# HUMANITA®

číslo 5/2008
ročník XVII

## Všetko o eure aj pre nepočujúcich

## Leto v Lepšom svete

## Američania medzi klientmi Domova dôchodcov v Kremnici

## Príloha:

**Prínosy detského hospicu nevyliečiteľne chorým deťom**

# Memoriál, na ktorý sa nezabúda

Aj toto leto sa v júli v Tatranskej Lomnici uskutočnilo víkendové podujatie, obľúbený Memoriál Ing. Žigmunda Bornemiszu, ktorý už tradične zorganizovalo Občianske združenie pre zachovanie jazdeckého športu vo Vysokých Tatrách, člen SHR, tentoraz spolu s Jazdeckým klubom Military.

Tribúny boli po obidva dni plné ľudí a aj pri závodisku nebolo pomaly voľného miesta, pretože záujemcov o jazdecké vystúpenia a umelecké jazdenie koní bolo naozaj veľa. Návštevníci obdivovali parkúrové skákanie jazdcov a ich koníky a aj umelecké výkony jazdcov. Vďaka Jánovi Tribulovi, ktorý bezplatne umožňuje na svojich koníkoch vykonávať hipoterapeutické jazdy telesne postihnutým deťom, medzi návštevníkmi bolo nemálo takých detí. Niektoré z nich prekonali detskú obrnu, ale vďaka hipoterapii začali chodiť, napriek svojmu hendikepu.

Na memoriáli nechýbal ani predseda Najvyššieho súdu Milan Karabin, predstavitelia Prešovského samosprávneho kraja a slovenských organizácií jazdeckého športu. Tento rok prišiel opäť aj Ivan Sýkora, prezident Slovenskej humanitnej rady na pozvanie Petra Mikulášika, predsedu Občianskeho združenia pre zachovanie jazdeckého športu vo Vysokých Tatrách a zároveň člena Zvrchovaného rádu maltézskych rytierov na Slovensku. Prezident SHR pri tejto príležitosti udelil Petrovi Mikulášikovi Čestné uznanie za pomoc hendikepovaným deťom. Spoločne odovzdali v závere memoriálu invalidný vozík telesne postihnutému Ing. Tiborovi Teleckému. Bolo to nádherné podujatie, plné krásnych zážitkov, na ktoré nezabudne nielen obdarovaný, zdravotne postihnuté deti, ktoré sa vždy tešia na jazdenie na koníkoch, ale ani náhodní návštevníci Tatranskej Lomnice.

**(mš)**

**Snímky: archív**

# *Ústava je oporou, ale...*

***Ak nosíme v sebe lásku k blížnemu, lásku k vlasti a mnohí aj lásku k Bohu, máme silu, vďaka ktorej dokážeme tvoriť, budovať a aj pomáhať iným. Ctíme si zákony a 1. septembra sme si pripomenuli aj Deň Ústavy SR, pretože nám pomáha a je nám oporou v tom, aby sme dokázali žiť plnohodnotne.***

***Pravdou však je, že aj zdanlivo silnému a dobroprajnému človeku stačí málo, napríklad chronické ochorenie, zrada partnera, sklamanie alebo smrť blízkeho v rodine a jeho duchovná sila je zrazu preč, zrazu zabudne aj ctiť si zákony, ústavu, keď sa z neho stane uzlíček nervov a už si sám nedokáže pomôcť a už vôbec nie druhým, skôr naopak. Takýto stav môže trvať dlho, niekedy aj celý zvyšok života človeka. Napokon, vidíme to denne v uliciach na ošarpane vyzerajúcich ľuďoch posedávajúcich v parkoch na lavičkách, žobrajúcich pred železničnou stanicou alebo pri kostole. Nie je zriedkavosťou, že takéhoto človeka nájdeme ráno spať na rohožke pred dverami svojho domu. Niektorí z týchto ľudí sa hnevajú na svoje okolie, iní na Boha, prečo na nich veľkú stratu alebo nespravodlivosť dopustil. Sú aj takí, čo sa chvíľami hnevajú aj sami na seba. To je ten lepší prípad. Začnú hľadať prácu a začnú nový život.***

**Margita Škrabálková**
**šéfredaktorka Humanity**

***Stávajú sa však aj zlé udalosti, ktoré nemôžeme odvrátiť alebo im nemôžeme predísť ani im nijako zabrániť, ktoré z nás spravia slabých a zničených tvorov. Vtedy stačí málo, aby sme boli nadobro vykoľajení.***

***Niekedy stačí, ak nám niekto len tak žartom zabrnká na citlivú strunu a rozladí nás to na dlhý čas. Nie každý je taký, že ho nič nerozhádže. Naopak, mnohí sa trápia aj pre zlé slovo, nedorozumenie, aj preto, že im ktosi bez príčiny ubližuje, klame ich, podvádza alebo aj okráda. Vtedy sú daromné rady typu: „vyhoď si ho z hlavy“ alebo „počúvaj ho jedným uchom dnu a druhým von“. Mnohí z nás sa nedokážu účinne brániť arogancii, drzosti, terorizovaniu, šikanovaniu či priamemu násiliu a nedokážu sa spoliehať na zákony, dôverovať súdu a veriť v spravodlivosť. Smoliarov naučil život neveriť nikomu. A predsa. Musia aj oni uznať, že šťastie je vrtkavé a aj zo smoliara sa môže stať šťastlivec. Preto pri príležitosti Dňa Ústavy SR si želajme, aby smoliarov a nešťastníkov na Slovensku bolo z roka na rok menej.***

# Začala sa zbierka „Biela pastelka“

**Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska každoročne organizuje celoslovenskú verejnú zbierku Biela pastelka na podporu ľudí s ťažkým zrakovým postihnutím. Siedmy ročník zbierky sa začal 1. septembra a potrvá do 31. decembra tohto roku.**

Biela pastelka je symbolom neviditeľných línií, symbolom sveta nevidiacich. Pomáha hľadať riešenia v často ťažkých situáciách, kreslí bielu čiaru na tmavej ceste. Biela pastelka znamená svetlo, keď okolo je tma. Nakreslite ňou cestu. Nakreslite dom, strom, priechod. Nakreslite pomoc, viac informácií pre tých, ktorí sami nevidia. Je to jednoduché: zapojte sa do verejnej zbierky Biela pastelka a rozjasnite svet nevidiacich a slabozrakých ľudí!

**Prehľad vyzbieraných finančných prostriedkov z minulých rokov:**

| | | |
|---|---|---|
| **2002** | 892 942,99 Sk | (29 640,27 €) |
| **2003** | 1 599 850,90 Sk | (53 105,32 €) |
| **2004** | 1 711 276,20 Sk | (56 803,96 €) |
| **2005** | 1 818 970,00 Sk | (60 378,74 €) |
| **2006** | 2 189 034,50 Sk | (72 662,63 €) |
| **2007** | 2 398 789,00 Sk | (79 625,20 €) |

Do zbierky Biela pastelka budú môcť ľudia prispievať kúpou originálnej bielej ceruzky za 20 Sk (0,66 €) alebo darovať prípadný dobrovoľný príspevok. Do 31. decembra 2008 možno vkladať finančné príspevky na účet verejnej zbierky vedený vo Volksbank Slovensko, číslo účtu: 4030016212/3100 alebo prispieť formou zaslania prázdnej SMS správy na číslo 820 v sieti Orange Slovensko a T-Mobile Slovensko v hodnote 30 korún (1 €).

Približne v stovke miest na Slovensku 24. septembra tohto roku budete môcť v uliciach stretnúť dobrovoľníkov ponúkajúcich biele pastelky. Vo viacerých krajských mestách bude pripravený sprievodný program k zbierke, kde budú mať návštevníci možnosť osobne sa zoznámiť s problematikou nevidiacich a slabozrakých ľudí, vyskúšať si rôzne kompenzačné pomôcky, napríklad hovoriace hodiny alebo váhu, naučiť sa chodiť s bielou palicou alebo napísať si vlastné meno v Braillovom písme.

Výnos zbierky je určený na poradenstvo pre tých, ktorí stratili zrak a snažia sa s touto ťažkou situáciou vyrovnať. Vyzbierané peniaze sa použijú na realizáciu rôznych kurzov, pomocou ktorých nevidiaci a slabozrakí ľudia získavajú zručnosti nevyhnutné na každodenný život. Ide napríklad o bezpečnú chôdzu s bielou palicou, čítanie a písanie Braillovho písma a samoobslužné činnosti ako varenie, upratovanie, osobná hygiena a podobne. Časť výnosu poputuje na aktivity samotných zrakovo postihnutých členov ÚNSS, projekty, spolkovú a vzájomne prospešnú činnosť.

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, charitatívna a humanitárna organizácia, ktorá združuje nevidiacich a slabozrakých občanov, ich priaznivcov, priateľov, rodičov nevidiacich a slabozrakých detí, bez ohľadu na pohlavie, náboženské vyznanie alebo vieru, rasový pôvod, národnostný alebo etnický pôvod, zdravotné postihnutie, vek, politickú príslušnosť alebo sexuálnu orientáciu. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska má viac ako 7 000 členov združených v 69 základných organizáciách na celom území Slovenska. Svoje služby, poradenstvo a aktivity poskytuje všetkým zrakovo postihnutých ľuďom, ktorí o ne majú záujem. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska bola založená 7. apríla 1990. Krátko nato sa stala aj členom Slovenskej humanitnej rady. Viac informácií o zbierke a aktivitách Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska možno nájsť na **www.unss.sk**

**(mš)**
**Snímka: archív**

## Obsah:

**Fotostĺpec**: Memoriál, na ktorý sa nezabúda ..... 2
**Úvodník**: Ústava je oporou, ale... ..... 2
Začala sa zbierka „Biela pastelka“ ..... 3
Firemná a individuálna filantropia ..... 4
Všetko o eure aj pre nepočujúcich ..... 5
Euro v slovenskom jazyku ..... 5
**Poďakovanie** ..... 5
**Rozhovor**: Leto v Lepšom svete ..... 6-7
**Lekár radí**: Soľ v potravinách ..... 8
**Aktuálne:** Pozvánka na terapeutické stretnutia ..... 9
Podporiť dobrú vec je jednoduché ..... 9
**Predstavujeme**: Občianske združenie Humánum ..... 10-11
**Z knižného pultu**: Bezdomovci, ľudia ako my ..... 12
**Napísali nám:** Američania medzi klientmi
Domova dôchodcov v Kremnici ..... 12
**Všimli sme si:** Výsledky zbierky belasého motýľa ..... 13
O tajomstvách letných prázdnin ..... 13
Vplyv materských centier na matku, dieťa a rodinu ..... 14
**Summary** ..... 15

**Príloha:**
Prínosy detského hospicu nevyliečiteľne chorým deťom

# Firemná a individuálna filantropia

**Firemná a individuálna filantropia sa nielen dopĺňajú, ale aj vzájomne ovplyvňujú. Potvrdil to prieskum, ktorý urobilo Fórum donorov medzi tromi členmi Klubu firemných darcov, ktorý odhalil názory zamestnancov spoločností GlaxoSmithKline, Pivovary Topvar a Slovak Telekom na aktivity svojich zamestnávateľov v oblasti firemnej filantropie.**

Odpovede 663 zamestnancov poukazujú na výraznú podporu filantropických aktivít firiem zamestnancami. Až 98 % zamestnancov súhlasí s tým, aby firmy, pre ktoré pracujú, pokračovali v podpore verejnoprospešných projektov a naďalej ich rozvíjali. Uvítali by, ak by podpora smerovala predovšetkým pre deti a mládež, do rozvoja zdravia a zdravého životného štýlu, na vzdelávanie a pomoc sociálne a inak znevýhodneným obyvateľom.

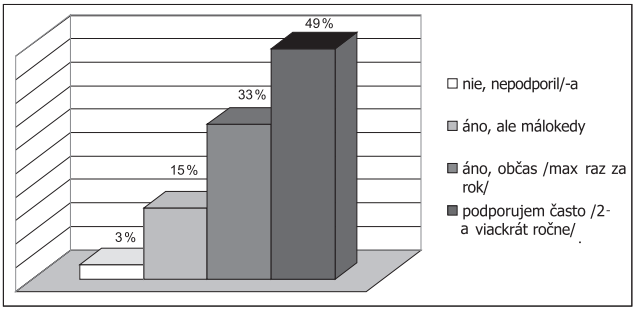
Spoločnosti GlaxoSmithKline, Pivovary Topvar a Slovak Telekom sa dlhodobo angažujú v podpore komunít a verejnoprospešných projektov a táto firemná kultúra má vplyv aj na zmýšľanie zamestnancov. Pozitívnym, ale nie prekvapujúcim zistením preto je, že zamestnanci sledovaných firiem sú ochotní doplniť dobročinné aktivity svojho zamestnávateľa finančným príspevkom, ale aj vlastnou prácou, a to dokonca aj vo svojom voľnom čase.

Na základe prieskumov medzi zamestnancami, ktoré uskutočnili tri firmy z Klubu firemných darcov, zostavilo Fórum donorov správu porovnávajúcu odpovede zamestnancov v jednotlivých firmách. Prieskum uskutočnili spoločnosti GlaxoSmithKline, Pivovary Topvar a Slovak Telekom.

Jednotlivé prieskumy mapujú postoje zamestnancov týchto firiem k téme firemnej angažovanosti a dobročinnosti a opisujú vnímanie aktuálnych filantropických aktivít firiem ich vlastnými zamestnancami. Preto všetky tri firmy, ktoré sa na prieskume zúčastnili, berú pri zameraní svojich filantropických aktivít do úvahy aj názor svojich zamestnancov, tento prieskum im poslúži ako podklad na plánovanie, zameranie a dlhodobé smerovanie programov a projektov podporujúcich verejnoprospešné aktivity. Naproti tomu, súhrnná správa zostavená Fórom donorov poskytuje všeobecný a komplexnejší pohľad na postoje zamestnancov, ich preferencie a možnosti prípadnej participácie. Prieskumy sa uskutočnili v období od júna 2007 do marca 2008 a celkovo sa na nich zúčastnilo 663 zamestnancov.

## Zamestnanci a firemné darcovstvo

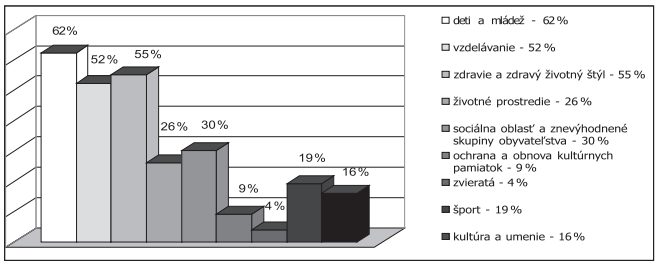
Až 97 percent zamestnancov má osobnú skúsenosť s podporou verejnoprospešnej aktivity, t. j. už niekedy prispeli na dobročinnosť. Takmer polovica opýtaných deklaruje, že na dobročinnosť či verejnoprospešné aktivity prispieva minimálne dvakrát ročne. Raz ročne prispieva na dobročinnosť 33 percent zamestnancov, málokedy tak urobí 15 percent opýtaných. Iba 3 percentá zamestnancov nikdy nepodporili žiadnu verejnoprospešnú aktivitu ani neprispeli na dobročinnosť.




*Graf č. 1: Individuálna podpora dobročinných aktivít zamestnancami firiem*

Najčastejším motívom ovplyvňujúcim rozhodnutie zamestnancov podporiť dobročinné projekty sú dobrovoľníci zbierajúci peniaze na ulici (46 percent) a osobná skúsenosť (37 percent). Reklamná kampaň motivuje prispieť na dobročinnosť 27 percent respondentov. Výrazná väčšina zamestnancov (86 percent) si myslí, že pre firmy by malo byť samozrejmé angažovať sa v komunite podporou verejnoprospešných projektov. Podpora filantropických aktivít zamestnancami je výrazná, čo možno pripísať firemnej kultúre podporujúcej takéto zmýšľanie, ako aj výbornej internej komunikácii podobných aktivít a ich dôležitosti v rámci sledovaných firiem.

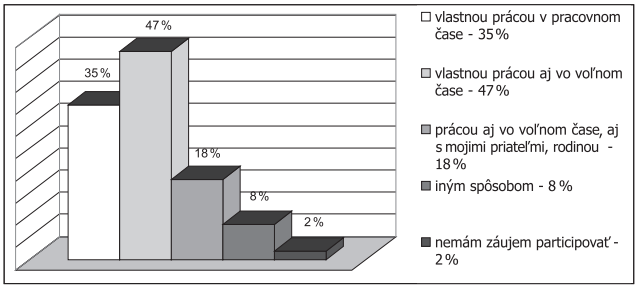
Ak by mohli zamestnanci rozhodovať o tom, aké oblasti firma podporí, boli by to predovšetkým deti a mládež, zdravie a zdravý životný štýl, vzdelávanie a pomoc sociálne a inak znevýhodneným obyvateľom.




*Graf č. 2: Oblasti, ktoré by podporili zamestnanci*

Výrazná väčšina opýtaných zamestnancov (98 percent) súhlasí s tým, aby firmy, pre ktoré pracujú, pokračovali v podpore verejnoprospešných projektov a naďalej ich rozvíjali. Iba nepatrný počet respondentov vyjadril nesúhlas s takýmto smerovaním vo firmách, prípadne ich táto otázka nezaujíma.

Až 70 percent zamestnancov je ochotných finančne prispieť na dobročinné aktivity svojho zamestnávateľa. Ochotu zamestnancov zúčastňovať sa osobne na takýchto aktivitách znázorňuje graf číslo 3.




*Graf č. 3: Ochota participovať osobne na dobročinných aktivitách svojho zamestnávateľa*

**Fórum donorov je združenie popredných organizácií udeľujúcich granty mimovládnym neziskovým organizáciám. Členovia Fóra donorov dodržiavajú etické princípy, ktoré zakotvujú základné etické hodnoty, a výrazným spôsobom prispievajú k posilneniu kultúry darcovstva na Slovensku. V roku 2006 pri Fóre donorov vznikol Klub firemných darcov združujúci podnikateľské subjekty s dlhoročnou tradíciou zodpovedného a transparentného firemného darcovstva.**

**Katarína Podracká**
**Fórum donorov**

# Všetko o eure aj pre nepočujúcich

**Národná banka Slovenska (NBS) nezabudla ani na 50-tisíc nepočujúcich na Slovensku a vydala pre nich DVD o eure so zobrazením mnohých europojmov a informácií o eure v posunkovej reči. DVD pre nepočujúcich je súčasťou projektu NBS pre zdravotne a zmyslovo postihnutých. Tento produkt vznikol v spolupráci s Asociáciou nepočujúcich Slovenska (ANEPS) a 20. augusta tohto roku ho predstavila verejnosti za prítomnosti predsedníčky ANEPS-u Márie Benkovej.**

Ako uviedol Martin Šuster, vedúci pracovného výboru NBS pre komunikáciu zavedenia eura, pri predstavovaní DVD pred novinármi: „Naším cieľom je zabezpečiť nepočujúcim informačný materiál, ktorý pri prechode na novú menu zmierni bariéry ich hendikepu.“ Spolupráca s Asociáciou nepočujúcich bola veľmi dobrá. Autor projektu a vedúci Krajského centra ANEPS-u, Peter Marček, zostavil aj slovník s pojmami súvisiacimi s eurom. Na otázku novinárov, či sú pojmy zobrazené v posunkovej reči medzinárodne platné a prevzaté zo zahraničia, Peter Marček vysvetlil, že niektoré pojmy týkajúce sa napríklad eurobanoviek a ich ochranných znakov v posunkovej reči pre slovenských nepočujúcich ani predtým neexistovali, ale dnes už sú na svete, zrodili sa pri zostavovaní euroslovníka pre nepočujúcich a vyžiadal si ich sám život. „Euroslovník ako taký obohatí posunkovú reč, ktorá je hlavnou dorozumievacou rečou pre vyše 1 percento obyvateľov Slovenska,“ dodal napokon Peter Marček.

Zástupcovia NBS a ANEPS-u pri predstavení DVD premietli aj krátky film so základnými informáciami o zavedení eura, ktorý je tiež súčasťou uvedeného DVD. Okrem príhovorov, odpovedí na základné otázky a spomenutého euroslovníka sa nepočujúci dozvedia aj potrebné informácie o platbách na faktúru, cestovaní v súvislosti s platbami eurom, registračných pokladniciach, predzásobení menou euro, vkladnej knižke v súvislosti so zavedením eura, ako aj o výmene hotovosti v slovenských korunách za euro. Súčasťou obsahu DVD je aj 6 hraných scénok so situáciami z bežného života. Všetky časti DVD sú vytvorené alebo pretlmočené do posunkovej reči.

Podľa slov Márie Benkovej ANEPS ako mimovládna organizácia s celoslovenskou pôsobnosťou, ktorá má asi dvetisíc členov a zastúpenie vo všetkých krajských mestách, bude uvedené DVD pre nepočujúcich distribuovať a poskytovať im ho zdarma. Obsah DVD sa bude dať

stiahnuť aj na portáli www.euromena.sk.

Súčasťou projektu NBS pre nepočujúcich je aj leták s ľahko čitateľným textom, ako aj regionálne školenia pre zástupcov organizácií na pomoc nepočujúcim a sluchovo postihnutým a semináre, z ktorých viaceré sa už uskutočnili. Dôležité informácie na túto tému nájdete aj na teletexte televízie Markíza a STV v sekcii pre nepočujúcich a v relácii Televízny klub nepočujúcich.

**Margita Škrabálková**
**Snímka autorka**

# Euro v slovenskom jazyku

**V súvislosti so vstupom Slovenskej republiky do Európskej únie v máji 2004 sa v slovenskom jazyku začalo čoraz frekventovanejšie používať slovo euro, ktoré označuje názov jednotného platidla v členských štátoch a ktoré plánuje od 1. januára 2009 zaviesť aj Slovenská republika. Slovo euro bolo kodifikované do slovenčiny, čo znamená, že sa má skloňovať.**

Ide o podstatné meno stredného rodu zakončené na samohlásku o, skloňujeme ho teda podľa vzoru mesto.

| | singulár | plurál |
|---|---|---|
| nominatív (kto, čo) | euro | eurá |
| genitív (koho, čoho) | eura | eur |
| datív (komu, čomu) | euru | eurám |
| akuzatív (koho, čo) | euro | eurá |
| lokál (o kom, o čom) | eure | eurách |
| inštrumentál (s kým, s čím) | eurom | eurami |

Základné kodifikačné príručky Jazykovedného ústavu Ľ. Štúra SAV: *Pravidlá slovenského pravopisu* (porov. 3. vyd. z r. 2000) a *Krátky slovník slovenského jazyka* (porov. 4. vyd. z r. 2003) sú prístupné na internetovej stránke www.juls.savba.sk cez heslo *Lingvistické zdroje*. Pri bežnej komunikácii, ako aj pri formálnom styku rozlišujeme medzi nasledovnými tvarmi:

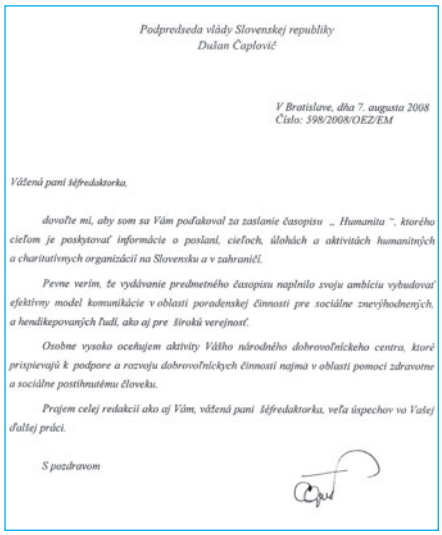
**euro –** názov meny; všeobecné podstatné meno stredného rodu skloňované podľa vzoru mesto; píšeme ho s malým e na začiatku, pričom v iných jazykoch sa môžeme stretnúť aj s tvarom Euro, ktoré má na začiatku e veľké

**EUR** – kód platidla vytvorený z prvých troch písmen názvu podľa normy ISO 4217; vždy sa píše veľkými písmenami; tento tvar je ekvivalentný pre zápis *SKK*

**978** – medzinárodný numerický kód pre euro (obdoba medzinárodného numerického kódu „703“ pre slovenskú korunu, kódu „826“ pre britskú libru a kódu „840“ pre americký dolár)

Znak eura **€** sa na počítači píše súčasným stlačením kláves: **ľavý CTRL, ALT a písmena E.**

# Poďakovanie



*Podpredseda vlády Slovenskej republiky*
*Dušan Čaplovič*

*V Bratislave, dňa 7. augusta 2008*
*Číslo: 598/2008/OEZ/EM*

*Vážená pani šéfredaktorka,*

*dovoľte mi, aby som sa Vám poďakoval za zaslanie časopisu „Humanita“, ktorého cieľom je poskytovať informácie o poslaní, cieľoch, úlohách a aktivitách humanitných a charitatívnych organizácií na Slovensku a v zahraničí.*

*Pevne verím, že vydávanie predmetného časopisu naplnilo svoju ambíciu vybudovať efektívny model komunikácie v oblasti poradenskej činnosti pre sociálne znevýhodnených, a hendikepovaných ľudí, ako aj pre širokú verejnosť.*

*Osobne vysoko oceňujem aktivity Vášho národného dobrovoľníckeho centra, ktoré prispievajú k podpore a rozvoju dobrovoľníckych činností najmä v oblasti pomoci zdravotne a sociálne postihnutému človeku.*

*Prajem celej redakcii ako aj Vám, vážená pani šéfredaktorka, veľa úspechov vo Vašej ďalšej práci.*

*S pozdravom*

*Poďakovanie podpredsedu vlády SR, Dušana Čaploviča redakcii Humanita a Slovenskej humanitnej rade za aktivity dobrovoľníckeho centra SHR, ktoré prispievajú k podpore a rozvoju dobrovoľníckych činností najmä v oblasti pomoci zdravotne a sociálne postihnutému človeku.*

Rozhovor

# Leto v Lepšom svete

**Všetci vieme, že lepší svet nevzniká sám od seba. Nádej na lepší svet máme len vtedy, ak ľudia niečo pre jeho vznik urobia, ak sa zaň neustále zasadzujú a jeho budovanie je ich dlhodobou prioritou. Medzi nich patrí aj Dušan Mikulec, riaditeľ Neziskovej organizácie a Pracovno-socializačného centra Lepší svet, ktorá v máji tohto roku oslávila piate výročie svojho vzniku. Pripomeňme, že sídli na Osuského 8 v Bratislave–Petržalke, kde sa nedávno uskutočnil aj týždňový umelecký workshop, ktorý vyvrcholil 1. augusta výstavou v záhrade Lepšieho sveta.**

**Kto všetko sa podieľal na tomto letnom workshope?**

Nedávno sa u nás uskutočnil už 2. ročník týždňového umeleckého workshopu, ktorý vyvrcholil výstavou v záhrade Lepšieho sveta. Podieľali sa na ňom najmä študenti Akadémie umení z Banskej Bystrice spolu s našimi klientmi. Vytvorili sochy, umelecké úžitkové predmety i obrazy a obrázky, ako aj množstvo darčekov, ktoré ako suveníry venovali pri príležitosti ukončenia workshopu našim hosťom, ktorých sme k nám pozvali na slávnosť, ktorá sa konala pri príležitosti vyvrcholenia tohto tvorivého týždňa.

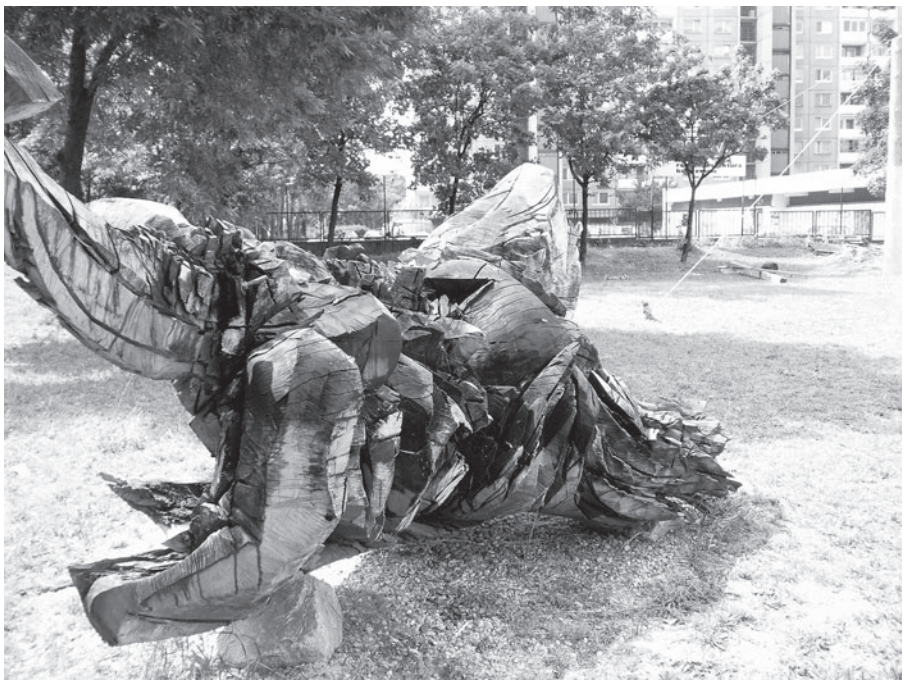
*Ministoly a stoličky z keramickej hliny.*

**Kto prišiel na nápad usporiadať workshop?**

Bol to úžasný nápad, úžasná aktivita, pretože bola integračná. Prišli s ním za nami študenti banskobystrickej Akadémie umení na čele s mladým bakalárom výtvarného umenia Marekom Halásom, ktorý býva v Petržalke. Je chvályhodné, že študenti si našli čas a venovali ho zdarma na to, aby pre naše zariadenie a našich klientov vytvorili zaujímavé diela. Je tu vidieť aj iné, alternatívne umenie, ktoré vznikalo doslova aj hrou s farbami, ktorými najprv pofŕkali múrik záhrady a maľovali naň spolu s našimi klientmi. Nebolo to však klasické maľovanie, ale na múr striekali farby hadicou a tiež malé loptičky namáčali do farieb a potom nimi hádzali o múr a tak na stene záhrady vznikli nezvyčajné zaujímavé obrazce.

*Aj klienti Lepšieho sveta radi maľujú.*

*Dievča sediace v záhrade, nezvyčajná plastika.*



Sochu ženy z dreva, ktorá vznikla vlani, natreli fermežou, aby ju dážď a sneh v zime nezničili.

Múr záhrady Lepšieho sveta hýri farbami a výjavmi pestrej prírody.

Návštevníci si určite mohli všimnúť aj veľké zvláštne šaty, ktorých jednotlivé diely vystrihovali z linolea a pozošívali drôtom a potom zavesili na obrovský vešiak vyrezávaný z dreva a zakvačili na velikánsku brezu. Alebo maličké pomaľované stolíky a stoličky, vypálené z keramickej hliny... a mnoho ďalších rozličných drobných i veľkých umeleckých predmetov. Natierali fermežou i sochy, ktoré vznikli na vlaňajšom, prvom workshope. Aj tieto sochy, ktoré už pomaly pokrýva patina, výborne dotvárali tvorivú atmosféru nášho zariadenia.

**Aké bolo leto v Lepšom svete?**

Tri týždne sme spolu s našimi klientmi strávili v Grécku na ostrove Kos, kde s nami bolo všetkých 32 klientov a desaťčlenný personál. Aj po skončení workshopu sme sa vychystali na cestu. Mesiac august sme prežili na chate, ktorú sme pred pár rokmi kúpili z darov dvoch percent z daní z príjmov, ktoré nám venovali jednotlivci a firmy. Naším cieľom je každé leto na chate s klientmi uskutočniť naše projekty samostatného života.

**Kde sa nachádza vaša chata a koľkí klienti s vami chodievajú?**

Chata sa nachádza v krásnom prostredí obce Prochoť nad Hliníkom nad Hronom a chodievajú s nami stabilné skupiny klientov a s nimi aj ich rodičia a osobní asistenti. Nie všetci klienti však zostávajú na chate celé tri, ale určite aspoň dva týždne. Naučia sa tam pripraviť drevo a zakúriť v piecke, starať sa o to, aby v kozube nevyhaslo... Snažíme sa, aby bol celý pobyt na chate pre všetkých príjemným zážitkom.

Zo starého nábytku nový, ale krajší – maľovaný.

**Aké aktivity pripravujete na jeseň?**

Po celý rok máme veľmi veľa aktivít. Ako sa vraví, stále sme v jednom kole. V septembri sa chystáme na uvedenie do života knižky Zuzany Dvořáčkovej, ktorá začala s literárnou tvorbou ako mladá dievčina. Vo svojej prozaickej tvorbe opísala vlastné zážitky spoznávania sveta. Napriek tomu, že je postihnutá Downovým syndrómom, napísala už druhú knihu. V súčasnosti pracuje v Bibiane na chránenom pracovnom mieste. Jej kniha je o tom, ako dostala svoju prácu a ako na pracovisku začala svet vnímať akoby inými očami. Kniha obsahuje aj fotografie, ktoré sama nasnímala. Výtvarne ju dopĺňajú aj kresby akademického maliara Miroslava Cipára. Snažíme sa aj takto pomôcť – vydaním knižky postihnutému človeku, ktorý však má literárny talent.

**Aké ďalšie podujatia ešte pripravujete v tomto roku?**

Získali sme tiež grant od Nadácie Intenda na uskutočnenie medzinárodnej abilympiády, ktorú pripravujeme s účasťou pražských zariadení a českých abilympionikov. Máme aj ďalšie projekty, ktoré chceme stihnúť pripraviť do konca tohto roka.

**Zhovárala sa: Margita Škrabálková**
**Snímky: autorka**

Lekár radí

# Soľ v potravinách

**Dospelý človek potrebuje denne prijať 2 – 4 g soli v závislosti od stupňa fyzickej aktivity počas dňa, v súčasnosti však prijíma 10 – 15 g soli denne. Pritom vzťah medzi príjmom sodíka a výškou krvného tlaku je priamy a progresívny. 75 % konzumovanej soli pochádza zo spracovaných potravín, preto obmedzenie prisáľania pri konzumácii je menej dôležitým faktorom ako znižovanie obsahu soli, resp. sodíka pri technologickej príprave potravín. Sodík je tým faktorom, ktorý spôsobuje zvyšovanie krvného tlaku, pretože viaže vodu, nie chlór, preto aj iné zlúčeniny v potrave s obsahom sodíka takto pôsobia, ale rozhodujúcou zložkou potravy je sodík obsiahnutý v soli.**

Hoci ideálna spotreba soli za deň je 2 – 4 g, vzhľadom na populačné stravovacie zvyklosti nie je tento cieľ ľahko dosiahnuteľný a ako horný limit prevencie a liečby hypertenzie sa celosvetovo stanovila maximálna hodnota 6 g pre dospelých, pre deti menej, napr. vo veku 3 – 6 rokov do 3 g/deň, vo veku 1 – 3 roky maximálne 2 g/deň. Takto redukovaný príjem sodíka znižuje riziko hypertenzie o 20 percent, znižuje krvný tlak u pacientov s vyvinutou hypertenziou a zlepšuje jej liečbu pri dosahovaní cieľových hodnôt krvného tlaku. Je pozoruhodné, že aj „brzdí" vzostup systolického tlaku so zvyšujúcim sa vekom. Najdôležitejšie však je, že znížený obsah soli v potrave preukázateľne redukuje riziko mozgovo-cievnej príhody a srdcového zlyhania.

Aj keď pokles tlaku po redukcii príjmu soli na optimálne hodnoty nemusí byť u každého jednotlivca výrazný, pokles krvného tlaku o niekoľko milimetrov vo veľkej populácii vyvolá ďalekosiahle zmeny v kardiovaskulárnej morbidite a mortalite. Vo Fínsku za posledných 30 rokov klesol príjem soli o 30 – 35 percent a zároveň v populácii vo veku do 65 rokov poklesla úmrtnosť na mozgovo-cievne príhody a koronárne choroby o 75 – 80 %. Tieto pozitívne zmeny vznikli napriek tomu, že spotreba alkoholu sa zdvojnásobila a zvýšila sa prevalencia obezity a fajčenia (najmä u žien). Vysvetlenie týchto benefitov spočíva hlavne v znížení priemerného krvného tlaku v tejto vekovej skupine o 10 mmHg. Naproti tomu, v USA sa príjem soli zvýšil a bol spojený s nárastom obezity. Slané jedlá v potrave vyvolávajú smäd a následný nárast príjmu sladkých nápojov bohatých na kalórie. Vo Veľkej Británii je najvýznamnejším zdrojom soli v potrave chlieb a pečivo, väčšina obsahovala viac ako 1 g soli na 100 g. Profesor McGregor, predseda CASH (Consenssus Action on Salt and Health) a spol. vyvinuli v posledných 4 rokoch veľké úsilie, aby obsah soli v 100 g chleba bol nižší ako 1,1 g. V súčasnosti sa situácia podstatne zlepšila. Dosiahli to najmä tlakom cez médiá a dôsledným monitoringom obsahu soli v jednotlivých produktoch. Výskumní pracovníci vypočítali, že keď klesne v populácii príjem soli o 1 g, zachráni sa každý rok v krajine 7-tisíc životov prostredníctvom zníženia krvného tlaku a jeho následných komplikácií (mozgovo-cievne príhody, srdcové príhody). Je pozoruhodné a dôležité upozorniť našich obyvateľov, že celozrnné chleby a pečivo nemusia obsahovať menej soli, dokonca mnohé obsahujú soli viac než ostatné bežné produkty. Táto výhrada platí, aj pokiaľ ide o energetický obsah, celozrnné neznamená menej kalórií.

## Aká je situácia na Slovensku

Majú konzumenti dostatok informácií o obsahu soli v potravinách? Určite nie! Kvantitatívne vyjadrenia na etiketách chýbajú, až na niekoľko svetlých výnimiek, väčšinou veľkých nadnárodných koncernov. U nás nie je povinné deklarovať obsah soli na potravinárskych produktoch! Oslovili sme producentov potravín na slovenskom trhu, aby nám oznámili obsah soli v ich produktoch. Boli sme prekvapení, keď niektorí veľkí hráči na trhu, napríklad: RAJO, NESTLÉ, PALMA TUMYS, MILSY, VITANA nám ani len neodpovedali. Mali na to nejaký dôvod? Chceli niečo zakryť?

Analyzovali sme niektoré potraviny, ako sa mení obsah soli v nich od natívnej suroviny cez technologické spracovanie až do hotového jedla. Namodelovali sme bežný denný jedálny lístok a zistili sme to isté, čo sa udáva v literatúre – denný príjem soli dosahuje bežne až 15 g soli a viac! Príklady sú uvedené v tabuľke, obsah soli je v vyjadrený v g/porciu a v % z odporúčaného denného príjmu (6 g) :

**Raňajky:**

1. 150 g Šunkovo-syrový tanier, pečivo 2 ks 1,5 g/1,1 g/1,8 g 73 %
(100 g šunka, 50 g syr eidam)
2. 150 g hydinové párky, chlieb 2 ks, horčica 4,9 g/1 g/1,25 g 125 %
3. 200 g praženica s klobásou, pečivo 2 ks 0,8 g/1,5 g /1,8 g 68%

**Obed:**

**Polievka:**

0,33 l krupicová s vajcom 3 g 50 %
0,33 l šampiňónová 2 g 30 %
0,33 l gulášová 1,5 g 25 %

**Hlavné jedlo:**

1. 150 g pečené mäso, kapusta, knedľa 1,5 g/2,5 g/1,5 g 91 %
2. 250 g halušky s kyslou kapustou 5 g 83 %
3. 150g španielsky vtáčik, dusená ryža, nakladaná uhorka 3 g/1,5 g/0,45 g 82 %

**Večera:**

1. 100 g rybie filé na masle, zemiaková kaša, zeleninová príloha 3 g/3 g 100 %
2. 400 g pizza šunková, kečup 2 g/1,25 g 58 %
3. 300 g cestoviny zapekané so syrom, čalamáda 3 g/0,45 g 57 %.

U detí je situácia možno ešte alarmujúcejšia, zjednodušene sa dá povedať, že „vykrmujeme budúcich hypertonikov".

Slovenská liga proti hypertenzii sa preto prihlásila do prebiehajúcej medzinárodnej kampane „World Salt Awareness Week", ktorej cieľom je zvýšiť uvedomenie obyvateľov o obsahu soli v potravinách. Sme odhodlaní venovať tomuto cieľu trvalé úsilie, pravidelne vydávať informácie o tom, ako sa mení obsah soli v potravinách, chceme, aby všetky produkty mali povinne vyznačený obsah soli v gramoch na porciu a percentuálny obsah dennej odporúčanej dávky. Viac informácií na:

**www.hypertenzia.sk**

**doc. MUDr. Štefan Farský**
**Slovenská liga proti hypertenzii**

**Zdroj:**
**www.worldactiononsalt.com**
**www.sacn.gov.uk**

Aktuálne

# Pozvánka na terapeutické stretnutia

**Občianske združenie Opora – vedieť žiť pripravilo (s podporou Ligy za duševné zdravie) nový projekt s názvom „Objaviť zdroje" zameraný na rodinné terapeutické stretnutia s odborníkmi. Projekt nadväzuje na program ligy s názvom Podpora v rámci Motivačného centra Nezábudka.**

Aby rodina mohla byť oporou v liečebnom procese svojho člena, ktorý trpí duševným ochorením či duševnou poruchou, aby mu dokázala dávať pozitívne podnety, ktoré vedú k jeho uzdraveniu, potrebuje aj sama niekde nachádzať povzbudenie a zdroje síl a naučiť sa pomáhať chorému.

Prežívanie duševného ochorenia člena rodiny má svoje osobitosti, ktoré si zaslúžia pozornosť aj príbuzných chorého. Duševné ochorenie člena rodiny je pre ňu neľahkou skúsenosťou, ktorá prináša aj negatívne pocity ako hnev, smútok, strach, zmätok, zahanbenie. Je to nečakaný zásah do normálneho kolobehu života členov domácnosti, s ktorým sa treba naučiť žiť, pretože do centra pozornosti sa dostáva starostlivosť o blízkeho chorého človeka.

Cieľom nového programu je poskytnúť priestor aj rodinným príslušníkom chorých otvorene hovoriť s inými ľuďmi, ktorí sa ocitli v podobnej situácii, vymieňať si skúsenosti. Takýto priestor je dôležitý na úspešné zvládnutie zložitej záťažovej životnej situácie a vedie v konečnom dôsledku k pozitívnemu ovplyvneniu atmosféry a vzťahu medzi chorým a jeho rodinou.

Spolu je naplánovaných sedem stretnutí, ktoré sa budú konať vždy v stredu medzi 17. a 20. hodinou na Ševčenkovej 21 v Bratislave. Na programe sú rozličné témy, ako napríklad: **Proces vyrovnávania sa s duševným ochorením člena rodiny** (10. septembra 2008). Téme: **Zmeny vnútorného prežívania u príbuzných a ich zvládnutie** bude venované ďalšie stretnutie plánované na 1. októbra tohto roku a bude sa zaoberať aj otázkami, ako sa zbaviť negatívnych pocitov hnevu, smútku, hanby, sklamania, viny či strachu. Na treťom stretnutí, ktoré sa uskutoční 22. októbra, sa bude rozoberať problematika **komunikácie a sebaúcty v záťažovej situácii v rodine**. **Duševné ochorenie ako výzva** pre členov rodiny osoby s duševným ochorením je štvrtou témou terapeutického stretnutia, ktoré sa uskutoční 12. novembra tohto roku. Témami ďalších stretnutí sú: **Cesta k rodinným koreňom** (3. decembra), **Rodinné pravidlá** – brzdou či oporou rodiny? (17. decembra). Na 14. januára 2009 pripadá posledné stretnutie v rámci tohto programu na tému: **Ako podporovať duševné zdravie v rodinnom systéme** (napriek duševnému ochoreniu člena rodiny).

Uvedené stretnutia bude viesť psychoterapeutka PhDr. Hana Ščibrányová a ďalší rodinní terapeuti. Manažérkou projektu je Mgr. Anna Kočibalová, u ktorej sa záujemcovia o tieto stretnutia môžu prihlasovať na čísle telefónu: 0908 694 808 alebo na e-adrese:

info@opora-vz.com

Podrobné informácie sa nachádzajú na: www.opora-vz.com

**(mš)**

Aktuálne

# Podporiť dobrú vec je jednoduché

**Darcovské SMS správy zaslané na číslo 877 pomôžu v realizácii ďalších zaujímavých a dôležitých projektov ako: „Beh pre život", „Výstavba detského kardiocentra", „V znamení tradícií", „Preteky kačíc na Dunaji"** a **„Vybavenie Hospicu Božieho milosrdenstva" v Banskej Bystrici.**

„Beh pre život" je projekt, ktorý zastrešuje Nadácia Výskum rakoviny podporujúca projekty onkologického výskumu s prioritou zakúpenia špičkových laboratórnych a diagnostických prístrojov. Súčasťou projektu je získať finančné prostriedky potrebné na zakúpenie **Molekulárneho farbiaceho automatu.** Prispieť k tomu, aby mohol byť zakúpený tento jedinečný prístroj umožňujúci presnú diagnostiku vlastností nádorov pre individuálne zostavenie liečby na mieru konkrétneho pacienta, môže každý darca zaslaním darcovskej SMS správy v tvare **DMS BEZME** (DMS medzera BEZME) na číslo 877.

Druhým projektom, ktorý môžu darcovia aktuálne podporiť, je celoslovenská zbierka „Výstavba detského kardiocentra". Zbierku realizuje Nadácia Detského kardiocentra, ktorá chce aj takouto formou získať finančné prostriedky na výstavbu pavilónu Detského kardiocentra a na zakúpenie medicínskych prístrojov, odbornej techniky a materiálnych zásob. Aj vaša darcovská SMS správa odoslaná v tvare **DMS KARDIOCENTRUM** (DMS medzera KARDIOCENTRUM) na číslo 877 prispeje k zlepšeniu komplexnej starostlivosti o deti so srdcovými chybami.

Darcovská SMS správa odoslaná v tvare **DMS MATICA** (DMS medzera MATICA) na číslo 877 pomôže v činnosti Nadácii Matice slovenskej, ktorá svojim projektom *„V znamení tradícií"* zbiera finančné prostriedky na podporu aktivít zameraných na tradičnú a ľudovú kultúru.

Prostredníctvom darcovských SMS správ môžete pomôcť úspešnej realizácii aj projektu *„Preteky kačíc na Dunaji"* Komunitnej nadácie Bratislava. Preteky (umelých) kačíc sú netradičným benefičným podujatím komunitného charakteru, ktoré bude sprevádzať aktivity pre ľudí žijúcich v Bratislave. Podujatie má vytvoriť atmosféru plnú dobrej nálady. Prostriedky získané verejnou zbierkou budú využité na obnovu gotickej veže františkánskeho kostola v Sade Janka Kráľa a na aktivity skvalitňujúce život Bratislavčanov. Prispieť môžete aj vy zaslaním darcovskej SMS správy v tvare **DMS KACICE** (DMS medzera KACICE) na číslo 877.

Darcovia môžu opäť prispieť aj do úspešnej zbierky organizácie Renovatio-Nova na „Vybavenie Hospicu Božieho milosrdenstva" v Banskej Bystrici. Výťažok verejnej zbierky použije organizácia na kompletizáciu zariadenia Hospicu potrebnými zdravotnými pomôckami. Každá darcovská SMS správa odoslaná v tvare **DMS HOSPIC** (DMS medzera HOSPIC) na číslo 877 pomôže zvýšiť kvalitu života pacientov v tomto hospici.

Viac informácií o mechanizme DMS, cene darcovskej SMS správy, použití vyzbieraných prostriedkov nájdete na webovej stránke **www.darcovskasms.sk**

**Katarína Podracká**

## Predstavujeme

# Občianske združenie Humánum

**Občianske združenie Humánum (OZH) na pomoc zdravotne postihnutým pri Domove sociálnych služieb pre dospelých (DSS) v Zavare v Trnavskom okrese má regionálnu pôsobnosť. Vzniklo so zámerom pomáhať v rehabilitácii a integrácii svojich klientov a zdravotne postihnutých občanov do spoločnosti, ako aj v osobnostnom rozvoji pracovníkov domova sociálnych služieb. Na Ministerstve vnútra SR sa zaregistrovalo v decembri 2003. Riadnym členom Slovenskej humanitnej rady je od októbra 2004. Na aktivity a podporu hendikepovaných ľudí zo združenia Humánum a aj plány DSS v Zavare do budúcnosti sme sa opýtali Andrey Kurincovej, predsedníčky OZ Humánum.**

**Čo vás priviedlo do združenia Humánum a k práci s klientmi DSS v Zavare?**

V DSS „Humánum" Zavar pracujem od roku 1992. Veľké zmeny v tomto zariadení nastali po príchode novej riaditeľky DSS PhDr. Anny Pavlovičovej, PhD. Priniesla so sebou svoju filozofiu zmeny v prístupe ku klientovi ako k plnohodnotnej ľudskej bytosti, ktorá si zaslúži úctu a pomoc. Zmena sa týka aktívneho života klientov – ich spoluúčasti na zvyšovaní kvality ich vlastného života. Pretože tento nový prístup je postavený na kompletnej zmene i prostredia, v ktorom klienti žijú, bolo treba hľadať aj finančné zdroje, vďaka ktorým sa bude projekt riaditeľky v DSS realizovať. Preto sme sa rozhodli založiť Občianske združenie „Humánum", ktoré sa svojím programom a aktivitami bude snažiť prispievať k rozvoju klientov, kvality ich života a prostredia, v ktorom žijú.

**Ako vznikol DSS v Zavare, kto ho založil a kto ho vedie?**

Domov sociálnych služieb pre dospelých „Humánum" sa nachádza v Majlátovskom kaštieli z 19. storočia v obci Zavar. Je rozpočtovou organizáciou vyššieho územného celku. Od roku 1958 bol v tomto areáli domov dôchodcov. V roku 1989 domov premenovali na Ústav sociálnej starostlivosti a do zariadenia začali prichádzať klienti – muži s mentálnym a duševným postihnutím zo všetkých kútov Slovenska. V roku 1998 ústav opäť premenovali na Domov sociálnych služieb. Od roku 2002 je riaditeľkou domova PhDr. Anna Pavlovičová, PhD., ktorá, ako som už spomínala, vniesla do tohto zariadenia nové „svetlo", zmenu prístupu k postihnutému človeku odkázanému na sociálnu starostlivosť, v našom prípade na život vo „veľkej komunite".

**Koľko členov má OZ Humánum?**

Občianske združenie „Humánum" má 75 členov – zamestnancov DSS a členmi sú aj samotní 140 klienti DSS.

**Aké postihnutia majú títo klienti?**

Domov sociálnych služieb poskytuje starostlivosť občanom so zdravotným postihnutím, ktorí majú aj telesné postihnutie, duševné poruchy a poruchy správania, zmyslové postihnutia alebo aj kombinácie týchto postihnutí.

**Čo všetko majú v DSS v Zavare k dispozícii na skvalitnenie svojho života?**

Klienti v DSS žijú aktívnym životom. V súčasnosti sú v zariadení v činnosti ergoterapeutické dielne, v ktorých pracujú klienti: keramická dielňa, maľovanie drevených hračiek, výroba parafínových sviečok, kníhviazačstvo, ručné práce a tkanie kobercov, výroba cirokových metiel, výroba zámkovej dlažby, výroba poštových obálok, starostlivosť o sad a záhradu. Okrem dielní sa v DSS aplikujú pomocné terapie: muzikoterapia (psychorelaxačný blok – jaskynka, biblioterapia, dramatoterapia, arteterapia, canisterapia, hipoterapia a animoterapia).

**Ako im pomáha vaše občianske združenie?**

Naše združenie sa, samozrejme, snaží nájsť sponzorov, vypracovávame projekty na skvalitnenie života klientov, na kúpu pomôcok potrebných na terapie, na príspevky na výlety, do kúpeľov, na zariaďovanie a zútulnenie izieb klientov, organizujeme každoročne v obci majáles, ktorého výťažok je určený na aktivity pre klientov a zapájame sa každoročne do propagovania darovania 2 percent z dane z príjmu fyzických a právnických osôb pre naše združenie.

**Zorganizovali ste pre klientov už benefičné koncerty, juniálesy, westernové hody... Ktoré z vašich tohtoročných podujatí považujete za najviac vydarené a prečo?**

Aktivity, ktoré prospievajú integrácii našich klientov do majoritnej spoločnosti, sú pre nás prioritné a vidíme v nich veľký význam pre človeka, ktorý žije v takomto zariadení. Medzi „najväčšie" patrí zorganizovanie divadelného predstavenia v trnavskom divadle „Narodenie Ježiša Krista", na ktorom participovala rómska komunita, trnavská univerzita (keďže DSS Zavar je jej detašovaným pracoviskom, s univerzitou je výborná spolupráca a študenti – dobrovoľníci ochotne pomáhajú), ďalej Základná umelecká škola v Trnave, Základná škola v Zavare, občania obce Zavar, ochotnícke divadlo „Na strnisku", klientky z Ústavu sociální péče z českého Těchobuzu, trnavské divadlá a ďalší. Veľkým podu-

jatím sú aj každoročné „Country hody" v areáli DSS, ktoré boli tento rok spojené s otvorením animoterapie, v rámci ktorej sa samotní klienti starajú o 13 druhov zvierat, a otvorením samostatného bloku bývania v DSS s dôrazom na sebestačnosť, pod záštitou poslanca NR SR a predsedu samosprávneho kraja Tibora Mikuša. Na podujatí sa zúčastnili aj občania z okolitých obcí a deti, pre ktoré bol pripravený bohatý program. Aj dospelí si prišli na svoje, pretože v areáli sa vtedy aj griluje, varia sa špeciality pre účastníkov. Okrem tohto bol pripravený bohatý program, v ktorom tento rok vystúpili: moderátorka Janka Hospodárová, Janko Kuric z Vidieka, Zuzana Smatanová a náš dlhoročný priateľ Allan Mikušek, ktorý s našimi klientmi nahral CD z piesňami klientov (s vlastnou tvorbou klientov). Na Country hodoch pravidelne vystupuje aj „krstný otec" CD našich klientov, František Nedvěd z Českej republiky. V septembri každoročne organizujeme „Slávnostnú svätú omšu pre verejnosť", v ktorej božie slovo káže h. doc. MUDr. Th. Jaroslav Kašparů, PhD. (významná osobnosť českej diakonie a psychiatrie, autor viacerých publikácií).

**Kto všetko vám vo vašej záslužnej práci pomáha?**

Chceli by sme touto cestou poďakovať všetkým dobrým ľuďom, organizáciám, firmám, inštitúciám, našim partnerom a sponzorom – podnikom: Ovocie a zelenina Trnava, Veľkosklad Galanta, Pekáreň PENAM Trnava, TENA Bratislava, Veľkosklad Trnava, Šándorovi Valeriánovi zo Šamstavu, Českej poisťovni – Slovensko v Trnave, banke Dexia Slovensko, Jadrovej a vyraďovacej spoločnosti Jaslovské Bohunice, Nadácii ARX Jaslovské Bohunice aj MVDr. Štefanovi Ambrušovi.

**V čom by ste potrebovali pomôcť?**

Samozrejme, potrebujeme prostriedky na veľkú rekonštrukciu bývania klientov, fasád budovy, dverí, okien, podporu integračných a regeneračných aktivít klientov a zamestnancov. V súčasnosti riešime bývanie s cieľom znížiť počet klientov na jednu izbu, ktorý by mal byť dvaja až traja. Momentálne ich však je v izbe aj osem. Kreativity, flexibility máme dosť, no skvalitniť život 140 ľudí si vyžaduje cyklický proces dozariaďovania a obnovy opotrebovaných vecí a zariadenia vo využívaných priestoroch, čo si žiada veľa peňazí.

**Aká je vaša spolupráca so starostom obce Zavar a zástupcami okolitých obcí?**

Obec a obecné inštitúcie sa aktívne zapojili do príprav Country hodov v areáli DSS. Obec sa postarala o grilovanie špecialít a občania Zavaru sa zabávali spoločne s nami všetkými. Minulý rok grilovali starostovia okolitých obcí. Niektorí naši klienti sú aj členmi Poľovníckeho združenia a chodievajú do chotára pomáhať starať sa o zvieratá. Spolupracujeme aj s Poľnohospodárskym družstvom Zavar, miestnou základnou školou a materskou školou – deti navštevujú naše dielne a našu malú ZOO v areáli DSS. Spolupracujeme s Klubom seniorov aj so Zväzom záhradkárov.

**Môžete priblížiť čitateľom plány vášho združenia do budúcnosti?**

Hľadáme stále nové možnosti, ako pomôcť klientom Domova sociálnych služieb „Humánum" v Zavare, a budeme aj ďalej prispievať k integrácii postihnutých ľudí, čo by v konečnom dôsledku malo prinášať spokojnosť nielen našim klientom, ale celej našej spoločnosti. Snažíme sa o empatické a prosociálne správanie a v tomto duchu vplývame na naše „okolie" a formujeme ho.

**Zhovárala sa: Margita Škrabáková**
**Snímky: archív**

**Kontakt:**
**Občianske združenie Humánum na pomoc zdravotne postihnutým**
Hlavná 1, 919 26 Zavar
**Telefón:** 033 559 71 07
**Fax:** 033 559 75 06
**E-mail:** kurincovaandrea@zupa-tt.sk
**IČO:** 37 848 208
**Bankové spojenie:**
Poštová banka, a. s., Bratislava
**Číslo účtu:** 20251704/6500

## Z knižného pultu

# Bezdomovci, ľudia ako my

**Občianske združenie Proti prúdu a časopis Nota bene vydali v tomto roku v Košiciach za spolufinancovania prostriedkov Európskeho sociálneho fondu (Iniciatíva EQUAL) na 79 stranách publikáciu mladej slovenskej autorky Niny Beňovej s názvom Bezdomovci, ľudia ako my.**

Autorku inšpirovala situácia bezdomovcov počas tuhej zimy na prelome rokov 2005 – 2006, keď len v Bratislave zomrelo na podchladenie asi dvadsať bezdomovcov. Až potom Úrad civilnej ochrany prostredníctvom vtedajšieho Ministerstva vnútra SR zriadil stanový tábor pre 50 osôb v mestskej časti Vrakuňa, kde však našlo dočasné, ale stabilné útočisko do 160 ľudí. V knihe možno nájsť odpoveď na otázku: Čo je bezdomovectvo: je to najmä extrémne vylúčenie zo spoločnosti a najmä z medziľudských vzťahov, napísala autorka. Obšírnejšie sa venuje aj definícii, kto je bezdomovec, uvádza aj to, ako bezdomovcov vidí brat Filip. Z jeho myšlienok na túto tému uvádzame:

„Isté však je, že živých bezdomovcov vo svojom živote stretám desiatky. Ale kebyže len stretám! Hovorím s nimi, zaujímam sa. Nie je to žiadny heroický výkon. Pravda je taká, že nemôžem inak. Keď ich vidím, chcem ich naozaj stretnúť. Vidieť a stretnúť, to nie je to isté. A tak si myslím, že tá inakosť tkvie v osamelosti. Bezdomovci nežijú iba na ulici. Oni žijú aj za hranicami našich citov. Systematicky ich tam vytláčame. Keby ich totiž všetci ľudia naozaj chceli stretnúť, mohli by veľmi jasne povedať, že bezdomovectvo vo svojej podstate je strata vzťahov. Niekoho mať, s niekým byť, aby už konečne aj mňa mal niekto, komu záleží... a kto mi prináleží. Bezdomovectvo je túžba, aby aj mňa mal niekto rád, nech by už konečne môj prostoduchý život dostal verného svedka a večného pomocníka v núdzi. Bezdomovec je človek, ktorý nepozná dno, lebo stále môže padať hlbšie a hlbšie do kalných vôd svojho života. Bezdomovec je človek, ktorý stráca svoju hodnotu, ktorý stráca vieru v dobro. Je to človek, ktorý stratil motiváciu niečo vylepšiť. A tak sa stáva prílišným ničiteľom svojich možností. On, s celým svojím životom, je pre mňa vlastne večným výkričníkom, ktorý mi pripomína, že do nášho sveta vstupuje aj bolesť, choroba, závislosť, zlyhanie a odcudzenie. Lebo bezdomovectvo vo svojej podstate nie je iba strata strechy nad hlavou. Lebo to je to bezdomovectvo, keď človek musí skonštatovať, že ho doma nikto nečaká. Lebo to je to bezdomovectvo, keď človek musí skonštatovať, že ho nikto nikde nečaká. Lebo to je to bezdomovectvo, keď človek stratí ramená, na ktorých sa môže vyplakať...

Autorka vo svojej knihe v závere Predhovoru však ďakuje, že aj bezdomovci vstúpili do jej života a obohatili ho. Napriek všetkému negatívnemu, čo slovo bezdomovec znamená, o bezdomovcoch píše aj takto: „... vidím aj kamarátov, vidím ľudí, ktorí často nezabudli, že je sviatok, a priniesli mi darček, vidím ľudí, ktorí si vypýtali peniaze a potom ich vrátili, vidím ľudí, ktorí sa tešili, že sa so mnou stretli...

Na záver dodajme, že túto knižku venovala autorka všetkým ľuďom dobrej vôle, ktorých život bezdomovcov zaujíma a chcú sa o nich dozvedieť niečo viac, aj to, ako môže bezdomovcom pomôcť každý z nás.

**(mš)**

**Snímka: archív**

## Napísali nám

# Američania medzi klientmi Domova dôchodcov v Kremnici

**V Domove dôchodcov a Dome sociálnych služieb (DSS) v Kremnici bolo milou udalosťou v uplynulých letných dňoch stretnutie klientov a zamestnancov s priateľmi z USA, zo štátu Minnesota. Navštívili nás už štvrtýkrát. S mnohými z nás sa navzájom poznali, čo dali najavo pri zvítaní.**

Dojímavé bolo, keď sa pýtali na klientov, ktorí ich v minulých rokoch niečím upútali a teraz ich už neviideli. Na stretnutie s nimi sme sa dobre pripravili, pretože takáto návšteva do nášho zariadenia nezavíta často. Zamestnanci pripravili pohostenie, nechýbali chutné koláče, DVD o Kremnici, informačné materiály o našom regióne, darčeky od klientov a občianskeho združenia Slnko ľuďom. Tí klienti, ktorí sa s nimi stretli prvýkrát, im chceli čo

najskôr na fotografiách ukázať svojich najbližších, ale aj niečo o nich povedať. Pochválili sa tiež novými logickými hrami – skladačkami, ktoré im priatelia z USA darovali. Predviedli im ich, a tak dokázali, že i napriek veku a rôznemu postihnutiu skladačky nie sú pre nich problémom.

Naši hostia z USA sa o dianie a o klientov nášho zariadenia zaujímajú počas celého roka a termín príchodu na Slovensko oznamujú už na jar. Sú lektorkami anglického jazyka v Martine. Vážia si prácu, ktorú vykonávame, sú dobrými pozorovateľmi. Zaujíma ich veľa vecí a rôznorodých činností pri práci s klientmi, a tak, ako sa vyjadrili pri prvej návšteve v roku 2005, prácu v zariadení prirovnali k práci srdca, čo opäť zopakovali. Tieto slová boli veľkou poctou celému kolektívu zamestnancov nášho zariadenia. My na nich tiež nezabúdame a pripomíname si ich na nástenke. Hoci sú vekom blízki našim klientom, sme radi, že k nám aj tento rok prišli. Veríme, že tak bude aj na budúci rok, keď oslávime piate výročie od ich prvej návštevy v roku 2005 u nás.

**Mgr. Božena Schniererová**
**riaditeľka DD a DSS Kremnica**
**Snímky: autorka**

Všimli sme si

# Výsledky zbierky belasého motýľa

**O tohtoročnom 8. ročníku Dňa belasého motýľa, spojeného s finančnou verejnou zbierkou, sme už v tohtoročnom letnom dvojčísle Humanity napísali. Bližšie o výsledku zbierky a prvý raz aj nadväzujúcich darcovských esemeskách sa dočítate v nasledujúcich riadkoch.**

Ako uviedla Mária Ďuračinská, podpredsedníčka Organizácie muskulárnych dystrofikov v SR, v tomto roku sa zbierka konala vo vyše 60 mestách a organizovali ju členovia s pomocou dobrovoľníkov. Dobrovoľníci spoločne vyzbierali počas kampane **Dňa belasého motýľa** 971 944 Sk. Výťažok z verejnej zbierky sa využíva na kúpu alebo doplatenie takých pomôcok pre ľudí so svalovou dystrofiou, ktoré štát nehradí vôbec alebo iba sčasti. Sú to predovšetkým: **zdviháky, elektrické vozíky, špeciálne mechanické vozíky, elektrické postele, dýchacie prístroje, oxygenátory, ambuvaky, odsávačky hlienov a iné špecifické pomôcky.**

Súčasťou Dňa belasého motýľa bol aj veľmi úspešný koncert. Prilákal v júni tohto roku na Námestie SNP v Bratislave milovníkov dobrej hudby. Hrali im výborné kapely bez nároku na honorár. Svojím umením prilákali na námestie mnoho, najmä mladých ľudí, ktorí sa zabávali spolu s ľuďmi na vozíkoch. Svoje najväčšie hity zahrali: **Hudba z Marsu, Chiki liki tu A, Puding pani Elvisovej a Hex.** Počas koncertu sa nielen spievalo a tancovalo, ale aj rozprávalo o činnosti Organizácie muskulárnych dystrofikov v SR, cieľoch Dňa belasého motýľa, divákom sa predstavili aj niektorí členovia OMD v SR, ktorí dostali finančnú pomoc z verejnej zbierky. Moderátorom koncertu bol Dano Dangl.

*Záber z koncertu Belasého motýľa.*

## Darcovská SMS

Počas tohtoročnej kampane Deň belasého motýľa mohli ľudia od 12. mája do 31. júla 2008 prvýkrát prispieť aj pomocou tzv. darcovskej esemesky.

*Členky OMD v SR z Piešťan počas zbierky.*

Odhaduje sa, že zbierku podporila široká verejnosť poslaním asi 4 500 darcovských správ SMS. Informácie o využití vyzbieraných peňazí pravidelne sa zverejňujú na:

**www.omdvsr.sk**

Organizácia muskulárnych dystrofikov (OMD) v SR ďakuje všetkým dobrovoľným prispievateľom, ktorí podporili zbierku, všetkým dobrovoľníkom, ktorí sa podieľali na Dni belasého motýľa, a svojim aktívnym členom za reprezentovanie OMD v SR. Zároveň vyzýva ľudí s ochorením svalov, aby kontaktovali túto organizáciu a informovali sa bližšie o rozličných možnostiach pomoci a podpory, ktorú im OMD v SR môže poskytnúť.

**(mš)**
**Snímky: archív**

# O tajomstvách letných prázdnin

**Projekt Tajomstvá letných prázdnin je názov projektu, ktorý sa realizoval pre deti z ubytovne Fortuna a z Krízového centra Pohoda počas leta tohto roku. Piati mladí dobrovoľníci pripravili v júli tohto roku pre deti bohatý týždňový program. Celkovo sa do projektu aktívne zapojilo 15–20 detí a 7 rodičov, ktorí mladým dobrovoľníkom pomáhali v ich aktivitách.**

Tábor sa zameriaval na zvýšenie zdravého sebavedomia a sebauvedomenia dieťaťa. Aktivity podporovali rozvoj osobnosti detí, rozvoj samoobslužných činností, rozvoj tvorivosti a nadania detí, podporovali vytváranie návykov. V dopoludňajších činnostiach sme sa s deťmi učili, ako sa staráme o svoje telo a jeho hygienu, ako sa vhodne obliecť primerane počasiu a ako dbáme o svoje osobné veci. Popoludní sme sa venovali voľnočasovým aktivitám detí – podpora rozvoja motoriky, obratnosti, pravidlá fair-play. V strede týždňa sme navštívili ZOO v Bratislave, za čo naše poďakovanie patrí riaditeľke ZOO, Ing. Šavelovej. Na druhý deň sme si prezreli krásy centra mesta Bratislavy – Primaciálny palác aj Bratislavský hrad. Vyvrcholením bola spoločná opekačka, na ktorú nám pani Helena Volnárová z Veľkého Bielu darovala špekáčiky. Počas týždňa si deti pochutnali na vynikajúcom ovocí od sponzorskej spoločnosti z Dunajskej Lužnej a taktiež si pochutnávali na sladkostiach od ďalšieho sponzora. Tento projekt sa uskutočnil aj vďaka daru od Komunitnej nadácie Bratislava a Nadácie SPP. Prostredníctvom podpory projektu sme mohli zakúpiť športové potreby, spotrebný a papierenský materiál na prácu a odmeny deťom. Poďakovanie patrí všetkým piatim dobrovoľníkom, ktorí svoj voľný čas, starostlivosť a lásku venovali deťom.

**Martina Kravárová**
**Snímky: autorka**

Dopadová štúdia o materských centrách na Slovensku

# Vplyv materských centier na matku, dieťa a rodinu

**Matky s malými deťmi tvoria veľmi významnú, ale zároveň aj veľmi zraniteľnú sociálnu skupinu populácie. Matky malých detí najmä počas materskej dovolenky sa často dostávajú do spoločenskej izolácie. Vymaniť sa z nej im v mnohých prípadoch pomohli materské centrá. Únia materských centier (ÚMC), ktorá je od roku 2003 mimovládnou neziskovou organizáciou, v súčasnosti združuje vyše 70 materských centier.**

Únia zároveň upozorňuje na potrebu najvyššieho spoločenského záujmu o matku a dieťa a zároveň o rodiny s malými deťmi na Slovensku, a preto komunikuje s predstaviteľmi verejného života s cieľom zvýšiť vážnosť a dôveryhodnosť materských centier. Pomáha im aj lobbingom, poradenstvom, informačnou a vzdelávacou činnosťou, kampaňami i spoločenskými a kultúrnymi podujatiami. Je tiež aktívnym členom medzinárodnej siete materských centier (Mother Centers International Network for Empowerment).

Jedným z ťažiskových je trojročný projekt ÚMC, ktorého cieľom je posilniť sieť materských centier, budovať vzťahy s verejnosťou a súčasne obhajoba záujmov matiek a rodín s deťmi, ako aj podnietiť celospoločenskú diskusiu o výchove a rozvoji detí. Tento projekt, ktorý vyvrcholil v tomto roku, podporila holandská nadácia Bernard van Leer Foundation. Táto istá nadácia finančne podporila aj vydanie Dopadovej štúdie o materských centrách na Slovensku, ktorú realizovala agentúra Krajinka a vydala ÚMC v tomto roku.

## Skupinová terapia

Zo štúdie, ktorá je výsledkom sociologického dotazníkového prieskumu, na ktorom sa vlani podieľalo 491 návštevníkov (návštevníčok) materských centier, vyplynulo, že materské centrá sú naozaj multifunkčné inštitúcie, kde sa malé deti naučia prispôsobovať svetu mimo svojho domova. Pre mnohé matky pobyt v materskom centre znamená aj skupinovú terapiu, pri ktorej sa zbavia spoločenskej izolovanosti počas materskej alebo rodičovskej dovolenky. Matky, ktoré spoznali atmosféru materského centra, oceňujú, že môžu prežiť voľný čas s dieťaťom aj v inom než domácom prostredí, a to na príjemnom mieste, kde si oddýchnu. Matky sa v materských centrách aktivizujú, tvoriac program „šitý" na potreby matky a dieťaťa a rodiny s deťmi. „Materské centrá sú, obrazne povedané, wellnesscentrami pre matky, deti a rodiny," uviedla pre médiá Lýdia Marošiová z výskumnej agentúry Krajinka.

Oslovené návštevníčky materských centier, ktoré odpovedali na otázky v dotazníku, potvrdili, že príklad iných matiek, ktoré takisto navštevujú materské centrá, posilnil ich sebavedomie a rodičovské zručnosti, ocenili, že sa mohli viac-menej profesionalizovať v práci s deťmi, absolvovať vzdelávanie pre dospelých, priučiť sa čo-to aj v manažmente neziskovej organizácie, nadobudnúť sociálne kontakty a zveľadiť ich v prospech rozvoja svojej komunity. Podľa štúdie je väčšina návštevníčok presvedčená, že materské centrá majú pozitívny vplyv na ich deti, ako aj na ich predškolské vzdelávanie.

## Stará bolesť

Štúdia poukázala na skutočnosť, že materské centrá umožňujú rodinám s maloletými deťmi kvalitne prežiť a obohatiť rané obdobie rodičovstva a útleho detstva ich detí, pomáhajú im zvládať problémy. Štúdia tiež preukázala, že rozhodovanie ženy – matky, či sa má profesionálne realizovať a podieľať sa na živobytí svojej rodiny, sťažuje nedostatok čiastočných pracovných úväzkov. To isté pociťujú a ešte horšie aj matky zdravotne postihnutých detí, ktoré by privítali viac možností aj tzv. „teleworkingu" – práce na počítači doma alebo aspoň pružného pracovného času. Materské centrá tu plnia pozitívnu rolu aj tak, že ponúkajú matkám určitú sebarealizáciu, možnosť udržať svoj vlastný osobnostný rozvoj, uplatniť a rozšíriť svoje vedomosti a zručnosti, ale aj získavať nové informácie zo sveta práce.

Skrátka, materské centrá posilňujú taký trend v životnom štýle rodín s deťmi, ktorý charakterizuje naplnené materstvo, aktívne rodičovstvo obidvoch partnerov, ale aj širokej rodičovskej komunity.

Materské centrá si pochvaľujú rovnako aj otcovia a ich deti. Otcovia si uvedomujú, že ich manželky vedú v materskom centre aktívny spoločenský život, v ktorom sa môžu realizovať, čo má tiež vplyv na lepší, harmonický život celej rodiny.

Matky, ktoré materské centrá nenavštevujú, by ich chceli navštíviť najmä kvôli možnosti pozorovať svoje dieťa v kolektíve iných detí a byť mu zároveň nablízku. Materské centrum vnímajú ako komunitné, kultúrne a vzdelávacie zariadenie, ktoré zároveň plní rolu účinnej prevencie patologických javov v rodine, u detí, ale aj v komunite.

## Advokačný projekt

Dodajme, že materské centrá majú vo verejnosti aj svojich „advokátov" medzi osobnosťami verejného života. V tejto súvislosti nemožno nespomenúť, že ÚMC sa snaží zlepšiť nielen legislatívne postavenie materských centier, ale v advokačnom projekte „Záleží nám na rodine" sa usiluje dosiahnuť aj zmenu názvov ako materská a rodičovská dovolenka, pričom považuje slovo dovolenka v tomto spojení za nepatričné. Chce odstrániť diskrimináciu rodičov malých, ale aj rodičov zdravotne postihnutých detí na pracovnom trhu a lepšie zosúladiť ich rodičovské a pracovné povinnosti, a to najmä zamestnaných matiek. Ale nielen to. Žiada okrem iného aj novelu zákona o rodičovskom príspevku a ďalšie zmeny v legislatíve, ktoré zohľadnia potreby rodičov vychovávajúcich deti a starajúcich sa o ne.

**Margita Škrabálková**
**Snímka: autorka**

# Summary

## In September starts a collection of money called „The White Pencil“

(page 3)

The Union of the Blind and the Sight Handicapped in Slovakia organises the nation-wide public collection called „The White Pencil“ in order to support the people with difficult sight handicap. The Seventh Year of the collection starts on the 1. September and will last until 31. December of this year. The people can make a contribution to the collection "The White Pencil" by purchasing an original white pencil worth 20 crowns or by donating voluntary contribution. Until the 31. December 2008 it will be possible to make financial contributions at the account of the public collection of money administered by Volksbank Slovakia, with the account number: 4030016212/3100 or to send a blank SMS message on 820 in the networks of Orange Slovakia and T-mobile Slovakia operators worth 30 crowns.

## Corporate and Individual Philanthropy

(page 4)

The corporate and individual philanthropy are not only complementary, they also mutually influence one another. This fact was confirmed by the survey made by the Forum of Donors among three members of the Club of Corporate Donors, which has revealed the views of the employees of the companies GlaxoSmithKline, Brewery Topvar and Slovak Telecom regarding the activities of their employers in the field of corporate philanthropy.

The replies of 663 employees demonstrate a significant support of the philanthropic activities of the companies by employees. Up to 98 % of employees approve the fact that companies, which they work for, should proceed in supporting the projects of public interest and ensure their further development. They would welcome, if such support was focused mainly on children and the youth, the development of health and the healthy life style, education and aid to the socially or otherwise handicapped inhabitants.

## An interview
## The Summer in the Better World

(page 6-7)

Everybody knows that the better world does not originate on its own. We have the hope for the better world only when people do something for it, when there is a constant effort made and its construction is our long-term priority. Among such people belongs Dušan Mikulec, Director of a non-profitable organisation and working and socializing centre „The Better World“, which celebrated its fifth anniversary in May of this year. We can just remind that it is based at Osuského street 8 in Bratislava – Petržalka, where recently there has also been organised a weekly art workshop with its main event, an exhibition displayed in a garden of the Better World held on 1. August.

**Who participated at this summer workshop?**

Recently we have already organised the second year of a weekly art workshop, which culminated by an exhibition displayed in a garden of the Better World. Participants were mainly students of the Academy of Arts from Banská Bystrica together with our clients. They made sculptures, artistic utility objects and paintings and pictures, as well as plenty of gifts which they, on the occasion of completing the workshop, devoted to our guests invited to the event organised as the culmination of a creative week.

**Whose idea was it to organise such a workshop?**

It was a fabulous idea, a wonderful activity, because it was integrating. The idea popped up in the minds of students of Banská Bystrica Academy of Art lead by a young bachelor of the fine arts, Marek Halás, who also lives in Petržalka. It is praiseworthy that students found the time and dedicated it to make free interesting works for our facility and our clients. Here you can also see other, alternative art, literally the playing with colours, with which they firstly splashed a wall of the garden and then made paintings on it together with our clients. It was not, however, conventional painting, as the wall was splashed with the colours using a hose. And also, small balls were dipped into the paints which were then thrown against the wall, thus creating unusual pictures. The visitors could definitely notice also large strange clothes cut from linoleum and sawn with wire, then hang on a huge hanger cut from the wood which was hang on an enormous birch. Or tiny little painted tables and chairs burnt from the ceramic clay ... and plenty of other various small and large artistic objects. They also painted sculptures made at the first last year workshop, using oil varnish. Also these sculptures that are slowly covered with patina wonderfully made the creative atmosphere of our facility.

## An invitation on the therapeutical sessions

(page 9)

The civil association „The Support – Know How to Live“ has prepared (together with the League for Mental Health) a new project entitled „Discover Resources“ focused on the family therapeutical sessions with experts. The project is a follow-up to the programme of the league entitled „The Support“ within the Motivation Centre Nezábudka (Forget-me-not). The family also needs to get encouragement, to find the sources of power and to learn how to help an ill person in order to become support in the therapeutical procedure of its member who suffers from mental disease, providing him positive incentives leading to his full recovery. The goal of a new programme is to give the space also to family members of the ill people, speak openly with the other people who have experienced a similar situation, exchange the information and experience. Such space is very important in order to manage a difficult loading life situation which finally leads to a positive influence of the atmosphere and a relationship between an ill person and his/her family. There is a plan to organise seven sessions. The following topics are included: „**The Process of Compensation with the Mental Disease of a Family Member**“. (10. September 2008). Another session organised on 1. October of this year will be dedicated to the topic: „**The Changes of Internal Experience by Relatives and their Management**“ and it will be dealing also with the issues of how to get rid of negative emotions such as anger, sorrow, shame, disappointment, blame or fear. The third session planned for 22. October will deal with the issue of **communication and self-esteem in the difficult situation in the family**. The fourth topic is entitled „**A Mental Disease as a Challenge**“ for family members and this will be held on 12 November. The topics of other sessions include: „**The Route to Family Roots**“ (3. December), „**Family Rules – a Brake or Support of the Family**? (17. December). The last session of the programme will be organised on 14. January 2009 and its topic is: „**How to Support Mental Health in the Family System** (despite having a family member suffering from mental disease)“.

*

**Thanks to enormous efforts made by health care workers and technical advancement in medicine doctors can rescue or heal plenty of children suffering from serious diseases. On the other hand, there are children that cannot be recovered. However, it is also possible to provide help to such children and their families. Therefore, the topic of the supplement is the palliative and hospice care about fatally ill children in Slovakia, in which we present our readers a domestic children's hospice named „Plamienok“ (Flame).**

HUMANITA
**Časopis dobrovoľníckeho sektora Slovenskej republiky.**
Vydáva Slovenská humanitná rada s podporou grantu MPSVaR SR. Distribútor: Mediaprint-Kappa, Pressegrosso, a.s., Bratislava, expedícia Versus, a.s., Bratislava. Náklad 3 500 kusov. Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciame. Uverejnené príspevky nehonorujeme. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208. Šéfredaktorka PhDr. Margita Škrabálková, jazyková úprava: PhDr. Katarína Vilhanová. Adresa redakcie: Páričkova 18, 821 08 Bratislava 2, telefón: 02-5020 0520, fax: 02-5020 0522, e-mail: tlacove.shr@changenet.sk. Grafická úprava: PHOTODESIGN, s. r. o., Bratislava, tlač: RAX, s. r. o., Bratislava. © SHR. Obálka: PHOTODESIGN, s.r.o., foto (mš).

markíza text

ZENTIVA