

Ročník XI.

INFORMÁTOR ASOCIÁCIE POLIO V SR

2/2006

Z obsahu:

- ☐ Kam kráčame...
- ☐ O post-poliomyelitickom syndróme
- ☐ Rozhodnutie Ústavného súdu SR o nesúlade niektorých paragrafov
Zákona č. 461/2003 s Ústavou Slovenskej republiky

Milí priatelia!

Keď píšem tieto riadky, blížia sa najkrajšie sviatky roka - Vianoce. A nedá mi nezamyslieť sa nad uplynulým rokom. Možno sa k vám Informátor dostane až po novom roku, ale verím, že aj tak si prečítate tieto moje myšlienky.

Odkedy som sa vrátila z SRK v Dudinciach, stále mi behá po mysli, že sa akosi naše, myslím našich členov, myslenie a konanie mení. Žiaľ, nejako k horšiemu. Niektorí z nás sú prchkejší, najprv konajú a potom myslia. Ale ani si neuvedomujú, ako tým ubližujú iným. Nejako sme začali bezhlavo a drsne presadzovať, aby nás okolie rešpektovalo a tolerovalo, ale my sami sa podľa toho nesprávame. Pripadá mi to, ako keď trucovité dieťa si krikom vymáha svoje požiadavky.

Zamyslime sa trochu. Ak chceme, aby nás tolerovali, musíme aj my byť tolerantní k tým druhým, ktorí sa snažia vyjsť nám v ústrety, ale žiaľ, nie vždy to vyjde na 100 %. Nemôžeme požadovať silou-mocou jedno a dvojposteľové izby, keď nie sú k dispozícii. Nemôžeme vehementne presadzovať, že s dotýčnou osobou nebudem bývať. Nemôžeme sekírovať servírky, že toto jedlo nie je podľa môjho gusta. Ako aj si nemôžeme dovoliť nekontrované nakričať na zamestnanca hotela nevybranými slovami, keď neskôr sa tento problém vyrieši k našej spokojnosti. Apelujem na Váš intelekt, ovládajte svoje emócie a prídte so svojimi problémami radšej za osobami, ktoré majú príslušné pochyty na starosti a všetko sa vždy vyrieši, len trochu trpezlivosti.

Nechcem nikomu vstupovať do svedomia, viem veľmi dobre, akí sme niekedy precitliveli. Ale prosím, uvedomme si, že ak chceme, aby nás okolie rešpektovalo, musíme sa podľa toho správať. Mám životnú skúsenosť, že s úsmevom a pokojom sa podarí dosiahnuť vždy viac, než sa rozčúliť a bezhlavo nakričať na ľudí. Viem, niekedy je ťažké ovládnuť sa, ale pokúsme sa precvičiť si pevnú vôľu aj v tomto ohľade a najprv napočítať do desať a až potom prehovoriť. Verím, že sa nad mojimi slovami zamyslíte, lebo som presvedčená, že vám záleží na tom, aby naša „polio rodina“ žila v harmónii.

Nakoniec prajem všetkým našim členom v novom roku 2007 veľa, veľa zdravia, šťastia a mnoho pekných chvíľ v kruhu svojej rodiny a priateľov.

Kam kráčame... (Asociácia polio)?

Dve slová - *Asociácia polio* - vyvolávajú vo mne emócie, pri ktorých je mi dobre, ale tiež občas obavy, kam kráčame. Napadá mi množstvo otázok, prečo to je. Je to radosť, teplo u srdiečka zo stretnutia s obrnármi, s ktorými mi je fajn? Je to nostalgia, spomienky? (Čo obrnár, to román.) Čo robiť, aby sa čo najviac obyvateľov Slovenskej republiky postihnutých následkami po poliomyelitíde mohli stretávať, porozprávať, získať skúsenosti pri riešení životných podmienok. Napadá mi, ako prezieravo predpokladali zakladatelia našej organizácie, že nás, so špecifickým ochorením detskej obmy, treba integrovať za cieľom aktívne sa zúčastňovať na zlepšení vlastného sociálneho postavenia. Ciele organizácie Asociácie polio sú dané v Štatúte Asociácie polio, v ktorom sa, okrem iného, uvádza:

- analýza spoločenského a právneho postavenia,
- rozvoj aktivity, solidarity, komunikácie a vzájomnej pomoci,
- zabezpečenie informačnej a publikačnej činnosti v rámci nášho

Informátora polio a tiež v masmédiách.

Komunikácia a vzájomná pomoc nás aktívnych členov by mala byť motorom ďalšej existencie našej organizácie s cieľom zapojenia do jej života čo najviac občanov s polio ochorením. No dobre, ale kto to zariadi? Nuž odpoveďou je, že zariadi to len naša aktivita a to všetkých, nielen tých v Rade AP. Nemôžeme čakať v dnešnej dobe, že sa o nás niekto postará. Svet okolo nás je individualistický, to znamená, že človek sa musí postarať sám o seba. Vo väčšine, podľa svojich schopností, sme sa chovali tik už aj za čias „socíka“. Aj za cenu ťažkostí vyplývajúcich z ochorenia polio dosiahli sme vysokú úroveň vzdelania a odborných zručností. V práci sme často odvádzali viac úsilia, len aby sa nepovedalo, že sme menej výkonní. Preto aj dnes je medzi nami dosť členov, ktorí sa živia svojou prácou, podnikajú v rôznych odboroch. V súčasnosti organizácia plní svoje úlohy najmä:

- organizovaním víkendových a sociálno-rehabilitačných pobytov,
- vydávaním časopisu Informátor,
- presadzovaním našich požiadaviek v rámci SZTP

Aby sa mohlo na stretnutiach zúčastniť čo najviac členov Asociácie polio, je potrebné získavať finančné prostriedky. Najväčší zdroj je z 2% zaplatených daní z príjmov (v čase keď píšem tento príspevok, je tento zdroj ohrozený). Druhým zdrojom sú sponzorské príspevky. Členské príspevky, ako zdroj príjmu, nepokrývajú ani cieľ informovať čo najviac občanov s polio ochorením (výdavky na Informátora a jeho distribúciu). Peniaze, ako v celej spoločnosti, sú tie „čertove obrázky“, ktoré vážne ohrozujú existenciu našej organizácie. Angažovanie sa členov pri získavaní zdrojov na plnenie cieľov Asociácie polio by bolo odpoveďou, že sa nedáme odradiť ťažkosťami

Pri plnení cieľov uvedených v Štatúte, supľujeme úlohu štátu. Od štátu požadujeme odstránenie diskriminácie, solidárnosť, uplatňovanie ľudských práv. Myslím si, že solidárnosť je uplatňovanie ľudských práv, čo uznáva OSN a EU. Ak preto naša organizácia žiada taký systém pre rozdeľovanie finančných prostriedkov, aby mohla plniť ciele uvedené v Štatúte, nebojuje za zmenu systému, ale len za to, čo nám patrí v demokratickom štáte. Pokiaľ nám slúži zdravie, zapojme sa za uplatnenie našich práv. Na každom poste sa da lobovať v prospech zdravotne postihnutých. Nebojme sa. Nedajme sa vohnať do kútika, kde by nás radi videli ti, čo nám neprajú a nechcú, alebo nevedia sa vžiť do podmienok života postihnutého človeka bojujúceho za svoje práva. Aj v dnešnej dobe, keď polio ochorenie je na ústupe a ako by povedal básnik „už začali rúbať aj našej hore“, je nás dosť, aby sme vyžadovali pozornosť spoločnosti

Počas existencie našej organizácie, od založenia až po dnešok, treba poďakovať mnohým našim členom, že sa nebáli a šli do toho. Preto aj dnes, aj za cenu obetavosti naša organizácia žije a ak sa nedáme, bude žiť.

Naša organizácia nie je sama v Slovenskom zväze telesne postihnutých. Želajme predstaviteľom v hierarchii organizácií zdravotne postihnutých, aby sa im lepšie ako doteraz darilo presadzovať práva zdravotne postihnutých, najmä v lobingu v parlamente, vo vláde, na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny. Je úlohou týchto inštitúcií pomáhať finančne organizáciám zdravotne postihnutých. Najmä, keď sa im siahajú na tie minimálne zdroje

a zároveň sa rapídne znižuje životná úroveň občanov s ťažkým telesným postihnutím.

Milí obrnári, je mi ľúto, že nie každý má možnosť prísť na víkendové či rehabilitačné stretnutia. Aj tento článok by mal čítať ten, čo snobsky míňa peniaze. Veď možno dve, tri skromnejšie akcie a sponzorovanie našich cieľov uvedených v Štatúte, by pomohli organizovať cenovo dostupnejšie stretnutia pre čo najviac občanov s polio ochorením. Veľa sú dlžní aj tí, čo sú osobne zodpovední za plnenie úloh určených vládou pre zlepšenie života zdravotne postihnutých. Našou úlohou je im to pripomínať (žiada sa v tomto smere vyššia angažovanosť Slovenského zväzu telesne postihnutých, Národnej rady pre občanov so zdravotným postihnutím SR). Treba preto tvrdo žiadať solidárnosť, plnenie ľudských práv zdravotne postihnutých a odstránenie diskriminácie osôb so zdravotným postihnutím, na to máme plné právo.

Jozef Danek

Ďalšie novinky o post-poliomyelitickom syndróme (1. časť)

Od konca sedemdesiatych rokov sa začali v odbornej literatúre objavovať správy o zdravotných problémoch, ktorými sú postihnutí ľudia, ktorí pred mnohými rokmi prekonali paralytickú formu poliomyelitídy a celkom sa uzdravili. V roku 1984 sa v Warm Springs Institute for Relabilitation, najväčšom zariadení pre liečbu následkov poliomyelitídy v Spojených štátoch (pôvodný hotel kúpil a na liečebné zariadenie dal v roku 1926 prebudovať F. D. Roosevelt, ktorý sám ochorel na paralytickú formu polio v roku 1921, vo svojich 39 rokoch), konala prvá konferencia o neskorých následkoch polio. V roku 1994 potom New York Academy of Sciences organizovala veľké medzinárodné stretnutie, z ktorého vyšiel materiál nazvaný "The post-polio syndrom: Advances in the pathogenesis and treatment". Neskoré ťažkosti osôb, ktoré kedysi úspešne prekonali poliomyelitídu, tak dostali meno a stali sa oficiálne uznanou chorobou.

Američan prof. Lauro S. Halstead, ktorý sa problematikou zaoberá, je sám syndrómom postihnutý, popisuje vlastné skúsenosti takto: Nakazil som sa polio, keď som v roku 1954 ako práve začínajúci študent medicíny cestoval po Európe. Mal som 18 rokov. V priebehu šiestich mesiacov liečenia som

vystriedal železné pľúca, vozík a podpery nôh, až som dosiahol stav, kedy som sa mohol pohybovať bez akejkoľvek podpory. Moja pravá ruka zostala ochrnutá, ale inak sa mi celkom vrátila svalová sila a celková zdatnosť. Vrátil som sa na internát, naučil sa písať ľavou rukou, začal hrať squash. K tretiemu výročiu uzdravenia som vystúpil na japonská horu Mount Fuji (výstup 12 tisíc stôp). Díval som sa na východ slnka a myslel som si: polio je za mnou, definitívne som ju prekonal. Potom nasledovali ďalšie horolezecké výstupy a roky fyzicky náročného života. Spomienka na polio sa zasúvala stále hlbšie. Pred niekoľkými rokmi som znovu začal pociťovať slabosť v nohách. Ako sa v priebehu niekoľkých mesiacov zväčšovali, z človeka, ktorý pestoval jogging a z cvičných dôvodov dokázal vybehnúť šesťposchodové schodisko, som sa dostal do stavu, kedy celú pracovnú dobu trávim na vozíku

Syndrómom sú síce postihnutí prevažne pacienti, ktorí pôvodne prekonalí ťažkú paralytickú formu polio, ale i niektorí z tých, u ktorých akútna infekcia prebiehala mierne. Nástup nových ťažkostí býva postupný, ale u niektorých pacientov je zjavne viazaný na určité príhody - mierne úrazy, pády, dlhší znehybňujúci pobyt na lôžku, chirurgický za krok. Pacienti pritom uvádzajú, že podobné príhody v minulých rokoch prekonalí bez akýchkoľvek následkov. Výskyt syndrómu je možné len odhadovať: niektoré štúdie uvádzajú, že k nemu dochádza u 40% pôvodne postihnutých osôb.

Syndróm nemožno jednoznačne objektívne diagnostikovať: laboratórne testy (vyšetrenie krvi, svalová biopsia, EMG záznam svalovej aktivity) dávajú rovnaké výsledky u osôb, ktoré prekonalí polio, či sa u nich objavujú príznaky post-poliomyelitického syndrómu, alebo nie. Najvýraznejším príznakom je obnovenie progredujúcej svalovej slabosti po rokoch normálnej funkcie. K tomu ale môže dôjsť aj pri znížení fyzickej aktivity vekom. K obrazu patri i únava, strata rôznych schopností podmienených normálnej výkonnosti svalov, bolesti vo svaloch a kĺboch atď. Dosť často (asi u 40% pacientov) sa objavuje zlé znášanie chladu. Vývoj príznakov je väčšinou pomerne pomalý a prognóza dobrá - pokiaľ nedôjde k postihnutiu hltacích alebo dýchacích svalov.

Doteraz sa nevie, prečo syndróm postihne konkrétnu osobu, zatiaľ čo inú, pôvodnou infekciou i horšie postihnutá, nie. Začína sa ale rysovať celkový obraz, patogenetických súvislostí.

Vírus polio s mimoriadnou selektivitou napadá motorické neuróny v predných rohoch miechy. V typických prípadoch ochorenia je infikovaných 95% neurónov v mieche a ďalšie v mozgu. Časť infikovaných neurónov zahynie, časť sa zotaví. Tie, ktoré sa zotavia, vytvárajú si nové terminálne axóny, vedúce nervové signály ku svalovým vláknam.

Vytvárajú sa i nové nervové spojenia k svalovým vláknam, pôvodne inervovaným axónmi odumretých neurónov. Vznikajú pritom mimoriadne veľké neurónové „motorické jednotky“: zatiaľ čo za normálnych podmienok jeden neurón inervuje asi tisíc svalových buniek, v procese reparácie poškodenia spôsobenej infekciou sa tento počet zvyšuje na 5 až 10 tisíc. Zvyškové neuróny sú teda zaťažované podstatne viac než pôvodné. Druhým kompenzačným mechanizmom je zväčšovanie svalových buniek, pokiaľ sú pravidelne zaťažované (trénované). Súčinnosťou oboch mechanizmov sa dosahuje plné obnovenie svalovej funkcie tu osôb, u ktorých bolo pôvodne zničených 50 % všetkých motorických neurónov. Reparačný proces ale nikdy nie je definitívny: nepretržite dochádza k stratám a obnovovaniu jednotlivých axónov. Ak sa tempo „remodelovania“ spomalí (resp. niektoré axóny nie sú obnovené), začne sa vyvíjať post-poliomyelitický syndróm. Pre tento výklad svedčí rad nálezov získaných pri bioptických a elektromyografických vyšetreniach svalov a tiež skutočnosť, že aspoň u niektorých pacientov sa darí odstrániť svalovú slabosť a vývoj únavového syndrómu podávaním pyridostigmina (ktorý zvyšuje účinnosť acetylcholínu, neurotransmiteru, prenášajúceho signály z nervového zakončenia na svalovú bunku).

Samozrejme, porucha prenosu nervových signálov v synaptickej štrbine môže byť bezprostredným mechanizmom vzniku post-poliomyelitického syndrómu. Stále ale zostáva otvorená otázka pôvodnej príčiny. Najjednoduchším hypotetickým vysvetlením je únava dlhodobo preťažovaných neurónov obrovských „motorických jednotiek“.

Niektoré pracovné skupiny však u osôb, ktoré prekonali polio, zistili aj inú anomáliu: určitá časť neurónov v predných rohoch miechy je u nich zreteľne zmenšená oproti norme. Je možné, že je to dôsledok poškodenia infekciou a že poškodené neuróny skôr odumierajú.

Treba tiež prihliadať na to, že k zníženiu aktivity motorických neurónov fyziologicky dochádza s vekom (po 60. roku). Pretože post-poliomyelitický

syndróm vzniká 30-40 rokov po prekonanej infekcii, u nie ktorých pacientov sa môžu oba procesy prekryvať. Avšak vek nie je pri vzniku syndrómu rozhodujúcim faktorom - kľúčový význam má interval medzi vznikom akútnej infekcie a vznikom neskorších ťažkostí

Prirodzene vzniká i otázka možnosti dlhodobej perzistencie (pretrvávania) vírusu v organizme. V mozgomiešnom moku postihnutých osôb boli v niektorých laboratóriách dokázané fragmenty DNA, podobné DNA vírusu polio, ale ide o zlomky bez akéhokoľvek „infekčného potenciálu“, ktorých význam je zatiaľ celkom nejasný.

Syndróm je spojený s vážnymi psychickými a sociálnymi komplikáciami. Ľudia, ktorí (spravidla za cenu dlhého a veľkého úsilia v systematickom cvičení) úspešne prekonali obrny po akútnej poliomyelitíde, mali roky pocit istoty. Návrat choroby, resp. ich neskorších následkov po niekoľkých desaťročiach normálneho života, pre nich znamená prechod zo stavu plných, prípadne len mierne znížených schopností, do stavu doživotnej invalidity. Je pochopiteľné, že to môže vyvolať zlobu, zatrpknutosť a zúfalstvo. Poliomyelitída vo vedomí väčšiny ľudí - lekárov nevynímajúc - patrí do minulosti a záujem o pacientov, ktorí ju pred mnohými rokmi prekonali (samozrejme, pokiaľ netrpia trvalými následkami), mizne. Preto je dobre si uvedomiť, že sú ľudia ohrození post-poliomyelitickým syndrómom a že môžu potrebovať pomoc. Pokiaľ ide o čisto odborné postupy, prioritu má kvalifikovaná rehabilitácia.

MUDr. Zuzana Baranová, PhD.

Zdroj: Post-Polio Health

Rozhodnutie Ústavného súdu SR o nesúlade niektorých paragrafov Zákona č. 461/2003 Z. z. s Ústavou Slovenskej republiky

Ústavný súd SR rozhodol, že § 263, ods. 2 a ods. 4 až 7 Zákona č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení v znení neskorších predpisov **nie sú v súlade s článkom 1, ods. 1 Ústavy Slovenskej republiky.**

Ústavný súd rozhodol, že protiústavné bolo prehodnocovanie zdravotného stavu dôchodcov, ktorí mali priznaný dôchodok ešte pred platnosťou zákona o sociálnom poistení (t. j. pred 1. januárom 2004) čo narúša právnu istotu, ako jeden z princípov právneho štátu.

Retroaktivita mala negatívny dosah najmä na zdravotne postihnutých občanov. Zákon o sociálnom poistení hovoril do konca roku 2003 o čiastočných a plných invalidných dôchodkoch. Zákon, platný od 1.1.2004 už hovorí len o invalidných dôchodkoch s poklesom schopností vykonávať zárobkovú činnosť od 40 do 70 % a nad 70%. Sociálna poisťovňa mala prehodnotiť 180 tisíc dôchodcov. Mnohým sa dôchodok znížil, minimálnemu percentu zvýšil, ďalším zrušil invaliditu a iným sa dôchodok nezmenil.

Nároky na dôchodok znížilo aj ďalšie opatrenie - pri prehodnocovaní sa prestali brať do úvahy viaceré postihnutia a hodnotilo sa len najzávažnejšie, ktoré sa v určitých prípadoch mohlo navštiť o 10 %.

Posledná novela zákona o sociálnom poistení platí od augusta 2006. Mení sa v nej bodové hodnotenie množstva diagnóz a zároveň sa upravuje aj postup pri prehodnocovaní dôchodcov. Vyšší invalidný dôchodok v dôsledku viac bodov za postihnutie bude možné získať napríklad pri ťažších postihnutiach v dôsledku infekčných chorôb, pri ťažkej cukrovke, pri chorobách nervového systému, niektorých srdcových chorobách, alebo pri stratách končatín či duševných chorobách.

Ministerstvo práce a sociálnych vecí predložilo do NR SR novelu zákona o sociálnom poistení a v tomto predpise zavádza povinnosť pre Sociálnu poisťovňu opätovne preskúmať trvanie invalidity alebo čiastočnej invalidity, tým poberateľom, ktorých sa dotýkali nálezom napadnuté ustanovenia zákona.

Sociálna poisťovňa na základe takéhoto preskúmania rozhodne:

1. o nároku na invalidný alebo čiastočný invalidný dôchodok a o nároku na jeho výplatu podľa predpisov účinných do 31.12.2003, vrátane prislúchajúcej valorizácie po 1.1.2004;
2. o sume invalidného alebo čiastočne invalidného dôchodku podľa predpisov účinných do 31.12.2003, a to od zmeny sumy invalidného dôchodku z dôvodu preskúmania invalidity podľa § 263, ods. 2 (t. j. vrátane spätného doplatenia),

Súčasne sa zákonom garantuje, že pri takomto prepočítaní sa nezníži dôchodok poberateľovi, ktorého invalidita bola prehodnotená po 31.12.2003. Vyplácať sa bude vždy vyšší dôchodok. Návrh zákona súčasne počíta

s riešením pozostalostných dôchodkov, výpočet ktorých bol tiež ovplyvnený znížením alebo odobratím invalidného dôchodku

O invalidnom dôchodku rozhodne Sociálna poisťovňa automaticky bez podnetu poistenca. (Žiadosti sa nepodávajú.)

Novela zákona síce zmierňuje prehodnocovanie, no úplne neodstraňuje retroaktivitu, čo si v budúcnosti vyžiada ďalšiu novelu.

Inklúzia občanov so zdravotným postihnutím do spoločnosti

Školenie pod týmto názvom organizovala Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR (NROZP). Uskutočnilo sa v dvoch 4-dňových modulloch. Prvý modul sa konal v Bratislave v hoteli Kyjev. Druhý modul prebiehal v Trenčianskych Tepliciach v hoteli Slovakia (nám dobre známy ako hotel Jalta z víkendového stretnutia v roku 1997). Ako novinka je tam bazén, rehabilitačné zariadenia, masáž, vodné procedúry.

Školenie bolo zamerané na oblasť komunikácie, aby zdravotne postihnutí vedeli formulovať svoje individuálne potreby a problémy svojej záujmovej skupiny zrozumiteľne, kvalifikovane a účinne. To aj zdôraznil Dr. Mamojka v úvode školenia pri príležitosti „Rok 2007 - Európsky rok rovnakých príležitostí pre všetkých“.

Každá prednáška bola veľmi zaujímavá a lektori sa vyznačovali vysokou odbornosťou. Myslím si, že by bolo vhodné, aby ich videla a vypočula širšia komunita zdravotne postihnutých a zainteresovanej spoločnosti formou tlačových a iných informačných technológií. Napríklad v televízii.

Ako som už povedal, školenie bolo rozdelené na dva moduly, kde sa striedali prednášky s praktickými príkladmi a ukážkami.

Modul č. 1

- Rok 2007 - Európsky rok rovnakých príležitostí - Dr. Mamojka
- Právne aspekty - občianske, pracovné a sociálne právo - Dr. Javorský
- Zákon o účtovníctve a súvisiace predpisy - I. Trenčík
- Registratúrny poriadok Mgr. Karacsonyová
- Právne aspekty informatizácie spoločnosti - Ing. Ondrejková

- Možnosti získavania pohybových návykov pre OZP - Mgr. Gályova

Modul č. 2

- Základy efektívnej komunikácie - PhDr. Čertíková
- Správna seba prezentácia - PhDr. Čertíková
- Sebazpoznávanie - PaedDr. Pavlíková
- Rozvoj základných osobnostných kompetencií - PaedDr. Pavlíková
- Antistresový tréning - PhDr. Notová
- Aseratívna komunikácia - PhDr. Notová

Včlenenie (inklúzia) občanov do spoločnosti nie je problémom iba občanov so zdravotným postihnutím i keď tu existujú určité fyzické aj morálne bariéry, diskriminácia a preto zrejme NROZP organizovala takéto školenie, aby sme nahlas a účinne pôsobili v spoločnosti v jej prospech a aj v prospech nás ZP s princípom rovnakých príležitostí pre všetkých. To, ako nás bude brať spoločnosť, je vo veľkej časti na nás a na činnosti našich organizácií.

V tomto kontexte sa mi páčila prednáška s ukážkami Mgr. Gályovej. Činnosť a pohyb je život, inak sa človek oslabuje. Aj pri svojom stave musím cvičiť. Pozor na šetrenie - tento termín sa nesmie používať tam, kde to nie je treba. Všetko, čím človek môže hýbať, treba dať do pohybu.

Koľko stresu nám narobí neporiadok v dokumentoch, zbytočných pohybov v kuchyni. „Všetko v dome mám, len neviem kde!“ Prednáška Mgr. Karacsonyovej „Registratúrny poriadok“ bola viac odborná, a síce, ako narábať s dokumentmi mimovládnych organizácií stanovených Zákonom NR SR č. 395/2002 Z. z., ale to isté aj platí pre každú domácnosť, ako triediť, ukladať a archivovať dokumenty a veci, aby sme ich bez stresu našli. Stojí to za trochu počiatočnej námahy.

Nuž a keď sme pri strese prednáška Antistresový tréning sa hodí pre každého človeka. Ako predchádzať stresu platí tzv. Antistresové deväťoro:

1. Prestaňte robiť všetko sami (uplatňujte deľbu práce doma i v práci)
2. Dosiahnite čo najviac, ale nie za príliš veľkú cenu (robte výber a radujte sa zo slobody, ktorú vám výber prinesie)
3. Nehovorte na všetko „áno“ (dôsledne zvážte, čo požiadavka v sebe obnáša, ak je nevýhodná, odmietnite ju)

4. Zabudnite na imidž hrdinu (Nie všetko zvládnete. Sme len ľudia. Budete prekvapení, koľko radosti urobíte druhým, keď aj oni budú môcť urobiť niečo pre vás)
5. Neplytvajte časom (nestrácajte čas robením vecí, o ktorých si len myslíte, že sa od vás očakávajú)
6. Uvažujte nad prioritami (Aktívne sa podieľajte na rozhodovaní o tom, ako strávite svoj čas a ako prežijete svoj život. Zabráňte tomu, aby o vás rozhodoval niekto iný)
7. Získajte rutinu (s rutinou v rovnomernom rozdeľovaní získate viac času pre prácu, rodinu, relaxáciu, partnerstvo)
8. Oddýchnite si od práce (dôsledne oddeľujte prácu od odpočinku. Uvedomte si zmenu, preladte sa)
9. Cvičte (pravidelné cvičenie prináša pocit intenzívneho bytia, zvyšuje vašu sebadôveru a hravosť, ktorá pramení z poznania, že ste schopní spontánne, otvorene a so zanietením pre vec riešiť akýkoľvek problém. Také poznanie je základným predpokladom na premenu stresových situácií na pozitívne zážitky)

Tento príspevok nemá za úlohu hodnotiť jednotlivé prednášky, Zo všetkých som mal pocit, že nám majú pomáhať. Je mi ľúto, že ich nemôžem obšírnejšie rozviesť. A je mi tiež ľúto, že si ich nepozrela a nevypočula širšia komunita ZP. Nech tento príspevok aspoň vyvolá záujem a tlak na informačné médiá urobiť niečo dobré v prospech človeka a tiež možnosť podeliť sa s vami z dobrého pocitu ako účastníka uvedeného školenia.

Jozef Danek a Marietta Ubrinová

Aký dopad mala valorizácia životného minima po 1. 7. 2006?

Na základe koeficientu rastu čistých peňažných príjmov na osobu, alebo koeficientu rastu životných nákladov nízko príjmových domácností sa upravujú k 1. júlu bežného kalendárneho roka upravujú sumy životného minima.

Pokračovanie na str. 22

3 na 3

Tri pohľady na tri akcie

Akcia prvá SRK polio



*V predposlednom augustovom týždni sa veľká časť slovenskej rodiny obráňarov stretla v Hoteli Hviezda v kúpeľnom meste Dudince na sedemdňovom **sociálno-rehabilitačnom kurze**. Po niekoľkoročnej šnúre pobytov na Zemplinskej šírave (bolo ich 9), jedenkrát prerušenej v roku 2000 v Dudinciach, sme sa opäť do Dudiniec vrátili. To, že sme sa stále vracali na Šíravu, bolo zapríčinené tým, že v Chemese na Zemplinskej Šírave sme mali ideálne rehabilitačné a spoločenské podmienky, celý deň k dispozícii bazén, kongresovú miestnosť na naše večierky pri disco, spoločenských a športových hrách. No a to nám Dudince neumožňovali.*

Tento pobyt bol v histórii našej asociácie 15. v poradí. Ani sme si to tam neuvedomili. Prečo? Jednoducho nebolo treba. Boli sme radi, že sme spolu a vychutnávali si nielen spoločne strávené chvíle, ale hlavne veľkú zmenu

v *Hoteli Hviezda* - **nové Aqua-centrum** - bazénový komplex s atraktívnymi hydro- a vzducho-masážnymi komponentmi.

Užívali sme si v čo najväčšej miere nielen plávanie, vodné sprchy, bublinky, vírivky ale aj pobyt na terase pri bazéne.



Nadmieru spokojní sme boli i s ostatnými procedúrami. Väčšina východniarov bola spokojná a pri plánovaní budúcoročného pobytu uprednostňovali Dudince - nedá sa svietiť: dudinský bazén sa s chemesovým nedá zrovnávať.

Ale na Šíravu sa určite niekedy vrátíme. Budeme musieť osláviť potom ten 10. pobyt. Hoci po tých 15 rokoch sa dĺžka pobytov skrátila na polovicu a ich cena naopak najmenej o polovicu stúpila, verím, že sa na SRK budeme naďalej stre-

távať ďalších 15 rokov v takej dobrej pohode ako doteraz.







Posledný septembrový víkend som zavítala do mekky československých obrnárov - Janských Lázní. Konal sa tu každoročne organizovaný Festival **Obrnáři obrnářům a o obrnářích**. Ako sám názov hovorí, organizovali ho „výborníci“ českej asociácie polio pre pacientov Janských Lázní a predovšetkým na festival „prídúvším“ obrnárom. No a hlavným obsahom bolo posledné „O“ z názvu – o obrnároch a to nielen a ich problémoch, čo do postihnutia a jeho následkoch, ale aj ich umeleckej tvorbe, kultúrnych aktivitách a hlavne o ich vzájomných vzťahoch a stretnutiach.

Otvorenie festivalu spojené s besedou s vedením Státních léčebných lázní a Městského úřadu v Janských Lázních sa tradične uskutočnilo v Kultúrnom sále Janského dvora - bývalý Malý sál Grandu. Predseda českej asociácie Jindra Beneš informoval o aktivitách, ktoré sa realizovali v tomto roku a ktoré plánuje asociácia v budúcom roku. Tento rok zrealizovali tri rekondičné pobyty, v budúcom roku by už mali byť štyri. Medzi tradičné patrí aj vydávanie Zpravodaja najmenej 2x do roka, Festival 000, akcie v centre AP Na Skalce. Podpredseda Dáda Vondrejs, aktívny výtvarník, prezentoval svoje výtvarné aktivity realizované a pripravované výstavy. Pani primárka Zuzana Dlouhá informovala o ponuke štátnych

kúpeľov o ponuke štátnych kúpeľov na liečebno-kúpeľné a rekondičné pobyty pre samoplatcov. Hlavným záverom besedy bol prísľub zástupcu MU na návrh predsedu AP umiestniť pamätnú tabuľku na významnom mieste kúpeľného mesta, ktorá bude pripomínať skutočnosť, že v Janských Lázních sa liečili ľudia postihnutí následkami po infekčnej detskej obrne. Zaujímavá bola následná prednáška Aktivácia hlbokého stabilizačného systému chrbtice ako súčasť komplexnej rehabilitácie u pacientov s post-poliomyelitickým syndrómom, ktorá pôvodne odznela na Konferencii konanej vo Veľkých Losinách začiatkom júna.

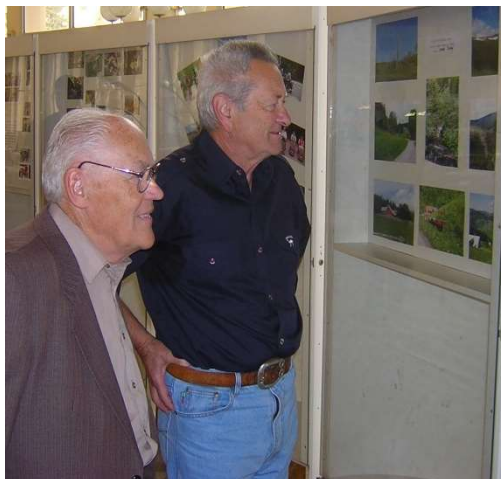
Kultúrne aktivity odštartovalo vystúpenie úspešnej letnej patientskej kapely v zložení Karel Novotný - harmonika a spev, Zdeněk Šmahel - trubka a Zdeněk Kobes – klávesy. Úspešnej letnej píšem preto, lebo poznám aj úspešnú zimnú kapelu, ktorá spríjemňuje pobyty pacientom v mesiacoch január až marec, vedenú kapelníkom Vaškom Filipom a ďalšími obrnármi Ditou Dubskou. Vierkou Vogeltancovou, Mirkom Pernicom, Milanom Šipanom či Emilom Nachlingerom

Prezentácia fotografií zo súťaže vyhlásenej AP bola v Kolonáde. Tu si ju mohli pozrieť nielen účastníci festivalu, ale aj mnohí návštevníci Kolonády. Okrem témy o prírode a krásach Janských Lázní a blízkeho okolia bola prezentovaná aj téma zo života obrnárov. No a mám pre vás prekvapenie: v prírodnej tematike sa veľmi dobre prezentoval Stano Gajdoš, bývalý Bratislavčan, ktorého som nemala možnosť stretnúť osobne na akciách našej AP, pretože na žiadnej nebol, hoci myslím, že do dnešného dňa je jej členom. A najväčšia smola bola v tom, že som sa naňho informovala v nedeľu doobeda a bolo mi povedané, že v sobotu odišiel, lebo mu skončilo liečenie. No smola. Ale hlavné je, že sa aktívne zúčastňuje na obrnárskych aktivitách v Čechách.

Prijemným spestrením bolo vystúpenie divadelného súboru Verva, ktorý vedie obrnárka Libuška Zušťáková nielen s obrnármi ale aj zrakovo postihnutými Pražanmi. Prekrásne počasie, ktoré festival sprevádzalo, dalo vyznieť i promennému koncertu Dychového orchestra z Úpice s mažoretkami vonku pred Kolonádou. Vyvrcholením festivalu bol spoločenský večer s hudbou, tancom a bohatou tombolou.

Počasie v nedeľu ráno vystihlo naše pocity, pocity - smútku nad koncom ďalšieho stretnutia, tentokrát veľkej českej rodiny obrnárov a doobeda začalo smokliť. Ale na ceste domov sme sa nakoniec už dopredu tešili na ďalší rok, kedy sa opäť stretneme

Festival Obrnáři obrnářům a obrnářích Janské Lázně





Účasti na tretej akcii predchádzala korešpondencia s mojou bývalou kolegynou z Trenčína Jankou Masárovou. Poslala mi odpovede pripravovaného rozhovoru pre časopis TP+TP. Z neho som sa dozvedela o trenčianskej spoza hraničnej spolupráci v sociálnej oblasti s mestami Zlín a Luhačovice v projektoch podporovaných iniciatívou Európskeho spoločenstva INTERREG. A ako partnerov projektov ich pozvali na Kultúrny festival zdravotne postihnutých do Luhačovic a Zlína

Festival pod názvom Vivat Vitaj 2006 pripravilo Centrum pro zdravotně postižené Zlínskeho kraje v dňoch 5.-7. októbra už ako 23. ročník. Predchádzajúce ročníky, ktorých začiatok sa datuje od roku 1984, boli spojené s Výstaviskom Flora Olomouc a Dňami zdravotne postihnutých Vivat Vita - predajnou a kontraktácnou výstavou kompenzačných, rehabilitačných, protetických pomôcok a potrieb pre zdravotne postihnutých a boli charakteristické predovšetkým interakciou medzi jednotlivými účastníkmi. Posledné dva ročníky sa už konali v Luhačoviciach.

Tohoročný kultúrny festival **Vivat Vitaj** (všimni si pridané „j“ na konci) bol charakteristický ako kultúrna akcia s terapeutickým účinkom. Bol určený zdravotne postihnutým hudobníkom amatérom a spočíval v predvedení troch súťažných skladieb, z ktorých aspoň jedna tretina je autorská minimálne v podobe textu či hudby

Tento ročník bol inovatívny aj v inom smere. V piatok prebehla v priestoroch Krajského úradu Zlínskeho kraje medzinárodná konferencia na tému Nový zákon 108/2006 Sb. o sociálnych službách, ktorý sa pripravoval pätnásť rokov. Otázky týkajúce sa tejto významnej zmeny, ktorá je s aplikáciou nového zákona spojená a porovnanie so situáciou na Slovensku boli náplňou neformálnych stretnutí. Spríjemnením celého festivalu bol jeho nosný program prehliadka postihnutých

pesníkárov, ktorí spojili umelecký prejav s eventualitou súťažiť, alebo len si vyskúšať svoje možnosti

Priznám sa, že na festival som sa chcela pozrieť ešte keď som bývala v Trenčíne pred vyše pätnástimi rokmi, žiaľ, nikdy mi to nevyšlo. Potešilo ma, keď mi Janka po mojom prejavenom záujme navrhla, aby som sa festivalu zúčastnila spolu s nimi. Tak sa aj stalo - zúčastnila som sa so slovenskou delegáciou. Veľmi som sa tešila na vystúpenia, ktoré uvidíme v Luhačovicích. A nebola som sklamaná. Na pódiu sa vystriedali zrakovo či telesne postihnutí hudobní nadšenci. Bolo mi jasné, že mnohí z nich neboli na festivale prvýkrát - presvedčila ma o tom odozva publika. Tento rok tu neúčinkoval žiadny obrnár - z archívnych záberov internetových stránok som sa dozvedela o predchádzajúcej účasti Jany Svobodovej (pozri www.vivarvitaj.cz). Ale zástupcu sme mali: celý festival organizoval a moderoval „náš človek“ Roman Herink, člen českého výboru Asociace polio. Svojim prirodzeným vystupovaním spríjemňoval nielen samotný festivalový program ale aj dianie mimo neho

Prijemnú atmosféru opäť umocňovalo krásne jesenné počasie, perfektné ubytovanie v rezidencii Ambra s možnosťou kúpania v bazéne s proti-prúdom, vírivkou a rôznymi ďalšími procedúrami. Neoceniteľné pre mňa boli chvíle strávené s bývalými vzáovými priateľmi z Trenčína, s ktorými som tam zastupovala slovenskú delegáciu, ale hlavne chvíle strávené s novými a milými ľuďmi, aktívnymi účastníkmi 23. ročníka kultúrneho festivalu postihnutých pesníkárov - Vivat Vitaj 2006!

M. Mruzková, Ostrava

Vivat Vitaj 2006
Zlín a Luhačovice



Životné minimum je spoločenský uznaná minimálna hranica príjmov fyzickej osoby, pod ktorou nastáva stav jej hmotnej núdze. Valorizácia súm životného minima podľa indexu o náraste životných nákladov nízko príjmových domácností o 5,2% podľa ŠÚ mala nasledovný vplyv na úpravu výšky súm životného minima od 1. júla 2006:

- ☐ suma 4 730,- Sk sa upraví na sumu 4 980,- Sk v prípade, ak ide o jednu plnoletú fyzickú osobu,
- ☐ suma 3 300,- Sk sa upraví na sumu 3 480,- Sk v prípade, ak ide o ďalšiu spoločne posudzovanú fyzickú osobu:
- ☐ suma 2 150,- Sk sa upraví na sumu 2 270,- Sk, ak ide o zaopatrené neplnoleté dieťa a o nezaopatrené dieťa

Informácie z RC SZTP

Projekty na zvýšenie kvalifikácie

Republikové centrum Slovenského zväzu telesne postihnutých začalo uskutočňovať pre svojich členov a ostatných zdravotne postihnutých občanov dva veľké projekty spolufinancované Európskou Úniou. Prvý projekt pod názvom „Vzdelávanie v informačných a komunikačných technológiách pre občanov so zdravotným postihnutím“ je určený pre bratislavský samosprávny kraj a druhý pod názvom „Vzdelávanie v informačných a komunikačných technológiách pre občanov so zdravotným postihnutím - podpora zamestnateľnosti“ pre ostatné kraje Slovenska.

Oba projekty majú pomôcť širokej komunite zdravotne postihnutých zdokonaľiť sa v práci na PC.

Bližšie informácie získate na Okresných centrách SZTP v mieste vášho bydliska.

Naše Štúrovo

Určite mi dajú za pravdu tí, ktorí už viackrát navštívili naše zariadenie Relax v Štúrove, že sa tam cítime ako v našom druhom domove. Najmä v lete je na dvore úplná oáza plná kvetov a pohodlia. Je to výsledok práce Ferka Dema a Števky, ktorí sú dušou tohto zariadenia. Nebyť ich nadšenia, nebolo by ani tej pohody.

Začiatkom júla, v tých najväčších horúčavách, strávili v Relaxe pekný týždeň členovia Asociácie Polio a s nami aj predsedníčka SZTP Ing. Monika Vrábľová so svojou rodinou. V priebehu dňa sa účastníci rozbehli po kúpaliskách a komu sa nechcelo, využil masáž a perličkový kúpeľ v zariadení, prípadne si posedel v chládku na dvore pri kávičke. O stravu sme sa nemuseli starať, obedy nám vozili a to sme ocenili najmä my, ženy.

Naša členka Majka Varhaníková, ktorá býva v Štúrove, nám zorganizovala výlet do Ostrihomu na vláčiku, ktorý prišiel pre nás takmer pred budovu. Ovievaní vetríkom kochali sme sa a vláčika pohľadom na Dunaj, katedrálu a prechádzali sme uličkami Ostrihomu. Bol to veľmi pekný zážitok. Večery sme si spestrili pesničkami za sprievodu gitary, ktorú si doniesli až dvaja členovia, takže sa mohli striedať.

Týždeň ubehol rýchlo a my sme sa lúčili so želaním, že za rok by sme si to radi zopakovali. Naša vďaka patrí tým, ktorí sa v Relaxe starajú o naše pohodlie.

A. Suchá

Svetový deň zdravotne postihnutých

V dňoch 4. a 5. augusta 2006 sa uskutočnil v Bratislave Svetový deň zdravotne postihnutých.

Predchádzalo mu mnoho úsilia a práce veľkého počtu dobrovoľníkov: zabezpečiť miesto konania, ubytovanie (aby vyhovovalo všetkým druhom zdravotného postihnutia), stravu, program a mnoho ďalších „maličkovstí“.

Ale podľa poriadku.

Náš Svetový deň sa konal v priestoroch vysokoškolského internátu J. Hronca v Bratislave. Prví účastníci prichádzali už vo štvrtok večer. Veľmi sa mi páčia chvíle, keď sa všetci schádzajú, objatia, bozky, ako keď ma stretnutie veľká rodina. A my predsa sme „veľká rodina telesne postihnutých“. Piatok dopoludnia bol venovaný odbornému seminára, ktorý sa niesol v znamení hesla „Rok 2006 - Európsky rok mobility pracovnej sily“. Hostami nášho podujatia boli Ing. Vltum Figusch - riaditeľ kancelárie Rady Európy a Mgr. Lýdia Brichtová z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Obaja mali krátky vstup do diskusie. Mgr. Brichtová informovala prítomných o pripravovaných zmenách v poskytovaní príspevkov na kompenzácie zdravotného stavu a s tým súvisiace otázky.

Popoludní sa uskutočnila plavba po Dunaji. Všetkým sa veľmi páčila a niektorí si splnili svoj životný sen - plávať na lodi a kochať sa výhľadom po okolí.

Piatkový večer bol venovaný kultúre. Moderovanie perfektne zvládla predsedníčka Monika Vrábľová. Účinkujúcich zabezpečila ZO SZTP Bratislava-Staré Mesto. Vymenujme aspoň v skratke tých, ktorí nám pri niesli krásu spevu a pohybu:

- spevácke trio z Gajár,
- ľudová rozprávačka z Gajár
- tanečná skupina SaMrvil, Line Dance,
- občianske združenie „Klub strieborných hláv“, tanečný súbor Orchidea - boli to seniori už v pokročilom veku, ale zrejme len na papieri, lebo v skutočnosti im nechýbal mladícky elán,
- tanečný súbor Extravundansa „Slnečný sen,“
- pani Elena Vinceová predniesla nádhernú báseň Francois Dijona, ktorá ani po 500 rokoch nestratila na svojej aktuálnosti.

Sobotné predpoludnie bolo určené súťažiam v športových disciplínach. Bolo zaujímavé pozorovať nadšenie všetkých, získať čo najviac bodov a tým aj čo najlepšie umiestnenie. Aj sa vyplatilo, na víťazov čakali pekné ceny, za čo patrí vďaka tým, ktorí finančne prispeli na zakúpenie cien: mestská časť Bratislava - Staré Mesto a mestská časť Bratislava-Nové Mesto. Na úspešný priebeh športových hier dozeral predseda KC SZTP Bratislava pán Miroslav Števo.

V sobotu popoludní mali účastníci voľno, mohli sa poprechádzať po uličkách starej Bratislavy, pozrieť sa na hrad, alebo si len tak oddýchnuť pred slávnostným večerom. A slávnostný bol - to môžem potvrdiť! V úvode predsedníčka SZTP Monika Vráblová poďakovala za dlhoročnú prácu v SZTP pani Alene Bečákovovej, predsedníčke ZO Bratislava-Ružinov, Oľge Bohuslavovej, pracovníčke RC SZTP, ktorá neúnavne pracuje a pomáha všade tam, kde je to potrebné. Napriek tomu, že má svoju rodinu, má aj veľké pochopenie pre túto činnosť. Ďalšie poďakovanie patrilo správcovi Relax Štúrovo F. Demovi, ktorý rovnako vynakladá veľké úsilie na to, aby sme sa všetci dobre cítili v našom Relaxe. Ďakovným listom za svoju prácu bola odmenená pani Edita Vinohradská a striebornú medailu za svoju činnosť dostala pani Marta Šehová zo ZO SZTP Bratislava - Staré Mesto.

Nasledovalo vyhodnotenie športových súťaží v špeciálnom štvorboji (každý súťažiaci si mohol vybrať štyri disciplíny, ktoré mu najviac vyhovovali). Pretože bolo mnoho súťažiacich, hodnotiaca komisia odmenila prvých päťnástich v skupine žien aj mužov. Ako som už spomínala, ceny boli veľmi pekné a každý bol spokojný. Ďalší bod programu bola tombola. Cien v tombole bolo viac ako sto. Zlosovanie sa rozdelilo na tri etapy a medzi tým si účastníci mohli zatancovať. Najviac sa rozhybali naše končatiny, keď zazneli cigánske melódie. Tie by „zobudili aj mŕtveho“, ako sa ľudovo hovorí. Tombola skončila po polnoci a zábava sa rozprúdila naplno.

Ráno sa účastníci rozchádzali do svojich domovov unavení, ale šťastní, že ďalšia akcia SZTP sa vydarila. Najviac to tešilo organizátorov a im patrí veľká vďaka za ich obetavú prácu.

Prostredie konania našej akcie obohatila výstavka ručných prác našich členiek, resp. členov, ktorá obsahovala výšivky, háčkované dečky a rôzne dekorácie, maľované a vyšívané obrazy. Bola to lahodná pastva pre oči. Ďalším obohatením Svetového dňa bola prezentácia rôznych kompenzačných pomôcok.

Svoje pocity dala na papier Alica Suchá

Spomienky na víkendové stretnutie v Turčianskych Tepliciach

Správa o víkendovom stretnutí v Turčianskych Tepliciach bola pre mňa milým prekvapením. Stretnutie prvýkrát v mojom rodisku bolo potešujúce. Uplynulo už niekoľko mesiacov a zozbierala som dojmy v okruhu mojich priateľov - účastníkov stretnutia.

Na víkendové stretnutia sa už tešíme niekoľko rokov. Do popredia spomienok nám vystupuje jeho podoba v hoteli Satelit v Piešťanoch. Známa trasa, známe spoje, známe uličky, obľúbené zákutia a hlavne radosť zo stretnutia s priateľmi.

Tento rok nám očakávanú radosť zo spomínaného stretnutia mierne zneistil fakt, že stretnutie sa uskutoční v Turčianskych Tepliciach. Tiež kúpeľné mesto, aj pekný kút nášho Slovenska, ale pre mnohých z nás podfarbený menšími bariérami, na ktoré sme boli upozornení našimi obetavými a vytrvalými organizátormi

Ako ďaleko je hotel od autobusovej a železničnej stanice? Fungujú v meste taxíky? Prídeš ma čakať? Tých schodov je tam veľa? To boli otázky, ktoré ku mne prúdili éterom, alebo poštou, pretože moje rodné mesto nám malo poskytnúť atmosféru tohtoročného víkendového stretnutia. Očakávali sme ho príjemné a dovoľím si tvrdiť, že nesklamalo.

Dopravu do hotela sme si uľahčili vzájomnou pomocou a skutočnou radosťou zo stretnutia. V tomto duchu sa niesol aj celý víkend. Ochotný personál Hotela G nám pomáhal pri prekonávaní vnútorných bariér. Stravovanie bolo formou švédskych stolov, na ktorých boli pestré dobroty, ale... To „ale“ pre nás znamenalo - budem držať v ruke barlu, alebo stehienko? Poradili sme si. Kamarát podržal barlu, kým stehienko putovalo na správne miesto a taniere s chutným obsahom cestovali z ruky do ruky svojpomocne tam, kam patrili

Nemohla chýbať ani tradičná diskotéka. Jej dĺžka bola možno menej tradičná, ale zábava nemala ujmu na kvalite, ba bola osladená výbornými domácimi zákuskami.

V piatok večer si účastníci vypočuli aj zaujímavú prednášku liečiteľky pani Angelovej, obyvateľky tohto mesta.

Niektorí z nás absolvovali aj procedúry, ktoré nám ponúkol majiteľ hotela, iní sa vybrali na prechádzku krásnym parkom, alebo si po pozerať historické budovy. veľmi rada som sa ujala funkcie sprievodkyne mojím mestom, na ktoré som veľmi hrdá

Možno mnohí z nás zaradia medzi svoje spomienky aj príjemné zákutia, ktoré spoznali v Turčianskych Tepliciach. Samozrejme, dominantné sú spomienky na nás samotných a tie nás budú inšpirovať k aktivite prekonať o rok možno ďalších pár schodov.

Tešíme sa na ďalšie stretnutie!

Zuzka Lichtensteinová

Náhle a nečakane nás opustili:



**Ing. Ľubomír Stránsky, Košice
Ján Dlabal, Košice**

Venujme im tichú spomienku!

PF 2007

Zloženie Rady Asociácie polio v SR

Predseda: **Ing. Alica Suchá**
Podpredsedovia: **Ing. Jozef Danek**
Ing. Jozefína Slezáková

Tajomníčka: **Mgr. Anna Hmiráková**

Hospodárka: **Helena Kánová**

Členovia: **MUDr. Zuzana Baranová, PhD.**
Eva Lazurová
Emília Staňáková
Miloš Stilhammer

Kontrolná komisia AP v SR

Predsedníčka: **Jana Šebianová**
Členovia: **Zuzana Lichtensteinová**
Mgr. Mária Mruzková

Informátor Asociácie polio v SR

Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila: Ing. Alica Suchá
Grafická úprava: Sofi-Senková
Vytlačil: Kartprint