týraných a tyranov. Ľudia sa ešte stále rozdeľujú a vždy sa nájdú dôvody, prečo sa odsudzovať a nenávidieť.

Práca na sebe je jedinou cestou k dieťaťu alebo dospelému s autizmom. V čase pandémie sme skupinka maminiek absolvovali spoločné psychoterapeutické stretnutia s našou psychologičkou. Prešli sme si spolu toho veľa, poplakali, vyčistili si myseľ a dušu.

Práve toto mi ukázalo, koľko nánosov je vo mne samej, vzorcov správania vychádzajúcich zo zážitkov z detstva, prebratých zo spomienok mojich predkov. A tu mi vyvstala jediná odpoveď pre rodičov detí s autizmom: Keď túžite pomôcť svojmu potomkovi, začnite od seba. Dieťa je presným odrazom

všetkých našich nedostatkov, ktoré na sebe nevidíme, nechceme vidieť. Pozrieť sa do seba je bolestivé, ale pri tom to jediné, čo oslobodí nás i naše dieťa.

Za zvláštnych okolností sa ku nám domov dostala kniha „CHATRČ“. Máme ju v knižnici v SPOSA BB a našla som ju úplnou náhodou zastrčenú za ostatnými knihami.

Kniha u nás doma padla do oka môjmu synovi, ktorý ma krásne a milujúco „donútil“ čítať mu z nej. Spolu s ním prechádzam svoje osobné prijatia a odpustenia. Odpustenie je jediná cesta, ako uvoľniť okovy autizmu.

Dnes do rána som mala zvláštny sen. Išla som naším autom smerom na Bratislavu. Na tejto ceste som sa dostala na kruhový objazd, kde som v prvom momente nevidela okrem miesta, cez ktoré som do neho vchádzala, žiadne iné pokračovanie. Po malom sústreďení som objavila dva ďalšie východy, ktoré však vyzerali úplne inak, než som si ich predstavovala. Áno, zažitá predstava sú to, čo nás oddeľuje od našich detí; formy, ktoré nás od detstva učili vnímať ako jediné a možné. No nie je to tak. Aj na mojej ceste do Bratislavy som vo sne odbočila niekam, kde som našla nový pokoj a zjednotenie s ľuďmi, ktorí na tom mieste boli so mnou. Aby sme pomohli ľuďom s autizmom, musíme byť nositeľmi zmien cez prácu na sebe, cez život podľa nových princípov a môžeme tak meniť k lepšiemu fungovanie sveta.

Pandémia nás zavrela doma. Domov je miesto istoty, lásky a prijatia. Keď domov toto neprináša, možno je potrebné, aby z neho človek odišiel i za cenu pocitu straty. Domov môže byť aj tam, kde ho nikto nehľadá. Domov je v srdci a tam nájdeme aj odpovede na naše otázky.

M. Helexová

ČREPINY ČASOV

Dni v čase pandémie trávim prácou v záhrade. Roky som nemala čas na mnohé veci, ktorým sa v tomto období môžem venovať. Občas pritom spomínam na detstvo.

Pred očami mám obraz svojho otca, ako sa kľaciač na hriadkach snaží s láskou dopestovať pre nás zeleninu. Vždy som obdivovala jeho sústredenosť, ochotu vstať skoro ráno, presádzať sadeničky a polievať ich, kým sa nevzchopia k životu. Keď som s ním skúšala pracovať v záhrade, zistila som, že je to drina. Vyštudovala som síce poľnohospodársku školu v Banskej Bystrici, ale mnohé roky som sa prplaniu v záhrade vyhýbala. Nechávala som to na otca. Len na sklonku jeho života som mu začala pomáhať. Pamätám si posledný rok, keď ešte žil. Zasadil poslednýkrát zemiaky, zeleninu a so zvyškom síl sa o ne staral. Zomrel v apríli nasledujúceho roka počas veľkonočného týždňa. Posolstvo môjho otca, ktoré mi svojím životným príkladom odovzdal, zostalo vo mne. Vďaka nemu viem, že všetko má svoj počiatok aj koniec a čokoľvek človek začne tvoriť, musí dokončiť. Niektro možno namieta, že prečo slovo „musí“? Ak človek niečo začína s vyšším cieľom, ak je to skutočne vyšší zámer, tak aj keď už jeho životné sily sú vyčerpané, vždy nájde



spôsob ako odovzdať štafetu ďalej, aby sa tento cieľ stále naplňal a rozvíjal.

Teraz pri práci v záhrade nachádzam pokračovanie v tom, čo započal na tomto kúsku zeme môj otec. Po jeho smrti som prvé jaro zasiala aj ja. Začala som sa starať o rastlinky a pripomínala si vzácné okamihy s otcom. Aj chvíle, keď rozprával príbehy z vojny. Mal dar reči a svoje zážitky vedel rozprávať skutočne atraktívne a živo. Ako chlapec žil s rodičmi v meste, ale starých rodičov a celú rodinu mal v Jakube. Do Jakuba chodil aj so svojimi súrodencami veľmi rád a väčšinou pešo.

Náš dom postavil na mieste bývalých záhrad v tejto dedine. Pozemok bol často počas výdatných dažďov zatápaný vodou z potoka Bystrica. Voda prinášala a odnášala. Tak bolo aj pri výstavbe domu. Zobrala mu materiál na strechu, štrk, cement aj kus života.

Napriek ťažkostiam aj na tieto chvíle spomínam s veľkou pokorou, lebo vtedy sa mu vždy diali zázraky. Raz možno napíšem aj o nich.

Teraz sa vrátim k práci v záhrade a roku pandémie. Tento rok považujem za priaznivú dobu pre moju vnútornú očistu, pre odplavenie nánosov minulosti a hľadanie nových možností, ako meniť veci. Ťažká filozofická dilema. Od roku 2013 som začala pracovať na zmene postojov a zažitých vzorcov správania. Vtedy som si myslela, že to pôjde rých-

lo. No na ceste vlastných vedomých premien je najťažšie to, že keď sa začne človeku dariť, príde pri výstupe na vyšší level skúška, či sme pochopili to, čo sme sa mali naučiť. V takomto období sa prihlási ľudské ego. Ego je to, čo nám hovorí: „Si úžasná! Už všetko vieš.“

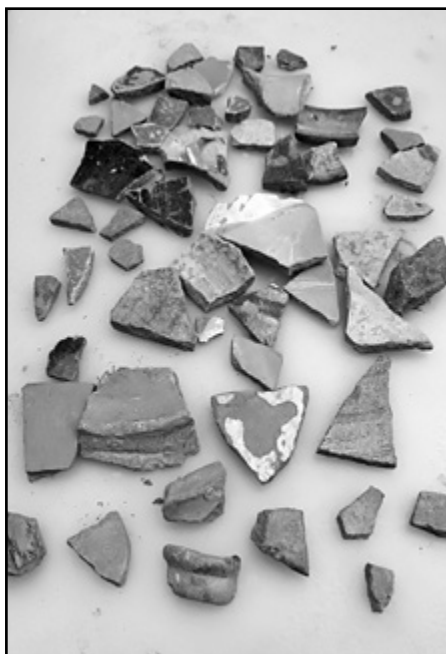
Chyba. Skúška a vnútorný súboj ukáže, či sme boli dobrými žiakmi a kde ešte máme slabiny, s čím treba pracovať ďalej.

Je rok 2020 a meditujem každý deň v záhrade, pri zvieratkách, so synom. V záhrade v zemi nachádzam zakaždým črepinky. Kedysi som ich vyhadzovala, ale dnes ich zbieram. Zakaždým črepinku očistím a potážkam v ruke. Každý ten nenápadný, no vzácny kúsok je časťou mozaiky života. Života hliny, človeka, ktorý z nej vyrobil krčah, tanier, misku, fľašku. Život toho, kto si ich kúpil, kto ich zdedil, kto rozbil. Život vody, ktorá črepiny zobrala a kedysi dávno pri záplave doniesla na náš pozemok.

Každý ľudský život je črepinka v obrovskom vyššom princípe sveta. Nikto nevie, kde sa jedného dňa črepinky patriace k sebe stretnú, aby opäť vytvorili nádobu a naplnili ju svetlom.

Každopádne na fotografii je z takých črepíniek celkom zaujímavá mozaika :)

M. Helexová



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

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

ZAPÁLENÉ ĎASNÁ POŠKODZUJÚ NIELEN SRDCE, CIEVY, OBLIČKY

Zápal ďasien môže zabiť nielen náš úsmev. Má ďalekosiahle následky na náš celkový zdravotný stav. V posledných rokoch sa výskum zameriaval na hľadanie súvisu medzi chorobou zubného lôžka - ozubice a systémovými zdravotnými problémami. Väčšina z nás si zvyčajne myslí, že toto ochorenie je izolovaný ústny problém, nie je to však tak. Výskumy ukázali, že môže existovať vzťah medzi zápalovými ochoreniami ozubice a systémovými ochoreniami, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, respiračné choroby, diabetes, žalúdočné vredy, osteoporóza, artritída či predčasné pôrody.

Keď totiž ďasná krvácajú, baktérie, ktoré sa množia medzi zubami a ďasnami môžu kedykoľvek vstúpiť do krvného obehu. Tieto baktérie sú schopné putovať cez naše telo a spôsobiť vážne zdravotné problémy.

Následky putovania baktérii z chorých úst do rôznych kútov nášho tela

Rovnako ako mnoho oblastí nášho tela, ústa sa hemžia baktériami, z ktorých väčšina je neškodná. Normálne prirodzená obrannosť tela a dobrá ústna zdravotná starostlivosť - denné čistenie kvalitnou kefkou a používanie dentálnej nite, môže mať tieto baktérie pod kontrolou. Avšak, bez riadnej ústnej hygieny, baktérie môžu dosiahnuť úroveň, ktorá vedie k ústnej infekcii, ako je zubný kaz a ochorenie ďasien.

Okrem toho, niektoré lieky, ktoré znižujú nadmerné prekrvenie, antihistaminiká, lieky proti bolesti a diuretiká, znižujú tok slín. Sliny odplavujú jedlo a neutralizujú kyseliny produkované baktériami v ústach, čo pomáha chrániť pred mikrobiálnou inváziou alebo premnožením tých, ktoré by mohli viesť k ochoreniu.

Už dávnejšie sa predpokladalo, že baktérie alebo vírusy môžu priamo infikovať arteriosklerotické poranenia - lézie, a tak prispievať k zápalovým procesom. Ďalej môžu vzdialenejšie infekcie zvýšiť systémový zápal uvoľnením toxínov alebo unikajúcich chemických mediátorov do krvného obehu. Mnohé štúdie potvrdili tento predpoklad.

Pri podrobnej analýze arteriosklerotických lézií v krčných tepnách sa zistilo, že 40 percent aterosomu (dutinka, pluzgiek na stenách tepien naplnený kašovitou tukovou hmotou) tvorili antigény z paradentózných patogénov vrátane *Porphyromonas gingivalis*, *Tannerella forsythensis* a *Prevotella intermedia*, *Treponema denticola*. Navyše sa zistilo, že patogénna baktéria *P. gingivalis* môže indukovať agregáciu krvných doštičiek, ktorá je súčasťou tvorby aterosomov a trombov. Toto jednoznačne dokázalo, že ústne patogény sa môžu zapájať do invázie aterosomov

a môžu prispieť k ich rozvoju. V časopise **American Academy of Periodontology** sa uvádza, že u ľudí trpiacich na paradentózu je dvojnásobne vyššia pravdepodobnosť výskytu aj choroby srdca. Ďalšia štúdia uvedená v uvedenom časopise konštatuje, že čím je horšie paradentálne ochorenie, tým je vyššie riziko mŕtvice. Ľudia s ťažkou paradentózou mali štyrikrát vyššie riziko mŕtvice než ľudia, ktorí mali zdravé zuby a ďasná.



Dvojsmerná cesta medzi chorením ďasna a srdcovo-cievnyimi chorobami

Tieto ochorenia vzájomne ovplyvňujú jedno druhé. Pôvodne sa predpokladalo, že baktérie, ktoré spôsobujú paradentózu zapríčiňujú tiež ďalšie problémy v tele. Výskumy však potvrdili, že je to aj naopak. Ľudia s cukrovkou, srdcovo-cievnyimi chorobami, ochorením dýchacích ciest, s Alzheimerovou chorobou alebo s osteoporózou, majú zvýšené riziko vzniku paradentózy.

Faktom je, že naše ústa sa „prihovarajú“ nášmu telu... a naše telo komunikuje s našimi ústami!

Preto by sme nemali zanedbať:

1. Liečenie paradentózy, čím sa zníži celkový zápal v našom tele, ktorý súčasne pomôže zmierniť prejavy iných ochorení, vrátane srdcovo-cievnych chorôb.

2. Zníženie akéhokoľvek zápalu v tele môže naopak pomôcť potlačiť niektoré typické prejavy paradentózy.

Ďalšie faktory, ktoré prispievajú k vysokému riziku vzniku paradentózy, tak aj k systémovým ochoreniam sú: fajčenie, porucha funkcie imunitného systému, obezita, chronický stres a rodinná anamnéza.

Správna výživa je kľúč k zdravému úsmevu

Mnohí si upravujeme svoju hmotnosť pomocou rôznych diét. Najčastejšie medzi ne patria ovocné diéty, časté jedenie jogurtov, pitie džúsov. Svoju hmotnosť asi, síce upravíme, ale pritom si môžeme veľmi poškodiť zuby. Ovocie, ale aj jogurty, tvarohy obsahujú kyseliny, ktoré priamo rozpúšťajú povrch skloviny a spôsobujú jej eróziu. Početné erózie

sa nachádzajú predovšetkým u starších ľudí, ktorí radi častoedia viac ovocia. Najhoršie sú kolieska citróna alebo iného kyslého ovocia cmúľané medzi lícom a zubami.

O správnej výžive vždy platí - všetko s mierou, vtedy by sme nemali problémy nielen s nadváhou, ale aj pri alkohole s pečienou, pri fajčení s pľúcami a pri sladkostiach so zubami.

V súvislosti so zložením stravy Dr. Curatola nám pripomína: „Musíme jesť tak, aby sme podporili rovnováhu mikrobioty v ústnej dutine. Bol by som rád, keby všetci premýšľali o ekologickom záhradkárčení v ústach, podobne, ako to robíme pri produkcii a konzumácii biopotravín. Cesta, ako to urobiť vedie cez silný, zdravý a vyvážený nutričný protokol. Nazval som to **trikrát A-výživa - Alkalizujúca, bihatá na Antioxidanty a Anti-zápalová**. Ľudia by mali vedieť, ktoré nutričné faktory majú zápalový potenciál. Medzi tie, ktoré môžu vyvolať zápal patria lepok, mliečne výrobky, orechy a iné.“ Všetky tri podmienky A-výživy spĺňa chlorella a rakytníkový olej.

Viac sa dočítate v knihe od K. Horárovej „Ako mať ZDRAVÉ STRDCE A CIEVY v každom veku“
foto: www.freepik.com/diana.grytsku

MAJTE SILU ŽIŤ V PRAVDE

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

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

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

Ako dať veci do poriadku

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Žite etický život stále

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

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

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

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

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

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

Autor: Monika Ponická

Zdroj: www.uspesnimanazeri.sk

SIMONE SOPHIE STEWART

Úryvok z knihy "Vyryté v srdci a pamäti"

Návod, ako brať hendikep s humorom

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

AKO VZNIKLA TÁTO KNIHA

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

A NIE!!!!!!!

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

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

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

A kedy? - Keď!!!

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

A bol obed.

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

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

Poobede spať - hrôza.

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

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



že zvonila aj 5 minút a decko sa zobudilo.

Poobedie.

Ideš papat? - Áno

A budeš toto? - Nie!

Prečo? - Lebo!

A teraz si vyber. Neskôr som resignovala. Chceš? Nechceš? Nechaj tak! Za chvíľu sa najedli.

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

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

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

Večer.

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

Opäť.

Budeš papat toto - toto - nie...

Tak čo? Nudličky so syrom. To fakt?

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

Večerné kúpanie - katastrofa.

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

Ja už idem z vane von - ja ešte nie.

Nekonečný bol aj boj dovtedy, kým neboli v pyžamkách.

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

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

Baby sú zlaté. Ale to večné NIE ma ubíjalo.

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

Musíme však byť k fyziologickým obdobiam tolerantní.

Ideme domov

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

Staršia vnučka ma však vymakla.

„Babka, prečo plačeš?“

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

„Vieš, babka - asi NIE!“

A dala mi vymalované srdiečko, kde napísala: BABKA, LÚBIME ŤA

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

POZITÍVNE MYSLÉNIE AKO MÚRY VÁŠHO DOMU

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Buďte šťastní, Hirax
Šľabikár šťastia 1.*

Zdroj: www.pavelhiraxbaricak.sk

PRÍBEH O NEOHROZENOM VEDIERKU A SMELOM ŠTETCI

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

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

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

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

A situácia sa opakovala.

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

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

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

konkrétny, kto ich „rozpadne“.

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

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

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

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

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

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

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

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

A tak sa majetok náš všetkých, ktorý sa vy-

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

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

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

Prečo mesto útočí na občana s vedierkom a lopatkou?

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

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

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

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

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

L. Pavlík

INAKOSŤ NEZNAMENÁ MENEJCENNOŠŤ, BREMENO A NIE JE BOŽÍM TRESTOM

V súčasnosti sa tvrdí, že ľudstvo dosiahlo vo svojich dejinách najvyššiu formu inteligencie. Veď lietanie do kozmu je už triviálnou záležitosťou a technologické objavy sú dych berúce. Bežne vlastnime veci, ktoré ešte pred pár rokmi boli iba vo svete fantázie.

Materiálny svet...

Spoločnosť však nestojí a nepadá na matérii, aj keď sa nás o tom snažia médiá silou mocou presvedčiť. Vnútorň pokoj, spokojnosť či vyrovnanosť človeka nie je založená z kariérnom raste, materiálnom bohatstve či výške HDP ako sa nás o tom snažia presvedčiť pseudo-odborníci v čoraz populárnejších lifestyleových knihách.

Jedným zo základov, na ktorých je postavená spoločnosť je fungujúca rodina, na ktorú nadväzujú vzťahy. A jedným, hádam najdôležitejším kameňom v mozaike šťastnej rodiny sú deti.

O deťoch bolo napísaných množstvo kníh, článkov, mnohí spisovatelia im venovali nádherné básne, mnohí maliari ich zvečnili na svoje plátna. Citáty o tom, že dieťa je dar pozná hádam každý. Dieťa usmievavé, krásne, milé, šťastné. Dieťa zdravé. Takto nám ich prinášajú dennodenne médiá v miliónoch

záberov. Veľkej obľube sa tešia i detské súťažné krásy. Povznášajúca idyla, ktorá človeka zahreje, pozitívne naladí.

Sú tu však aj „iné“ deti...

Paradox však spočíva v tom, že to iba spoločnosť, našu nevynímajúc, sa nedokáže zbaviť okov dedených archaizmov. Všetko čo je iné ako zaužívané predstavy je iné. Všetci, ktorí nie sú ako my, sú iní. A inakosť znamená problém, s ktorým sa naša slovenská spoločnosť aj napriek pokroku stále nedokáže vyrovať. Niežeby toho nebola schopná, ale nechce, lebo nemá rada inakosť.

Tejto spoločnosti inakosť vadí.

Táto spoločnosť „iných“ vylučuje.

Táto spoločnosť považuje inakosť za menejcennosť.

Na jednej strane sa hovorí, že dieťaťko je dar, no ak sa rodičom narodí dieťaťko s vrodenu vadou, spoločnosť to považuje za nešťastie. A bohužiaľ sa nájdu mnohí, ktorí sú presvedčení, že si to dokonca zaslúžili. Karma, boží trest, ...

Ani jedno, ani druhé, ba ani tretie. Pravde sa treba pozrieť do očí aj keď pravda zvyčajne býva krutá. A pravda v tomto prípade je taká,

že naša spoločnosť, samozrejme že česť výnimkám je povrchná, netaktná i necitlivá. Ublíži. Nie fyzicky, veď sme predsa kultivovaní. Ublíži pohľadom, slovom. Neuvedomujúc si, že práve tieto prejavy empatie sú najkrutejšie a vedia najviac ublížiť.

Ak sa v televízii raz za čas objaví benefičný program venovaný týmto deťom máva vysokú sledovanosť. Vystúpia tam naše celebrity, príde pár riaditeľov, ktorí odovzdajú vo svetle reflektorov obrovské šeky. Ľudia sa rozľútostia a...a s ulahčením si vydýchnu aké majú šťastie, že majú zdravé deti.

A potom...

Pri stretnutí s takýmito deťmi radšej odvracajú zrak, pretože im je ten pohľad nepríjemný a nerobí im to dobre. Zakazujú sa svojim deťom s nimi hrať, lebo sú iné. Najradšej by boli, keby neexistovali, pretože im kazia ich pekný svet. Čistý svet.

Obráťme ale na chvíľku list ...

Majorita spoločnosti pokladá život rodín s takýmto dieťaťkom sa bremeno. Veď aký zmysel má život s „takým“, koľko majú s ním rodičia problémov. Áno majú a ja týchto rodičov hlboko obdivujem, s akou láskou a starostlivosťou sa o svoje deti starajú. No zamysleli sa niekedy vôbec tí naši ctihodní občania nad tým aké je to ťažké žiť so svojimi vlastnými deťmi? Povedzme si úprimne, koľko deťí s dobrých rodín sa dalo už v nízkom veku na zlé chodníčky. Alkohol, drogy, záškoláctvo, automaty, pouličné partie a s tým spojené násilie a arogancia nielen



voči okoliu, ale dokonca voči vlastným rodičom. Otázka...

Je život týchto rodičov ľahší ako rodičov s dieťaťom s vývojovou vadou ?! A prečo sa k nim majorita spoločnosti nespráva rovnako ?! Rovní a rovnejší ?! Čistý a čistejší ?!

Novodobé technológie nám priniesli ne-
tušené možnosti, okrem iného aj v oblasti komunikácie. Elektronická komunikácia. SMS, mail, chat, sociálne siete. Vďaka nim spoločnosť stratila zábrany, pretože povedať niekomu niečo priamo a dívať sa mu do očí, to dokáže len málokto. A tak elektronická komunikácia zažíva boom a odokrýva. Dobro i zlo. Pokoru i nenávisť. Agresivitu a lásku. Závisť i nenávisť.

V minulosti sa o tejto téme na verejnosti z etických dôvodov v podstate skoro vôbec nehovorilo, v súčasnosti to už problém nie je. Anonymitou sociálnych sietí padli všetky zábrany. Otvorili sa stavidlá bezbrehej nená-

visti a fanatizmu, ktorého korene úspešne zalievajú médiá a publikácie o čistote ľudského pokolenia. Frustrácia či pomätenosť takto živena si nevyberá a ich obeťou sa stávajú všetci „iní“.

Sú však i ľudia, ktorí navonok pôsobia ako dokonalosť sama. Milujú zvieratká, prírodu, rozplývajú sa nad krásnymi kvietkami. Ich profily prekypujú sladkými citátmi všetkého druhu, náboženských nevynímajúc a... A zrazu všetci ostanú prevrpení, keď títo sväťuškári napíšu koment, pri ktorom behajú zimomriavky a dvíha sa žalúdok. Mravoučne zneužívajúc citáty z Biblie upravené podľa ich potrieb moralizujú v štýle dogmatizmu zo 6. storočia privolávajú pekelný oheň na všetko iné. Na všetkých iných, deti nevynímajúc.

Tejto spoločnosť inakosť vadí a k zmene len tak ľahko a skoro ani nedôjde, našťastie však existujú ľudia, ktorí aj napriek takejto celo-

spoločenskej klíme sú schopní nielen pomáhať „iným“, ale zároveň sa snažia aj o osvetu. Bez zbytočných urážok, vulgarizmov či arogancie. Pokojne, trpezlivo sa snažia vysvetľovať, vzdelávať. Aj napriek nenávisťným komentom sú schopní diskutovať s dotýčaným kultúrovane. Je to síce niekedy doslova nemožné, ale toto je jediná cesta ako pomaličky, krátkymi krokmi smerovať ku spoločnosti, kde inakosť nebude považovaná za problém či bremeno. K spoločnosti, ktorá nebude vylučovať, ale empaticky pomáhať.

Pokúste sa prosím pochopiť, že každé dieťaťko je dar. Že každé dieťaťko prináša svojim rodičom i spoločnosti niečo dobré. Aj keď to možno na prvý pohľad pre mnohých tak nevyzerá.

Život je dar, tak sa prosím tak aj správajte.

Ku všetkým.

ing. Hraško Peter

Stres – tichý zabiják

Jednému kamarátovi začali padať vlasy (ten povestný krúžok vzadu na hlave, tak hrozivo sa zväčšujúci), druhého kamaráta hospitalizovali. „Nevyležané zápaly, chrípky a stres,“ vyslovili lekári.

Kĺby a končatiny prestali fungovať. Zapálené a napuchnuté svalstvo totiž pritlačilo na nervy a tie človeka vyplí. „Zastav sa!“

Ďalší kamarát, vrcholový manažér, príde napätý domov, ale namiesto aby vypol, sadne na bicykel a snaží sa ďalším fyzickým tlakom dostať z vypätia, lebo on nešliape normálne, on si to rúbe horou, hore strmákmi, až srdce kričí „zastav sa ty blb, inak tu zgegnete.“ Naučil takto „relaxovať“ aj svoju priateľku a tú teraz vyplo. Leží. Konečne zostal doma už aj on.

Ak fyzicky pracujete, chyťte knihu. Ak pracujete hlavou, áno, choďte si napríklad zabehať, ale s mierou. Zlatá stredná cesta.

Telo je náš chrám. Stávame sa tým, čo jeme, čo robíme, ako pristupujeme k problémom a životu. Nenapínajme strunu. Hrá iba ak je dobre naladená. Keď je splasnutá, ani keď je priveľa našpanovaná, nevládí pekný tón. Ba môže prasknúť...

Nebudme blázni. Viem, o čom píšem. Som vyliečený workoholik. Roky som žil v strese. Teraz firmu skôr púšťam, akoby som mal víziu priberať ďalších ľudí a rozširovať sa. Inak, aj „pustenie“ firmy a rozbehnutého biznisu je umenie. Prechod na súčasný stabilizovaný stav mi trval 5 rokov! Veď len skúste pustiť tečúci biznis a potom sa môžeme o tom podebatiť. Mojim vzorom bol kamarát, ktorý zamestnával 400 ľudí – bol a mohol byť ešte väčším boháčom, no on firmu predal, zobral psa a šiel sa tulať na mesiac do Rumunska po Karpatoch. V mojich očiach hrdina tejto doby, tak pre mňa prepotrebný ako svetlo vzoru!!! Jemu to tiež trvalo 5 rokov – od myšlienku k činu a uzavretiu celého prerodu „chcem žiť, nie prežívať, ako predretý a chorľavý pracháč“.

Deň má iba 24 hodín. Čo budem robiť, keď mi vyrastú deti a ja nebudem pri tom? Jeden z mojich kamarátov mi oponoval, že má pôžičku a musí veľa robiť. A čo bude robiť, keď ochrne? Kto ju bude splácať za neho? Vždy sa dá ubrať. Ak to nedokážete vy, spraví to za vás to, čo nepočúvate – nemoc. Zastaví vás. Už o tom píš aj odborníci, Rus



Valerij Sineľnikov – Očkovanie proti stresu Ako prekonať škodlivý účinok stresu, dokonca ako ho využiť zasa popisuje Hans Seley vo svojej kultovej knihe Stres života.

Choroba je posol. Počúvajte ju. Chce vám len dobre. Niečo robíte pre vás nedobre. Nájdite to, opravte, zmeňte. Svoj zámer podporte napríklad aj mantrou „Budem žiť pokojnejší život“.

Paľko von Okolie aj seba si všímajko
<https://www.pavelhiraxbaricak.sk/stres-tichy-zabijak/>

OBČIANSKE ZDRUŽENIE PRÍSTAV NÁDEJE

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Prídete si zacvičiť aj vy?

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

redakcia časopisu Inak obdarení



PRÍSTAV NÁDEJE, o.z.

Družstevná 2410/16, 960 01 Zvolen

Tel.: +421 903 518386

www.prstav-nadeje.eu

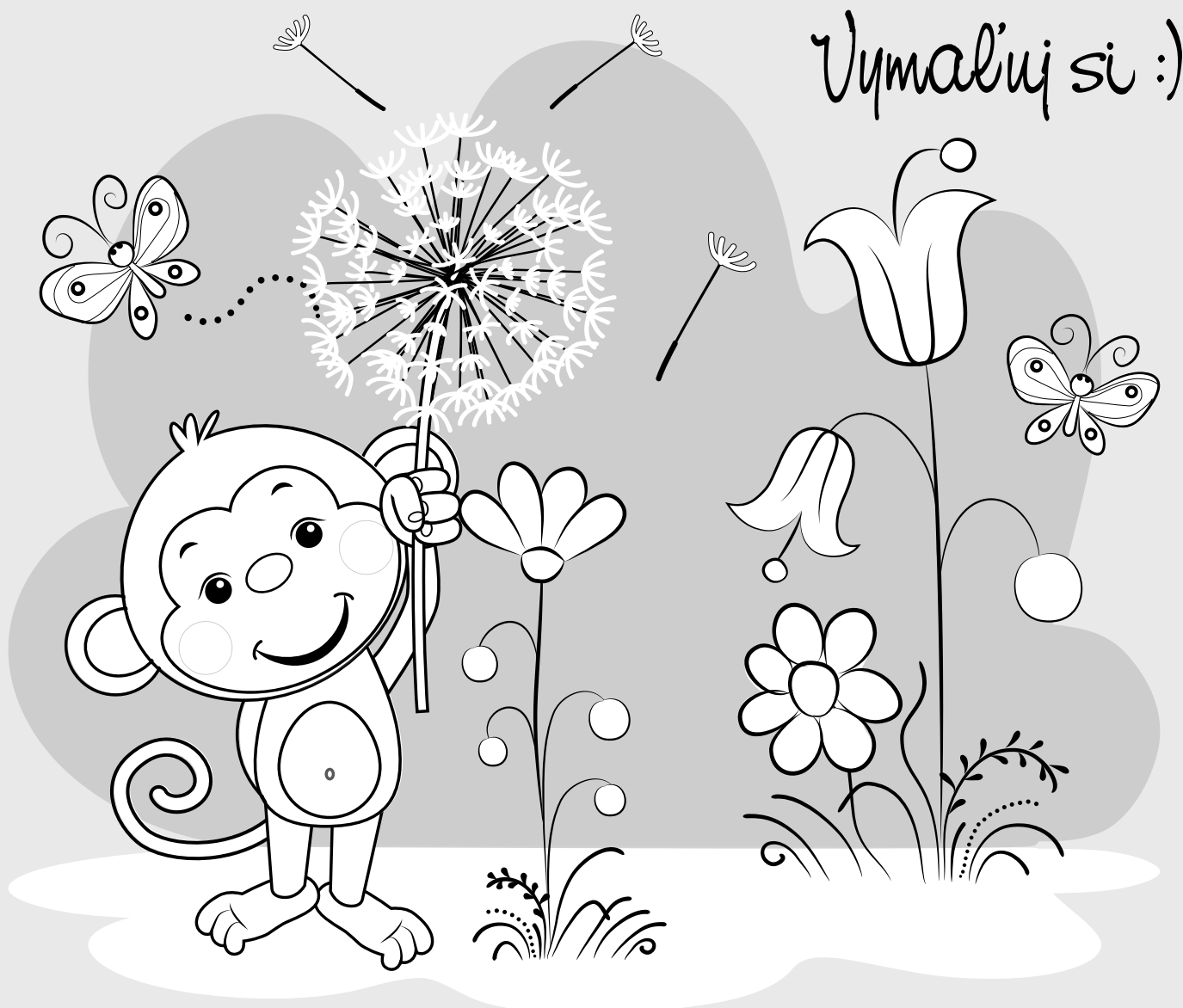
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

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

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

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



OSMIDIV

16. AUGUST 2020 O 15:00
AMFITEÁTER BANSKÁ ŠTIAVNICA

KRISTÍNA ZÓNA A

JAMARON^(cz) | LAZNO CUBANO

MODERUJE: JOŽO PROČKO

VSTUP OD 14.00  ZUMBA ZOLI

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím a pre deti do 140cm. Vstupné pre verejnosť v predpredaji 22€ a na mieste 30€
Predpredaj Ticketportal, Čajovňa Klopačka, Informačné centrum Banská Štiavnica. Zmena programu je vyhradená.



SCHODISKOVÉ SEDAČKY

ZÍSKAJTE

schodiskovú sedačku
so štátnym príspevkom
a doplatkom z Klubu SPIG

BEZPLATNE!



Kontaktujte nás

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

bezplatná linka 0800 105 707, e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

