



Ročník XXXI.

3-4/2022

ISSN 1335 – 2490

zvena

spravodajca • rganizácie muskulárných dystrofiíkov v SR

***Prajeme vám pokojné dni,
oddych a nové inšpirácie.***

PF 2023

DIÁR

10 €

vrátane poštovného



Vydala: Organizácia muskulárnych
dystrofikov v SR, 2022

Text: © Zuzana Majerčíková

Grafický dizajn a tlač: Kníhtlač Gerthofer,
Zohor, www.gerthofer.sk

Papier použitý na tlač diára bol vyrobený
na Slovensku.

Ďakujeme všetkým, ktorí akýmkoľvek
spôsobom prispeli k vydaniu tohto diára.



Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR
občianske združenie
Mesačná 12, 821 02 Bratislava
Tel.: 02/43 41 16 86
Mobil: 0948 529 976
www.omdvsr.sk
e-mail: omd@omdvsr.sk
IČO: 00 624 802



Čestné predsedníčky:

Anna Šišková

a Mgr. Mária Duračinská in memoriam

Výkonný výbor OMD v SR:

predsedníčka: Mgr. Andrea Madunová

podpredseda: Mgr. Tibor Köböl

členovia VV: Bc. Miroslav Bielak, Jozef Blažek,

Mgr. Natália Turčinová, Mgr. Alena Juríčková,

Zdeněk Havierník

Revíznia komisia OMD v SR:

predsedníčka: Simona Ďuriačová

členovia: Margita Granecová, Ing. Jana Šefčíková

ekonomka: Ľuboslava Janečková

Ozvenu vydáva:

Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR

Ozvenu zostavili:

Mgr. Daniela Vídová, Mgr. Natália Turčinová,

Katarína Uhrová, Mgr. Andrea Madunová,

Jozef Blažek

Layout a sadzba: Martin Burian

Autor fotografie na titulke:

Pavol Kulkovský

Poštová adresa redakcie

je totožná s adresou OMD v SR

e-mail: ozvena@omdvsr.sk

Tlač: Kníhtlač Gerthofer

Expeduje: ARES, s.r.o.

Vychádza štyrikrát ročne

s finančnou podporou MPSVaR SR

a dobrovoľných darcov

Reg. čís. MK SR: EV 2888/09

ISSN: 1335-2490

OZVENA je spravodajca pre ľudí postihnutých nervovosvalovými ochoreniami a ich priaznivcov. Vydáva ju Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR (OMD v SR). Čitateľom v nej prinášame informácie o organizačných záležitostiach OMD v SR, o výskume a liečbe nervovosvalových ochorení, zákonných opatreniach a oblastiach spojených so životom postihnutých ľudí a ďalšie aktuality.

Nervovosvalové ochorenia predstavujú veľkú skupinu rôznorodých postihnutí kostrových svalov a periférnych nervov. Ich spoločným príznakom je postupný vývoj slabosti svalov, často sprevádzaný zmenšovaním ich objemu. Preto o ľuďoch s takto postihnutými svalmi hovoríme ako o muskulárnych (svalových) dystrofiíkach. Nervovosvalové ochorenia postihujú deti aj dospelých. Celkový počet osôb s nervovosvalovými ochoreniami sa na Slovensku odhaduje na 5 000. Život s muskulárnou dystrofiou prináša každému postihnutému a jeho rodine veľa vážnych problémov.

OMD v SR je občianske združenie s celoslovenskou pôsobnosťou. V rámci svojich možností presadzuje špecifické potreby občanov s veľmi ťažkým telesným postihnutím, najmä ľudí na vozíku a imobilných, poukazovaním na spôsoby riešenia ich životných situácií. Poskytuje poradenstvo pre občanov s ťažkým telesným postihnutím.

OMD v SR je v zahraničí členom európskej aliancie združujúcej národné organizácie muskulárnych dystrofiíkov a odborníkov (EAMDA). Na domácej pôde je členom Slovenskej humanitnej rady a Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím. Činnosť OMD v SR je finančne náročná. Vďaka väčším dobrovoľným finančným príspevkom pomáhame tým, ktorí sú na pomoc naozaj odkázaní.

**Ak ste sa rozhodli pomôcť ľuďom
s nervovosvalovými ochoreniami,
uvádzame číslo účtu**

SK10 1100 0000 0026 2434 0950

Tatra banka a. s.

3	ÚVODNÍK	60	Praktická novinka Sociálnej poisťovne
4	NAPÍSAĽI NÁM POĎAKOVANIA	60	Dôležité čísla a dane za rok 2022
4	Z KALENDÁRA DO DIÁRA	61	BEZ BARIÉR
5	AKTUALITY	61	Bezbariérové prehliadky historickej Bratislavy
5	Šéfredaktorská pozícia obsadená	64	NAPÍSAĽI O ĽUĎOCH
5	SLUŽBY PRE ČLENOV A KLIENTOV		S NERVOVOSVALOVÝM OCHORENÍM
5	Poskytujeme sociálne poradenstvo	64	Stará sa o manžela s ALS: Musíte sa
6	Služby Dystrocentra dostupné aj v Prešove		zmieriť s tým, že nič nepomôže
7	AKO MÔŽETE POMÔČŤ ĽUĎOM	69	ŠPORTOVÉ OKIENKO
	S NERVOVOSVALOVÝM OCHORENÍM?	69	Boccia/Šach/Powerchairhockey
7	Kúpou darčiekov, ktoré pomáhajú	78	NA VOLNÝ ČAS
9	Príspevkom na činnosť OMD v SR a jej aktivitu	78	Z denníka dystrofika: Život naruby
9	POMÁHAJÚ NÁM	79	Fejtóny Emílie Molčániovej
9	U nás taká obyčaj, pomôcku si požičaj	80	Vtipy Jozefa Blažeka
11	Kocúrik Cyrko pomáha ľuďom s ochorením svalov	81	CESTOVATEĽSKÁ PRÍLOHA:
13	Rozhovor s Magdalénou Kulus: Písanie je únik do alternatívneho sveta		AJ CESTA JE CIEĽ
14	Zamestnanci Allianz podporili OMD v SR	81	Eva Zrebná: Plnenie snov alebo o výzvach,
15	Štefánik Trail rozhybal krídla belasého motýľa		priateľstve a výstupe až na vrchol
16	VÝSKUM/LIEČBA/STAROSTLIVOSŤ	85	Adam Burianek: O tom, ako som prvýkrát
16	Kreatinkináza: Čo prezrádajú zvýšené hodnoty svalového enzýmu?		vstúpil do tej istej Rijeky
21	Z NAŠEJ ČINNOSTI	91	Henrieta Horváthová: Varšava bez bariér
21	Leto v znamení oddychu, priateľstiev a zážitkov	95	Andrea Madunová: Aj sladká voda má
38	Všetko najlepšie milé OMDečko		príchut' mora
46	Giving Tuesday: SOS pre ľudí s ALS	102	Miroslava Gombárová: Raj menom Djerba
48	Ženy a Duchenne		
51	O NAŠICH ČLENOCH		
51	Spoločenská rubrika		
53	In memoriam: Viliam Krajč		
54	AGENTÚRA OSOBNÉJ ASISTENCIE		
54	Z poradenstva Agentúry OA Bratislava: Evidencia uchádzačov o zamestnanie a asistenciu		
55	Z činnosti Agentúry OA Žilina: Nadviazali sme na šnúru zaujímavých spoluprác		
58	SOCIÁLNE OKIENKO		
58	Nezabudnite na zaslanie výkazov osobnej asistencie		
59	Vymeníme starý za nový		
59	Na účet nám cinkne 14. dôchodok		
60	Ako sa od nového roku zvýšia dôchodky?		

OZVENA č. 3-4/2022

Toto dvojčíslo vyšlo v decembri 2022.

Ozvenu zasielame aj klientom s ťažkým zdravotným postihnutím

Páči sa vám naša Ozvena, ale nie ste náš člen a chcete ju odoberať? Kontaktujte nás.

Ozvena v špirálovej väzbe pre členov s ťažkým postihnutím rúk

Chcete odoberať Ozvenu v špirálovej väzbe, v ktorej sa ľahšie listuje? Kontaktujte nás.



Dajme si rande na Facebooku a Instagrame/OMD v SR

Dennodenne o našich aktivitách a činnosti. Buďte s nami!

Kontakt centrály OMD v SR

Poštová adresa:

OMD v SR

Mesačná 12, 821 02 Bratislava

E-mail: omd@omdvrs.sk

Telefón: 02/4341 1686

Mobil: 0948 529 976 (02)

Milí členovia a členky, rodinní príslušníci, osobní asistenti a asistentky, priatelia OMD v SR,

využívam príležitosť prihovoriť sa Vám v závere roka 2022.

Keď som premýšľala nad uplynulým rokom, aký vlastne bol a čo všetko bolo jeho súčasťou, všetky udalosti prekryla tá z konca februára. Hneď v úvode roka sme sa prebudili do hrozného rána a strpli hrôzou, keď sme sa dozvedeli, že Rusko napadlo nášho bezprostredného suseda, Ukrajinu. V okamihu sme všetci stratili pocit bezpečia a totálne sme vytriezveli z presvedčenia, že tu, v Európe, sa vojna predsa nikdy nezopakuje. Asi by sme naozaj mali prestať používať slovo nikdy. Milióny ľudí zutekali pred vojnou, hlavne matky s deťmi a seniori. A čo ľudia so zdravotným postihnutím? Chorí, nevládni, imobilní, ľudia na prístrojoch? Ako a kam majú utiecť?

Slovensko a Slováci sa zachovali ľudsky. Začali sme pomáhať. Najskôr jednotlivci, potom neziskové organizácie a napokon aj štát. Aj OMD v SR sa pridala k tým, ktorí pomáhajú ľuďom utekajúcim pred vojnou. Sme súčasťou reťazca pomoci ľuďom so zdravotným postihnutím, pomáhame pomôckami alebo poradenstvom.

My, jednotlivci, nevieme vyriešiť tento hrozný konflikt. To, čo môžeme, je prejaviť ĽUDSKOSŤ a spolupatričnosť k ľuďom, ktorí sú vyhnaní z domova a stratili svoje istoty a svojich najbližších. Ľudskosť je to, čo pomáha. Všetkým, ktorí akokoľvek strádať. Pomáha aj tým, ktorí sa majú



Autor: Pavol Kulkovský

dobre a žijú v dostatku. Pociť, keď niekomu pomôžete je nenahraditeľný. Robí z nás, ľudí, anjelov na zemi.

Každý deň je príležitosťou prejať ĽUDSKOSŤ. Nie je to ani o peniazoch, ani o hmotných daroch. Stačí mať porozumenie a empatiu k človeku. K ľudskej bytosti. Vojna prináša opustené deti, siroty, vdovy, matky a otcov, ktorí stratili svoje deti. Ani si nevieme predstaviť, ako im je. Majme súcit s utrpením a pokiaľ sa dá, súcíťme a ak môžeme, pomôžme.

Ďakujem Vám všetkým, ktorí nestrácať ľudskosť.

Vinšujem Vám pokojné a milostiplné vianočné sviatky, v teple, v bezpečí a v kruhu svojich najmilších a najbližších.

ANDREA MADUNOVÁ
predsedníčka OMD v SR

Napísali nám poďakovania

Rád by som poďakoval všetkým v OMD v SR za schválenie a vyplatenie finančnej pomoci. Použil som ju na kúpu batérií do elektrického vozíka. To, čo robíte pre ľudí so zdravotným postihnutím, má zmysel. Ďakujem.

Michal T., Spišská Nová Ves

Rád by som sa poďakoval za poskytnutie peňažného príspevku na polohovací elektrický vozík zo zbierky Belasý motýľ. Pomáha mi prekonať ťažkosti pri postupujúcej chorobe, ktorá mi pomaly uberá z posledných síl. Som dlhoročným členom našej organizácie, ktorá mi dlhé roky napomáha pri vybavovaní kompenzačných pomôcok, prerábke bezbariérovosti môjho domu alebo s právnym poradenstvom a usmerňuje ma v mnohých smeroch. Veľmi rád sa zapájam každoročne do zbierky, verím, že bude naďalej pokračovať. Človek na vlastnej koži pocíti, keď sa mu pomôže v ťažkej chvíli. Patrí Vám všetkým veľká vďaka. Pozdravujem.

Imrich H, Babindol.

Syn Sebastian používa nový vozík v novej škole. Nastúpil do 1.ročníka cirkevného gymnázia. Na začiatku sme mali menšie technické problémy, ale už sa to vyriešilo. Darí sa mu a je spokojný. Veľmi Vám ďakujeme za príspevok.

Silvia K., Prešov

Celému výkonnému výboru ďakujem za schválenie príspevku na nový elektrický vozík. Čoskoro bude hotový.

Martin B., Myjava

Z kalendára do diára

Do konca roka 2022

Darcovská SMS na podporu ľudí s nervovosvalovými ochoreniami

Verejná zbierka Belasý motýľ slúži na nákup kompenzačných pomôcok pre deti a dospelých s nervovosvalovým ochorením. Rýchlo a jednoducho môžete prispieť sumou 2€ darcovskou sms v tvare DMS MOTYL na číslo 877. Viac informácií o zbierke nájdete na stránke www.belasymotyl.sk.

28. február 2023

Medzinárodný deň zriedkavých chorôb

Kampaň má za cieľ zvyšovať povedomie o zriedkavých ochoreniach, s ktorými žije na svete viac, než 300 miliónov ľudí. Kampaň v roku 2023 bude sprevádzaná šestnástimi individuálnymi príbehmi ľudí žijúcich so zriedkavým ochorením naprieč celým svetom. Každý z týchto príbehov predstavuje jednotlivca, pričom každý z nich čelí podobným problémom. Kampaň bude podporená rôznymi sprievodnými podujatiami. Viac info o kampani sa dozviete na www.rarediseaseday.org

9. jún 2023

Verejná zbierka Belasý motýľ, 23. ročník

Osveta o nervovosvalových ochoreniach a verejná zbierka na kompenzačné pomôcky naprieč Slovenskom do pokladničiek aj online.

31. marec 2023

Členský poplatok v OMD v SR na rok 2023

Členské zostáva nezmenené, v symbolickej výške 10€ a sumu je potrebné uhradiť najneskôr do konca marca 2023. Uhradte ho na číslo účtu SK10 1100 0000 0026 2434 0950 a v poznámke uveďte vaše meno, priezvisko a rok. **V prípade, že členský poplatok nebude uhradený v termíne, člen/členka bude vyradený/á z databázy OMD v SR.**

2. máj 2023

Posledný deň podania Vyhlásenia o poukázaní podielu zaplatenej dane fyzických osôb

Prostredníctvom formulára môžu poukázať 2% fyzické osoby a zamestnanci.

**Myslíte na nás
pri poukázaní 2%.
ĎAKUJEME.**

AKTUALITY

Šéfredaktorská pozícia obsadená

Milí naši čitatelia, iste ste po minulých týždňoch zaregistrovali našu výzvu, ktorou sme do radov našej redakcie hľadali posilu do pozície šéfredaktora. Ďakujeme všetkým, ktorí prejavili záujem o prácu s nami na vašej obľúbenej ozve. Novou šéfredaktorkou Ozveny sa

od októbra stala Daniela Vidová, ktorá má niekoľkoročné novinárske skúsenosti. Aktuálne sa popri „užívaní si materskej dovolenky“ stará okrem 11-mesačnej dcéry aj o manžela s vážnym nervovosvalovým ochorením. Aj preto jej agenda Ozveny a OMD v SR nie je úplne cudzia, práve naopak. „Ďakujem za dôveru, ktorú do mňa OMD v SR vložilo, veľmi si ju vážim. Na Mesačnej 12 som vďaka práci na Ozvene spoznala mimoriadne húževnatých, milých a v každej situácii nápomocných ľudí, ktorí ľuďom s nervovosvalovými ochoreniami robia ich každodennosť znesiteľnejšou a bezpochyby aj jednoduchšou a krajšou. Budem rada, ak aj ja svojou trochou prispem k čítavej a správnymi informáciami nabitej Ozvene,“ povedala nová posila redakcie.

SLUŽBY PRE ČLENOV A KLIENTOV

Poskytujeme sociálne poradenstvo

Špecializované a základné sociálne poradenstvo pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím poskytujú bezplatne sociálni poradcovia a poradkyne Organizácie muskulárnych dystrofií v SR. Poskytnú vám informácie, keď potrebujete kompenzačnú pomôcku na trvalo, poradia, ako ju získať zo zdravotnej poisťovne alebo s pomocou peňažného príspevku na kompenzáciu z úradu práce, sociálnych vecí a rodiny. Mnohokrát však tieto pomôcky môžu klienti a členovia získať, len ak uhradia doplatky, ktoré nie sú nízke, a to aj batérie k dýchaciemu prístroju či prenosné odsávačky hlienov.

Kontakty:



Mgr. Tibor Kőböl

e-mail: kobil@omdvsr.sk
telefón: 0948 046 672



Mgr. Alena Juríčková

e-mail: jurickova@omdvsr.sk
telefón: 0948 046 673

Služby Dystrocentra dostupné aj v Prešove

Milí členovia, ponúkame vám možnosť využiť služby Dystrocentra v Prešove. Budú ich pre vás poskytovať fyzioterapeuti zo spoločnosti PHYSIO-MEDICAL, s ktorou spolupracujeme aj v Bratislave. Priestory sú bezbariérové. Služby budeme dotovať iba členom OMD v SR, financie čerpáme zo zdrojov verejnej zbierky Belasý motýľ.

Maximálne budeme dotovať 3 terapie mesačne/osoba. Každá ďalšia návšteva v mesiaci už nebude dotovaná, bude nutné uhradiť ju z vlastných zdrojov.



OMD v SR bude členom dotovať fyzioterapie nasledovne:

BRATISLAVA		50 min./30€	30 min./15€
	dotácia OMDvSR	úhrada člena OMDvSR	úhrada člena OMDvSR
1. návšteva mesačne	25 €	5 €	3 €
2. návšteva mesačne	20 €	10 €	5 €
3. návšteva mesačne	10 €	20 €	10 €
4. návšteva mesačne	0 €	30 €	15 €
PREŠOV		50 min./30€	30 min./15€
	dotácia OMDvSR	úhrada člena OMDvSR	úhrada člena OMDvSR
1. návšteva mesačne	20 €	5 €	3 €
2. návšteva mesačne	15 €	10 €	5 €
3. návšteva mesačne	5 €	20 €	10 €
4. návšteva mesačne	0 €	25 €	15 €

Postup:

- 1. BRATISLAVA:** termín terapie si dohodnite telefonicky s recepciou na čísle: **02/32117040**, informujte, že ste z OMD v SR
Adresa: Physio-Medical, s. r. o.,
Tupolevova 7/A,
851 01 Bratislava – Petržalka
- 2. PREŠOV:** termín terapie si dohodnite telefonicky s recepciou na čísle: **02/32117049**, informujte, že ste z OMD v SR
Adresa: PALA Centrum,
Volgogradská 13, 080 13 Prešov
3. po príchode sa preukážete preukazom člena OMD v SR
4. spoločnosť PHYSIO-MEDICAL bude koncom mesiaca OMD v SR zasielať zoznam členov, ktorí absolvovali terapiu
5. OMD v SR vám po uplynutí mesiaca pošle e-mailom informáciu o výške vášho doplatku za absolvované terapie so žiadosťou o úhradu
6. Obratom uhradíte doplatok za absolvované terapie. Platbu označte: PRIEZVISKO/DAR.

Veríme, že prispejeme k udržaniu vášho zdravia a zlepšíme prístup ku kvalitnej fyzioterapii v bezbariérových priestoroch.

V prípade podrobnejších otázok kontaktujte: OMD v SR, omd@omdvsr.sk, tel.: 0948 529 976

Ďakujeme všetkým, ktorí podporujú verejnú zbierku Belasý motýľ. Aj týmto spôsobom pomáhajú ľuďom s nervovosvalovými ochoreniami.

Ako môžete pomôcť ľuďom s nervovosvalovým ochorením?

Kúpou darčiekov, ktoré pomáhajú

V OMD v SR máme pre vás pár darčkových tipov, pri kúpe ktorých sa vám určite podarí spojiť príjemné s užitočným.

🕒 DIÁR 2023:

Športom k nezávislému životu

Nejde o to podávať vrcholové výkony, i keď tých máme mnoho, ale aj o spôsob udržiavania spoločenských kontaktov a o samotnú realizáciu dotyčného človeka. Šport je zároveň oblasť, kde sa môžu ľudia s nervovosvalovým ochorením naplno prejaviť, ak si napríklad nenájdu vhodné zamestnanie. Naša organizácia sa snaží podporovať tie športy, ktoré môžu robiť ľudia na vozíku, pretože chceme, aby sa stretávali, vytvárali kontakty, naučili sa komunikovať a získavali skúsenosti. Radi by sme vám „naše“



športy predstavili. Nech je tento diár inšpiráciou pri prekonávaní akýchkoľvek prekážok, nielen tých športových. Diár má rozmery 15 x 8,5 cm, tak akurát do tašky alebo kabelky a ponúka dostatok priestoru na denné zápisky a úvahy.

Môžete si ho objednať v predpredajovej sume 10€ vrátane poštovného.

V prípade záujmu nám napíšte na omd@omdvsk.sk (uveďte počet ks, vašu adresu a tel. číslo). Distribuuujeme hneď po dodaní z tlaču.

🕒 Kúpou Belasého merchu

Ak máte radi pekné veci, určite vás poteší belasý motýlik a brošňa alebo ponožky Fusakle s logom belasého motýľa. Sto percent výťažku z predaja je venovaných na podporu zbierky Belasý motýľ. Objednať si ich môžete mailom na omd@omdvsk.sk alebo telefonicky 0948 529 976.

• Belasý motýlik a brošňa



Viac z Belasého merchu na www.belasymotyl.sk

• Ponožky Belasý motýľ



● Príspevkom na činnosť OMD v SR a jej aktivity

• Poukázaním dvoch percent

Začiatkom každého roka môže fyzická osoba aj firma venovať OMD v SR percentá z odvedenej dane.

• Online

Ľubovoľnou sumou prostredníctvom online formulára

<https://omdvSR.darujme.sk/pomoc/>

• Príspevkom na účet

Bankovým prevodom na účet OMD v SR: SK10 1100 0000 0026 2434 0950 (Tatra banka)

• Darcovskou SMS

Do konca roka 2021 môžete poslať darcovskú SMS v tvare DMS MOTYL na číslo 877 v hodnote 2€. Darcovské SMS je možné posilať prostredníctvom sietí mobilných operátorov O2, Orange a Telekom.

POMÁHAJÚ NÁM

U nás taká obyčaj, pomôcku si požičaj

Požičovňa kompenzačných pomôcok je našou organizáciou prevádzkovaná bezplatne. Je to služba pre osoby, ktoré si z dôvodu náhleho zhoršenia zdravotného stavu potrebujú zapožičať kompenzačnú pomôcku (úraz, operácia, náhla dg) alebo pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorým sa ich vlastná pomôcka, ktorú používajú pokazí a nemajú náhradnú a musia prekonať obdobie, kým čakajú na jej servis, prípadne dodanie náhradného dielu.

Presťahovaním sa na Mesačnú 12 sme okrem väčších kancelárskych priestorov získali aj väčšie priestory na uskladnenie pomôcok. Najväčšou skupinou medzi



• Nové priestory požičovne kompenzačných pomôcok v OMD v SR (Autor: Autor: Pavol Kulkovský)

našimi klientmi sú osoby, ktoré majú závažné progresívne diagnózy (napr. nervovsvalové ochorenia, ALS – amyotroficko laterálnu sklerózu, sklerosis multiplex, cievne mozgové príhody, onkologické ochorenia, a pod.). Rýchly priebeh ochorenia v niektorých prípadoch spôsobí, že určité pomôcky môžu používať a potrebovať len obmedzený čas. V ďalšom štádiu ochorenia už potrebujú iné pomôcky. Naša požičovňa má k dispozícii rôzne pomôcky potrebné v rôznych štádiách ochorenia, aby sme mohli včas a aktívne pomôcť pri zhoršení stavu a osobám, ktoré im poskytujú pomoc pomohli pri starostlivosti. Chceme našim klientom a rodinným príslušníkom zjednodušiť prístup k potrebným pomôckam a ušetriť im čas, energiu a finančné prostriedky. V roku 2022 sa nám vydarili tri projekty, ktoré podporili službu požičovne pomôcok. Vďaka nim sme mohli do požičovne zakúpiť nové pomôcky a rozšíriť sortiment pomôcok v súlade s potrebami našich klientov.

Poradenská služba

Služba požičovne pomôcok je úzko prepojená s poskytovanou poradenskou službou. Poradcovia vedia individuálne riešiť potreby klientov a zvážiť, či je potrebné začať vybavovať vlastnú pomôcku na dlhodobé používanie, alebo bude postačovať jej zapožičanie. Vieme klientom poradiť pri výbere pomôcok, s vybavením pomôcok, s kontaktmi na potrebné inštitúcie, s postupmi a odporúčaniami. Systém získavania pomôcok na Slovensku nie je prehľadný. Naše služby šetria čas, financie a energiu ľuďom, ktorí sú z dôvodu vážnej diagnózy odkázaní na používanie pomôcky. Veľmi často komunikujeme s blízkymi rodinnými príslušníkmi, ktorí pomáhajú vybavovať potrebné žiadosti.

Podporili nás:

- Rozvojová dotácia z Mestskej časti Ružinov – 5.000€
(zakúpili sme 2 ks mobilných zdvíhačkov, 3 ks mechanických vozíkov)



• Rôzne špeciálne pomôcky v požičovni OMD v SR (Autor: Pavol Kulkovský)

- Nadácia Dobrý dom – 3.000€
(zakúpili sme špeciálny polohovateľný vozík, 2 mechanické vozíky, batérie do elektrických vozíkov)
- Národná rada občanov so zdravotným postihnutím – 10.750€
(zakúpili sme 2 očné navigácie, 2 mobilné zdvíhačky a skladacie rampy) a sumu 2.640€ na rôzne druhy vakov ku zdvíhačom

Ďakujeme!

SPRACOVALA: A. MADUNOVÁ



Ružinov
mestská časť Bratislava - Ružinov



NÁRODNÁ RADA
OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM
POSTIHNUTÍM V SR

Kocúrik Cyrko pomáha ľuďom s ochorením svalov

Nemali by ste nikoho dopredu odsúdiť, pretože sa vám môže stať, že tak príдете o možnosť spoznať skutočného priateľa. To je azda hlavné posolstvo, ktoré prináša nádherná kniha *Stratil sa Cyrko* z pera poľskej spisovateľky Magdaleny Kulus, ktorá žije s nervo-svalovým ochorením.

Kocúrik Cyrko sa jedného dňa objaví v rodine, ktorá sa ho s láskou ujme. Kocúrovi Fľakovi to nie je po vôli, na Cyrka žiarli a rozhodne sa ho zbaviť. V uskutočnení jeho plánu mu pomáha banda túlavých kocúrov. Situácia sa skomplikuje, no Fľak – hoci zapochybuje o správnosti svojho rozhodnutia – si uvedomuje, že niet cesty späť.



- Magdalena so svojou knihou v rozhovore pre Teleráno (Autor: Z archívu OMD v SR)



- Symbolický krst mačacími granulkami prebehol v bezbariérových priestoroch našej organizácie (Autor: Z archívu OMD v SR)



• Knihy do detského tábora na Duchonke venovalo kníhkupectvo Panta Rhei (Autor: Z archívu OMD v SR)

Kniha o tom, že by sme nikoho nemali odsúdiť, lebo by sme mohli prísť o možnosť spoznať skutočného priateľa, nedávno vyšiel v slovenskom preklade vo vydavateľstve Slová. Magdalena Kulus pri tejto príležitosti pricestovala do Bratislavy a zúčastnila sa krstu publikácie v Organizácii muskulárnych dystrofikov v SR. Knižku mačacími granulami pokrstil náš člen žijúci s rovnakým ochorením ako autorka, Michal Škombár. S Magdalenu ho spájajú spisovateľské aktivity, je autorom piatich knižných románov, ktoré napísal bradou a jedným prstom na ruke. Príbeh o priateľstve, láske, dôvere, ale aj o závidi, zatrpknutosti, no predovšetkým o viere v dobro, si ešte stále môžete kúpiť online alebo v kníhkupectve Panta Rhei. Kníhkupectvo Panta Rhei sa rozhodlo z každého predaného kusu počas mesiacov júl a august venovať 1 euro do zbierky Belasý motýľ. Na účet verejnej zbierky tak pribudlo 371€. Ďakujeme.

Rozhovor s Magdalenu Kulus

Písanie je únik do alternatívneho sveta

Už ako malá vedela, že bude spisovateľka. Jej sen sa stal skutočnosťou a nezastavilo ho ani jej ochorenie. Čo nové chystá Magdalena Kulus?

Magdalena, povedz nám na úvod niečo o sebe.

Vyštudovala som poľskú filológiu na Sliezskej univerzite. Píšem každý deň aj počas prázdnin, ako profesionálne, tak aj pre potešenie. Pracujem ako copywriterka a korektorka. Som milovníčkou zvierat, divadla, dobrej literatúry a hranoliek (smiech). Debutovala som v roku 2011 s knihou o mojom asistenčnom psovi. Kniha sa volá Blondína a Blondína. V poslednej dobe píšem najmä pre deti.



• Magdalena Kulus od detstva túžila písať pre iných
(Autor: Z archívu OMD v SR)

Pamätáš si, kedy si začala písať?

Píšem odjakživa, odvtedy, čo som sa to naučila. Už ako sedemročná som vedela, že zo mňa bude spisovateľka. Každému som o tom rozprávala. Písanie je pre mňa únik do alternatívneho sveta a do zábavy.

Máš nejaké zvyky alebo rituály počas písania kníh?

Veľmi rada píšem v noci, predovšetkým v mojej pohodlnej posteli.

Máme tu predvianočné obdobie, máš počas neho viac práce?

Áno. Môj život sú neustále preteky. V rámci rodiny som ja tou zodpovednou osobou za zorganizovanie Vianoc. Vyberám jedlá, kupujem darčeky, posielam pohľadnice svojej rodine... Okrem práce mám aj rehabilitácie, takže na spánok nemám dosť času.

Ako teda stráviš tohtoročné sviatky?

Budem mať dosť dovolenky, takže budem jesť vianočné sladkosti a písať v posteli (smiech).

Nedávno si navštívila Slovensko. Píšu ti aj priaznivci zo Slovenska?

Som v kontakte so slovenskými čitateľmi cez Instagram. Označujú ma v príspevkoch o mojej knihe. Je to veľmi milé.

Stretli sme sa na pôde OMD v SR, aké pocity si si od nás odniesla? Máte podobnú organizáciu v Poľsku?

V Poľsku funguje Nadácia SMA. Avšak vaša organizácia sa mi zdá viac orientovaná na rodiny. Som veľmi očarená vašimi priestormi a vašou pohostinnosťou.

Určite máš nové nápady na nové knižné tituly, podel sa s nami o ne.

Mám a veľa! Začala som písať tri knihy pre dospelých a viaceré detské knihy mám naplánované.

NATÁLIA TURČINOVÁ

Zamestnanci Allianz podporili OMD v SR

Aj tento rok sa zamestnanci poisťovne Allianz zapojili do obľúbenej celosvetovej zamestnaneckej bežeckej iniciatívy Allianz World Run. Jej cieľom je behať, prechádzať sa, chodiť na výlety, či cvičiť. Počíta sa každý krok, odbehnutý kilometer a odčvičené minúty. Tie sú premenené na finančnú podporu rôznych charitatívnych projektov naprieč celým svetom. Do iniciatívy sa zapojili aj zamestnanci Allianz Trade na Slovensku, ktorí zabehli symbolický okruh za ľudí s ochorením svalov a OMD v SR venovali 450€ na podporu činnosti a aktivít, ktorým sa venujeme. Veľmi si pomoc vážime a ďakujeme.



- So zamestnancami Allianz Trade Slovensko tesne pred štartom (Autor: Lenka Brosková)

Štefánik Trail rozhybal krídla belasého motýľa

Štafeta Belasý motýľ sa od roku 2016 každoročne zúčastňovala behu Štefánik trail z Brezovej pod Bradlom do Bratislavy. Bežci a bežkyne v tričkách s belasým motýľom na chrbte bežali každý rok približne 140km dlhú štafetu v náročnom teréne za ľudí s ochorením svalov. Ročník 2022 bol posledný a my ďakujeme zostave Zuzana Michalcová, Pavol Hajduk, Monika Suchá Palečková, Martin Kopačík, Janka Pieružková, Ľubo Vovčík a Betty Szijartová za to, že ste opäť behali za nás. Za ľudí, ktorí bežať nemôžu. Rovnako ďakujeme všetkým, ktorí s obrovským nasadením podporili myšlienku nezávislého života a v priebehu rokov rozhybali na štafete Štefánik trail krídla belasého motýľa.



- Privítanie bežcov a bežkyň posledného ročníka štafety Štefánik Trail v celi pri soche Milana Rastislava Štefánika v Bratislave pri nákupnom centre Eurovea (Autor: Martin Kovács)

VÝSKUM/LIEČBA/STAROSTLIVOSŤ

KreatínkinÁza: Čo prezrádzajú zvýšené hodnoty svalového enzýmu?

Svalová slabosť je najtypickejším príznakom neuromuskulárnych ochorení. Vyplyývajú z nich vážne obmedzenia a dotýkajú sa rozličných telesných funkcií. Nervovosvalové ochorenie môže začať ako problém s chôdzou, motorikou, dýchaním či so zrakom. Cesta od všeobecného lekára po diagnostiku nervovosvalového ochorenia však môže byť dlhá. Kedy treba spozornieť a konať?

Nervovosvalové ochorenia sú veľmi zriedkavé. Najmä na začiatku vykazujú nešpecifické príznaky, to znamená, že na podobné problémy si sťažujú aj pacienti s inými diagnózami. Je pravda, že lekárovi môže na začiatku napadnúť nejaké častejšie a známejšie ochorenie. No aj všeobecný lekár má jednu veľkú pomôcku, ktorá mu ukáže správny smer – stanovenie enzýmov v krvi.

Viete, ktorý enzým bude lekára najviac zaujímať?

Najprv si v skratke povedzme, čo sú to enzýmy. Enzýmy sú bielkoviny, ktoré v našom tele urýchľujú životne dôležité procesy. Konkrétne kreatínkinÁza vytvára v bunkách zásobu energie, ktorú bunky využíva na svoju „prácu“. KreatínkinÁza sa nachádza primárne v troch typoch tkanív: v kostrových svaloch, v srdcovom svale a v mozgu. Práve vo svaloch vytvára kreatínkinÁza zásobu energie, ktorú môžu svaly využívať na

pohyb, ako ho poznáme. Zjednodušene – kreatínkinÁza je bielkovina vo svaloch. **Prečo je kreatínkinÁza taká dôležitá pri nervovosvalových ochoreniach?**

Už sme si povedali, že kreatínkinÁza sa nachádza vo vnútri svalových buniek. No viete, čo sa deje pri poškodení týchto buniek? KreatínkinÁza z nich „vyteká“ von do krvi. Ak teda máme nervovosvalové ochorenie, je veľmi pravdepodobné, že bude hladina kreatínkinÁzy v našej krvi zvýšená. Situácia však nie je až taká jednoznačná. Hoci je zvýšenie hladiny kreatínkinÁzy vo svaloch špecifickým príznakom, neznamenať to vždy nervovosvalové ochorenie. Za zvýšenou hladinou kreatínkinÁzy môžu stáť aj iné faktory, napríklad: náročná fyzická práca, cvičenie, poškodenie svalov po úraze, podanie injekcie do svalu, chirurgický zákrok, niektoré ochorenia – ochorenia srdca, štítnej žľazy, vírusové infekcie a pod., niektoré lieky – napríklad statíny – pri vysokom cholesterole (simvastatín, atorvastatín) alebo nadmerné pitie alkoholu, užívanie drog. Väčšinou teda ide o stavy, ktoré nejakým spôsobom poškodzujú svaly. Vyššiu hladinu kreatínkinÁzy majú muži, keďže majú zvyčajne viac svalovej hmoty ako ženy, či afroameričania. Hladina kreatínkinÁzy sa mení aj vekom.

Pompeho choroba vs. Duchennova svalová dystrofia.

Pripomeňme si, že nie všetky nervovosvalové ochorenia sú spojené so zvýšenou hladinou kreatínkinÁzy. A navyše – aj pri tých diagnózach, ktoré s ňou spojené sú, sa jej zvýšenie medzi jednotlivými chorobami líši. Kým napríklad pri Duchennovej svalovej dystrofii môže byť



Foto: freepik.com

zvýšenie kreatínkinázy až 100-násobné (oproti „normálu“), pacienti s Pompeho chorobou majú kreatínkinázu zvýšenú približne 10x menej. Pri takomto mierom zvýšení sa odporúčajú ďalšie testy na vylúčenie Pompeho choroby, napr. test suchej kvapky krvi. Výška hladiny kreatínkinázy sa mení aj v čase, ako postupuje choroba. Na začiatku, keď dochádza k deštrukcii svalov, je zvýšenie vysoké. Naopak, v pokročilom štádiu, keď bola väčšina svalov už nahradená iným typom tkaniva, nie je zvýšenie také významné. A ďalšia dôležitá vec – keďže kreatínkináza sa nachádza aj v srdci a mozgu, lekár potrebuje vedieť, ktorá jej forma je zvýšená, a nie iba to, či je kreatínkináza zvýšená celkovo. Preto vám budú stanovovať nielen celkové kreatínkinázu, ale aj jej jednotlivé podtypy.

Ako prebieha vyšetrenie kreatínkinázy?

Odber krvi je jednoduchá procedúra. Sestra vám zavedie do žily ihlu (na

vnútornej strane lakťa) a odoberie malé množstvo krvi. Môžete pocítiť jemné bodnutie. Na mieste odberu niekedy vznikne malá modrina, ktorá však za krátko zmizne. Povedzte lekárovi, či vás pri odberoch krvi chytajú mdloby, alebo ak máte ochorenie, ktoré spôsobuje zníženú krvnú zrážanlivosť. Pred odberom nie sú potrebné žiadne špeciálne opatrenia, radšej sa však opýtajte, či máte pred odberom obmedziť pitie alebo jedenie.

Čo napovie výsledok vyšetrenia?

Výsledok by mal ukázať, či je hladina kreatínkinázy vo vašej krvi zvýšená. Pamätajte, že vyššia hladina ešte neznamená, že máte nervovosvalové ochorenie. Preto ak je kreatínkináza zvýšená, budú potrebné ďalšie vyšetrenia, aby sa zistila príčina tohto stavu. Pokiaľ má lekár podozrenie na nervovosvalové ochorenie, ďalšie vyšetrovanie môže zahŕňať sledovanie svalovej aktivity, odber svalovej vzorky, rôzne zobrazovacie metodiky, či



Foto: freepik.com

genetickú analýzu. Napríklad pri Pompeho chorobe možno vykonať stanovenie aktivity alfa-glukozidázy zo suchej kvapky krvi. Spomenuté vyšetrenia sú dôležité aj vtedy, ak nemáte navonok žiadne príznaky nervovosvalového ochorenia. Keď totiž odborníci podchytiť chorobu veľmi skoro, dokážu jej priebeh spomaliť, alebo celkom zastaviť.

Čo znamená málo kreatínkinázy?

Kreatínkináza alebo fosforkreatínkináza je užitočný enzým nachádzajúci sa prevažne v tkanivách všetkých orgánov systému ľudského tela. Krvné testy na kreatínkinázu vykonávané v rôznych laboratóriách slúžia aj ako indikátor základných porúch, ktoré sa ešte stále neprejavili. Napríklad nižšie hladiny kreatínkinázy môžu odhaliť prítomnosť základného alkoholového ochorenia pečene a reumatoidnej poruchy. Na druhej strane, abnormálne vysoká hladina kreatínkinázy, naznačuje poškodenie

ktoréhokolvek orgánu tela, najmä tých, ktoré súvisia so svalmi a mozgom.

Kedy si mám nechať vyšetriť hladinu kreatínkinázy?

Odpoveď na túto otázku znie jednoznačne – ak máte podozrenie na nervovosvalové ochorenie, alebo na takúto chorobu trpel alebo niekto z pokrvnej rodiny. Ďalšou možnosťou je to, ak vám v pečňových testoch vyjde zvýšené ALT a AST, no problém sa nenájde v pečeni. Všetky vyšetrenia a diagnostické postupy, ktoré sme uviedli v tomto článku, vám umožnia rýchly prístup k liečbe, a to ešte predtým, ako začnete pociťovať akékoľvek príznaky. A to ide ruka v ruku s dlhším aj kvalitnejším životom.

Preto neváhajte a oslovte svojho lekára!

PETER ŠIŠOVSKÝ,
farmaceutický pracovník

Zoznam lekárov a ambulancií so skúsenosťami s nervovosvalovými ochoreniami

📍 BRATISLAVA

CENTRUM PRE NEUROMUSKULÁRNE OCHORENIA

Nemocnica Ružinov, suterén polikliniky, č. dverí 026

MUDr. Ivan Martinka, MUDr. Veronika Otrubová

Tel.: 02/48 234 960/757

AMBULANCIA PRE PORUCHY PREHŤANIA

UNB Antolská, Poliklinika, 1. posch. č. dverí 128

Doc. MUDr. Miroslav Tedla, PhD. | e-mail: miro.tedla@gmail.com

Mgr. Dagmar Gregorová (klinický logopéd)

Mgr. Žofia Frajková (logopéd)

Tel.: 0907 025 963

📍 MARTIN

NEUROMUSKULÁRNA AMBULANCIA

Neurologická klinika JLF UK a UNM, Kollárova 2, Martin

MUDr. Monika Turčanová Koprušáková, PhD.

Tel.: 043/4203 660, 860 | e-mail: koprusakova@gmail.com

📍 BANSKÁ BYSTRICA

NEUROLOGICKÁ AMBULANCIA

Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta Banská Bystrica

MUDr. Viera Holecová

Tel.: 048/441 2715

📍 KOŠICE

NEUROMUSKULÁRNA AMBULANCIA + EMG

Univerzitná nemocnica L. Pasteura, Košice

MUDr. Marián Bali - hudák, MUDr. Eva Kohuthová

Tel.: 055/615 2688 | e-mail: neurologia@unlp.sk

PORADŇA PRE NERVOVO-SVALOVÉ OCHORENIA

Univerzitná nemocnica L. Pasteura, Košice

MUDr. Ľudmila Štegeňová

Tel.: 055/640 2445 | e-mail: neurolkli.snp@unlp.sk



Zoznam spánkových laboratórií so skúsenosťami s nervovosvalovými ochoreniami

◎ BRATISLAVA

AMBULANCIA PRE SPÁNKOVÉ PORUCHY DÝCHANIA - pre dospelých

Spánkové laboratórium pre diagnostiku a liečbu porúch spánku I. Neurologická klinika LF UK a Univerzitná nemocnica Bratislava, pracovisko Staré mesto, Mickiewiczova 13, Bratislava
MUDr. Imrich Mucsko, pneumológ

Tel.: 02/572 901 35, 02/572 906 46

SPÁNKOVÉ LABORATÓRIUM PRI KPaf - pre dospelých

I. UNB Ružinov, Ružinovská č. 6, Bratislava

Vedúci lekár SL: *MUDr. Zsolt Kása, prednosta kliniky: Prof. MUDr. Peter Krišťúfek, CSc.*

Tel.: 02/4823 4296 | e-mail: kasa@ru.unb.sk

DETSKÉ SPÁNKOVÉ LABORATÓRIUM

Klinika detskej pneumológie a ftizeológie LF SZU a Národný ústav detských chorôb

Pracovisko Podunajské Biskupice, Krajinská 91, Bratislava (pavilón D, prízemie a 1. posch.)

MUDr. Iveta Neuschlová, zástupkyňa prednostky

Tel.: 02/59371 882 | e-mail: iveta.neuschlova@nudch.eu

◎ NITRA

PNEUMOLOGICKÁ AMBULANCIA, SPÁNKOVÉ LABORATÓRIUM

Špecializovaná nemocnica sv. Svorada Zobor, n.o., Kláštorská 134, Nitra

MUDr. Bohumil Matula, primár

Tel.: 037/694 1120 - v pracovných dňoch medzi 13.00 – 14.30 hod.

e-mail: galova@snzobor.sk, ambpaf4@snzobor.sk

◎ MARTIN

AMBULANCIA PRE SPÁNKOVÉ PORUCHY DÝCHANIA, SPÁNKOVÉ CENTRUM

Klinika pneumológie a ftizeológie a Univerzitná nemocnica Martin, Kollárova 2

MUDr. Vladimíra Bellová

Tel.: 043/420 3250 | e-mail: splab@unm.sk

DETSKÉ SPÁNKOVÉ LABORATÓRIUM

Klinika detí a dorastu JLF UK a Univerzitná nemocnica Martin, Kollárova 2

Možnosť objednať elektronicky na: www.objednatvysetrenie.sk

(cez detskú pneumologickú ambulanciu)

MUDr. Peter Ďurdík, PhD., zástupca prednostu

Tel.: 043/420 3162 | e-mail: spanokkdad@gmail.com

◎ KOŠICE

KLINIKA PNEUMOLÓGIE A FTIZEOLÓGIE UPJŠ

Univerzitná nemocnica Košice, Rastislavova 43

MUDr. Pavol Pobeha, PhD.

Tel.: 055/615 2642 | e-mail: pavol.pobeha@upjs.sk, spánková ambulancia: 055/615 2666

◎ MICHALOVCE

ODDELENIE PNEUMOLÓGIE A FTIZEOLÓGIE

Nemocnica Svet zdravia Michalovce

MUDr. Daniela Rihošková, MUDr. Ľubomír Slávik

Tel.: 056/641 6654, 6730 | daniela.rihosekova@svetzdravia.com



Z NAŠEJ ČINNOSTI

Leto v znamení oddychu, priateľstiev a zážitkov

Letné tábory do našej mysle zapísali spomienky, na ktoré sa nezabúda, upevnili priateľstvá, pre ktoré sa oplatí žiť a zážitky, ktoré nás ešte dlho budú hriať pri srdci. Aj tento rok pripravilo OMD v SR päť letných táborov pre deti, mládež, dospelých s nervovosvalovými ochoreniami a ich rodiny.

Pre ľudí žijúcich nervovosvalovými ochoreniami sú letné tábory organizované OMD v SR niečo, ako splnenie sna. Tu nadobúdajú pocit, akoby svet plný bariér ani neexistoval. Pravdou je, že kopec rekreačných zariadení, hotelov či penziónov na Slovensku ešte stále nie je ani zďaleka prispôsobených potrebám ľudí pohybujúcich sa na elektrickom či mechanickom vozíku. Najťažším orieškom je nájsť bezbariérové ubytovanie, ktoré je vhodné pre viacerých ľudí na vozíku naraz. Rovnako sú dôležité aj špeciálne kompenzačné pomôcky pre tých, ktorí ich potrebujú – zdvíhačky, sprchovacie stoličky a zvýšené postele, fyzickú pomoc poskytujú osobní asistenti. To je pridaná hodnota pobytov, ktoré pripravuje OMD v SR. „Za tie roky máme našich spolupracovníkov – majiteľov penziónov, ktorí boli ochotní svoj penzión aj poupraviť podľa našich požiadaviek. Boli ústretoví a vedeli, že im budeme verní. Veľa možností totiž na Slovensku nie je,“ hovorí vďačne predsedníčka OMD v SR Andrea Madunová. Rovnako dôležité je aj okolie, malo by byť vhodné na

prechádzky pre ľudí na vozíku. Na pobytach s OMD v SR nikdy nechýbajú tvorivé dielne, športové súťaže, nočná hra, výlety, ozdravné procedúry a masáže, cvičenie s fyzioterapeutmi, prechádzky, či iné pútavé aktivity. Stačí si ich len užiť tak, ako tento rok desiatky spokojných účastníkov. Všetko je zorganizované tak, aby sa mohol zúčastniť každý. Deti so svalovým ochorením prichádzajú na tábory aj s rodičmi a súrodencami. Rodiny sú z celoročnej a náročnej starostlivosti o deti vyčerpané a potrebujú fyzický a psychický oddych a relax. „Toto je priestor pre relax rodičov, lebo deti majú svoj program a svojich asistentov, ktorí im pomáhajú. Rodiny sa môžu spolu porozprávať, pretože majú spoločné problémy, ale aj radosti a vedia si aj vzájomne poradiť. Vznikajú tak medzi nimi vzácne dlhoročné priateľstvá,“ dodáva na záver Andrea Madunová.



Indiánske leto v obrazoch

10. - 17. júl, penzión Slniečko, Duchonka

• Autor: Fotoarchív OMD v SR



Letnú táborovú šnúru začali najmladšie deti a ich rodiny na Duchonke 10. 7. 2022. Sedemnást indiánov a ich rodiny, s jedenástimi dobrovoľníkmi prežili týždeň plný smiechu, zábavy, súťaží a hier. Penzión Slniečko je skvelé miesto na indiánske radovánky. Privítali sme tri nové rodinky a celý tábor tvoril jednu OMD rodinu.



Keď si ráno deti trošku pocvičili a poťahovali sa, o to viac energie mali na rôzne aktivity.

• Autor: Fotoarchív OMD v SR



• Autor: Fotoarchív OMD v SR

Nielen na koňoch vedeli indiáni zručne jazdiť, venovali sa aj dravcom a vedeli ich využívať na lov. Ako? To nám predviedla skupina Aquilla z Bojníc a bolo sa na čo pozeráť. Indián Samko sa odvážil pozrieť zblízka na kráľa všetkých dravcov, orla.

Vzácná návšteva, poníčka Cherylka z Western klubu v Topolčanoch. Je to skúsená terapeutka a má veľmi rada deti na vozíkoch a seniorov, trpezlivo a empaticky znášala naše hladkanie. Cheryl nevdá, ak sa jej zvedavé indiánske deti pozrú aj na zuby.



• Autor: Fotoarchív OMD v SR



Krásu šľachtených koní sme obdivovali na spoločnom výlete v Topoľčiankach, nádherné Lipicany, Hucule, Arabské kone a Slovenské teplokrvníky, to je pýcha tohto vychýreného žrebčína. Od koní sme si odskočili do Zubrej zvernice po stopách slávneho predka zubra Putifára, praotca všetkých slovenských zubrov.



Naši dobrovoľníci a dobrovoľníčky, bez ktorých by sme to absolútne nedali.



• Autor: Fotoarchív OMD v SR

Návšteva hokejistu Milana Kytnára, rodáka z Topolčian, potešila všetkých. Milan má svojich fanúšikov. Ukázali sme mu ako športujú deti na vozíčkoch, zahral si bocciu, dozvedel sa o powerchair hokeji a stihol aj odpovedať na zvedavé otázky o svojej športovej kariére minulej aj súčasnej.

Špeciálne poďakovania:

- dobrovoľníkom, ktorí obetovali svoj prázdninový čas pre deti a niektorí aj svoje dovolenky
- Mirke Prištinovej za prípravu programu pre deti, Natálii Kacejovej za vedenie ranných cvičení s deťmi, Lenke Zemančíkovej za dlhoročné nadšenie pre tento tábor, Bernadete Šimunkovej za odvahu byť animátorkou
- Skupine Aquilla z Bojníc za predstavovanie bez nároku na honorár, Milanovi Kytnárovi za milú návštevu a čas, ktorý nám venoval, žonglérovi Jančímu za efektný program, ktorý nám spríjemnil posledný večer
- Salamandrovi za parádny non-stop koncert
- Fotografke Macke Vitusovej za rodinné portréty

SPRACOVALA:
ANDREA MADUNOVÁ

Tvorivý tábor – tradícia OMDéčka

17. - 24. júl, penzión Slniečko,
Duchonka

Už po niekoľkokrát sme sa počas júla stretli na týždennom letnom tvorivom tábore. Dali sme do kopy naše múzy a otvorili sme dvere tvorivosti.

Tvorivé aktivity bavili nie len dievčatá, ale zapojili sa aj chalani. Maľovali sme na plátno, vyrobili sme si venček na dvere, vyškrabkali obrázok do čierneho tušu, zrecyklovali sme plechovku a vyrobili z nej držiak na perá. Tiež sme si zahrali bocciu, šach, karty, boli sme na výlete, kúpali sme sa v bazéne. Mali sme aj príjemných hostí, navštívila nás pani s poníkom, ktorý miluje hladkanie. Bola to príjemná terapia pre všetkých.





Zuzka vždy tvorivo naladená sa pustila do maľovania obrazu do svojej izby, s pomocou asistentky to výborne zvládli.

• Autor: Ljubo Kudláček

Prekonať strach sa podarilo aj Tomášovi, potom sa už od seba nechceli odtrhnúť.

Tiež nám prišli svoju prácu ukázať policajní psovodi z Topoľčian. Jeden večer nám spríjemnila čas hudobná skupina pod vedením nášho dlhoročného podporovateľa Paliho Žaka pesničkami legendárnej kapely Olympic. Aktivít bolo viac ako dosť, bolo nám spolu, tak, ako každý raz, veľmi príjemne. Sme veľmi radi, že ste s nami prežili spoločné leto :)

POZDRAVUJE LUCIA MRKVICOVÁ
A CELÝ ORGANIZAČNÝ TÍM



• Autor: Ljubo Kudláček

Ozdravný pobyt v Piešťanoch 24. - 31. júl, hotel Máj, Piešťany

Mesto Piešťany je obľúbeným miestom pre väčšinu ľudí a niet sa čomu čudovať. Ozdravný pobyt, ktorý OMDéčko opäť organizovalo v tomto meste, bol ako vždy plne obsadený. Počas celého týždňového pobytu v bezbariérovom hoteli Máj mali účastníci o zábavu postarané a bolo si z čoho vyberať.

Čakalo ich viac ako 15 procedúr, medzi ktorými nechýbali masáže, bahenné zábaly, cvičenia, oxygenoterapie či plávanie v bazéne. Po dobrom obede sme mali možnosť oddychovať alebo sa prejsť hrádzou dlhou asi 6 km, ktorá sa ťahala až do mesta. Niektorí sa rozhodli ísť do nákupného centra, iní išli

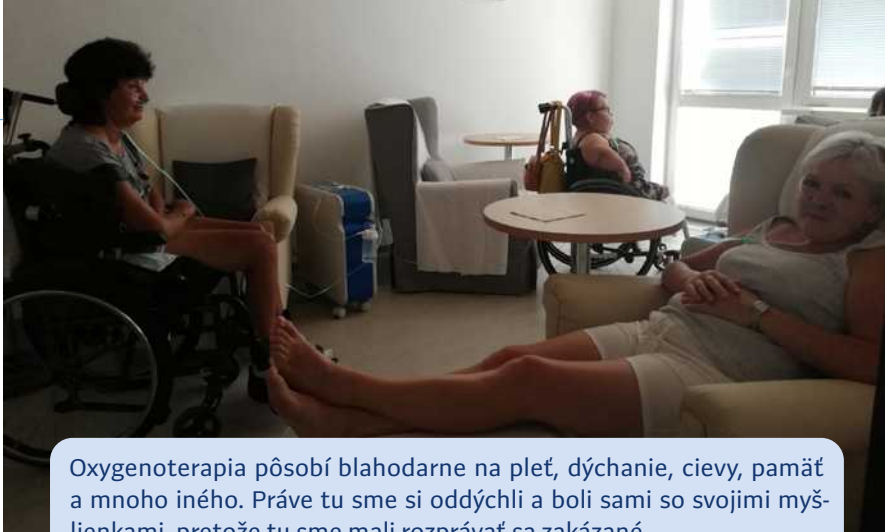
ochutnávať zmrzlinu alebo sa osviežiť liečivou vodou z kúpeľného ostrova. Po vychutnaní si objednanej večere podľa chuti každého účastníka, sme sa stretávali vo vestibule hotela. Spolu sme si zahrali vedomostný kvíz, karty, šach, bocciu alebo sme sa len tak rozprávali. Po celom dni bol už každý trochu unavený, a tak sme sa pobrali do svojich postelí, aby sme nabrali energiu na ďalší deň plný nových zážitkov. Počas tohto týždňa sme si okrem tela uzdravili aj kúsok duše. OMDácke priateľstvá sa opäť upevnili a rozšírili o ďalšie milé osoby. Spokojné tváre pri rozlúčke boli hrejivým pocitom, že to bol jeden opäť vydarený pobyt. Piešťany v príjemnej spoločnosti sú jednoducho čarovné.

LUCIA MRKVICOVÁ

• Autor: Fotoarchív OMD v SR



Biolampy zamierené na Maťové nohy. Opuch sa pomaly strácal, ale úsmev na Maťových perách našťastie nie.



Oxygenoterapia pôsobí blahodarne na pľeť, dýchanie, cievy, pamäť a mnoho iného. Práve tu sme si oddýchli a boli sami so svojimi myšlienkami, pretože tu sme mali rozprávať sa zakázané.



V Piešťanoch sme stretli aj našich ďalších členov, ktorí boli v kúpeľoch. Prišli nás pozrieť do hotelu Máj.



Takto sme si pred hotelom užívali slniečko, kým sme čakali na procedúry alebo na dobrý obed.

Čičmany plné smiechu a zábavy

15. – 21. august, penzión Bystrík, Čičmany



• Autor: Dominik Drábik

Počasie nám prialo, tak sme sa neváhali vybrať na prechádzky po Čičmanoch. Dali sme si aj medzizastávky, ktoré sme využili na zoznamovačky, vtipy či rôzne otázky na margo našich chlapcov. Dozvedeli sme sa, komu sa páči aká krajina, čo by chceli zmeniť vo svete, čím by sa chceli stať. Je to však tajomstvo, preto vám viac prezradiť nemôžem.



• Autor: Dominik Drábik

Ako každý rok, ani tento nemohla chýbať naša klasická opekačka. Klobásky, ohník, chlieb a k tomu dobrá nálada, o ktorú sa postaral spevák skupiny Salamander. Baval nás do neskorých večerných hodín, čo viacerí ocenili. Spoločne sme si zaspievali a vychutnali atmosféru, na ktorú sa nezabúda.



• Autor: Dominik Drábik

Príjemné a nesmierne zaujímavé dopoludnie sme vo štvrtok mali práve vďaka Ondrejovi Baštákovi Ďuránovi, ktorý už dlhoročne spolupracuje s OMD-čkom. Kreatívnou formou sme sa naučili základy šachu, vysvetlil nám, ako sa pohybujú jednotlivé figúrky po šachovnici, čo si vyskúšali aj sami chlapci na svojich vozíčkoch. A súťažili sme, čo pridávalo na adrenalín.



• Autor: Dominik Drábik

Svojou návštevou nás obohatila aj Lucka Mrkvicová, ktorá si prichystala program pre naše maminy. Spoločne si vyrobili veniec, ktorý si mohli vziať domov. Rovnako tak ďakujeme Adke Paulínyovej, ktorá svojou zanietenosťou a hravosťou spríjemnila piatkový deň rodičom i deťom.



• Autor: Dominik Drábik

Svojou milou návštevou nás potešili hasiči z Fačkova, ktorí nám odhalili čo-to zo svojej práce. Niektorí ako dobrovoľníci, iní ako profesionáli, ich zanietenosť k práci bola však rovnaká. Pýtali sme sa, vyskúšali si niektoré pomôcky, no to najlepšie sme si nechali na koniec. Hasičský zásah sa chlapcom (a nielen im) náramne páčil, na chvíľu sa stali hasičmi a uhasili návaly tepla, ktoré na nás číhali.



• Autor: Dominik Drábik

Pred hasičmi sme si v rovnaký deň vyskúšali, aké je stať sa policajtom. Chlapci si obliekli policajné vesty, čapice, chytili do ruky zbraň. Otázky kládli zvedavé, čo sa aj policajtom páčilo. Policajti z Rajca nám svojím ľudským a empatickým prístupom dokázali, ako pomáhajú a chránia, nielen v práci.



• Autor: Dominik Drábik

Hoci sa tohtoročný tábor niesol v komornejšej atmosfére, tábor sme si užili a vyťažili z každej chvíle maximum. Vďaka patrí aj Danke Gálikovej, ktorá medzi nás prišla so svojimi sovičkami. Chlapci z nich boli nadšení, niektorým sova sedela priamo na ruke, čo bolo jedinečné. Rovnako tak Eliške Drobčiarovej za jej hudobné popoludnie. Skrátka, vďaka patrí každému, kto bol, kto pridal ruku k dielu, kto pomohol, kto mal úsmev na perách a vyčaril ho aj našim úžasným deťom. O rok priatelia, dostáborenia! Mám vás všetkých rada.

ZUZKA WAGNEROVÁ ml.



Nezabudnuteľné dni v Zuberco

19. – 28. august, penzión Antares, Zuberec

• Autor: Fotoarchív OMD v SR



Všetci spolu na vrchole kopca nad poľským Zakopaným, kam sme sa na jeden deň presunuli zo Zuberca. Z jazdy lanovkou má veľa z nás doteraz veľmi silný zážitok.



• Autor: Fotoarchív OMD v SR

Paralelne k bedmintonovému turnaju rodičov a asistentov prebiehal turnaj v bocci.



V rámci programu prebehol celodenný, veľmi komplexný hokejový zápas. Účastníci si najskôr museli zarobiť finančné prostriedky, potom draftovať hráčov, vytrénovať ich a nakoniec odohrať samotný zápas.

Tento rok sme sa na tábore tešili hojnej účasti v radoch účastníkov aj asistentov. Aj keď predpoveď počasia pred našim stretnutím nevyzerala najoptimistickejšie, Zuberec nám nakoniec nadelil aj niekoľko dní bez dažďa. Počas nich sme sa stihli pozrieť na druhú stranu Tatier – do poľského Zakopaného, omámiť naše zmysly v Galeria Ilusia v Liptovskom Mikuláši, vidieť rôzne psie kúsky šikovných psíčkov Lokiho a Hel, dobrovoľným hasičom zo Zuberca sme vystriekali celú cisternu vody, rodičia a asistenti si zmerali sily v turnaji v bedmintone a nechýbalo ani tradičné varenie guláša či netradičná súťaž v poznávaní rôznych príchutí čipsov. Veľká vďaka patrí hlavne našim asistentom, skúseným aj tým, ktorí s nami absolvovali tábor prvýkrát. Boli bezodnou studnicou pomoci a energie počas celých desiatich dní.



Slečna Jarka a jej šikovní psíci Loki a Hel nám predviedli triky, ktoré ovládajú.



• Autor: Fotoarchív OMD v SR

Vo veľmi hojnom počte nás prišli navštíviť aj dobrovoľní hasiči zo Zuberca, porozprávali nám o svojej technike, odpovedali na zvedavé otázky a nechali nás vystriekať veľa vody z cisterny.



• Autor: Fotoarchív OMD v SR

Aj tento rok potrápila bojazlivé povahy nočná hra, ktorá je už niekoľko rokov tradičnou súčasťou našich táborov.

Ďakujeme podporovateľom a partnerom našich letných pobytov.

Podporovatelia:



Partneri:





Všetko najlepšie milé OMDečko

Koncom minulého roka sme oficiálne ukončili rekonštrukciu nášho nového sídla na Mesačnej 12 v Bratislave. Zo zdevastovanej budovy, ktorá nebola roky využívaná, sme počas pandémie, vo veľmi neistých časoch, vybudovali výnimočné bezbariérové pracovisko individuálne prispôsobené každému zamestnancovi. Celý proces rekonštrukcie prebiehal za plného chodu a služby sme nepreušli ani na jediný deň.

Situácia sa zlepšila a my sme sa rozhodli sprístupniť nové priestory verejnosti a poďakovať osobne všetkým, ktorí nás podporili a boli s nami počas tohto náročného obdobia. V mesiaci november navyše ubehlo 29 rokov, odkedy pomáhame ľuďom s nervovosvalovým ochorením a ich rodinám. Príležitosť na oslavu bolo teda hneď niekoľko, preto sme

22. novembra pripravili Deň otvorených dverí spojený s narodeninovou oslavou OMD v SR.

Deň „D“ začal skoro ráno prípravami, výzdobou priestorov a zabezpečením občerstvenia. Prví hostia vstúpili na pôdu zrekonštruovaného sídla krátko pred desiatou hodinou. V spoločenskej miestnosti sme premietli zástupcom úradov, ľuďom zo spriatelенých organizácií, partnerom a sponzorom, prezentáciu našej úspešnej cesty na Mesačnú a predstavili sme im činnosť OMD v SR. Oslava pre verejnosť pokračovala v poobedných hodinách a v úžasnej narodeninovej atmosfére a v spoločnosti našich najmilších priateľov, sme hodovali a rozprávali sa až do neskorého večera.

Z celého srdca vám priatelia ďakujeme, že sme si tento deň mohli užiť s vami. Dostali sme od vás množstvo krásnych želaní, úprimných slov a poďakovaní za to, čo robíme. Sme za to vďační a veľmi



• Hostia a hostky počas prezentácie o ceste na Mesačnú (Autor: Pavol Kulkovský)



• Priestory požičovne pomôcok zaujali aj štátnu tajomníčku MPSVR SR Soňu Gaborčákovú (Autor: Pavol Kulkovský)



• V rozhovore s Elenou Koritšánskou a Máriou Machajdíkovou (Autor: Pavol Kulkovský)

si to vážime. Nabili ste nás hromadou energie do ďalšej práce.

Ďakujeme všetkým, ktorí ste prišli na Mesačnú osobne, ďakujeme všetkým, ktorí sa ospravedlnili, že prísť nemôžu a napísali nám priania. Ďakujeme všetkým, ktorí na nás mysleli.

Špeciálne by sme sa radi poďakovali kamarátovi a podporovateľovi Františkovi Košarišťanovi alias Fero Joke za dobrú náladu, ktorú so sebou priniesol, rozkrojenie torty a za výborné zákusky. Ďakujeme Palimu Kulkovskému za krásne fotografie, Evke Turčinovej za vynikajúcu narodeninovú tortu a Martine Hlinovej za bezkonkurenčnú kapustnicu. A nezbúdame na poďakovanie pre všetkých dobrovoľníkov a dobrovoľníčky, vďaka ktorým nikomu nič nechýbalo.

V nových priestoroch budeme naďalej vytvárať hodnoty, adresne pomáhať, aktívne prispievať k scitlivovaniu spoločnosti voči potrebám ľudí so zdravotným postihnutím a obhajovať ich práva.

Ďakujeme za krásne blahoželania.

Veľmi sa teším, ako sa Vám darí naplňovať Vaše sny a predsavzatia. Želám Vám veľa zdravia, tvorivej energie a lásky! Cením si, že môžem s Vami zdieľať radosti i starosti. Všetko najlepšie!

S úctou Iveta Mišová a celý kolektív ZPMP v SR

Všetko najlepšie (nielen) k narodeninám! Čas letí, veci sa dejú, ľudia prichádzajú a odchádzajú, dobrí priatelia zostávajú. Sme veľmi



- Mali sme česť privítať v OMD v SR hostí a hostky zľava:
Mgr. Mária Machajdík, SOČIA – Nadácia na podporu sociálnych zmien
PhDr. Iveta Mišová, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR
PhDr. Mária Homolová, tajomníčka Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím
JUDr. Ján Gabura, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
PhDr. Soňa Gaborčáková, štátna tajomníčka Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR
JUDr. Zuzana Stavrovská, Komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím
Mgr. Elena Koritšánska, hovorkyňa Úradu komisára pre osoby so zdravotným postihnutím
(Autor: Pavol Kulkovský)



- TVR Televízia Ružinov v OMD v SR (Autor: Pavol Kulkovský)



- Kapustnica od Martiny Hlinovej všetkým veľmi chutila (Autor: Pavol Kulkovský)



- Fero Joke rozkrojil narodeninovú tortu a obslúžil hostí (Autor: Pavol Kulkovský)



- Peťka, Zuzka, Adka, Fero – všetci v dobrej nálade (Autor: Pavol Kulkovský)



- Návštevou nás poctila aj čestná predsedníčka Anka Šišková (Autor: Pavol Kulkovský)



• Narodeninová torta z dielne Evky Turčinovej
(Autor: Pavol Kulkovský)

radi, že Vás, všetkých v OMD, už roky môžeme pokladať za dobrých priateľov. Ceníme si našu spoluprácu, ďakujeme za Vašu ochotu a ústretovosť, za Váš čas, ktorý obetujete na riešenie našich problémov a plnenie našich žiadostí.

Zo srdca za všetkých pracovníkov Centru podpory pre študentov so špeciálnymi potrebami UK Elena Mendelová a Ľudmila Hlinová

Prajeme Vám veľa spokojných členov, veľa chuti do práce, veľa radosti zo spoločne vytvorenej práce, veľa úspešne pripomienkovaných zákonov. Ste pre nás vzácnymi spolupracovníkmi pri ochrane práv osôb so zdravotným postihnutím!

Za Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím, v mene pani komisárky Zuzany Stavrovskej, hovorkyňa ÚKOZP Elena Koritšánska

Prajem veľa energie do ďalších rokov a gratulujem zo srdca. Toľko radosných ľudí pokope vždy rada vidím. Anka Šišková



• Kolega Jozef s Ing. Tatianou Kratochvílovou, prvou námestníčkou primátora Hlavného mesta SR Bratislavy (Autor: Pavol Kulkovský)

Prajem Vám všetkým v týchto krásnych nových priestoroch nech sa Vám tu dobre žije a pracuje. Sme s Vami radi. Toľko energie sa tu vždy stretne, že vždy odchádzam s úsmevom.

Viera z Hilti

Moji milí, prajem Vám všetkým veľa pozitívnej energie, zdravia a úspechov. Robte to tak super aj naďalej. Mám Vás rada.

Marcelka

Milí OMĎáci, fandím Vám z celého srdca už 20 rokov. Ďakujem za všetky zážitky, skúsenosti, pomoc a radosť, ktoré rozdáвате s takým elánom neúnavne toľké roky. Držím palce naďalej a objímam.

S láskou Ruženka Mojíková



• Časť OMD v SR rodiny (Autor: Pavol Kulkovský)

*Naši milí priatelia, spomíname si na chvíľu, keď sme sa prvýkrát stretli a zoznámili pred mnohými rokmi. Vtedy sme už cítili i pocho-
pili, že sme našli priateľov na celý život. Milí OMĎáci, ste pre nás i pre všetkých ostatných „nebo na zemi“. Ďakujeme za Vás! Prajeme Vám Božiu starostlivosť, aby ste mohli žiť v radosť a v sile venovať sa všetkému, čo Vás baví, naplňa a robí šťastnými. Lúbime Vás!*
Zuzka a Evička Pilarčíkové a Adka Rezeková

Nech naše OMDéčko žije veľa, veľa rokov a za doterajšiu úspešnú činnosť a pomoc ďakuje jedna z najstarších členiek.

Gitka Granecová

Ako vždy mňam akcia! Žite skvelo, OMĎáci!
Rišo a Zuzka



• Fero Joke zobral so sebou na návštevu do Oemdéčka svoju borderku Ťapku. Mali z nej všetci hostia veľkú radosť a podľa jej výrazu usudzujeme, že Ťapka si to užila tiež (Autor: Pavol Kulkovský)

Ďakujeme



Nadácia **SPP**



nadácia
ta3



**#EVERY
INDIVIDUAL
MATTERS**



OMD v SR na #GivingTuesday s kampaňou SOS pre ľudí s ALS

Slovensko už šiesty rok po sebe zaplavili dobré skutky na #GivingTuesday, svetový deň darovania a štedrosti. Najväčšia oslava dobra na svete sa tento rok konala 29. novembra 2022. OMD v SR sa pripojilo k celosvetovej kampani a vyzvala verejnosť k dobrovoľnému finančnému príspevku, ktorý efektívne a včas pomôže ľuďom s amyotrofickou laterálnou sklerózou (ALS).

Zdravotný stav ľudí s ALS sa zhoršuje mimoriadne rýchlo. Z týždňa na týždeň prídu o schopnosť chodiť, strácajú hybnosť rúk a nôh. Neskôr sa pridávajú ťažkosti s jedením, rozprávaním, dýchaním... V tomto štádiu ochorenia potrebujú

špeciálne pomôcky a pomoc iného človeka počas celého dňa aj noci.

Potreby pacienta sa menia veľmi rýchlo. Od diagnostiky, až po závažné štádium ochorenia, prejde len niekoľko mesiacov a systém poskytovania pomoci na Slovensku nie je na takúto rýchlu zmenu pripravený.

Naša organizácia pomáha bezplatným zapožičaním pomôcok na čas, kým ju ľudia s ALS potrebujú alebo nezískajú príspevok na vlastnú. Poskytujeme sociálne poradenstvo a sprevádzame ich v náročnej životnej situácii.

Šíriť povedomie o ALS bolo cieľom celosvetovo známej kampane Ice Bucket Challenge. Kampaň doslova „zaliata“ svet, pamätáte? Prijatie výzvy znamenalo obliať sa vedrom ľadovej vody, video zverejniť na sociálnych sieťach a poslať finančné prostriedky na účet organizácie, ktorá pomáha ľuďom s týmto ochorením. Do výzvy sa vtedy ako

prvý na Slovensku zapojil náš priateľ Milan Junior Zimnýkoval a vďaka nemu sa šírila ďalej.

Vďaka príspevkom štedrých darcov a daryň sa počas Giving Tuesday podarilo vyzbierať sumu 4 300€. Ďakujeme za túto pomoc, veľmi veľa pre nás znamená. Pretože len vďaka ľuďom, ako sú naši darcovia a daryne, môžeme pomáhať ešte viac.

Radi by sme pre ľudí s ALS zabezpečili do našej požičovne pomôcok zariadenie očnej navigácie Tobii PCEye na uľahčenie komunikácie s okolím a dobrovoľníkov a dobrovoľníčky na servisnú podporu tohto zariadenia v rôznych krajocho Slovenska (školenie zabezpečíme). **V prípade, že vás zaujala dobrovoľnícka ponuka, ozvite sa nám na kontaktoch centrály.**

Súťaž o autorské grafiky sprevádzala Giving Tuesday

O mladom chirurgovi, Marekovi Kajanovi, ktorý autorsky stojí za sériou obľúbených grafík s medicínskou tematikou a o jeho pomoci pre OMD v SR, sme písali v minulom čísle. Počas sviatku darcovstva a dobrých skutkov #GivingTuesday sa rozhodol našu organizáciu opäť podporiť. Dve zo svojich grafík venoval do online súťaže a šíril povedomie o ochorení ALS.

„Amyotrofická laterálna skleróza je neurodegeneratívne ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu motoneurónov predných rohov miechy a kortikospinálnej dráhy. Laicky povedané, neuróny,



- Jednoduché, ale vizuálne efektne obrázky vo veľkosti A3 (300g akvarelový papier) vznikli kombinovaním akvarelových farieb a čierneho fixu. Želaný efekt dotvorilo použitie soli, ktorá bola pridaná na ešte nezaschnuté farby (Autor: Z archívu M. Kajana)

ktoré inervujú vôľou ovládané svalstvo odumierajú a tým pádom toto svalstvo atrofuje." Lekár Marek ďalej vysvetľuje, že človek, ktorý má ALS, postupne stráca jemnú motoriku v rukách, svalovú silu, chabnú veľké svalové partie a nakoniec zlyháva aj dýchacie svalstvo. „Schválne som vybral z grafík neurón, základnú bunku nervového systému, ktorá je ochorením ALS poškodená a mozog. Som presvedčený, že finančné dary OMD v SR využije efektívne a dokáže včas pomôcť ľuďom s ALS."

Ďakujeme Marekovi za to, že nám pomáha ešte viac pomáhať.

Ženy a Duchenne

V Organizácii muskulárnych dystrofiíkov združujeme deti, dospelých a ich rodiny s nervovosvalovými ochoreniami, medzi ktoré patrí aj Duchennova svalová dystrofia. Svetový deň povedomia o tomto ochorení pripadá každý rok na 7.septembra, čo je vskutku symbolický dátum.

Akú symboliku nesú tieto dve čísla? Práve 79 exónov sa nachádza v géne, ktorý je zodpovedný za vznik Duchennovej svalovej dystrofie. Ochorenie sa v 99%

prípadoch vyskytuje u chlapcov, napriek tomu sa tento ročník Svetového dňa povedomia o DMD venoval téme Ženy a Duchenne.

Jeho cieľom bolo tento rok hneď niekoľko. Podporiť matky, ktoré sú často kľúčovými opatrovateľkami, priblížiť perspektívu partneriek a manželiek v živote mužov s DMD, zvýšiť povedomie o ženách, ktoré sa rovnako narodili s týmto ochorením, osláviť ženské vedúce osobnosti vo vede a výskume týkajúceho sa DMD a napokon dať do pozornosti klinické potreby žien, ktoré sú prenášačkami ochorenia.

O svoj pohľad na život s blízkym rodinným príslušníkom narodeným s nervovosvalovým ochorením, sa s nami pri tejto príležitosti podelili maminy Silvia a Biba a aj sestra Olívia. Pridali sa k nim Tomáš a Ondrej, mladí muži s DMD. Tí si ženy vo svojom živote veľmi vážia a ich pomoc je pre nich nenahraditeľná.

„Narodením Sebastiana sa nám zmenil pohľad na život. Mne, aj celej rodine. Uvedomili sme si, že najdôležitejšie je zdravie. Vypustili sme nepodstatné veci a snažíme sa žiť naplno každý deň. Často je to boj, občas aj vopred prehratý, ale vždy je to pre nás výzva.





• Sebastian s rodinou (Autor: Z rodinného archívu)

Zvládame to s láskou a s humorom. Riešime, samozrejme, aj bežné záležitosti a starosti, aj nešťastné lásky, ale dávame to. Už dva roky som doma, Sebastian ma potrebuje. Ale nenudím sa a ani neľutujem."

Silvia Kanalášová,
mama Sebastiana s DMD.

„Sebo ma v živote dosť ovplyvnil. Vďaka nemu vnímam ľudí s postihnutím rovnako, ako každého iného človeka."

Olívia Kanalášová (14r),
sestra Sebastiana s DMD.

„Všetky ženy si treba vážiť. Matka, frajerka, sestra, na tom nezáleží. Všetky si zaslúžia rešpekt a hlavne úctu. Som mladý muž s ochorením DMD a kamarátky vnímam veľmi pozitívne. Musím ale priznať, že nadviazať novú známosť je veľmi ťažké a veľa krát až neúspešné. Myslím si, že veľa mladých dievčat má z nášho ochorenia strach, aj preto, že je to pre ne niečo nové, nepoznané."

Ondrej Račko (22), narodil sa s DMD.



• Ondrej Račko (Autor: Z rodinného archívu)



• Tomáš s mamou (Autor: Z rodinného archívu)

„Keď som si v zime zlomil nohu, mama začala pracovať z domu, aby mi mohla pomáhať. Sestra mi ošetrovala vytknutý členok a starala sa o mňa aj počas pandémie, keď sme mesiac strávili u starého otca. Chceli sme znížiť riziko nákazy kvôli rodičom, ktorí pracujú v zdravotníctve. Zhodou okolností mi sestra pomáha aj teraz. Sme na chate a rodičia si spravili výlet na hrebeňovku Veľkej Fatry. Za to, aký mám dobrý život, určite vďačím svojim rodičom a súrodencom.“

Tomáš Vranovský (25),
narodil sa s DMD.



• Biba Pecárová so synom Nicolasom (Autor: Dominik Drábik)

„Voči synovej diagnóze som sa postavila čelom. Som pre neho rukami, nohami, občas aj očami. Samozrejme, nie je to jednoduché a nedá sa zvyknúť si na toto ochorenie, ale treba sa s ním naučiť žiť. Začiatky boli kruté, ale časom sme sa dostali do nového kolobehu života so synom, ktorý má zdravotné postihnutie a s manželom sa mu snažíme život čo najviac uľahčiť.“

Biba Pecárová,
mama Nicolasa s DMD.

O NAŠICH ČLENOCH

Spoločenská rubrika

„OMD v SR je ako jedna veľká rodina.“

Blahoželáme jubilantom

Nech Vás láska stále hreje,
Nech Vám smutno nikdy nie je,
Nech Vám zdravie dobre slúži,
Nech srdce má všetko po čom túži.

Od októbra do decembra 2022 oslávia
okráhľe jubileum títo naši členovia:

18. výročie:

Daniel Havierník, Častkovce

20. výročie:

Benjamín Klabník, Trenčianske
Stánkovce

30. výročie:

Adam Burianek, Bratislava

40. výročie:

Katarína Rusňáková, Bratislava
Mariana Paholová, Martin
Martina Kádárová, Chorvátsky Grob
PharmDr. Pavol Košč, Bratislava
Erika Kostová, Kurov

50. výročie:

Monika Annušová, Ipel'ské Úľany
Jana Melišíková, Zacharovce

60. výročie:

Alexander Pliešovský, Bratislava

70. výročie:

Anna Mozgová, Smižany

Vítame nové členky a členov

Klaudia Táncošová

za syna **Matúša**, Malčice

Petra Nekorancová

za dcéru **Natáliu**, Olešná

Patrik Vetrák, Sered'

Anna Grichová, Lendak

Vlasta Hlavňová, Bystrica

Petra Banášová, Drietoma

Júlia Bortňáková, Geraľtov

Mgr. Mária Truchla, Čadca

Opustilínás

Daniel Mitašík, Piešťany, 64r.

Dušan Drozd, Halíč, 63r.

Viliam Krajč, Veľká Lomnica, 39r.

Tibor Nagy, Dunajská Streda, 20r.

Mgr. Božena Danková, 77r.

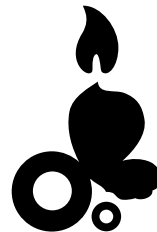
Patrik Hreško, Čaklov, 19r.

*Slza na líci, zakalený očí zrak.
V očiach tma usídlila sa, už je to tak.*

Odišiel si sám a nás nechal si tu.

Ďaleko od teba. S pocitom súcitu.

Tomáš Grich



Blahoželáme k úspešnému ukončeniu vysokej školy



• Mgr. Kristína Vozárová (Autor: Archív K.V.)

Mgr. Kristína Vozárová

Navštevovala som Univerzitu Mateja Bela v Banskej Bystrici na Pedagogickej fakulte Katedra Sociálnej práce.

Čo sa týka môjho budúceho zamestnania tak môj život ma naplňa práve vtedy, keď môžem niekomu pomáhať a cítiť sa v živote užitočná a potrebná čiže nech to bude akékoľvek zamestnanie, ktoré bude spĺňať tieto moje požiadavky a potreby zohľadňujúce môj hendikep, tak môže prísť čokoľvek. Najťažšími skúškami v škole boli predovšetkým tie ktoré nemali praktické zameranie do života, napríklad taká filozofia z historického pohľadu. Ale našťastie každú skúšku som zvládla.



• Mgr. Tomáš Vranovský (Autor: Archív T.V.)

Mgr. Tomáš Vranovský

Skončil som magisterský stupeň na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského odbor ekológia. Najťažšie boli asi prvé dva roky. Chcel by som pokračovať a ísť na doktorandské štúdium. Nemôžem sa však prihlásiť na hocikakú tému kvôli fyzickým obmedzeniam, ale potrebujem tému na mieru. Komunikujem s jedným profesorom, ktorý by ma zobral a tento rok vymýšľame tému a budúci rok. V máji by som sa prihlásil. Tiež píšem článok na publikáciu výsledkov z mojej diplomovej práce do Slovenského ornitologického časopisu. Okrem toho som napr. pomáhal mojej školiteľke z diplomovej práce s videami z búdok dudkov, sú to veľmi pekné vtáky. Prezeral som záznamy z celých dní a zapisoval som kedy prišli kŕmiť mladé.



Viliam Krajč

(30. 11. 1982 – 3. 10. 2022)

Žiaľ, rana za ranou stíha šachovú (aj ľudskú) rodinu OMDečka. Naposledy to bol náš Vilo Krajč. Bol to skvelý parták, OeMďák, zapájal sa do zbierky Belasý motýľ, vedel vystružlikať z dreva krásne vecičky. Pre OMDvSR vyrobil drevené figúrky na veľkú magnetickú šachovnicu.

V šachu patril k našej špičke, a to hneď od jeho prvej účasti na Memoriáli Jožka Kráľa v roku 2011, kedy získal bronz. Odtedy tento turnaj 3x vyhral (2013, 2021, 2022).

Ovládol aj doteraz posledný ročník Majstrovského preboru v roku 2020.

Tiež získal titul Majstra Slovenska za rok 2018 v kategórii hráčov na vozíku.

Tento rok jasne dominoval, keď získal najcennejšiu trofej z letného 1. ročníka Ferka Fábryho. O to väčší šok bol pre všetkých jeho náhly odchod na nebeské šachovnice.

Vilo, hraj – odpočívaj v pokoji.

Ešte spomienka na Vila od jeho kamaráta Martina Benčata:

„Vilo, bol super človek, miloval život a zábavu, bol kamarátsky zábavný a nápomocný, keď to bolo v jeho silách vždy pomohol. Aj keď telo nevládalo, hlava mu páčila, bol veľmi technický typ, stále niečo vymýšľal a aj poradil čo a ako treba spraviť. Vilo chýbaš. Bracho odpočívaj v pokoji. NEZABUDNEM.“

Viliamovo ochorenie malo podľa mňa zmysel

Viliam bol pre môj život veľmi veľkým obohatením. Mala som možnosť vidieť pred sebou veľkého človeka, ktorý sa tešil z každého nového dňa, mal veľa plánov a pozitívny prístup k životu. Čím mal Viliam menej fyzických síl, tým viac rástol a mocnel jeho charakter a jeho vôľa konať dobro.

Cez jeho ochorenie si ho Boh približoval každý deň bližšie k sebe. Podľa slov Svätého Písma: „Vzal som si ich na ramená, no nezbádali, že ich opatrujem. Povrazmi ľudskosti som ich tiahol, lanami lásky.“ Oz 11,3-4. Viliam tieto laná Božej lásky pocítil a nechal sa nimi tiahnuť. Preto sa v duchu kresťanskej nádeje veľmi teším na stretnutie s ním v nebi.

Chcem povzbudiť všetkých ľudí, chorých i zdravých, v akejkolvek životnej situácii, aby hľadali Boha a úprimne mu otvorili celé svoje srdce. Kto ho nájde, nech s ním kráča po svojej životnej ceste ako s najlepším priateľom. To je tá najdôležitejšia skúška v živote, v ktorej potrebuje každý obstať, pretože tu ide o večný život.

Ďakujeme Viliam, že si nám ukázal, že aj cez chorobu a utrpenie sa dá nájsť cesta k Bohu a vložiť doňho celú svoju dôveru.

JANA OBROTKOVÁ

AGENTÚRA OSOBNÉJ ASISTENCIE

Z poradenstva Agentúry OA Bratislava: Evidencia uchádzačov o zamestnanie a asistencia

Môže osoba, ktorá je v evidencii ako uchádzač/ka o zamestnanie súbežne popri tom vykonávať osobnú asistenciu? Vyradí úrad práce túto osobu z evidencie? A čo dávka v nezamestnanosti, môže byť naďalej vyplácaná alebo ju úrad zastaví, či skráti? Prinášame vám odpovede na tieto otázky.

Asistent a asistentka môže mať popri výkone osobnej asistencie aj príjem zo zamestnania na základe trvalého pracovného pomeru. Ak príde k ukončeniu pracovného pomeru a občan splní zákonom stanovené podmienky, môže požiadať o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny. Osobná asistencia mu pritom nebude prekážkou. Keďže osobná asistencia nie je živnosť, ani podnikanie, nie je nutné ukončiť vykonávanie asistencie, ani nie je nutné zrušiť registráciu na daňovom úrade.

Uchádzač/ka o zamestnanie evidovaný na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny môžu vykonávať osobnú asistenciu, ak ich mesačná odmena nepresiahne v úhrne sumu životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu podľa zákon č. 601/2003 Z. z. o životnom minime a o zmene a doplnení niektorých zákonov

v znení neskorších predpisov, platnú k prvému dňu kalendárneho mesiaca, za ktorý sa preukazuje výška odmeny. Od 1.7.2022 je suma životného minima pre jednu plnoletú osobu 234,42 €. Občan v žiadosti o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie potvrdzuje, či vykonáva/nevykonáva osobnú asistenciu. Ak v čase, kedy žiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie, osobnú asistenciu vykonáva, uvedie v žiadosti o zaradenie dátum začiatku vykonávania asistencie. V dokumente Poučenie o právach a povinnostiach uchádzačov o zamestnanie sa o príjme z osobnej asistencie píše v bode 4. pís. b). Pri evidencii je nutné preukázať sa kópiou zmluvy o výkone osobnej asistencie.

Osoba, ktorá je zaradená v evidencii, môže poberať dávku v nezamestnanosti a zároveň aj vykonávať osobnú asistenciu, príjem z asistencie však nemôže byť vyšší ako 234,42 € mesačne. Do tohto finančného limitu sa nepočíta suma dávky v nezamestnanosti, iba príjem z osobnej asistencie.

Počas evidencie je potrebné do ôsmich kalendárnych dní preukázať úradu rozhodné skutočnosti pre vedenie v evidencii uchádzačov o zamestnanie, t. j. informovať úrad o začatí vykonávania osobnej asistencie, preukázať skutočnosť o výške odmeny za uplynulý kalendárny mesiac.

Príklad preukazovania príjmu z asistencie:

Ak výška odmeny prekročí stanovenú sumu, úrad uchádzača/ku o zamestnanie vyradí z evidencie uchádzačov o zamestnanie nasledovne. Uchádzač/ka



• Podmienky osobnej asistencie určuje do veľkej miery zákon (Autor: Pavol Kulkovský)

o zamestnanie dňa 5.10.2022 predloží úradu potvrdenie o vyplatenej odmene za mesiac september vo výške 350 Eur. Úrad uchádzača o zamestnanie vyradí z evidencie spätne k dátumu 31.8.2022. Občan prestane byť uchádzačom o zamestnanie od 1.9.2022. Úrad práce posudzuje hrubý mesačný príjem, občan úradu nepredkladá daňové priznanie.

Viac o službách zamestnanosti si môžete prečítať na stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny SR

Článok sme vypracovali na základe informácií poskytnutých Ústredím práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

ALENA JURÍČKOVÁ

Z činnosti Agentúry OA Žilina: Nadviazali sme na šnúru zaujímavých spoluprác

V júni 2022 sociálne pracovníčky za podpory tímu dobrovoľníčkov zrealizovali viaceré informačné semináre o osobnej asistencii za účelom zvýšenia povedomia o tejto forme pomoci pre širokú verejnosť. Zavítali sme do priestorov Špeciálnej MŠ a ZŠ Jána Vojtaššáka v Žiline ako i do Denného centra v Žiline – Strážov. Poskytnuté informácie boli užitočné pre rodinných príslušníkov, sociálnych pracovníkov, seniorov ako i širšiu verejnosť. Ďalšie obdobné propagačno – osvetové aktivity v Denných centrách v pôsobnosti Mesta Žilina sú naplánované v jarných mesiacoch budúceho roka.



- Slávnostné otvorenie prvého inkluzívneho detského ihriska na sídlisku Vlčince, Žilina, 24. 10. 2022
(Autor: Z archívu Agentúra OA Žilina)



- Informačný seminár o osobnej asistencii zo špeciálnej MŠ a ZŠ Jána Vojaťašáka Žilina
(Autor: Z archívu Agentúra OA Žilina)



• Informačný seminár o osobnej asistencii zo Denného centra Žilina - Strážov
(Autor: Z archívu Agentúra OA Žilina)

V septembri 2022 sa vybraní pracovníci Agentúry osobnej asistencie Žilina zúčastnili konferencie NEZÁVISLÝ ŽIVOT - NÁRODNÝ PROGRAM, ktorej cieľom bolo diskutovať viac na témy súvisiace s oblasťami podpory života v komunite cez sociálne služby so zreteľom na odľahčovaciu službu, podporou prístupnosti so zameraním na fyzickú prístupnosť a dostupnosť informácií pre osoby so zdravotným postihnutím, ktoré sa stanú obeťami trestných činov. Tento ročník sa oprel o aktualizovaný Národný program rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím v Slovenskej republike. Výstup z konferencie mal veľký prínos pre ďalšie rokovania a hľadanie optimálnych riešení.

24.10. 2022 boli zástupcovia členov Bezbariérovej komisie, na ktorej sa pravidelne zamestnanci Agentúry osobnej asistencie Žilina zúčastňujú, spolu so zástupcami Mesta Žilina a ostatných dotknutých subjektov, pozvaní na otvorenie historicky prvého inkluzívneho

detského ihriska tohto druhu na území meste Žilina. Projekt bol vybudovaný za podpory Nadácie KIA. Vďaka iniciatíve, nápadom a pomenovaní jasných potrieb vznikol funkčný inkluzívny priestor pre deti a mládež bez ohľadu na zdravotné postihnutie, či iné znevýhodnenie.

Október 2022 sa niesol aj v znamení nadviazania spolupráce s novootvorenou pobočkou IPčka v Žiline (Kálov 9, 010 01 Žilina; kackozilina@ipcko.sk). Na tejto adrese sa nachádza „Káčko“ - kontaktný bod pre ľudí v krízových životných situáciách a špecifickou krízovou službou. Je mostom, ktorý prepája linky pomoci IPčko.sk; Krízovú linku pomoci 0800 500 333, Dobrú linku (pre osoby so zdravotným postihnutím) www.dobralinka.sk (poradna@dobralinka.sk) a osobnú psychologickú pomoc, o ktorú sa môžu ľudia v ťažkostiach oprieť a hľadať potenciál priamo tam. Psychológovia sú pripravení vypočuť si všetko, o čom chcú návštevníci Káčka anonymne a bezplatne hovoriť, odborníci

poskytnú okamžitú, bezbariérovú a nestigmatizujúcu prvú psychologickú pomoc. Z hľadiska fyzických / architektonických bariér, ide o priestor čiastočne bezbariérový. Je potrebné sa vopred objednať, aby boli zabezpečené rampy na preklopenie jedného schodíka. Parkovisko je zozadu, otvára sa na čip, ktoré obsluži personál Káčka. Na základe vlastnej skúsenosti, môžeme odporučiť tento priestor ako vhodnú príležitosť na vyhľadanie a využívanie anonymnej odbornej pomoci, zažiť záujem a prijatie v akceptujúcom, bezpečnom a príjemnom prostredí. Slogan „*Pomoc existuje, a tu ju nájdeš*” je výstižný.

V novembri 2022 sme sa opäť stretli v priestoroch Agentúry osobnej asistencie Žilina s psychológom Mgr. Ondrejom Maťkom. Počas skupinovej psychologickkej konzultácie sme venovali predovšetkým téme stresu a emóciám (ako s nimi naložiť). Po pozitívnej odozve a praktickému využitiu plánujeme pokračovať v psychologických stretnutiach aj v budúcom roku – predbežný termín je 10.2.2023.

Mikulášske posedenie pre klientov Agentúry osobnej asistencie Žilina sme naplánovali, pre členov OMD, ich blízkych, asistentov a športovcov boccie na prvú decembrovú sobotu (3.12.2022) v telocvični ZŠ Turie. V súčinnosti s Klubom OMD Farfalletta Žilina sa podávala slávnostná kapustnica, bol pestrý sprievodný program (folklórne spevácke skupiny, čarovná flauta a tombola a mnohé iné). Prajeme príjemný adventný čas...

ĽUBOSLAVA FIGUROVÁ,
PETRA FISCHEROVÁ,
LUBA ŠKVARNOVÁ a kol.

Nadácia SPP v období od 6. 5. do 31. 10. 2022 podporila aktivity Klubu OMD Farfalletta Žilina v rámci projektu s názvom Boccia – podpora športových aktivít a zdravého životného štýlu osôb s ŤZ v grantovom programe Športuj aj Ty!

Touto cestou ďakujeme Nadácii SPP za dôveru, priazeň, podporu a poskytnutie grantu vo výške 2000 euro, vďaka ktorému sme mohli zorganizovať ďalší ročník súťaže „Integrovaná boccia miniliga” (séria športových stretnutí v bezbariérovom prostredí), zabezpečiť účasť našich športovcov na 4 tréningoch boccie, i na viacerých národných a medzinárodných turnajoch, či Majstrovstvách SR. Z finančného príspevku sme zakúpili 1 sadu nových boccistických loptičiek, 1 kufrík na rampu, ako i ďalší žiadaný športový materiál. Časť financií sa využila i na úhradu prenájmu bezbariérovej telocvične a občerstvenie počas súťaží. Tento projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nadácie SPP.

ĎAKUJEME!

SOCIÁLNE OKIENKO

NEZABUDNITE na zaslanie výkazov osobnej asistencie

Užívatelia osobnej asistencie si začiatkom každého mesiaca kladú otázku, či je ešte možné zasielať na úrady práce, sociálnych vecí a rodiny výkazy a potvrdenia spojené s osobnou asistenciou v elektronickej podobe – mailom. Užívateľ osobnej asistencie má splniť túto povinnosť najneskôr do piateho dňa

nasledujúceho kalendárneho mesiaca, kedy bola osobná asistencia vykonávaná. Táto možnosť naďalej pretrváva a kópie výkazov a potvrdenia je možné zasielať elektronicky, aj bez zaručeného elektronického podpisu. Pripomíname a odporúčame zároveň, aby ste originály nezabudli odkladať a archivovať. Môžu poslúžiť pri prípadnej kontrole daňovým úradom alebo pri sporných otázkach, či už medzi úradom a užívateľom alebo medzi užívateľom a osobným asistentom. Poslúžia vám aj na konci roka, kedy užívateľ osobnej assistencie vystavuje pre svojich asistentov čestné vyhlásenie o výške príjmu z osobnej assistencie. (Stav platný do 15. 12. 2022)

Vymeníme starý za nový

Pokiaľ patríte do skupiny občanov, ktorá aktívne využíva výhody občianskeho preukazu s certifikátmi pre e-podpis, mali by ste venovať nasledujúcej správe zvýšenú pozornosť. Platnosť certifikátov pre e-podpis, ktoré boli vydané do júna 2021, končí k 1. januáru 2023. Preto ak sa chcete vyhnúť nepríjemnostiam a zároveň chcete, aby každý „úradný styk“ prebehol tak, ako má, mali by ste stihnúť ešte v predstihu vyriešiť výmenu dokladu totožnosti. Elektronický občiansky preukaz okrem iného umožňuje komunikovať z pohodlia domova využívajúc služby verejnej správy – nahlasovanie zmien, podávanie žiadostí, sťažností, žalôb, aukcie, verejné obstarávanie, služby katastra, služby daňového úradu, eHealth (elektronické zdravotníctvo), eVoting (elektronické

voľby a referendá)... Umožňuje dokonca komunikáciu z pohodlia domova aj s ÚPSVR. Bližšie informácie o výmene nájdete na <https://www.minv.sk/?tlacove-spravy&sprava=potreba-vymeny-obcianskeho-preukazu-sa-dotkne-30-tisic-pouzivatelov-e-podpisu>

Na účet nám cinkne 14. dôchodok

Novelizáciou zákona o 13. dôchodku Vláda SR navrhuje vyplatiť 70 % zo sumy 13. dôchodku v novembrovom výplatnom termíne. Priemerná suma na jedného dôchodcu bude vo výške 144,70 €, pričom ľudia s najnižšími dôchodkami dostanú najviac (210 €) a naopak, dôchodcovia s najvyššími dôchodkami najmenej (35 €). Nárok na novembrový 13. dôchodok, respektíve takzvaný 14. dôchodok budú mať poberatelia starobného, predčasného starobného, invalidného dôchodku, ako aj poberatelia všetkých pozostalostných dôchodkov – vdovských, vdoveckých a sirotských. Podmienky nároku na 13. dôchodok ostávajú zachované rovnako, ako v predchádzajúcom období. Pri poberaní viacerých druhov dôchodkov, vrátane dôchodkov z cudziny, sa ich výška zráta a podľa výslednej sumy bude poberateľovi vypočítaná výška 13. dôchodku, ktorá sa bude odvíjať od životného minima pre rok 2022. Poberateľ dôchodku vyplácaného z cudziny má povinnosť oznámiť Sociálnej poisťovni mesačnú sumu naposledy vyplateného dôchodku, a urobiť tak musel najneskôr do 10. októbra 2022. Vzorec na výpočet 13. dôchodku sa nemení, ale jeho

výsledná suma bude vynásobená koeficientom 0,7, čiže 70 % celkovej sumy. Sociálna poisťovňa na svojej stránke www.socpoist.sk spravidla uverejňuje kalkulačku na výpočet výšky dôchodku. V čase redakčnej uzávierky ešte zverejnená nebola, ale dostanete sa k nej z hlavnej stránky po kliknutí v hornej lište na odkaz „Kalkulačka“ alebo priamo cez odkaz <https://www.socpoist.sk/kalkulacky-zha/55451s>.

Ako sa od nového roku zvýšia dôchodky?

Rast spotrebiteľských cien a miera inflácie podľa mnohých odborníkov je už dávno natoľko alarmujúca záležitosť, že popri jednorazovej pomoci štátu bola potrebná aj mimoriadna valorizácia dôchodkov. Vláda k tomuto kroku nepristúpila, a tak najbližšie zvýšenie dôchodkov môžeme očakávať v riadnom termíne – k 1.1.2023. Podľa valorizačných pravidiel očakávame, že dôchodky sa od tohto dátumu zvýšia o 11,8 percenta. Pevne veríme a dúfame, že Vláda SR bude myslieť na ťažký dopad inflácie a zvýšenie spotrebiteľských cien, cien energií a zvýšenie dôchodkov bude ešte výraznejšie, a to najmä pre nízkopríjmové domácnosti.

Praktická novinka Sociálnej poisťovne

Radi by sme upriamili vašu pozornosť na dôležitú službu Sociálnej poisťovne, ktorá môže byť mimoriadne užitočná aj pre poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie a osobných asistentov.

Ide o elektronický účet poistenca, ktorý môže aktivovať každý poistenec na Slovensku. Služba, okrem iného, umožňuje zobrazenie obdobia poistenia u jednotlivých zamestnávateľov, ako aj zoznam období, počas ktorých sa poistenie neplatilo alebo neplatí, obdobia, kedy bolo sociálne poistenie prerušené a tiež zoznam uzavretých zmlúv v rámci druhého piliera. Individuálny účet poistenca slúži aj na to, aby poistenec s dostatočným časovým predstihom, ešte pred uplatnením nároku na dôchodok, získal prehľad o tom, ktoré údaje o ňom Sociálna poisťovňa eviduje a ktoré jej naopak chýbajú. Súčasne sa prostredníctvom Individuálneho účtu poistenca môže dozvedieť, ktoré obdobia zamestnania (poistenia) Sociálna poisťovňa neeviduje, a tým pádom budú chýbať pri uplatnení nároku na dôchodok. Poistenec tým môže v predstihu žiadať o nápravu. Práve vďaka tejto funkcionalite sa môže dozvedieť opatrovateľ alebo osobný asistent, či je za celé obdobie vykonávania tejto činnosti vedený ako poistenec štátu. O „eslužbách“ Sociálnej poisťovne a spôsobu registrácie sa všetko dozviete na: <https://esluzby.socpoist.sk/portal/>

TIBOR KÖBÖL

Dôležité čísla a dane za rok 2022

- daňové priznanie treba podať do 31. marca 2023
- daňové priznanie sa podáva na tlačivách platných pre rok 2022
- daňové priznanie sa podáva po preťahnutí príjmov 2 289,63 eura za rok



Ilustrácia: Veronika Melicherová

- nezdaniteľná časť základu dane na daňovníka je 4 579,26 eura
- nezdaniteľná časť základu dane na manžela/manželku je 4 186,75 eura
- paušálne výdavky sú vo výške 60 %
- zníženie základu dane o príspevky na doplnkové dôchodkové sporenie (III. pilier) v úhrne najviac 180 € za rok
- daňový bonus na zaplatené úroky pri úveroch na bývanie vo výške 50 % zo zaplatených úrokov, najviac však do výšky 400 € za rok
- daňový bonus na dieťa v ročnej výške je 282,84 - 565,68 eur a závisí od veku dieťaťa
- daňovník vyživujúci dieťa vo veku od 6 do 15 rokov má možnosť sa rozhodnúť, či bude poberať daňový bonus na dieťa v sume 43,60 eura, mesačne alebo či si uplatní dotáciu na stravovanie dieťaťa
- pri uplatňovaní daňového bonusu od 1. júla 2022 do 31. decembra 2022 postupuje daňovník podľa § 52zzn ods. 2 až 14 zákona č. 232/2022 Z. z. o financovaní voľného času dieťaťa a o zmene a doplnení niektorých zákonov, ktorým došlo aj k zmene uplatňovania daňového bonusu na vyživované

dieťa, ak nie je vyšší nárok na daňový bonus vypočítaný spôsobom platným do 30. júna 2022

- sadzba dane 15 % z príjmov z osobnej asistencie

Priniesli sme vám prehľad najdôležitejších informácií a údajov platných pre zdaňovanie príjmov za rok 2022. Bližšie informácie sa dozviete v priebehu januára na našich internetových stránkach www.osobnaasistencia.sk a www.omdsr.sk.

ALENA JURÍČKOVÁ

BEZ BARIÉR

Bezbariérové prehliadky historickej Bratislavy

Hlavné a najväčšie mesto Slovenska s bohatou históriou. Priam si pýta, aby ju objavili nielen turisti, ale aj domáci. Preto sme v spolupráci s kvalifikovaným sprievodcom cestovného ruchu Mgr. Milanom Hulejom pripravili tretí ročník série bezbariérových exkurzií. Počas nich sa mnohé historické zaujímavosti o meste Bratislava dozvedeli aj ľudia na elektrickom či mechanickom vozíku, ich osobní asistenti, asistentky, rodinní príslušníci a ďalší naši priaznivci. Na jednej z potuliek nám robil spoločnosť aj reportážny štáb z relácie Cesty z RTVS

Popri organizovaní prehliadok upriamujeme pozornosť na jestvujúce bariéry v meste a snažíme sa s vedením mesta o ich postupné odstraňovanie. Každá exkurzia bola ozvučená mini vysielacami so slúchadlami, ktoré umožnili



• Momentka z potuliek Bratislavou (Autor: Z archívu OMD v SR)

účastníkom počuť výklad aj z väčšej vzdialenosti. Zachovali sme si tak komfort v prípade svojho vlastného tempa, vrátane dodržiavania bezpečného odstupu.

Séria jesenných exkurzií priniesla zaujímavé témy:

Bratislava v čase korunovácií (29. september 2022): Prešli sme sa uličkami a námestiami korunovačnej cesty v Bratislave.

Devín – perla Slovenska na sútoku dvoch riek (1. október 2022): Spod Hradu Devín sme prešli smerom k skalnatému balu popod kurióznú Panenskú vežičku, kde sa údajne ukrývala čarokrásna slovanská deva. Nevynechali sme novodobý pamätník Brány slobody a prehliadku sme ukončili ochutnávkou devínskej špeciality, ríbezľového vína.



• Predsedníčka OMD v SR Andrea Madunová pod legendárnou devínskou vežou (Autor: Z archívu OMD v SR)



• Na trase potuliek nechýbalo ani okolie novej budovy SND (Autor: Z archívu OMD v SR)

Príbeh bratislavskej kalvárie s veľkopými výhľadmi na panorámu mesta (13. október 2022)

Na poriadne nabitých elektrických vozíkoch sme vyšli ponad palác grófa Palugaya, bývalého renomovaného obchodníka s vínom, až pomedzi útesy Kalvárie. Tá je nielen jedným z najvýznamnejších pútnických miest bratislavského regiónu, ale aj miestom nerušeného relaxu a ozaistného dobitia energie. Po záslužnom stupáku sme pokračovali úpäťm kopca popod Slavín až k hradu, kde sme si ako na dlani prezreli jedinečné stavebné diela súčasných i minulých dôb a porozprávali sme si o ich význame.

Secesná Bratislava i architektúra 20.storočia (27.október 2022)

Prešli sme sa ulicami centra, ktoré kedysi tvorili bratislavské predmestie.

Secesná vychádzka začala pred nákupným centrom Eurovea vedľa novej budovy Slovenského národného divadla. O pár metrov ďalej sme sa dostali ku klenotu secesnej architektúry, k Modrému kostolíku. Je zasvätený Alžbete, jednej z patróniek lásky a dobra. Na Štúrovej ulici sme si predstavili rad vzácných, bohatých domov zo začiatku 20. storočia, ktoré dodali vtedajšiemu predmestiu nezvyčajný lesk a šmrnc. Vychádzku sme ukončili na Hlavnom námestí, kde sa nachádza naša najstaršia fontána. Jej príbeh nám porozprával sprievodca Milan.

Podakovanie za spoluorganizáciu patrí:

Bratislava Tourist Board

Dovolenka na Slovensku/Dobry nápad
Exkurzie sú zrealizované s finančnou podporou Ministerstva dopravy a výstavby Slovenskej republiky.

NAPÍSA LI O LUĎOCH S NSO

Stará sa o manžela s ALS: Musíte sa zmieriť s tým, že nič nepomôže

Na Slovensku neexistuje zariadenie pre ALS pacientov a naše úrady túto chorobu nepoznajú. Môj manžel umiera a je to len otázka času, hovorí Martina Kavalirová, ktorá sa stará o smrteľne chorého manžela.

Honza a Martina Kavalirovci boli spolu štyri mesiace, keď Honzovi diagnostikovali smrteľnú nevyliciteľnú chorobu – amyotrofickú laterálnu sklerózu (ALS). Posledným štádiom je úplné pripútanie na lôžko a smrť.

Martina sa rozhodla, že sa o Honzu postará. Niekdajší aktívny športovec sa stal od svojej manželky plne závislým – nevie chodiť, takmer nerozpráva a doma nemôže ostať sám dlhšie než dve hodiny. Napriek zhoršujúcemu sa stavu sa Martina za Honzu vydala.

V rozhovore pre Aktuality.sk priblížila, aké je to mať chorobu, ktorú slovenské úrady neevidujú. Vyrozdávala nám tiež, ako zvláda starostlivosť o manžela a ako ju jeho choroba zmenila.

Pamätáte sa na prvý deň alebo noc po diagnostikovaní Honzovej choroby? Nad čím ste premýšľali?

Na vyšetrenie sme išli s tým, že to určite nie je ALS. Mysleli sme si, že to je možno Kennedyho choroba. Honzu si do ambulancie zavolali ako prvého. Keď neskôr zavolali mňa, usmieval sa, takže som si myslela, že je všetko v poriadku. Potom

mi však povedali, aby som sa radšej posadila. Bol to šok, vedeli sme, že na to nie je liek.

Aký je momentálne Honzov stav?

Máme zaužívanú rutinu, každé tri mesiace si spravíme zdravotnú poradú, voláme to „health update“. Je veľmi dôležité, aby sme sa o tom porozprávali, pretože veľa vecí, ktorými si prechádzajú, nevidím. Počujem, že mu slabne hlas, no neviem, či sa vie dobre nadýchnuť alebo či v noci nelapá po dychu. Vždy prídeme a hovorím mu: „Karty na stôl. Čo sa zhoršuje?“ Momentálne je už odo mňa úplne závislý. Môže byť sám doma maximálne dve hodiny. Najmä preto, že dokáže piť už len cez slamku a čoraz častejšie mu zabieha. Hocikedy sa môže zadusiť. Potrebuje pomoc aj pri bežných každodenných potrebách, preto nemôže byť dlhšie sám. Do Honzovej starostlivosti musím zapájať veľa ľudí, napríklad teraz sa o Honzu postará môj otec.

V rozhovore pred rokom ste hovorili, že Honza odmieta osobného asistenta, ktorý by mu pomáhal. Ako to je teraz?

Asistenta už máme, no pre Honzu je to ťažké. Rozhodol sa tak kvôli mne, lebo je to jediná vec, ktorou mi vie ako partnerke pomôcť. Rozumiem, že je to pre neho nepríjemné, je to cudzí človek, ktorý vás sprchuje alebo vám utiera zadok, no je to jediný spôsob, ako to zvládnuť tak, aby som mohla chodiť do práce. Najviac neznáša, keď ho asistent krmí. Navštevuje nás zatiaľ iba dva dni v týždni, no Honzov stav sa zhoršuje a pomoc budeme potrebovať častejšie.

Zmierili ste sa už s tým, že váš manžel má obmedzený čas alebo stále dúfate, že niečo pomôže?



• Autor: Diana Michaličová / Aktuality.sk

Na 98 percent som sa zmierila s tým, že umrie, no sú tam tie dve percentá. Viem, že ich má v sebe aj Honza. Nečakáme na lieky, ale veríme v technológiu. Sledujeme napríklad Elona Muska, ktorý má neurotechnologickú spoločnosť Neuralink (spoločnosť vyvíjajúca implantovateľné rozhrania, ktoré prepoja ľudský mozog so strojmi, pozn. red.). Som natoľko šialená, že Muskovi napíšem aj mail alebo si ho niekde počkám. Stále to však bude pravdepodobne iba niečo, čo zastaví progres ochorenia, ale nevylieči ho.

Každodenný život s ALS

Obaja s Honzom ste veľmi kreatívni. Keď bol zdravý, nahrával podcast, písal, venoval sa cvičeniu. Chýbajú mu tieto aktivity?

Vždy mi hovorí, že mu to nemôže chýbať, pretože by sa potom cítil hrozne. Ja si však myslím, že mu najviac chýba pohyb a samostatnosť. Bežné veci. Veľmi rád by išiel na nákup a často sa mu sníva,

že opäť hrá futbal. Honza je navyše veľmi kontaktný človek. Predstavte si, že na každé objatie musíte čakať, pretože nedokázete prísť za partnerom a pritúliť sa. Najhoršie pre neho je, že dostane objatie až vtedy, keď mi to napadne. A ja si na to často počas dňa nespomeniem a neviem, že mu to chýba.

Aké aktivity spoločne robíte? Môžete ísť na kávu?

Teoreticky áno, no Honzu by to stálo všetky sily. Nevie v spoločnosti jesť ani piť. Teraz je už zima a jeho telo nedokáže zvládnuť chlad. Začal by sa nekontrolovane triasť. Najbližšie vyjde von až na jar. Keď ideme v lete na prechádzku, musí mi s tým pomôcť niekoľko ľudí.

Keď už nás vidíte mimo bytu, ostáva nám len 20 percent energie, pretože 80 percent nám zobrali prípravy. Nedokážeme ísť ani na výlet, nevie sedieť v aute – vydrží v sede iba 15 minút. Nepochodí ani do obývačky, nieto ešte von. Hrávame spoločenskú hru, jeme spolu,

rozprávame sa, milujeme sa, zaspávame spolu, no nespíme pri sebe. Spím v inej miestnosti, aby som sa aspoň trochu vyspala.

Pacienti v poslednom štádiu ALS strácajú aj hlas. Vie ešte Honza komunikovať?

Ja mu ešte rozumiem, ostatní už nie. Kvôli reči majú ľudia predsudky, myslia si, že je mentálne postihnutý. Momentálne sa učíme používať čítačku na oči.

Aké sú ďalšie možnosti komunikácie?

Ľudia, ktorí sa nestihnú naučiť pracovať s čítačkou na oči, pretože stratia hlas zo dňa na deň, môžu používať klasické tabuľky áno/nie. Teoreticky by sa dalo komunikovať kývaním hlavou, avšak Honzovi odchádzajú aj svaly na krku.

Vo vašom vzťahu však nie je iba Honza, ale aj vy. Ste veľmi otvorený človek. Nahrávate podcasty, v ktorých sa venujete vzťahom či sexu. Ako ALS zmenilo vaše manželstvo po citovej alebo fyzickej stránke?

Po citovej stránke sa určite nič nezmenilo, veľmi ho milujem. Aj my sa občas pohádame, zvykne sa uraziť, no je to muž môjho života a city ostali rovnako silné. Fyzicky sa mi stále veľmi páči. Stále spolu sexuálne žijeme, no chýba mi energia, pretože som vyčerpaná. Viem, že sa sám sebe nepáči. Nemá a nechce mať okolo seba zrkadlá. V zrkadle sa vidí raz za päť mesiacov vo výťahu.

No pravdou je, že sa v tom vzťahu cítim sama. Som opäť sama, no nie je to Honzova vina. Nedávno som mu povedala, že mi chýba, síce bol vedľa mňa.

Chceli ste to niekedy vzdať a odísť?

Jasné, minulý rok som začala pociťovať úzkosť a mala som panické ataky. Vyzeralo to tak, že sa už o Honzu nebudem

môcť starať. Poznám páry, ktoré to urobili, a priznám sa, že keby už nechcel, aby som sa o neho starala, bolo by to jednoduchšie. Dal by mi slobodu. Za tieto myšlienky sa však cítim zle.

Súzkosťou a panickými atakmi mi pomohla terapeutka. Pomáha mi s traumou, je to taký psychický tréning. Terapeutka ma pripravuje aj na to, že Honza zomrie.

Ak si porovnáte samu seba pred piatich rokov a seba dnes, čo sa zmenilo? Čo ste vďaka skúsenosti s touto chorobou pochopili?

Predtým som bola bezstarostný človek, bola som za každú srandu. Sloboda bola pre mňa dôležitá. Teraz som poznačená smútkom, traumou a smrťou. Minule mi Honza povedal: „Láska, ty už netancuješ.“ A tak to je – nemám energiu a hlavne som vážnejšia.

Popri staraní sa o chorého manžela a každodenných povinnostiach už dlhšie nahrávate spomínaný podcast. Nestrácate kreativitu?

Strácam energiu. Stíham nahrávať podcast, ktorý nazývam Nedelňá omša, robím to však bez prípravy. Mrzí ma to, pretože je ešte veľa vecí, ktoré by som mohla vytvoriť. Ale aspoň som začala písať knihu. Je to kniha o ALS a každú kapitolu chcem začať Honzovým výrokom. Prvá časť je o tom, ako sme sa s Honzom spoznali. Chcem však, aby tam človek s ALS našiel pomoc a praktické veci. Čím sme si prešli, čo treba skúsiť. Chcela by som ju dokončiť pred Vianocami 2023.

Dokážete ísť von s kamarátkami alebo sa ísť zabaviť?

Snažím sa, no musím to plánovať dlho vopred. Niekedy však nemôžem ísť, lebo o Honzu sa nemá kto postarať.

Svadba v obývačke

Za Honzu ste sa vydali len nedávno – napriek tomu, že ste vedeli, čo vás čaká.

Áno, je to pravá láska. Lúbia sa naše duše, inak sa to nedá opísať. Mali sme svadbu v obývačke a bolo to krásne. Veľmi by som s ním chcela mať deti. Viem, že je to šialené, no pred pár dňami sme sa rozprávali o tom, či nepôjdeme na kontrolu spermií. Aj v tejto situácii si viem predstaviť, že by sme mali dieťa. Aj on by ho veľmi chcel.

V staršom rozhovore ste povedali, že už niekoľko rokov neustále smúťte. Ako sa cítite teraz?

Som šťastný človek, ktorý smúti. Mám dobré krvné výsledky, mám dobrú prácu a rodinu, ktorá mi veľmi pomáha. Neustále však smúti tá časť mňa, ktorá si uvedomuje, že mi umiera manžel. Nebude tu, nezostarneme spolu.

Rozmýšľate niekedy nad tým, čo bude, keď Honza zomrie?

Áno. Myslím, že láske budem stále otvorená a dúfam, že v živote neostanem sama, no je jasné, že po tejto skúsenosti asi poviem veľakrát nie. Aj keď tu Honza nebude, pokúsim sa tvoriť energiu a prostredie, kde bude šanca na lásku. My ľudia totiž iba čakáme, no nesnažíme sa tvoriť.

Obetovali ste sa kvôli Honzovi?

Áno, ale vnímam to iba spätne. Boli sme spolu štyri mesiace, keď sme to zistili, a urobila by som to znova. Znova by som sa o neho postarala.

Spomínali ste, že Honza už má osobného asistenta. Ako ste ho našli?

Existuje Organizácia muskulárnych dystrofiíkov (OMD), je to jediná organizácia

na Slovensku, ktorá radí ľuďom s ALS a aj nám pomohli s asistentom. Ich Agentúra osobnej asistencie vám dá vždy vedieť, ktorý asistent má čas. Niektoré rodiny potrebujú aj troch.

Dá sa povedať, že pre nás je asistent tretí človek do vzťahu. Nerobí žiadne zdravotnícke úkony, skôr sa stará o praktické záležitosti: postaví Honzu z postele, ide nakúpiť, stará sa o presuny a základné životné potreby.

Honza je z Českej republiky. Akú máte skúsenosť so slovenským zdravotníctvom?

V Čechách má ALS približne 1000 ľudí, na Slovensku sa tomu absolútne nikto nevenuje, takže nevieme presné čísla. Českí lekári ALS evidujú samostatne, u nás túto chorobu združujú s inými ochoreniami. Predstavte si, že by mal človek rakovinu a nazývali to kolitídou. Poznám veľa ľudí s ALS, ktorí sú na úradoch bezradní, lebo tam nedokážu vysvetliť, čo je to za chorobu. Je raritná – najmä u ľudí pod 30 rokov.

Komunita ALS je v Čechách oveľa väčšia, ľudia majú o nej viac informácií. Snažila som sa vyvinúť iniciatívu, oslovila som politikov, aby sa na Slovensku niečo zmenilo, zatiaľ neúspešne.

Riešite liečbu aj v Čechách?

Honza tam mal celú zdravotnú dokumentáciu, takže sme veľa vecí museli riešiť tam. Po dvoch rokoch bývania na Slovensku som mu tu vybavila trvalý pobyt. Až tento rok začal navštevovať slovenských neurológov. Pravdou je, že si človeka s touto diagnózou na Slovensku nevezme hocijaký lekár. V Bratislave máme Centrum pre neuromuskulárne ochorenia, kde by sa mali špecializovať

na ALS – v praxi to však znamená, že aspoň tam vedľa, čo táto choroba je, ale pomoc sme tam nenašli.

Spomenuli ste slovenské úrady. Sú teda nepripravené na zaobchádzanie s ALS pacientmi?

Úrady nám vo svojej podstate nechcú zle, no nevedia sa vcítiť do kože človeka na vozíčku. Keď nás pošlú s jediným papierom na tri miesta, je to pre nás, akoby sme museli vystúpiť na Himaláje. Obrovským problémom sú aj banky. Keď sme rušili všetky Honzove účty, nútili ma priviesť ho, aby podpísal papiere. Nedokázali pochopiť, že to nedokáže. Ocitli sme sa v situácii, keď som za neho nemohla podpísať papiere, no nemohol tak spraviť ani on.

Ako ste to vyriešili?

Nacúvala som autom takmer do dverí banky. Zavolala som ich, nech sa idú pozrieť, či ich klient dokáže podpísať papiere. Dala som mu papier na palubovku, dokázal urobiť iba čiarku. Viem, že z toho boli vyháňaní, no nemala som inú možnosť. Jeho stav sa zhoršuje, no úrady sa tomu nedokážu prispôbiť.

Jedna vec sú úrady, ale čo slovenská spoločnosť ako taká? Je pripravená na zdravotne znevýhodnených ľudí?

Ľudia sú chápvaví, snažia sa nás rešpektovať. Samozrejme, máme aj zlé skúsenosti. Raz nám ukradli nájazdy, vďaka ktorým sa vieme dostať s vozíkom cez schody. Hneď sa však našli dobrí ľudia, ktorí túto pomôcku pre nás svojpomocne vyrobili.

Hlavne rodičia by sa mali snažiť poučiť svoje deti, že v spoločnosti sú rôzni ľudia a netreba na to upozorňovať. Je však milé, keď sa nás spýtajú, prečo

ujo nechodí. Je to úprimný záujem, nie odcudzovanie. Ak sa to spýta dospelý človek, je to netaktné.

Vyskúšali takmer všetko

Skúšali ste aj rôzne alternatívne metódy liečby, napríklad kmeňové bunky v Mexiku. Osvedčilo sa vám niečo?

Ťažko povedať, či niečo pomohlo alebo bol priebeh ALS v období, keď sme danú liečbu vyskúšali, prirodzene pomalší.

Budem úprimná, pichala som mu testosterón. Je to zakázané, ale čo nám ostávalo? Vychádzali sme z toho, že pri ALS strácate svaly a vedeli sme, že testosterón ich udrží. Postupne sa však musíte zmieriť s tým, že pri tejto chorobe nič nepomôže. Umiera a je to len otázka času.

Koľko peňazí ste minuli na liečbu?

Kmeňové bunky v Mexiku nás stáli 22-tisíc eur. Skúšali sme aj špeciálne injekcie za tritisíc eur, ktoré mu prišla pichať sestra až z Londýna.

Veľa peňazí však miniete aj na veci mimo liečby. Za 10-tisíc sme prerobili celý byt na bezbariérový. Neskôr sme si pre väčší Honzov komfort kúpili nový byt na hypotéku. Veľký výdavok je aj osobný asistent, ktorému platíme 500 eur mesačne. Dokopy nás to mohlo stať zhruba 50-tisíc. Bez zbierok by sme to, samozrejme, nezvládli.

Náš byt vyzerá ako garáž, nie je pekný, ale funkčný. Máme štyri vozíky, dve vyprázdňovacie stoličky, dva zdviháky. Elektrický vozík stál asi tritisíc, zdvihák dvetisíc eur, odsávačka hlienov a iné zdravotné pomôcky tiež nie sú lacné.

Uvažovali ste o tom, že by ste Honzu umiestnili do ústavu alebo hospicu?

Na Slovensku nie sú zariadenia, ktoré by brali ALS pacientov. Vo väčšine domovov vám povedia, že si na to netrúfajú. Ak by však táto možnosť bola, urobila by som to iba v prípade, že by si to Honza prial. Niekedy mám také myšlienky. No myslím si, že je to posledná vec, ktorú by chcel.

Autor: FREDERIKA LODOVÁ / Aktuality.sk

Uverejňujeme so súhlasom
autorky a redakcie

Článok zverejnený 2. novembra 2022 na
webových stránkach redakcie aktuality.sk

ŠPORTOVÉ OKIENKO

BOCCIA

„Jesenná uzávera“ sezóny 2022 na novom mieste

Organizácia muskulárnych dystrofikov v SR v spolupráci so Slovenským zväzom telesne postihnutých športovcov zorganizovala záverečné dva turnaje roku 2022, 3. ligové kolo a Majstrovstvá Slovenskej republiky v kategóriách jednotlivcov, párov a tímov. Obidva turnaje sa premiérovo hrali v novej športovej hale Dom športu na Junáckej ulici v Bratislave. Nové miesto vytvorilo pre turnaj v hre boccia výborné podmienky, hlavne čo sa týka bezbariérovosti a tiež kvality palubovky.

Tretie ligové kolo

18. september 2022

Trochu experimentom bolo tohtoročné posledné ligové kolo, nakoľko sa v jeden deň hralo všetkých päť kategórií. Do 14:00 hrali hráči BC2, BC4 a poobede

BC1 a BC5, s tým, že BC3 sa hrala od doobedia do poobedia.

Tu sú víťazi :

BC1: Král Tomáš (ŠK TP Victoria),

BC2: Jankechová Eliška (ŠK Altius),

BC3: Klohna Boris (ZOM Prešov),

BC4: Andrejčík Samuel (ŠK TP Victoria)

BC5: Ryšavá Paulína (ŠK Altius)

Majstrovstvá Slovenskej republiky

21. ročník

kategórie jednotlivcov,

15. október 2022

11. ročník

kategórie Páry a Tímy,

16. október 2022

Na domácom šampionáte sa zúčastnili hráči zo siedmich slovenských klubov: ŠK Altius Bratislava, ŠK Boccia ZOM Prešov, ŠK TP Victoria Banská Bystrica, ŠK OMD v SR Farfalletta Žilina, ŠK OMD v SR Boccian Bratislava, ŠK Hendyhelp Šamorín a ŠK Žarnovica.

Víťazi:

BC1: Král Tomáš (ŠK TP Victoria),

BC2: Róbert Mezík (ŠK Altius),

BC3: Boris Klohna (ZOM Prešov),

BC4: Samuel Andrejčík (ŠK TP Victoria),

BC5: Peter Varga

Tímy BC1/2: 1. Kurilák Rastislav / Kudláčová Kristína / Nagy Jakub (2x ZOM Prešov, 1x Hendyhelp Šamorín)

Páry BC3: 1. Škvarnová Ľuba, Klohna Boris (OMD v SR – Farfalletta Žilina, ZOM Prešov)

Páry BC4: 1. Balcová Michaela / Andrejčík Samuel (ŠK Altius, ŠKTP Viktória)

Páry BC5: 1. Mateášiková Adriana, Varga Peter (ŠK Altius)



• Medailisti kategórie BC4 (Autor: Ľuboslav Kudláček)



• Víťazi MSR BC3 (Autor: Ľuboslav Kudláček)



• Rozhodcovia (Autor: Ľuboslav Kudláček)

ĎAKUJEME:

Hlavní rozhodcovia: Martin Pagáč, Matúš Grega (3. k.) Ľudmila Andrejčíková (M SR)

Ďalší rozhodcovia: Katarína Kráľová, Ivana Vargová, Zuzana Ryšavá, Kristína Kocúrová, Lukáš Tury, Matúš Grega, Janka Váleková, Dagmar Nemček, Ľubomíra Niklová, Vladimír Sceranka, Marcel Kudláč, Miroslava Kudláčová, Igor Kocinger, Mária Lenártová, Natália Klimentová, Igor Kocinger a Samuel Roško

Technické zabezpečenie a časomiera:

Holičková Hana, Illová Patrícia, Škereň Igor, Chudá Katarína, Maráková Martina, Holčíková Stella, Solárová Sára, Pavlovičová Patrícia, Fančová Katarína, Gabko Martin, Samo Koriták, Martin Strehársky, Tomáš Hledík, Jarombeková Natália, Chovanová Linda, Kušnir Jaroslav, Kopačík Martin, Matovičová Ľudmila, Czetmayer Lambert, Czetmayer Judit, Mikulík Nicolas, Otrubová Barbora,

Otruba Albín, Meliška Pavol, Kotmanová Barbora, Kotman Matúš a zamestnanci haly: Kerekanič Marián a Gabriela Kočíšová.

Organizačné zabezpečenie turnaja:

Blažek Jozef, Kovács Martin, Kudláček Ľuboslav, Ďurkovič Róbert

Partneri: DOUBLE P, Schuller Eh'klar – FrieB, Biofarma/Slovak pub, LIDL a. s., Bratislavský samosprávny kraj, I.D.C. Holding, a. s., Slovenský paralympijský výbor, ŠK Altius Bratislava, OttoBock Slovakia, ARES s. r. o., LETMO, Reha Slovakia, Bratislavské dobrovoľnícke centrum, Bashto sports, Dom športu s. r. o.

Grafický dizajn propagačných materiálov: Adam Burianek

Foto: Roman Benický,
Ľuboslav Kudláček

Video: TV Ružinov, Stano Sčepán – Paralympijský magazín RTVS



• Ocenení hráči z Ankety Boccista roka 2021 (Autor: Ľuboslav Kudláček)

ANKETA BOCCISTA ROKA 2021

Súčasťou majstrovského šampionátu bolo aj vyhlásenie výsledkov 14. ročníka Ankety Boccista, za rok 2021. Hlasovacie právo mali predsedovia klubov, hrajúcich bocciu majúcich hráčov boccie a reprezentačný tréner Martin Gabko. Ocenení dostali tričko s originálnou grafikou Jozefa Blažeka.

BC1: Tomáš Král,

BC2: Rastislav Kurilák,

BC3: Boris Klohna,

BC4: Samuel Andrejčík,

BC5: Ľuboš Kondela

Čo nás do konca roka ešte čaká?

Reprezentantov čaká karneval boccie v Brazílii. Od 3. do 14. decembra 2022 sa boccia opäť vráti do mesta, z ktorého si Slovensko odnieslo svoje historicky prvé paralympijské medaily. Po vyše šiestich rokoch sa v brazílskom meste Rio de Janeiro v Brazílii uskutočnia Majstrovstvá sveta s účasťou najlepších hráčov z celého sveta. Je to výberový turnaj len pre hráčov, ktorí sa naň kvalifikovali cez regionálne turnaje a nazbierali v nich dostatok bodov.

Ako tradične, aj teraz platí, že našimi najväčšími železkami v ohni bude náš Pár BC4 v zložení Samuel Andrejčík, Michaela Balcová a Martin Strehársky.

Kompletná nominácia ako aj ďalšie informácie o turnaji budú zverejňované na webe boccia.sk a na facebookovej stránke Boccia Slovakia.

Podporené športové projekty Športuj aj Ty!

Nadácia SPP v období od 6.5. do 31.10. 2022 podporila aktivity Klubu OMD Farfalletta Žilina v rámci projektu s názvom **Boccia – podpora šporových aktivít a zdravého životného štýlu osôb s ŤZ** v grantovom programe **Športuj aj Ty!**

Touto cestou ďakujeme Nadácii SPP za dôveru, priazeň, podporu a poskytnutie grantu vo výške **2000 euro**, vďaka ktorému sme mohli zorganizovať ďalší ročník súťaže „*Integrovaná boccia miniliga*“ (séria športových stretnutí v bezbariérovom prostredí), zabezpečiť účasť našich športovcov na štyri tréningoch boccie, i na viacerých národných a medzinárodných turnajoch, či Majstrovstvách SR. Z finančného príspevku sme zakúpili sadu nových boccistických loptičiek, kufrík na rampu, ako i ďalší žiadaný športový materiál. Časť financií sa využila aj na úhradu prenájmu bezbariérovej telocvične a občerstvenie počas súťaží.

Tento projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nadácie SPP. ĎAKUJEME!

Nadácia SPP

„BéeSKÁ – na vozíku radosť hrať!“

Rovnako tak ďakujeme Bratislavskému samosprávnemu kraju za udelenie grantu na náš športový projekt s názvom: **„BéeSKÁ – na vozíku radosť hrať!“** vo výške 3.000 €.

Vďaka tejto dotácii sme uhradili nájom za tréningy hre boccia a sčasti aj florbalu/hokeju na elektrických vozíkoch, drobné opravy vozíkov, či nákup športového náradia.

ŠPORTOVÉ OKIENKO

ŠACH

Memoriál Jožka Kráľa v šachu, 16. ročník

Počas Tvorivého pobytu, ktorý sa uskutočnil od 17. do 24. augusta v Penzióne Slniečko na Duchonke, sa uskutočnil tradičný šachový turnaj, pomenovaný po vynikajúcom šachistovi, ktorý bol zároveň dlhoročným predsedom OMD v SR. Najviac sa darilo – podľa očakávania – skúsenému Viliamovi Krajčovi, pre ktorého to už bol tretí triumf v celkovej histórii.

Konečné poradie:

1. Viliam Krajč,
2. Miroslav Bielak,
3. Jozef Blažek,
4. Milan Ivan,
5. Martin Benčat

Memoriál Ferka Fábryho, 1. ročník

Súčasťou toho istého tábora v priestoroch Penziónu Slniečko bol 23. júla 2022 Memoriál Ferka Fábryho, ktorý nás opustil minulý rok. Turnaja sa zúčastnilo šesť hráčov, ktorí odohrali zápasy simultánne proti Martinovi Gombošovi, skúsenému šachistovi a zároveň osobnému asistentovi. Kritéria na určenie poradia boli buď samotné víťazstvo nad Martinom, alebo aj čas vzdorovania voči Martinovi, ktorého ani nik nezdolal. Najdlhšie mu vzdoroval víťaz Memoriálu Jožka Kráľ – Viliam Krajč, čím aj vyhral túto trofej.

Konečné poradie:

1. Viliam Krajč,
2. Jozef Blažek,
3. Igor Kocinger,
4. Peter Zaťko,
5. Lucia Mrkvicová,
6. Martin Benčat.

Turnaj Nezávislého života 2022

13. september 2022

Druhý ročník „živého“ šachového rapid turnaja, ktorý zorganizovala Organizácia muskulárnych dystrofikov v SR sa zúčastnili štyria hráči. Vyššiu účasť ovplyvnila neočakávaná maródka medzi hráčmi, ktorí sa na turnaj prihlásili vopred. Hralo sa v bezbariérových nových priestoroch YIT Slovakia, v bratislavskej Pradiarni, na Svätoplukovej ulici. Zamestnanci YIT vytvorili dokonalé podmienky pre šesť šachových stolov, z ktorých sa žiaľ využili len dva.

Turnaj sa odohral v priateľskej a šachu dôstojnej atmosfére, k čomu veľmi prispeli samotní hráči, ale najmä rozhodca turnaja Michal Vrba. Bolo vidieť, že šachu nielen rozumie, vie ho hrať, ale aj ľudsky a empaticky vie hráča usmerniť, poradiť.



• Tomáš Vranovský a Mária Gildernewová (Autor: Michal Vrba)



• Víťazi Turnaja Nezávislého života 2022 (Autor: Michal Vrba)

Tiež inak ako pochvalne sa nedá povedať o firme YIT. Bezplatne nám prenajala svoje priestory, jej zamestnanci pripravili hracu miestnosť a ich zamestnankyňa Anna Navrátilová sa o nás veľmi pohostinne starala až do konca celého turnaja. Gratulujeme víťazom a ďakujeme všetkým za účasť!

Všetci účastníci turnaja dostali vecné ceny od firmy YIT.

Výsledky:

1. Patrik Sipos,
2. Jozef Blažek,
3. Tomáš Vranovský,
4. Mária Gildernewová

ŠACHOVÝ KLUB BELASÝ MOTÝĽ VÁS POZÝVA NA ONLINE TURNAJE!

S príchodom jesene a zimy plánujeme zorganizovať sériu turnajov hraných z bezpečia svojho bydliska. Sledujte www.sach.omdvrs.sk a tiež FB.



**Šachový klub
Belasý motýľ**

POWERCHAIR HOCKEY FLORBAL/HOKEJ NA ELEKTRICKÝCH VOZÍKOCH

TURNAJ BELASÉHO MOTÝĽA – 2. kolo ČPCHL 2022

23. 10. 2022

Športová hala Diplomat, Piešťany

Organizácia muskulárnych dystrofi-
kov v SR a Slovenský zväz telesne po-
stihnutých športovcov zorganizovali
v piešťanskej športovej hale Diplomat
pod názvom Turnaj belasého motýľa
- 2. ligové kolo Českej powerchairhockey
ligy, ktorého účastníkom je aj jediný
slovenský klub BlueSky Butterflies.

Zúčastnili sa ho štyri kluby. Slovenský
tím nastúpil pod vedením nového tré-
nera Dominika Záňa, ktorému na la-
vičke pomáhali Miroslav Dráb a Lenka
Zemančíková.

Všetky tímy odohrali zápasy plnom na-
sadení, v duchu fair play a ako sa hovorí
na plný výkon. Hralo sa šesť zápasov,
systémom „každý s každým“ 2 x 15
minút. Z nich spomenieme dva, medzi
tímami, ktoré sú si výkonnostne naj-
bližšie. Domáci diváci a, samozrejme,
aj samotní hráči BlkueSky Butterflies
dúfali v prvé víťazstvo v Českej lige a tím
aj získajú trofej za 3. miesto na turnaji.
Úvodnú časť zápasu o bronz lepšie za-
čali domáci hráči, keď viedli nad Indians
2 : 1, dvomi gólmi svojho kanoniera
Petra Lovaša. Potom sa však šťastena
od nich odvrátila a z bronzovej trofeje
sa tešili hráči Plzne. Súboj pražských
rivalov ovládli Jaguars, aj keď tesne
a aspoň čiastočne sa tak rehabilitovali
za dve prehry s New Cavaliers z 1. kola.
S individuálnych ocenení treba spo-
menúť, že ako najlepší hráč turnaja
s t-stickom bol vyhlásený domáci hráč
Sebastián Virág a jeho tímový kolega
Peter Lovaš obdržal cenu fair play.



• Najlepší hráč s t-stickom Sebastián Virág (Autor: Pavol Kulkovský)



• Michalovi Sedláčkovi odovzdáva cenu Andrea Paulínyová (Autor: Pavol Kulkovský)



• Záverečné tímové zhodnotenie turnaja (Autor: Pavol Kulkovský)

Česká liga ďalej pokračuje 3. kolom 11. 3. 2023, 4. kolom 1. 4. 2023 a záverečným májovým play-off, hrané všetko v Prahe.

Konečná tabuľka turnaja:

1. Jaguars Praha, 2. New Cavaliers Praha, 3. Indians Plzeň, 4. BlueSky Butterflies

ĎAKUJEME:

Technickú časť prípravy haly a samotný priebeh zabezpečovali dobrovoľníci:

Jozef Klinovský, Nataša Zifčáková, Andrea Paulínyová, Denisa Burianová, Dominik Kolárik, Janka Suchánková, Majo Kovačič, Jozef Roxer a študenti 9. B. ZŠ Holubyho Piešťany pod vedením ich triedneho učiteľa Martina Jankecha: Bekim Stručka, Sofia Strelcová, Sofia Kováčová, Matej Jánošíka, Diana Dobrovoľná, Dominika Strížencová a Zara Valentovičová.

Rozhodcovia: Marek Pohunek, Bohdan Poc, Zdeněk Andy Havierník, Roman Peco Pecár

Obsluha časomieri a ozvučenia:

Simon Valo, Lenka Krelková,

Foto: Pavol Kulkovský,

Grafický návrh plagátu: Adam Burianek,

Grafický návrh diplomu: Martin Burian

Grafický návrh pohľadnice:

Martin Burian a Jozef Blažek

Video: Stano Ščepán – Paralympijský magazín RTVS /novembrové vysielanie/

Organizačný tím:

Lucia Mrkvicová, Byba Pecárová, Martin Burian, Lenka Zemančíková, Jozef Blažek a tím BlueSky Butterflies

Partneri: Slovenská chránená dielňa, DOUBLE P, Schuller Eh'klar – Frieb, LIDL a. s., TESCO STORES SR, a. s. – HM Piešťany, Bratislavský samosprávny kraj, Sedita - I.D.C. Holding, a. s., Indian

Motorcycle Bratislava, Slovenský paralympijský výbor, ZŠ Holubyho Piešťany, Victory sport, s. r. o., Florbal4u.com, Diplomát Aréna Piešťany, Česká powerchair-hockey federácia,

OttoBock Slovakia, ARES s. r. o., LETMO, Reha Slovakia, Bratislavské dobrovoľnícke centrum,

Stredná odborná škola pre žiakov s telesným postihnutím, Mokrohájska 1, Bratislava.

Chcete si vyskúšať hrať bocciu, florbal/hokej na elektrických vozíkoch a šach? Milí priatelia z celého Slovenska, smelo nás kontaktujte, poradíme vám ako na to!

NA VOĽNÝ ČAS

Z denníka dystrofika: Keď sa svet otočí na pol roka naruby

Keď sa naša naozaj guľatá Zem otočí a na Slovensku sa ochladí, prevráti tým naruby aj môj život. Zavrie ma doma, pretože cez moju pľúcnu ventiláciu nesmiem nasávať mrazivý vzduch, ak si nepravjem skončiť v nemocnici. S mojím domácim väzením nadchádza aj sklamanie. Nie, nie pre mňa, ale pre tých, ktorí si ma predstavujú ako postihnuté chudátko, polroka hladiace do steny so slzičkou v kútiku oka. Naopak – prevrátením naruby zisťujem, že táto pomyselná bunda môjho života má pestrofarebný vzor z oboch strán. Počas mojej izolácie si zariadim dokonalý režim, v ktorom nemusím obetovať svoju prácu, zdravotné potreby a dokonca ani svoj voľný čas. Viem totiž, že mi ho nenaruší žiadny nečakaný vonkajší plán. Ibaže by mi

ochoreli osobné asistentky a ja kvôli nedostatočnej podpore štátu nemám možnosť zamestnávať náhradné. Nachádzam si viac času a energie na svoje najmilovanejšie činnosti – písanie a čítanie. „Omylom“ oplujem každého, kto ma počas nich vyruší, a vinu zhodím na usmolené počasie. Vymýšľam nové kreatívne projekty. Na nešťastie pre môjho otca si zopárkrát nakážem prerábku celej izby a on nemôže protestovať. S rukou na srdci – polročná izolácia je dokonalým dôvodom na citové vydieranie. Prijímam osobné či online návštevy a pred tými nežiadúcimi sa tvárim, že mi je práve v danom okamihu neznesiteľne zle. Musia mi to veriť, veď počas najbližších mesiacov aj tak nikam nepôjdem, a ak ani nedostanú dôkaz o mojej excelentnej kondícii.

A zároveň viem, že nech si už oblečiem tú bundu môjho života z akejkoľvek strany, bude na mne predstavovať uniformu bojovníčky za slobodu od bariér a diskriminácie.

Petra Eller

Bloggerka, Život plný SMAgie

Fejtón: KONIEC ZÁBAVY

„Vy ste zvonili?“

„Dobrý deň! Som z firmy Koniec zábavy a ponúkam vám svoje služby.“

„Aké služby máte v náplni?“

„Vypínam večer televízory, domáce kiná a počítače.“

„Nežartujte, vari si niekto nevie vypnúť televízor, či počítač?“

„Presne tak, pane, a som ochotný, keďže mám ešte voľné kapacity, prísť každý večer aj k vám.“

„Ďakujem, nemám záujem. Ale, počkajte, ak mi povieť meno aspoň jedného vášho klienta, tak porozmýšľam.“

„Je to síce služobné tajomstvo, ale, dobre teda. Kandidát vied Krkovička, robí na dizertačnej práci a sám nemá silu vypnúť tú krabicu. Bezo mňa by mal ohrozený termín. Renému Buchtovi som zachránil manželstvo. Kvôli počítaču sa nevenoval manželke a teraz konečne po pätnástich rokoch čakajú potomka. Jožo Švankes vďaka videu zaspal čas. Volali ho na rodičovské združenie a on šiel do škôlky. Vôbec si od televízora nevšimol, že jeho deti už medzitým vyrástli a rodičia majú predmaturitné stretnutie s učiteľmi. Poslanec Parôžtek chodí vzorne pripravený do parlamentu a jediný zo svojho poslaneckého klubu rokovacie hodiny neprespí. Prosím, a to iba vďaka mojim službám! A tak by som mohol pokračovať. Mám bohatú klientelu, a ak to takto ďalej pôjde, budem si musieť zamestnať ďalších ľudí.“

„A to si dajú v polovičke zábavy vypnúť televízor? Ja by som vás dnu nevypustil.“

„Ja nezvoním, od bytu mám kľúč, to je moja podmienka.“

„Ale veď oni si ju môžu po vašom odchode znovu zapnúť.“

„Neurobia to. Vážia si poplatku, ktorý za túto službu vysolili a potom predsa len, viete, výčitky.“

„Čo beriete za jedno vypnutie?“

„Pokiaľ to má hladký priebeh, taxa je tri eurá. Ak mi nadávajú a robia prietahy, tak päť a ak sa bijeme a vzájomne neslušne verbálne napádame, suma sa zvyšuje na osem až deväť eur bez depéhá. To viete, mám vysoko rizikovú prácu, časté úrazy, pluvance, vybité zuby, na zdravotné ošetrenie mám vysoké náklady. Spočiatku si zákazníci objednávajú tretiu tarifu, ale postupne prechádzajú na najlacnejšiu. Môžem vám však podľa

mojich záznamov, zodpovedne potvrdiť, že doposiaľ som nenašiel človeka, ktorý by mi za moje služby nebol vďačný.”

„No, neviem, aj ja mám z roku 1992 nedočítanú knižku Potopa sveta, možno by som sa na to dal. Chcel by som sa konečne dozvedieť, ako sa to skončilo. Platí sa vopred?”

„Pravdaže, mesiac dopredu.”

„Koľko by to činilo u mňa pri tretej, najdrahšej cenovej skupine? Viete, mám rozpozeranú 300-dielnu telenovelu, a tak počítam s ťažkosťami.”

„Moment, vypíšem vám príjmový doklad.”

„Takže, päťdesiat, sto, stopäťdesiat eur.”

„Nemáte drobnejšie? Nemám vám vydať tri eurá.”

„Nechajte tak, ak sa niekedy neovlád-
nem a napadnem vás, máte to vopred
zinkasované...”

EMÍLIA MOLČÁNIOVÁ
(Fejtóny babky Milky 1.)

Vtipy Jozefa Blažeka



Cestovateľská príloha: Aj cesta je cieľ

Aj cesta samotná, môže byť cieľ. V prípade našich cestovateľov, ktorí sa s Ozvenou podelili o svoje dovolenkové zážitky, táto stará pravda platí dvojnásobne. Cestovanie na vozíku je svojím spôsobom ešte väčšie dobrodružstvo, než pohodlný all inclusive v uzamknutom rezorte a pre našich členov – cestovateľov obrovská studnica zážitkov a energie, ktorá je počas nadchádzajúcich zimných dní tak veľmi potrebná. Poďte sa aj vy teda spolu s nimi na chvíľu preniesť do srdca slovenských Tatier, k „sladkému moru“, do slnečného Chorvátska, na koncert do Varšavy, na putulky po severnom Taliansku či na malebný tuniský ostrov Djerba.

Plnenie snov... ...alebo o výzvach, priateľstve a výstupe až na vrchol

Hovorí sa, že keď niečo veľmi chcete, celý vesmír sa spojí, aby vám to dal.

Moja dobrodružná duša a obdivovanie krás okolo, sa podľa mňa zrodila už kde-si v perinke. Malo to však jeden háčik, moje nohy nepočúvali to, čo som im hovorila, a tak ma čakal život „na kolešákoch“. Úsmev na tvári a akčný duch vo mne však nepripustil myšlienku na to, čo všetko „sa nedá“. Našťastie, nebola

som na to sama. Mojimi nohami boli v detstve moji rodičia, zvlášť otcove plecia by vedeli rozprávať príbeh. Potulky prírodou som milovala, výstupy na hory, či len obyčajný zber húb mi neboli cudzie. Ako som rástla, zužovali sa aj možnosti a pre niekoho bežný turistický výšlap sa pre mňa stal luxusom. Nápadov však bolo mnoho a často sa rodili v tých najbizarnejších chvíľach. Ako napríklad aj tento. Počas čakania na to, kým mi zavedú kardiostimulátor, som sa ja videla v Tatrách. S malou dušou, ale veľkou túžbou som písala OZ Assist tour. Mali ste vidieť moje oči, keď prišla o pár dní odpoveď: „Zoženieme partiu borcov na výlet vytúžený...“ To, čo sa zdalo neuskutočniteľné, postupne nadobúdalo kontúry. Ani tieto plány sa však nezaobišli bez komplikácií, no v takýchto prípadoch je dôležité, aby sa našli ľudia, ktorí konajú a zasahujú.

Deň D na mužských pleciach

A naozaj, 2. septembra nastal deň D. Je päť hodín ráno, nasadáme do auta a okolo deviatej sa už pred nami črtajú končiare tatranských štítov. V Hornom Smokovci nás víta krásne, slnečné počasie, čo v nás len umocňuje radosť z nastávajúceho dňa. Cieľ je jasný – Rainerova chata a Obrovský vodopád. Pri pohľade na terénny vozík a samotný terén sa však predsa len začínajú objavovať prvé pochybnosti. Zvládneme to? Neotočíme sa späť? Nedalo sa nemyšlieť na to, že všetku moju váhu ponesú na pleciach dvaja muži a mne sa natíska la otázka, či ich chcem pre môj rozmar takto trápiť. Opäť raz zvíťazí ľudská vôľa. Napriek tomu, že všetci vedeli, čo ich čaká, akú námahu budú musieť



• Autor: Fotoarchív E. Z.

vynaložiť, idú až za hranice svojich síl a ich cieľom je splniť mi to, čo mi v tej chvíli na očiach vidia. Po nie ľahkej ceste popretkávanej strachom, radosťou i dojatím, nás už víta povestná líška pri Rainerovej útulni a zaslúžené pivo na stole.

A duša sa upokojila

Po krátkom oddychu smerujeme k Obrovskému vodopádu, kde sa nechávame unášať nekončiacim prúdom vody. Pri tomto pohľade sa rozplynú všetky starosti a nič nie je dôležitejšie a vzácnejšie ako prítomný okamih. Ani táto chvíľa netrvá večne a treba zostúpiť dole. Je dôležité nabrať sily na ďalší deň. Naše kroky budú smerovať na Zelené pleso. V sobotu sa zobúdzame do sviežeho rána, balíme batožiny a myslou odháňame







• Autor: Fotoarchív E. Z.

tmavé oblaky. Po krátkom povzbudení milej pani domácej, vyrážame na cestu. Naša túra začína pri parkovisku Biele vody, pokračuje krátkym zastavením pri Šalviovom prameni a po troch hodinách putovania sa nám naskytá krásny, hoc zamračený pohľad na dolinu Zeleného plesa. Vítajú nás nádherné štíty, ktoré svojim postavením akoby držali nad nami ochrannú ruku. Rozvírenú myseľ v jednej sekunde upokojuje pohľad na nápadne zelenkastú vodu Zeleného plesa. Fascinujúco v ňom sledujeme odraz okolitej krajiny. Naplňa nás vďačnosť a úžas. Ako málo stačí, aby sa duša upokojila. O chvíľu sa však hlási chlad, je 13 stupňov a nám dobre padne horúci bylinkový čaj v Chate pri Zelenom plese,

takzvanej Brnčálke. Tá bola pomenovaná podľa profesora Alberta Brnčala, ktorý ako horolezecký inštruktor zahynul pod Jastrabím sedlom. Naša cesta pokračuje ďalej do našich domovov, ale tento príbeh by som chcela ukončiť tu – na tomto čarovnom mieste. Veľké ďakujem patrí celej mojej posádke – Braňovi, Paľkovi, Martinovi, Majke, Adľke a našim dvom Marekom. Ich odhodlanosť, obeta a schopnosť ísť za hranice možností, mi je veľkým povzbudením. No a na záver chcem popriať pár slov aj vám. Nech je aj váš príbeh tvorený dobrodružstvom, dobrými priateľmi, výzvami, ktoré sa oplatí prekonať a vrcholmi, ktoré sa oplatia zdolať. Dočítania priatelia. A nezabúdajte na to, že všetko je možné tým, ktorí veria v krásu svojich snov.

Evka Zrebná

O tom, ako som prvýkrát vstúpil do tej istej Rijeky

Najprv pár faktov o cieľovej destinácii. Rijeka je tretie najväčšie mesto Chorvátska. Nachádza sa na severnom pobreží tejto prímorskej krajiny v Kvarnerskom zálive. Na túto dovolenku som vyrazil so svojim dlhoročným a neuveriteľne obetavým asistentom Tonom, šoférom s tisíckami najazdených kilometrov a s tisíckami hodín skúseností s osobnou asistenciou.

Deň 1 – Opľuli nás na rakúskom odpočívadle!

Vyrazili sme z Bratislavy v nedeľu okolo 11:00. Po predchádzajúcom študovaní všetkých možných ciest sme s Tonom

usúdili, že najvhodnejšia trasa bude viesť cez Rakúsko cez slovinské mestá Maribor a Ljubljana a odtiaľ cez hraničný prechod Rupa priamo do Rijeky. Cestou sme sa zastavili na odpočívadle Zörbing, asi 100 kilometrov pred Grazom. Nakrmiti sme auto, dali sme si výborný obed a pri východe nás upútal výhľad na predhorie Álp a pred ním – latrána. Podídeme bližšie a zrazu sa dvere latrány otvoria a vidíme sochu chlapíka v typickom miestnom kroji s poriadne našťavaným výrazom v tvári. Zjavne sme ho pri niečom vyrušili. Zrazu sa z reproduktorov umiestnených v latráne ozval nahneváný hlas zjavne patriaci dotčným pánovi. Zrejme nás v miestnom nárečí poriadne dourážal a potom prišlo niečo, čo sme nečakali. Po jeho plamennom prejave sa ozvalo „chhhh“ a zrazu z úst vystrekla voda. Tá socha nás normálne oplula! Asi 20 kilometrov pred Rijekou, stále na diaľnici, sa nám naskytl pred očami nádherný výhľad na Jadranské more. Boli sme dosť vysoko, aby sme videli až na horizont. V lúčoch zapadajúceho Slnka sme videli nielen Rijeku a vysoké kopce nad ňou ale aj ostrovy Krk a Cres a pokojnú hladinu Jadrana. Bolo to nádherné. Navigácia v aute nás doviedla priamo k hotelu Continental, ktorý sa na najbližších sedem nocí mal stať našim prechodným domovom. Tento hotel má vstup na úrovni chodníka. Bez schodov a s funkčným výťahom. Potiaľto super. Najväčším kameňom úrazu bola kúpeľňa. Priestor pred toaletou bol taký malý, že aj keď som sedel priamo na toalete, nebolo možné zatvoriť dvere. Vybalili sme sa, oddýchl si po dlhej ceste a večer sme sa prešli po pešej zóne. Nakoniec

sme s Tonom skončili v pivárskej reštaurácii priamo pod našim hotelom.

Deň 2 – Skončili sme na mól(e)

Dobro jutro, Hrvatska! Ráno nás prebrala facka. Po prvom dni sme sa s Tonom poddali výdatnému spánku. Na druhý deň sme sa v presvedčení, že máme na raňajky dostatok času, len pozvoľna chystali z izby. Keď sme následne okolo 9:40 prišli do reštauračnej časti nášho hotela, zistili sme, že raňajky podávajú len do 9:30. Na základe toho, že som videl kompletne upratané stoly som usúdil, že už o 9:31 začali s upratovaním. Táto facka nás „vyhnala“ do ulíc pešej zóny Rijeky. Tá je, našťastie, bezbariérová, a to aj napriek tomu, že je vydláždená. Vyhladené kocky boli naukladané tesne vedľa seba, takže aj s vozíkom s malými prednými kolesami sa dá pohodlne po takom povrchu jazdiť. Poobede sme vyrazili v ústrety prístavu. Ten je jeden z najväčších na Jadrane a v čase našej návštevy v ňom kotvilo niekoľko veľkých jacht. K prístavu patrí aj mól, na konci ktorého sa nachádzal maják. My sme naň išli peši. Nuž, ukázalo sa, že sme sa pomerne dosť prerátali. Tam, kde sme si mysleli, že sa končí, zrazu akoby za miernou zákrutou pokračovalo ďalej. Trvalo nám asi jeden a pol hodiny, kým sme prišli nakoniec. Na samom konci móla je nádherný výhľad na protilahlé pohorie Učka, od ktorého nás delil Kvarnerský záliv. Pri návrate naspäť, neďaleko prístavu sme našli španielsku reštauráciu. Poviete si: „Chalani, ste v Chorvátsku a jete v španielskej reštaurácii? Ste v pohode?“ Áno, sme. Keďže sme s Tonom boli minulý rok vyše týždňa v Seville, chytila nás



• Načo chodiť do Paríža, keď môžete Eiffelovku vidieť aj v prístave mesta Rijeka (Autor: Anton Puk)

nostalgia. Sadli sme si ku stolu, objednali si šunku jamón, k nej biele víno a cesta spomienok na hlavné mesto Andalúzie navštívené pred rokom sa začala. Opojený dobrým jedlom, vínom a flamencom znejúcim z reproduktorov som si na hotel odniesol príjemné pocity.

Deň 3 – Rovinj a Fažana, na ceste od rána

Na tretí deň sme vstali. Nie z mŕtvych. Vstali sme, aby sme konečne stihli raňajky. Po nich nás totiž čakala cesta na územie, ktoré by som nazval „kúsok Talianska v slovanskom svete“. Na pláne totiž bola návšteva polostrova Istria. Treba dodať, že táto cesta mala za cieľ aj návštevu mojej kolegyne a dlhoročnej

kamarátky Natálie, ktorá bola v tom čase tiež v Chorvátsku. No a kde je väčšia šanca na stretnutie dvoch skupín Slovákov cez leto, ako práve v Chorvátsku? Našou prvou zastávkou bola Fažana. Malá obec kúsok od mesta Pula bola miestom, kde sme sa mali s Natáliou a jej spoludovolenkujúcimi stretnúť. Za seba poviem, že sa mi tam páčilo. Dokonca tam je aj pláž s rampou priamo do mora, takže kto je na vozíku a chce ísť do mora aj s ním, tam môže. Našou spoločnou cieľovou destináciou však bolo historické mesto Rovinj, asi 30 kilometrov severne od Fažany. Rovinj, alebo po taliansky Rovigno, má svoje historické centrum s ikonickým kostolom na vrchole zastavaného kopca



• Rovinj klame názvom. Na rovine sa takmer vôbec nenachádza (Autor: Anton Puk)

zasadené na polostrove, okolo ktorého obteká Jadranské more. Po dlhom hľadaní vhodného parkovania sme sa stretli na nábreží zo zvyškom našej rozšírenej skupiny. Okrem nás tam však bolo neskutočne veľa turistov. Veľmi často bolo počuť nemčinu, občas taliančinu, samozrejme aj domácu chorvátčinu a som si istý, že aj našu rýdzo slovenskú, bratislavsko-oravskú skupinu bolo počuť dosť výrazne. Väčšinu času sme sa držali na nábreží a hore kopcami sme sa nevybrali. Predsa len, pre naše vozíky by taká cesta nebola úplne vhodná. Na severnej strane nábrežia som videl medúzy – prvýkrát v ich prirodzenom prostredí. Mimochodom, info pre jazdcov na

vozíkoch, ktorí zvažujú návštevu Rovinja: niektoré úseky na nábreží sú pokryté relatívne novou a hladkou dlažbou, no natrafíte aj na starú, od mora a slaného vzduchu rozožranú dlažbu, ktorá vás môže vytriasť. Odporúčam zjesť len ľahké jedlá.

Deň 4 – Išlo nám o Krk!

Navštíviť ďalšiu destináciu z itinerára si vyžadovalo opustiť pevninu a vybrať sa na ostrov po oblúkovom moste. Nasadli sme do auta a vyrazili sme smerom na juhovýchod od Rijeky. Áno, išli sme „skrz Krk“. Našou cieľovou destináciou bolo rovnomenné hlavné mesto ostrova. Po približne pol hodine jazdy autom sme sa do mesta Krk naozaj dostali.

Súčasťou mesta Krk je aj historická pevnosť, nachádzajúca sa nad prístavom. Nie je úplne prístupná, no mechanický vozík a fyzická sila asistentových rúk vedú pár schodov zvládnuť. Okolo pevnosti sa rozprestierajú úzke uličky plné obchodíkov. A výhoda úzkych uličiek historického centra tkvie v tom, že počas horúcich letných dní ochladzujú priestor. Popoludní sme sa vybrali do jednej z rybárskych reštaurácií a ochutnali nejakú morskú rybu. Nepýtajte sa, akú. Jej chorvátsky, anglický ani taliansky názov mi nič nehovorili. No bola úžasná! Po dobrom obede sme sa prešli po nábřeží, ochutnali sme „Krkcu tortu“ – krémový nugátovo-figový zákusok, ja som kúpil pár suvenírov, nastúpili sme do auta a išli. Nie však naspäť. Ak by som mal porovnať Krk s predtým navštíveným mestom Rovinj, tak Rovinj bol fotogenickejší, no Krk nebol zasiahnutý hordami nemeckých turistov, takže bol pokojnejší. A myslím, že ten pokoj, v kombinácii s tamojšou atmosférou, kuchyňou a klímou, mi vyhovoval viac ako Rovinj plný zhonu a chaosu.

Deň 5 – Takmer sme sa nevrátili z Terstu!

Predchádzajúci výlet na ostrov Krk vo mne stále doznieval ale nový deň znamenal nový výlet. Tento však nebol typický, pretože našim cieľom bolo Taliansko. Našťastie, mesto Terst sa nachádza len hodinu jazdy autom od Rijeky. Cesta do tohto talianskeho mesta vedie severne od Rijeky, cez hraničný prechod Pasjak do Slovinska a odtiaľ k hraničnému prechodu s hrozivým názvom Krvaví Potok. Prejdete do Talianska a prakticky za 10 minút ste nad Terstom. Zostáva už

len zostúpiť z kopcov na nábřežie a ste v centre mesta. Znakom, že sa nachádzame vo veľkom meste, boli aj obrovské jachty na mori a množstvo historických budov, nápadne pripomínajúcich tie vo Viedni. Vlastne si predstavte historické centrum Viedne, skopírované a vložené na pobrežie Jadranského mora. Terst totiž vyzerá presne takto. Naš objaviteľský turnus sme začali na Námestí jednoty (Piazza di Unità, s našimi potravinami s rovnakým názvom nemá nič spoločné). Je to obrovské štvorcové námestie s dvomi oproti sebe stojacimi rovnako vyzerajúcimi palácmi. Zamierili sme aj do okolitých uličiek. Všetko tu bolo usporiadané, čisté a pokojné. Úplne to nabúrало moje stereotypné predstavy o talianskych mestách. Samozrejme, každá ulička mala svoju kaviareň, reštauráciu či obchod so suvenírmí. Urobili sme si krátky okruh historickým centrom a vrátili sme sa na nábřežie. Našli sme na ňom reštauráciu, sadli sme si na terasu, objednali si obed a vychutnávali si výhľad na prístav a lode, ktoré doň buď priplávali alebo z neho vyplávali. Zlatý klínek však nastal o počas spiatkovej cesty. Navigácia nás viedla stále užšími a strmšími ulicami. Bolo nám to podozrivé, no bez navigácie by sme v Terste blúdili snáď doteraz. Poslušne sme sa riadili pokynmi, no dostali sme sa na tiahu, úzku a strmú obojsmernú ulicu. Zvládne to naše auto? Motor šliapal na vysokých otáčkach, postupne sme naberali výškové metre, no za nami sa tlačil jazdec na skútri a nervózne na nás vytruboval. Infarktový stav nám však navodilo obrovské auto, ktoré sa na nás vyrútilo zhora a zároveň spoza



• Bezpečnosť pevnosti na Krku mi, no, zostala na krku (Autor: Anton Puk)

neprehľadnej ostrej zákruty. Tono, čoby skúsený šofér s tisíckami najazdených kilometrov, stočil auto do dvora nejakého domu. Museli sme sa uhnúť divokému motorkárovi za nami a obrovskému autu pred nami. Po krátkom vydýchnutí si na dvore sme sa opäť začali štvrať hore Terstom. Cesta cez Terst bola akoby za trest. Našťastie sme sa nakoniec vyšplhali na hlavnú cestu, motor sa ukludnil a po toľkej námahe už len spokojne a ticho vrčal. Skoro celú cestu naspäť do Rijeky sme s úľavou mlčali.

Deň 6 – Ave, Pula!

Ďalší deň – ďalší výlet. Tentokrát ním bolo najväčšie mesto polostrova Istria – staroveká Pula. Cesta z Rijeky do Puly trvá zhruba jeden a pol hodiny. Zaparkovali sme na nábreží, približne desať minút peši od najznámejšej stavby v

meste – starobylého a vcelku rozsiahlo zachovaného kolosea. Áno, také koloseum, aké je v Ríme, nájdete aj v Pule. No dobre, to v Pule je asi menšie ale stále tvorí dominantnú časť panorámy centra. Čo ma však trochu sklamalo, boli chodníky a priechody v meste. Povieť to takto: Ak by sa rozdávali chorvátske Oscary za prístupnosť, Pula by dostala Zlatú malinu. Veľakrát som narazil na vysoké obrubníky na miestach, kde naozaj nemuseli byť. Našu cestu ku koloseu to sťažilo. Nedá sa však povedať, že by nás to zastavilo. Celé koloseum sme si dookola obišli, no dnu sme sa nedostali. Tým, že táto staroveká stavba bola postavená vo svahu, polovicu našej okružnej cesty sme stúpali pomerne strmým kopcom. Druhú polovicu sme klesali. Pozreli sme sa aj priamo do historického centra.

Teda – potiaľ, pokiaľ sa s vozíkom dalo. A úprimne, až tak sa nedalo. Aj úsek pešej zóny pozostávajúci z nových a hladkých dlažbových kociek bol zakončený schodiskom. Inde zas dominovala starobylá dlažba, možno ešte z čias Rimanov a na nej sa s vozíkom ide ťažko. Cestou z Puly sme sa vybrali na miestnu cestu. Smerom na sever, stále po pobreží, sme míňali jednu dedinu za druhou, no jedna z týchto dedín nám učarovala. Hoci sme sa v nej kvôli únave nezastavili, Galižana – tak sa táto dedina volá – bola akoby zastavená v čase. Staré, zrejme stredoveké domy z čias Benátskeho kniežatstva boli neuveriteľne dobre zachované. Ako v nejakom starom filme.

Deň 7 – Utekli sme pred búrkou

Predposledný deň sme si za cieľovú destináciu zvolili miesto, ktoré sa od Rijeky nachádza hrba len 20 minút jazdy autom. Navštívili sme kúpeľné mestečko Opatija, do ktorého sme prišli obdivovať miestnu architektúru, výhľady na more a na Rijeku a nájsť miesto, kde by sme si dali dobrý obed, posledný počas dovolenky. K architektúre: predstavte si Monako, pridajte štipku Karlových Varov, za hrstť Jadranu, trošku španielskych paliem a slovenské cesty. To je Opatija v skratke. K výhľadom na more: tým, že Opatija sa nachádza na úpätí pohoria Učka, stačí si len trochu podísť od mora, nabrať pár výškových metrov a už sa vám otvorí výhľad na Rijeku, Kvarnerský záliv, ostrovy Krk a Cres.

Hneď, ako sme našli reštauráciu, v ktorej sme si sadli pod striešku, začalo nad pohorím Učka hrmieť. Zjavne sme prišli včas. Po priemernom obede nás na

jedálnom lístku upútal názov jedného z ponúkaných dezertov. Volal sa totiž Dolce Fico. V talianskom jazyku to znamená „sladká figa“ a nečíta sa to „fico“ ako v slovenčine ale „fiko“. V podstate to boli kandizované figy a na nich krém mascarpone (poznáte z koláča tiramisu). Posledný večer pred odchodom sme sa rozhodli zakončiť v inom podniku, než sme zvykli po ostatné razy. Pamätáte si na španielsku reštauráciu, ktorú sme navštívili počas druhého dňa? Išli sme do nej opäť. Tentokrát sme si však objednali ďalšie jedlo, ktoré nám pripomenulo Sevillu navštívenú minulý rok. Bravčové líčka z iberských prasiat s ryžou boli dôstojným zakončením našej dovolenky. Na záver dňa sme sa išli prejsť k mólu a takpovediac rozlúčiť sa s morom. Asi hodinu sme sedeli na móle, pozorovali vlny a svetlá rybárskych lodí, ktoré sa trblietali v diaľke. Cestou na hotel sme prechádzali cez pešiu zónu. Na jej najznámejšom úseku, ulici Korzo, akurát vrcholil pouličný festival, na ktorom sa prezentovali umelci, remeselníci a farmári z vnútrozemského chorvátskeho regiónu Zagorje. Áno, ani ja som netušil, že Slovensko nie je jediné, čo má na svojom území Záhorie. Ak som počas piateho dňa prirovnal Terst ku Viedni, potom Rijeka je určitým spôsobom ako Bratislava pri mori. Aj tu sa našli občasné bariérové nezmysly – rovnako ako v Bratislave. Aj tu vidíte niektoré cesty rozbité – tak ako v Bratislave. Aj tu bol tak trochu neporiadok – áno, tak ako v Bratislave. No atmosféra, ktorú prevažne domáci dokázali tomuto mestu dať, bola autentická a veľmi príjemná.

Deň 8 – Privolali sme záchranku pánovi pred hotelom

A nastalo posledné ráno, deň ôsmy. Vstali sme, pobalili sme veci, naraňajkovali sa, na recepcii zaplatili za pobyt a všetko nasvedčovalo tomu, že to bude rutinný deň, prežitý najmä na cestách a občas na nejakom odpočívadle. Cestou na parkovisko sme prechádzali okolo lavičiek, na ktorých sa počas každého dňa zdržiavali ľudia bez domova. Aj teraz sme tam niekoľkých videli, no pohľad na jedného z nich nás doslova pripravil o slová. Nebudem zachádzať do úplne detailných popisov, no vyzeralo, že mal vážne poranenú hlavu. Z čela mu stekala krv a tento pán bol celý dotrhaný. Sadli sme do auta a Tono trval na tom, aby sme poranenému pánovi zavolali záchranku. Tono mal pravdu v tom, že ak nezavoláme záchranku my, asi ju nezavolá nikto. Hneď po tom, ako som dovolal, sa Tono vybral k najbližšej ulici, aby navigoval sanitku a záchranárov priamo k pánovi. Po asi desiatich minútach sanitka naozaj prišla a záchranári sa poraneného pána ujali. Bolo to zvláštne. Ešte nikdy som nikomu záchranku nevolal ani na Slovensku, nieto ešte v zahraničí. Neviem, ako nakoniec pán dopadol ale dúfam, že dobre.

Nebola to typická dovolenka. Počet kúpaní v mori sa rovnal nule, no výletmi po okolí a zážitkami v Rijeke aj mimo nej sa to vyvážilo. A to som ešte niektoré vytipované miesta nenavštívil. Nevadí, mám dôvod vrátiť sa.

Adam Burianek

Varšava bez bariér

Viacerí sa ma pýtali – prečo práve Varšava? S týmto nápadom prišla moja veľmi dobrá kamarátka Yuliya z Bieloruska, ktorá tam chcela ísť na koncert jej obľúbenej skupiny z Minsku, tak sa ma spýtala, či by som nešla tiež a spojili by sme to s poznávaním hlavného mesta Poľska. Keďže rada cestujem, nápad sa mi hneď zapáčil.

Otázka už len znela – ako sa tam dostaneme. Pôvodne sme chceli ísť vlakom, ale nakoniec som sa nechala nahovoriť na cestovanie lietadlom. Pravdupovediac, dala som si to sama sebe ako výzvu. Neletela som 22 rokov, takže to bola pre mňa ako nová skúsenosť a zážitok. Bola som z toho pomerne dosť



• V oblakoch smerom do Varšavy
(Autor: Z archívu H.H.)

vystresovaná, ale na druhej strane, čakal nás pekný predĺžený víkend s bohatým programom. Na letisku vo Viedni som išla až ku dverám lietadla na svojom vozíku, tam som si presadla na ich úzky lietadlový vozík, s ktorým ma dostali k sedadlu. Leteli sme hodinu a pol a na letisku v Modline ma už čakali s prispôbeným autom, ktorý pristavili k lietadlu. Z letiska sme ďalej cestovali vlakom. Na vlakovej stanici sme sa museli dostať výťahom hore a druhým výťahom dole ku vlaku, lenže ten druhý bol pokazený. Dvaja milí Poliaci ma ale dostali po schodoch dole, a ten istý scenár ma čakal aj cestou naspäť. Vlakom sme išli dovedna asi 45 minút, následne sme prestúpili na

električku a nakoniec sme sa dostali do nášho bezbariérového hotela. Pri hoteli sme mali hneď zastávku električky, teda cestovanie do centra bolo pohodlné.

Poľský New York

Varšava ma úplne očarila. Nádherné mesto s vysokými budovami, pôsobí ako poľský New York. Všade čistota, bezbariérovosť, väčšina ľudí chodí po meste na bicykloch. Na každom rohu je obchodík Żabka a stomatológia. Poliaci asi majú o úsmev postarané. Prvý večer sme navštívili Múzeum dejín poľských Židov, keďže tu práve prebiehala Noc múzeí. Späť do hotela sme cestovali taxíkom, mohla som si teda vychutnať uchvátenie nočným mestom. Všetko vysvietené,



• Budova Európskeho súdu (Autor: Z archívu H.H.)



• Centrum Praga Koneser (Autor: Z archívu H.H.)



• Vysvietený Palác kultúry a vedy (Autor: Z archívu H.H.)



• Planetárium (Autor: Z archívu H.H.)



• Google (Autor: Z archívu H.H.)

krásne, veľkolepé. Druhý deň nás čakala prehliadka Centrum Praga Koneser, kde sa konajú rôzne výstavy, koncerty, zábavné podujatia. Je to komplex obytných, kancelárskych a obchodných zariadení v priestoroch bývalej varšavskej továrne na výrobu vodky Koneser. Okrem iného sa tu nachádza napríklad aj sídlo spoločnosti Google.

Bezbariérové potulky

Počas naplnených troch dní sme toho stihli celkom dosť. Videli sme staré mesto, Zámocké námestie, Staromestské námestie, Univerzitnú knižnicu s krásnymi strešnými záhradami, kam sa dá dostať tiež výťahom. Prešli sme sa promenádou pri rieke Visla, kde sa nachádza Kopernikovo vedecké centrum. Dominantou mesta však zostáva Palác kultúry a vedy. Ide o chránenú pamiatku

a s výškou 231 metrov aj o najvyššiu budovu v celom Poľsku. A samotný koncert? Ten sme si užili v malom nenápadnom klube v meste. Pri vchode bol jeden schodík, ale ochotne mi naň dal rampu. Vo vnútri bola bezbariérová toaleta, čo ma milo prekvapilo. Avšak prispôsobené toalety boli všade v meste – čisté a nezapratané, nie ako sme zvyknutí u nás. Cestovanie po meste sme zvládli hravo, či už autobusom, električkou, vlakom alebo metrom. Vidieť Varšavu môžeme len odporúčať, je to krásne a hlavne bezbariérové mesto. Vychutnávala som si ho síce krátko, ale odniesla som si z neho množstvo zážitkov a krásnych spomienok.

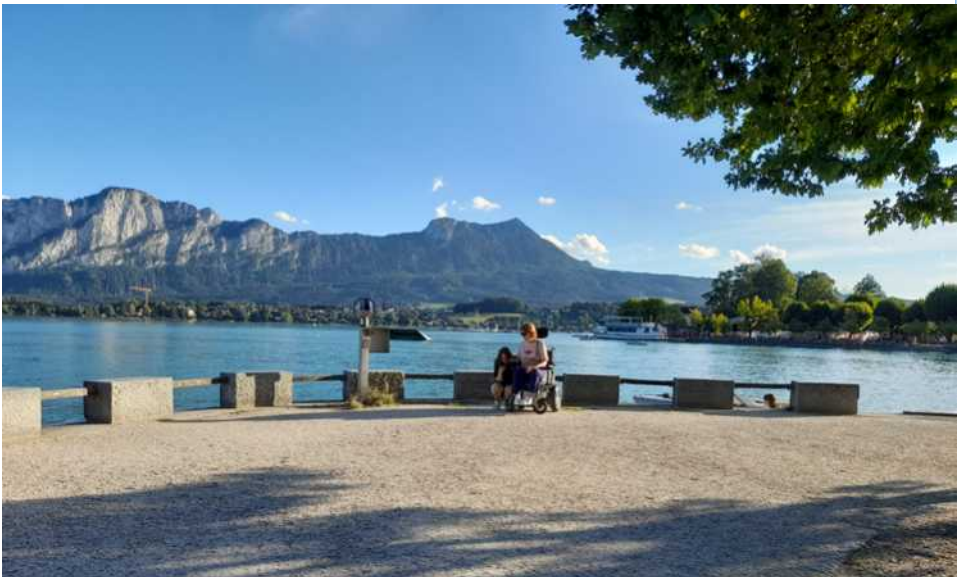
Henrieta Horváthová

Aj sladká voda má príchut' mora

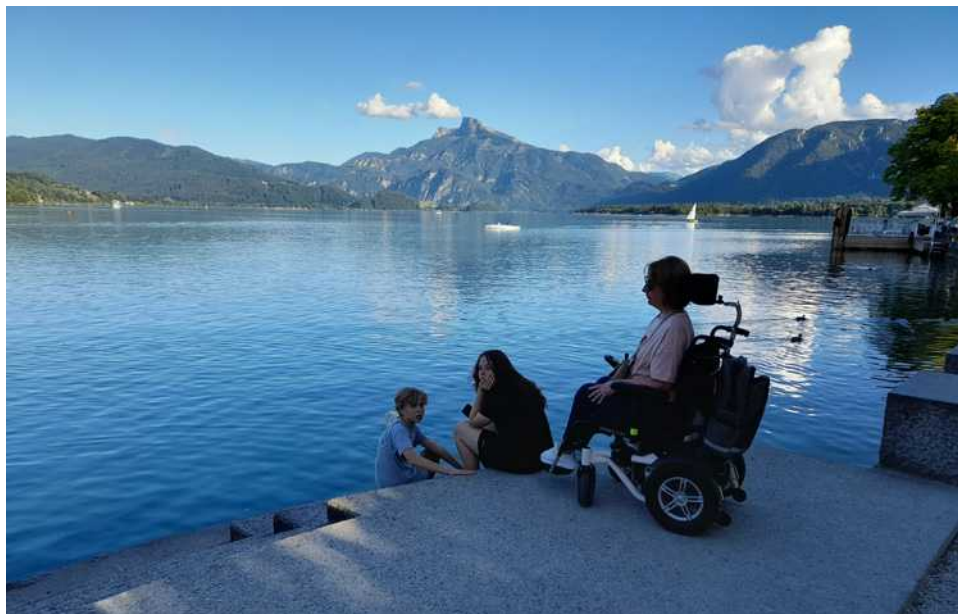
Ako nám deti podrásťli, naše rodinné dovolenky sa zmenili z oddychových na poznávacie. Na máloktorom mieste zo-trváme viac ako štyri dni. Chceme zažiť a vidieť viac a preto sa neustále presú-vame. Je to komplikovanejšie, drahšie, fyzicky náročnejšie, ale o to viac zážit-kov si z takýchto ciest prinášame.

Týmto spôsobom sme precestovali časť Poľska (2018) a Maďarska (2019). Po vynútenej koronovej prestávke sme sa odhodlali na cestu naprieč Rakúskom a severným Talianskom. Primárnym cieľom našej tohtoročnej dobrodružnej tri-násťdňovej cesty nebolo talianske more, ale jazerá. V nemčine „see“, v taliančine „lago“. A tak sme veľa ráz „seerali“

a obdivovali krásu mnohých jazier a hôr, ktoré ich obklopovali. Aj samotná cesta bola veľa ráz nádhernou pastvou pre oči. Počas našej cesty sme prešli takmer 1800 kilometrov, bývali na šiestich miestach – Linz, Mondsee, Innsbruck, Riva del Garda, Monfalcone a Ebendorfer pri Klagenfurte, v hoteloch alebo v apartmánach, v študentskom domove a dokonca aj v nudistickom kempu. Nie všetky destinácie spĺňali kritériá bezbariérovosti, niektoré len s prízmúrením očí. Ak však cestovateľ na vozíku chce mať zážitky, musí nabrať odvalu vyjsť zo svojej komfortnej zóny. Okrem toho potrebuje chápujúcich spolucestujúcich, ktorí sú ochotní mu pomôcť „v nesnázich“, hodia sa svalnatí jedinci. V mojom prípade tieto kritériá spĺňa môj muž Marko s dvadsaťročnou asistentkou praxou a moje deti, zvyknuté



• Mondsee, Dračia stena (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Mondsee, jazero (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Mondsee, Študentský domov (Autor: Z rodinného archívu A.M.)

pozerat sa na svet očami svojej mamy vozičkárky.

Mondsee, je malebné mestečko pri jazere Mondsee. Ľudia sa vám pozdravia milo: Grüss Gott, tento pre Slovákov už takmer zabudnutý pozdrav je tu veľmi zaužívaný. Bývali sme v hosteli, je to v podstate internát, veľmi útulný, čistý s bezbariérovou izbou. Jazero Mondsee má názov podľa mesiaca, je v tvare rožka, tróni nad ním Dračia stena a kopec Schafberg. Hladina jazera je v nadmorskej výške 481m, jeho priemerná hĺbka je 36m, ide o najteplejšie jazero v Rakúsku s priemernou teplotou 27 stupňov.

Innsbruck sme navštívili len na pár hodín, prespali sme tam a dopoludnia sme pokračovali v ceste. Páčila sa nám



• Innsbruck (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Salzburg (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Salzburg pri rieke (Autor: Z rodinného archívu A.M.)

cykloprechádzka ranným, ešte ospalým mestom, v bezprostrednej blízkosti vysokých hôr.

Salzburg sme navštívili len cestou do Innsbrucku. Toto nádherné historické mesto, rodisko slávneho Wolfganga Amadea Mozarta, leží na rieke Salzach, na úpäť Salzburských Álp. Nad mestom sa týči rovnomenný hrad Salzburg. Mes- tu sme venovali prechádzku popri rie- ke, prešli sme aj pár ulíc historického centra, osviežili sa kávičkou, zmrzlinou a po druhej strane rieky, popri stromovej aleji, sme sa vrátili k autu. Bolo veľmi teplo, takže to bol vrchol našich fyzic- kých síl. Sme však radi, že sme tam boli aspoň takto krátko.

Najdlhšie, dovedna štyri dni, sme po- budli pri jazere Lago di Garda v sever- nom Taliansku, v turisticky vychytenom



• Lago di Garda (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Lago di Garda večer (Autor: Z rodinného archívu A.M.)

mestečku **Riva de Garda**, ktoré sa nachádza celkom na vrcholku jazera. Okolo jazera je dosť cyklotrás, vhodných aj pre elektrický vozík, takže nie je núdza o dlhšie prechádzky s výhľadom na jazeru. Najkrajší zážitok máme z výletu do neďalekého Malcesinea, kde je lanovka na vrch Monte Baldo – bezbariérová. Na vrchole hory sú nádherné výhľady na Lago di Garda, alebo na opačnú stranu pohoria, s výškovým prevýšením takmer 1800 m.

Monfalcone – dvojďňová zastávka pri slanej vode. Verejná pláž, tzv. spiaggia publica, prístupná a plne vybavená pre ľudí na vozíku. Už z diaľky bolo vidno plážový vozík s veľkými kolesami, boli tam aj bezbariérové WC. Obidva dni tak fúkal vietor, že naša nafukovačka odletela takmer do susedného talianskeho



• Monte Baldo lanovka (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Cappuccino (Autor: Z rodinného archívu A.M.)

Terstu. Vietor si užívali hlavne vodní lyžiar, my až tak nie. Samotné mestečko nie je žiadne vychytené turistické centrum ako Riva del Garda. Nie, v Monfalcone presne viete, kto je domáci a kto turista. Náš hotel bol od centra cca 20 minút pešo, a tak sme pešo spoznávali ulice mesta, kavička v kaviarni, kde si majiteľ spieva operné árie pri obsluhu hostí... A hneď vyškolil Marka, keď si pýtal presso s mliekom, no presso, cappuccino! Domáci posedávali na kavičke, na zmrzline, hlavne seniori, zdravili sa, potľapkávali, usmievali sa. Je to cítiť, že Taliansko prijalo veľa utečencov určité ulice, sú ich plné, muži, ženy, deti v tradičných odevoch, Indovia, moslimovia, Arabi, detí ako maku, ale všetko v pohode, bez problémov, chvíľami si myslíte, že ste nejakej exotickkej krajine. Zaujímalo



• Monfalcone (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Dovolenková atmosféra (Autor: Z rodinného archívu A.M.)



• Nuda Kemp Egendorf (Autor: Z rodinného archívu A.M.)

by ma, ako tieto rozdielne komunity spolu vychádzajú, navonok sa to javilo v pohode.

Klagenfurt bol posledný na našom cestovateľskom zozname, posledným jazerom bolo nádherné Wörthersee. Ubytovanie sme mali pár kilometrov od Klagenfurtu, v nudistickom kempe RUTAR LIDO. Pôvodne sme sa chceli do Klagenfurtu vrátiť na druhý deň, počasie sa však pokazilo a nás premohla cestovateľská únava. Zostali sme v kempe a užívali si jeho pokojnú atmosféru. Pre zvedavcov zopár pikošiek. Samotný kemp je na pohľad ako mnohé iné, sú tu karavany, ale aj mobilhausy, okolie majú pekne upravené, načančané, krásne kvety, kríky, všelijaké sošky, drevené vyrezávané zvieratá. Väčšina ľudí sú seniori, vidno, že mnohí sú tu možno celé leto, je tu vonku veľký bazén, jazierka, umyvárka, sprchy, práčky, jedným slovom klasika. Až na to, že sa tu toleruje nahota, niektorí chodia vonku oblečení, niektorí nie. Napríklad na recepcii, v reštaurácii alebo v obchode nahého človeka nestretnete, ale už pri prechádzke v kempe áno, ale nie je to žiadna exhibícia. Celkový dojem je super, veľmi milá komunita.

Tých trinásť dní, ktoré sme spolu ako rodina prežili, nás bude hriať aj počas chladných a priskoro sa stmievajúcich dní. Opäť sa raz potvrdilo, že stojí za to, zniesť aj trošku nepohodlia a že aj cesta samotná, je vlastne cieľ.

Andrea Madunová

Raj menom Djerba

Dlhšie som zvažovala destináciu, ktorú navštívim po dlhej dobe covidovej. Volba padla na ostrov Djerba. V minulosti som už síce v Tunisku bola, ale na pevnine v Mahdii, ktorá má vraj najkrajšiu pláž s bielym pieskom v Tunisku.

Dovolenkovala som tam vtedy koncom septembra, more bolo rozbúrené, veľké vlny, tak som si ako dystrofik moc nezaplávala. Dokonca, keď som sa odvažila ísť do veľkých vĺn, jedna z nich ma doslova vyzliekla z kola a hodila nás spolu s asistentkou o dno. Nebyť jej pohotovej reakcie a silného stisku, tak asi blízko tej krásnej pláže s bielym pieskom aj skončím svoju pozemskú púť. Aj keď plánujem do budúcnosti ešte návštevu tejto krásnej pláže, tentoraz som nechcela riskovať čisto opaľovaciu dovolenku na pláži bez každodenného kúpania. Rozhodla som sa, že to tentoraz skúsím na ostrove Djerba.

Šťastný let

Najskôr trochu múdrosti z internetu. Djerba je najväčším ostrovom severnej Afriky s hlavným mestom Houmt Souk. Po výbere destinácie som čakala na vhodný termín, potom nasledoval výber hotela. Nedajte sa zmiasť, v Afrike sa úroveň päťhviezdičkového hotela rovná európskemu trojhviezdičkovému, preto aj ja som volila radšej päť hviezdíček. Ešte koncom augusta som sa vybrala s asistentom na letisko do Brna, schválne som vybrala českú CK, pretože slovenské cestovky účtovali letiskové poplatky 240 eur na osobu, na rozdiel od českých. Pre našu dovolenku sme



• Z archívu M.G.

si vybrali cestovku, ktorá sa zameriava väčšinou na Tunisko, Egypt, Turecko... Po príchode na letisko v Brne, sme odovzdali batožinu, ukázali pasy, covid potvrdenia, absolvovali sme bezpečnostnú prehliadku, ktorú mužom robia muži a ženám ženy. Podľa mňa je to trochu diskriminačné, veď ktorá žena by bola proti, keby vás prešacoval fešný pracovník bezpečnostnej kontroly? Na letisku to bolo pre mňa v pohode, bezbariérové toalety fungovali bez problémov. Samozrejme som mala vopred v CK nahlásenú asistenciu do lietadla a oni zariadili asistenčnú službu v Tunisku. Potom nasleduje presun z vášho invalidného vozíka na úzku stoličku zo sanitného vozidla. Pripútajú vás viacbodovým bezpečnostným pásom, zaistia vám nohy pásom a pracovníci – hasiči vás vynesú do

lietadla. Mňa niesli aj po schodoch, záleží na veľkosti letiska, niekedy idete tunelom rovno k lietadlu alebo vás plošina vyzdvihne k dverám lietadla. Na tej úzkej stoličke a tiež uzučkej uličke lietadla vás presunú na sedadlo. Väčšinou dávajú klienta k okienku, vraj z bezpečnostných dôvodov, keby nastala panika a bolo by treba evakuovať, aby ste neblokovali únikový priestor. Vždy v lietadle letušky ukazujú bezpečnostné pokyny v prípade havárie, napríklad ako si nasadiť kyslík, kde sú núdzové východy a v prípade pádu lietadla do vody – ako si máte nasadiť a nafúkať plávaciu vestu. To mi príde vždy komické, keby ste mali v takom prípade čas si dať vestu, tak by som si radšej nasadila môj šnorchel a aspoň by som pozorovala podmorský svet a rybičky.



• Z archívu M.G.

Domov túlavých psov

Po dva a pol hodinovom lete sme pristáli na ostrove Djerba, kde bolo príjemných 32 stupňov. Bola som zvedavá a mala aj obavu o ich africkú asistenciu. Moje obavy sa naplnili, nakoľko som takú už zažila aj v Tunisku a v Izraeli. Prišli dvaja páni, síce ochotní, ale nevedeli ako ma majú chytiť. Neohrabane ma vzali pod pazuchy, druhý za nohy a šup na úzku stoličku. Adrenalín sa mi zdvihol, keď som zistila, že žiadny bezpečnostný pás v Afrike nepotrebujete, nieto ešte viacbodový. Tak som zažala zuby, reku keď hodím šípku, aspoň zuby zostanú v ústnej dutine. Po anglicky nerozumejú väčšinou nič, iba arabsky alebo francúzsky, takže keď som mala pocit, že už ten náklon nezvládnem, aspoň som skúšala povedať stop a no. Prežila som, vstúpili sme na ostrov Djerba. Vydali sme sa hľadať nášho sprievodcu z CK, naložili nás do minibusu, asi 8-miestneho a išli sme smer hotel asi 45 min jazdy.

Mňa na vozíku zaparkovali vedľa bežného sedadla. O kotviacich pásoch na podlahe a vôbec o bezpečnostnom páse pre mňa som mohla iba snívať. Môj bezpečnostný pás boli ruky asistenta, ktoré ma striedavo istili doľava, doprava, podľa toho, ako som sa kĺzala s vozíkom. Keby ste si chceli pozrieť cestou na hotel krajinu, veľa toho neuvidíte, všade piesok, polorozpadnuté stavby, sem-tam obchod, smetisko a húfy túlavých psov pri smetiakoch, ktorých život naučil prebehovať z jeden strany cesty na druhú pomedzi idúce autá. Keď sme išli taxíkom podbehli nám dva psy tak, že som sa až zľakla. No a oni normálne cúvli a vrátili sa na chodník. Bolo mi ich ľúto, majú ťažký život, aj keď sú slobodní a v pohybe. Tu túlavé zvieratá neriešia, je to smutnejšie ako na Slovensku.

Dystroobed pre žraloka

Prejdime od psov k ťavám. Tie boli ako bonus skoro všade, najmä na pláži – celé ťavie rodiny. Ich údelom bolo voziť turistov po pláži. Najviac som sa tešila na more, ako budem plávať a cvičiť vo vode. Cez internet som si kúpila nafukovací golier, ktorý ma nadnášal vo vode a neobmedzoval ruky a super poslužil. Kúpiť pre mňa vyhovujúcu plávaciu pomôcku je umenie. Buď ma neudržala nad hladinou, alebo ma ťahala tvárou dole... Takže nafukovací golier to vyhral. Asi dvakrát som aj snorchlovala, ale videla som len pár strieborných rybičiek, riasy a kraba. Na snorchľovanie je ideálny Egypt, ale tam teraz pár sezón úradoval žralok, ktorého som sa bála. Nechcela som skúšať, či mu chutia dystrofici a nechcela som byť prvý dystro obed. More na Djerbe malo počas 36 stupňových horúcich dní asi 31 stupňov, bolo teplé ako čaj. To

bola pohoda pre moje večne uzimené telo. Ak by bol niekto zvedavý, ako sa vozíčkár dostane do vody a cez piesok... No jednoducho cez piesok vozíkom, ktorý parádne dostane zabrať. Piesok vám tam hrkoce ešte dlho po dovolenke. Do vody som išla v asistentovom náručí, celkom v pohode, keby občas nezavádzal otravný predajca ovocia a zeleniny alebo suvenírov. K ležadlu a k turistom svoj tovar ponúkať ísť nemôžu, a tak na vás číhajú keď idete do vody v najnevhodnejšej chvíli. Ja v náručí asistenta s golierom na plávanie a predavač nám pchal pod nos ovocie. Ledva sme sa dostali do vody. Druhýkrát cestou do vody, ja na rukách, asistent sa snaží udržať balans v piesku a pozerá, kde by ma posadil do vody, no pred nami stojí (zavádzia) nejaký pán, ktorý si rukou šmátral v plavkách. Asistent nahlas sám pre seba a pre mňa hovorí – dobre ujo naprav si vtáka, hlavne nezavádzaj. Pán sa uhol a kričí na vnuka - Jožkóóó! Tak sme zistili, že pán je z Česka. Ponaučenie? Hlavne slušne, nevieš kto ti rozumie.

Čo treba vidieť?

Nuž a ešte skúsenosť s ubytovaním. Izba bola dosť priestranná aj pre vozíčkara, na prízemí s menšou terasou. Kúpeľňa bola tiež v pohode pre vozíčkara, aj keď nedostatky by sa našli – napríklad pri toalete bolo madlo len na jednej strane a v sprchovom kúte bola vysoko umiestnená batéria so sprchou. Keby som sa mala vrátiť ešte raz na ostrov Djerba, vrátim sa kvôli teplému a pokojnému moru, keď z 11 dní bolo 9 dní bez vln vhodných na kúpanie. Zamestnanci hotela boli ochotní, aj keď niektorí čakali všimné tzv. bakšiš. V hoteli sme si mohli vybrať aj wellness aj z viac druhov



• Z archívu M.G.

masáží. Pre priaznivcov vodnej fajky bola pripravená na výber z viacerých príchutí. Z hotela sa dali objednať rôzne výlety – na štvorkolkách na Saharu, cez pieskové duny jeepom alebo nákupy na tradičný trh, ktorý sa koná v hlavnom meste, aj v meste Midoun, asi šesť kilometrov od nášho hotela. Cesta sa dá absolvovať taxíkom za asi 5-6 tuniských dinárov, čo sú v prepočte asi dve eurá. cca 2 eura. Musíte si ale objednať žltý taxi, tie sú lacnejšie. Nejaký komfort taxíka nečakajte, klímu nahrádzajú spustené okná na doraz. Zvládnuť sa to dá, vzduch nie je až taký horúci kvôli vyššej vlhkosti. Na trhu si môžete kúpiť oblečenie typu „číňan“, ako aj keramiku, ktorou je Tunisko známe. Keby ste chceli navštíviť niečo z moderného umenia na Djerbe, mali by ste navštíviť mestečko Er Riadh, štvrť Djerbahood. Tu sa zrodil nápad francúzskej galérie Itenerrance v r.2014, kde sa stretlo cca 150 umelcov 30 rôznych národností. Títo umelci vytvorili cca 250



• Z archívu M.G.

výtvarných diel, GRAFFITI aplikovaných na fasádach domov, stien i dverí. Ja som toto miesto bohužiaľ nenavštívila, možno nabudúce.

Suvenír menom korona

Na pláži ma veľmi potešilo krmenie malej ťavičky mliekom z fľašky. Mláďatiek ťavy bolo niekoľko, ich mamy vozili turistov po pláži a mláďatka ich nasledovali, aj keď niekedy s nesúhlasným hlasným bučaním, keď boli unavené a chceli oddychovať. To je tienistá stránka ich ťavieho života, práca v turizme od malička. No s blížiacim sa západom slnka nasledovali ťaviu karavánu a pobrali sa domov. Kto bol milovník koní, mohol si zacvárať po pobreží na konskom chrbte. Tak rýchlo ako sa striedal východ slnka so západom, tak rýchlo nám ubehol čas

oddychu na ostrove Djerba a my sme boli znovu zbalení a pripravení na návrat domov. Cesta prebiehala v pohode, nikto nám už cestou späť nekontroloval covid pasy, neboli povinné žiadne rúška ani extra hygienické opatrenia ako cestou tam. Možno aj vďaka tomu sme si nakoniec doniesli domov suvenír v podobe korona vírusu. Našťastie ja som ako dystrofik mala len jeden deň mierne zvýšenú teplotu. Zvládla som to v pohode myslím aj vďaka očkovaniu, aj keď radšej preferujem prírodnejšiu cestu ku „zdraviu“.

Hovorí sa, že nikdy nevstúpiš do tej istej rieky (mora) dvakrát. No ja si prajem, aby to bolo ešte veľakrát a že sa tam stretneme.

Mirka Gombarová

Multifunkčné celopolohovateľné vozíky



| L70083
Rea Clematis



L88011 |
Solero



| L65413
Netti



L76757 |
Polaro

*Ďakujeme Vám za Vašu dôveru
a nech Vás úsmev, zdravie,
šťastie a láska sprevádzajú
v celom roku 2023.*

SERVIS INVO

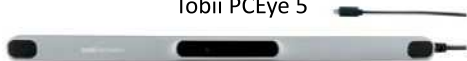
Banská Bystrica

www.servisinvo.sk | 0918 747 404

Špeciálne p•môcky



Tobii PCEye 5



Moderné komunikačné pomôcky Augmentatívna a alternatívna komunikácia

Programy na hlasový výstup
Bezdotykové a dotykové ovládanie
Držiaky a stojany



Mobil: + 421 911 135252

www.specialnepomocky.sk | www.adrosko.sk
www.facebook.com/specialnepomocky/

Možnosť
získať príspevok
95 %
z ceny pomôcky



Získaj späť
svoj hlas





Spoločnosť Otto Bock Slovakia
Vám ďakuje za Vašu dôveru
a želá Vám veľa zdravia po celý rok 2023

ottobock.

Individuálne riešenia pre každého

Avantgarde Ti 8,9 - DS/DV

L 2.3 Aktívny vozík, špeciálne upravený na mieru

Plne hradený zdravotnou poisťovňou

Kód ZP: **L84740**

Každý deň ponúka nové výzvy. S novým **Avantgarde Ti 8,9 DV/DS** sa môžete tešiť na dôslednú podporu vašich každodenných aktivít. K dispozícii aj vo variante s opierkami rúk.



Quality for life

Juvo

L 3.2 Elektrický vozík určený prevažne pre exteriér

Plne hradený zdravotnou poisťovňou

Kód ZP: **L97518**

Elektrický invalidný vozík Juvo ponúka takmer **nekonečné možnosti montáže na zákazku** aj pre tie najnáročnejšie požiadavky. K dispozícii máte špecifické riadiace a ovládacie prvky predných a zadných kolies, výkon motora v 2 úrovniach či voliteľnú šírku rámu.

*Ďakujeme Vám za Vašu dôveru
a želáme Vám veľa zdravia
po celý rok 2023*



TRADÍCIA
OD 1993

ZDVÍHACIE ZARIADENIA

a ÚPRAVY ÁUT PRE ZŤP

- ✓ Riešenia pre všetky typy architektonických bariér
- ✓ Plošiny, výťahy, schodolezy, zdvíhačky
- ✓ Bezplatný návrh a konzultácia u klienta
- ✓ Bezplatné právne poradenstvo
- ✓ Záručný a pozručný servis



Schodisková plošina

Stoličkový výťah

Zvislá plošina

Úpravy automobilov



ARES spol. s r.o.

Elektrárenská 12091 • 831 04 Bratislava
ares@ares.sk • www.ares.sk

Bezplatné tel. číslo: **0800 150 339**

Sledujte nás aj na Facebooku
[@ares.bratislava](https://www.facebook.com/aresbratislava)

**Možnosť získať príspevok
98 % z ceny
zariadenia**