

SPRAVODAJCA **SPS** Spoločnosť Parkinson Slovensko

časopis **S**poločnosti **P**arkinson **S**lovensko



Mikuláš Illéš, Veselé stretnutie

Z obsahu:

vychádza 25. 10. 2016

- * Generická substitúcia pri liečbe PCH
- * Rainerova chata - rarita Vysokých Tatier
- * Zo života RK SPS

- * Naše úspechy v Českej republike
- * O rýchlej jazde na stacionárnom bicykli
- * Pripravované akcie

Časopis Spravodajca SPS vydáva:

Spoločnosť Parkinson Slovensko, o. z.

Ul. Čingovská 1379/9

040 12 Košice 12

Redakčná rada:

Slávka Bobocká, RK SPS Martin

e-mail: babrlik@gmail.com

Ing. Peter Malík, RK SPS Bratislava

e-mail: p.malik@centrum.sk

Jazykový korektor:

Ľudmila Kokošková, RK SPS Lipt. Mikuláš

Redakčné a grafické práce:

Slávka Babiaková

e-mail: babiakovasb@gmail.com

Bc. Jozef Gulík, Čata

Tlač:

svojpomocne, zabezpečia predsedovia jednotlivých RK SPS

Predseda SPS:

Katarína Félixová

telefón: 0908 434 186

e-mail: felixova.katarina@gmail.com

Podpredsedovia SPS:

Ing. Viliam Haring

telefón: 0948 639 080

e-mail: viliam.haring@gmail.com

Ing. Alexander Adam

telefón: 0903 600 671

e-mail: sanoadam@gmail.com

PR manažérka SPS:

Zuzana Michalková

telefón: 0908 323 520

e-mail: zuzana@parkinson-net.sk

Bankové spojenie:

Tatra banka a.s.

Číslo účtu / IBAN:

SK20 1100 0000 0026 2016 7636

SWIFT: TATRSKBX

IČO: 42 105 684 **DIČ:** 2022792321

Kontakty na regionálne kluby SPS

RK Bratislava:

Ing. Melánia Kahanová

e-mail: kamelany@gmail.com

RK Trnava:

Ing. Jirka Kovář

e-mail: jirko@kovar.co.uk

RK Bánov:

Marta Verbóková

e-mail: anna.palackova@centrum.sk

RK Nitra:

Lýdia Trubačová

e-mail: lydia.trubacova@gmail.com

RK Levice:

Vladimír Ivan

e-mail: vladimir.ivan@azet.sk

RK Liptovský Mikuláš:

Michal Šroll

e-mail: zaneta.srollova@centrum.sk

RK Košice:

Ing. Alexander Adam

e-mail: sanoadam@gmail.com

RK Zvolen:

zastupujúci predseda

Anna Gašparcová

e-mail: anna@gasparcova.sk

RK Martin:

Slávka Bobocká

e-mail: babrlik@gmail.com

RK Prešov:

Marta Petrová

e-mail: parkinsonpresov@gmail.com

RK Banská Bystrica:

Iveta Burkovcová

e-mail: bivetaparkinson@gmail.com

OBSAH 3 / 2016

- 4 Generická substitúcia pri liečbe Parkinsonovej choroby
- 6 Naše úspechy v Čechách
- 8 Udalosť roka - PARKINSONIÁDA
- 9 Bowlingový turnaj "O CENU LIPTOVA",
Vznikol jedenásty RK SPS
- 10 Športový deň vo Vrícku
- 11 RK SPS Martin, Košice
- 12 Športová liga parkinsonikov SR v Leviciach,
RK SPS Prešov
- 13 Rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne
- 14 Rainerova chata - rarita Vysokých Tatier
- 16 Naša tvorba
- 17 Rýchla jazda na bicykli prospešná pre parkinsonikov
- 18 Podakovanie
- 19 Pozvánky

Milí čitatelia,



leto máme za sebou a nastal čas zberu našej usilovnej práce, zberu toho, čo sme počas leta zasiali. Chodili sme cvičiť, na rekreácie, výlety, poznávacie zájazdy, do kúpeľov, starali sa o svoje zdravie. Ale sú aj takí, čo neúnavne pracovali a teraz sú vyčerpaní. Nie je v silách človeka, aby zvládol všetko, treba rozumne hospodáriť so silami.

Leto bolo bohaté hlavne na športovú činnosť, ktorú ukončila celoslovenská súťaž v bowlingu v Liptovskom Mikuláši.

Ešte stále je tu šanca, aby sa ľudia mohli spoznávať na spoločných akciách, neboli izolovaní, mohli nadväzovať priateľstvá, vymieňať si informácie a skúsenosti o chorobe, poradiť si navzájom – v októbri v Bratislave, v novembri v Bánove a v decembri zas v Leviciach a Banskej Bystrici.

Verím, že vám toto číslo prinesie veľa spomienok a zážitkov z leta a dodá novej chuti prispievať a vylepšovať náš časopis.

Slávka Bobocká
šéfredaktorka Spravodajcu SPS

Pripravované akcie:

- 8. novembra 2016:** seminár o psychohygiene v Košiciach
- 29. novembra 2016:** turnaj v stolnom tenise v Bánove
- 6. decembra 2016:** bowling s kapustnicou v Leviciach
- 15. decembra 2016:** seminár o Duodope v Banskej Bystrici
(záujemcom bude upresnené dodatočne)

Generická substitúcia pri liečbe Parkinsonovej choroby

Liek je liečivo alebo zmes liečiv a pomocných látok, ktoré sú upravené technologickým procesom do liekovej formy a sú určené na ochranu pred chorobami, na diagnostiku chorôb, liečenie chorôb alebo na ovplyvňovanie fyziologických funkcií.

Originálnym liekom nazývame liek, na ktorého výrobu sa použilo novoobjavené liečivo. Takéto liečivo, ale aj liek sú chránené patentom. Patentová ochrana trvá 20 rokov od podania prihlášky. Originálny liek vyrába len jeden výrobca. V jeho cene sú zahrnuté náklady na

výskum a vývoj nových liekov, a preto je relatívne drahý. K výške ceny prispieva aj monopolné postavenie výrobcu na trhu.

Generický liek je liek, ktorý bol zavedený do používania po vypršaní patentovej ochrany. Obsahuje rovnaké množstvo účinnej látky ako originálny liek a používa sa v rovnakých dávkach na liečbu rovnakých ochorení. Vzhľadom k tomu, že je odvodený od pôvodného originálneho, je proces schvaľovania jednoduchší, lebo s použitým liečivom je už dostatok skúseností počas patentovej ochrany. Názov lieku, jeho vzhľad a balenie sa však môžu odlišovať od originálneho.

Prehľad prípravkov používaných na liečbu Parkinsonovej choroby na Slovensku:

Antiparkinsoniká – levodopa a inhibítory dekarboxylázy

Účinná látka	Originálny liek	Generický liek
levodopa + karbidopa		Nakom
		Isicom

Antiparkinsoniká – levodopa a inhibítory dekarboxylázy a inhibítory COMT

Účinná látka	Originálny liek	Generický liek
levodopa + karbidopa + etakapon		Corbilita
		Levodopa/Carbidopa/EntacaponeMylan
		Levodopa/Carbidopa/EntacaponeStada
		Levodopa/Carbidopa/EntacaponeTeva
		Sastravi
		Stacapolo
		Stalemed
		Stalevo
		Tadoglen

Antiparkinsoniká – deriváty adamantanu

Účinná látka	Originálny liek	Generický liek
amantadín	PK-Merz	Viregyt = K

Antiparkinsoniká – agonisti dopamínu

Účinná látka	Originálny liek	Generický liek
ropinirol	Requip- modutab	Adartrel
		Raponer
		Roplpryna
		RopinirolFarmax
		RopinirolMylan
		Ropinstad
		Sindranol
pramipexol	Mirapexin	Glepark
		Oprymeia
		PramipexolStada
		PramipexolTeva
rotigotín	Neupro	

Antiparkinsoniká – monoaminoxidázy typu B

Účinná látka	Originálny liek	Generický liek
		Levodopa/Carbidopa/EntacaponeTeva
		Sastravi
		Stacapolo
		Stalemed
		Stalevo
		Tadoglen

Antiparkinsoniká – iné dopaminergické liečivá

Účinná látka	Originálny liek	Generický liek
tolkapon	Tasmar	
entakapon	Comtan	

Bezpečnosť a účinnosť generických prípravkov, ktorých základ tvorí aktívna látka totožná s originálnym liekom, je porovnateľná a splňa rovnaké štandardy kvality. Medzi originál a generikum však nemožno dať rovnítko. Účinná látka, obsah, lieková forma a použitie sú podobné originálnemu lieku. Ale prísne klinické testy v distribúcii účinnej látky u 30 zdravých osôb ukazujú, že generikum môže dosiahnuť 80-120% hodnoty oproti originálu a môže obsahovať aj iné aditíva (farbivá, pojivá, sladidlá, korigenciu chuti a pod.). Niektorí pacienti môžu reagovať na tieto aditíva alergickou re-

akciou alebo tráviacimi ťažkosťami. Generické lieky sú svojimi terapeutickými účinkami rovnaké ako originálne liečivá, ale sú ponúkané za nižšiu cenu.

Na liečbu Parkinsonovej choroby sa na Slovensku používajú originálne lieky, ale v niektorých prípadoch sú dostupné len lieky generické. Zámena generických liekov navzájom je tiež možná, bezpečná, cenovo výhodná, ale nemusí byť pre každého vyhovujúca.

**Mgr. Jana Medvecká
a RNDr. Ľuboslava Macejková**

Naše úspechy v Čechách

Dňa 16. júna na Výstavišti v Lysej nad Labem bola zahájená dvojdňová výstava Senior – Handicap: aktívny život, ktorá je už tradične spojená s výstavou „Šikovné ruce našich seniorů pro radost a potěšení“, ako aj s výstavou ruží i letných kvetín „Růžová zahrada“. Pozvanie Bc. Viery Součkovéj a senátorky parlamentu České republiky Emílie Třískovéj sme aj tohto roku prijali a na súťaž sme sa pripravili.

Rekordných 1250 účastníkov spolu odovzdalo viac ako 3500 prác. Okrem českých seniorov práce odoslali aj naši členovia, nováčikmi boli seniori z Nemecka. Súťažilo sa v 4 kategóriách: šikovné ruky, fotografia, literárna súťaž a počítačová prezentácia. Spoločnosť Parkinson Slovensko (SPS) prezentovalo 8 členov z týchto regionálnych klubov:

RK Košice: Ing. Pavol Mesarč
Ing. Ivan Zahatňanský

RK Liptovský Mikuláš:
Ľudmila Kokošková
RNDr. Dušan Macejko

RK Zvolen: Anna Mošková

RK Martin: Mgr. Júlia Illéšová
Emil Gajdošík

RK Prešov: Marta Petrová.

Našej spoločnosti boli udelené ocenenia v dvoch kategóriách.

Cenu literárnej poroty za svoju poéziu získala Ľudmila Kokošková z RK SPS Liptovský Mikuláš. Druhé ocenenie bolo v kategórii šikovné ruky – jednotlivci a putovalo do Košíc inžinierovi Ivanovi Zahatňanskému za jeho drevorezbu. Za našich ocenených členov som s radosťou prevzala diplomy, darčeky a pamätné listy. Aj keď som Lysú ab-

solvovala už po šiesty krát, stáť a prijímať gratulácie na českej pôde ma stále naplnia radosťou a hrdosťou. Som rada, že práce naši členovia posielajú a že v Lysej o našej spoločnosti vedia. Po rokoch som nešla na vyhlásenie sama, mojou spolubojovníčkou sa stala predsedníčka RK SPS Prešov, Marta Petrová, ktorá sa svojej úlohy veľmi šikovne ujala.

Stánok sme dostali zdarma. Bol situovaný priamo vo veľkej hale, kde prebiehalo všetko podstatné. O takom výhodnom miestečku sa mi ani nesnívalo a ja som za to organizátorkám nesmierne vďačná. Kým ja som za členov preberala ocenenia, alebo som absolvovala rozhovory, či besedu so zástupcami z Ministerstva práce a sociálnych vecí ČR (MPSV ČR), tak Marta odpovedala na otázky okoloidúcich, rozdávala materiál o združení, náš nový časopis „Spravodajca“ i „Neuromagazín“. Stánok SPS bol doplnený bannermi, ktoré boli „čerstvo“ aktualizované a vyšli z „dielne“ našich členov, Ing. Pavla Mesarča a Ing. Viliama Haringa.

A čo povedať záverom? Takéto podujatia a stretnutia považujem za nesmierne dôležité. Vytvárajú priestor na vzájomnú komunikáciu, dávajú možnosť spo-



Marta Petrová informuje o činnostiach spoločnosti v stánku SPS.

znať mnohých i vypočúť si veľa nového, užitočného. A toto všetko Lysá ponúka. Stačí len prísť a precítiť tú atmosféru, pozrieť si množstvo prác, výtvorov jednotlivcov, alebo aj skupín, či vypočúť si sprievodný kultúrny program, ktorý sa tohto roku mimoriadne vydaril. Hudba bola vynikajúca, bavili sa starší, ale i tí mladší. A keď k tomu všetkému sa pridá slovo moderátora, ktorý zvládne akúkoľvek ťažkú i nepredvídanú situáciu, tak v takomto prípade musí byť každý návštevník len a len spokojný.

Aj takáto bola tohtoročná Lysá nad Labem. Pre mňa poučná hlavne z tej zdra-

votnej i sociálnej stránky.

Ďakujem všetkým, ktorí prispeli svojím dielkom, svojou prácou. Tiež svojej kolegyni Marte, ktorá svoje prvé „vystúpenie“ v Lysej zvládla perfektne. Úprimná vďaka patrí celému organizačnému tímu, ktorý zvládol aj tento XVII. ročník na jednotku. A v neposlednom rade vyslovujem za vedenie aj za členov SPS VELKÉ ĎAKUJEM hlavným organizátorkám, Emílii Třískovej a Věře Součkovéj.

Vďaka Lysá, vďaka, že si...

Zuzana Michalková

Spoločnosť Parkinson Slovensko

JESEŇ V DUŠI

Leto ticho, tichučko doznieva...
prichádza jeseň a jej nádhera.
Vysoké modré nebo, farbami horí červený les.
Chcela som milého vlastniť, žiaľ, už je preč.

Jeseň je priehľadná ako krištáľová voda,
vidno až na dno duše, klamať sa nedá...
Posledné teplé lúče jesenné slnko vysielajú,
škoda, že som sa tak osudovo zmýlila.

Chcela som ho mať navždy po boku,
aby sme zahnali spolu bezfarebnú samotu.
Na vetve zostal už iba jeden chvejivý list,
síce ma božkal, ale „Už musím ísť...“

Okolo mňa ešte lietajú pavučinky babieho leta,
pre neho som však už iba otravná Beta.
Obdivujem striebřité pradio ich jemnosti.
On ich vôbec nevidí, zabratý do svojich márností.

Zubaté slnko ešte žiari, nebo iskrivý azúr,
pravda však zaťala do srdca svoj pazúr.
K nemu ako prvému, zdá sa, zavítala zima,
už moje kučeravé myšlienky ani nevníma.

Za chvíľku prifičí aj ku mne, belostou snehu zmrazená,
neprecítim už žiadnu nehu, ruka zostane bez citu,
zbytočná a studená...

Ludmila Kokošková

Báseň získala v Lysej nad Labem 2016 ocenenie literárnej poroty

Udalosť roka – PARKINSONIÁDA

Aj tohto roku zažiarili naše tyrkysové tričká na Parkinsoniáde v Dubňanoch. Už deviatym rokom sa tu na prelome júla a augusta koná medzinárodná súťaž parkinsonikov. Naša reprezentácia mala 33 členov, z toho 28 súťažiacich.

Ubytovaní sme boli, ako vždy, v hoteli PANON v Hodoníne. Večer nás autobus doviezol do Domu kultúry, kde sa pre parkinsonikov konal koncert skupiny MELODY GENTLEMEN s Karlom Hegnerom a prehliadkou prvorepublikových odevov. Dobré sme sa pobavili pri vtipnom moderovaní pána Hegnera a nalaďených swingovou hudbou nás autobus odviezol nazad do hotela. Ráno obvyklý rituál – raňajky, kontrola, či sme niečo nezabudli, trochu nervozity, cesta autobusom do Dubňan, prezentácia v známej športovej hale Želva, zahájenie, ktoré končilo optimistickou piesňou „Aj tak sme stále frajeri“, aktualizovanou pánom Bachratým z RK SPS Trnava. Spievala ju celá slovenská skupina.

Súťažilo sa v disciplínach: stolný tenis, bowling, boccia, šípky, kop do bránky, hod na kôš, streľba loptičky hokejkou do bránky, curling, fúkačka a kolky (len pre sklerózu multiplex).

Naši súťažiaci bodovali takto:

RK SPS Bratislava:

Ing. Melánia Kahanová
striebro (curling ženy)
bronz (bowling ženy)
bronz (hod na kôš)

Ing. Viliam Haring
striebro (curling muži)



Milota Baričáková
bronz (curling ženy)

RK SPS Levice:

Vladimír Ivan
bronz (bowling muži)
bronz (fúkačka muži)

Katarína Félixová
striebro (bowling ženy)

Ondrej Ďurčať
striebro (hod na kôš muži)

RK SPS Košice:

Peter Nemček
zlato (fúkačka muži)

RK SPS Liptovský Mikuláš:

Ľudmila Kokošková
striebro (šípky ženy)

Naša výprava skončila s jedenástimi medailami. Najlepší boli bratislavskí s levickými, spoločne „dali na frak“ našim súťažiacim z klubu Liptovský Mikuláš. Tento bude musieť vyvinúť veľké úsilie, aby si udržal doterajšie prvenstvo, za ktoré získal putovný pohár športovej ligy parkinsonikov SR v Leviciach.

Ľudmila Kokošková
RK SPS Liptovský Mikuláš

Bowlingový turnaj „O CENU LIPTOVA“

Dňa 10. septembra ráno sme sa rozlúčili s poslednými účastníkmi turnaja. Využili možnosť prespať v penzióne a neľutovali. Po raňajkách sme si posledný raz zakývali a odišli domov. My, organizátori, s uľahčením a návštevníci, napríklad Vladimír z Levíc, s dvomi pohármi a hrdým titulom „vítaz bowlingového turnaja O cenu Liptova“.

Výsledky boja o umiestnenie:

Kategória ženy:

1. miesto:

Marta Petrová, RK Prešov

2. miesto:

Jožka Martinove, RK Liptovský Mikuláš

3. miesto:

Alena Dolníková, RK Martin

Vítazka Marta Petrová získala putovný pohár, ktorý sa u nej bude lesknúť jeden rok. Na druhom ročníku v roku 2017 bude obhajovať právo ponechať si ho ešte ďalších 12 mesiacov.

Kategória muži:

1. miesto:

Vladimír Ivan, RK Levice

2. miesto:

Milan Martinove, RK Liptovský Mikuláš

3. miesto:

Jaroslav Dunčko, RK Liptovský Mikuláš

Putovný pohár si odniesol víťaz Vladimír Ivan z klubu Levice.

Vítazom gratulujeme, priateľom zo všetkých zúčastnených klubov ďakujeme za účasť.

Veľké ĎAKUJEME patrí primátorovi mesta, Ing. Jánovi Blcháčovi, PhD. za ochotu s akou nám vyšiel v ústrety a fi-

nančnou dotáciou podporil náš projekt. Rovnako ďakujeme majiteľom penziónu Bowling za ich dlhoročnú nezištnú podporu našich aktivít.

Už teraz sa tešíme na ďalšie stretnutia. Dovidenia o rok, priatelia!

Za organizačný výbor

Ľudmila Kokošková, RK SPS L. Mikuláš

Vznikol jedenásty RK SPS

Utorok 14. 6. 2016 bol pre našu spoločnosť významným dňom tým, že na Slovensku vznikol jedenásty regionálny klub so sídlom v Banskej Bystrici. Do vienka dostal veľkú podporu prisľúbenú primátorom mesta Banská Bystrica, MUDr. Jánom Noskom.

Na ustanovujúcej schôdzi si členovia zvolili za predsedníčku Ivetu Burkovcovú. Lekárskym garantom klubu sa stala MUDr. Katarína Kračunová, PhD. z neurologickej kliniky SZU a UNB Bratislava-Ružinov, ktorá sa tiež zúčastnila prvého stretnutia členov klubu. Prvé stretnutie klubu podporili svojou účasťou aj zástupcovia sponzorských firiem Mgr. Stanislav Šepřak za SANDOZ d.d.-o.z. a MVDr. Pavol Podhorský, za AbbVie s.r.o. Takáto podpora nám dodáva silu ísť ďalej, aj keď sa niekedy spolužitie s pánom Parkinsonom vymyká našej kontrole.

Oslovili sme širokú verejnosť v regionálnych novinách, aby prišli medzi nás. Život aj s týmto postihnutím je zmysluplný a svojím spôsobom prítlačlivý, plný stretnutí s úžasnými ľuďmi, s ktorými by sme sa ako zdraví jedinci nemali šancu stretnúť.

*Iveta Burkovcová
predseda RK SPS Banská Bystrica*

Športový deň vo Vrúcku

Prvý športový deň RK SPS Martin je za nami. Účasť bola fantastická – 50 ľudí z celého Slovenska sa stretlo, aby sa spoznali, zašportovali si a nadviazali nové priateľstvá. Akciu sme usporiadali na počesť deväťdesiatych narodenín nášho najstaršieho člena Vojtecha Nikscha a pozvali vás, jeho priateľov, aby sme mu mohli prejaviť našu úctu a zagratulovať mu.

Vojto sa aktívne zúčastnil hier v petangu, mal krásny prejav pred redaktormi TV Turiec a dojatý odchádzal s vedomím, že je pre nás neoceniteľným priateľom, spoluzakladateľom nášho klubu, že sme preňho druhou rodinou. Akcia sa vydarila, o športových úspechoch jednotlivých klubov hovoria výsledky troch súťažných disciplín:

v stolnom tenise

1. miesto:

Tavač Pavol, RK Martin

2. miesto:

Dunčko Jaroslav, RK Liptovský Mikuláš

3. miesto:

Scherer František, RK Košice

v hode šípkami

1. miesto:

Haring Viliam, RK Bratislava

2. miesto:

Martinove Jožka, RK Liptovský Mikuláš

Martinove Milan, RK Liptovský Mikuláš

3. miesto:

Brudňák Milan, RK Martin

v petangu

1. miesto:

Kvašnicová Helena, RK Martin

2. miesto:

Gabrišová Želmíra, RK Martin

3. miesto:

Sidor Ľubomír, RK Martin

Všetci si odniesli účastnícky list a nové dojmy. Víťazom aj zúčastneným srdečne gratulujeme

Slávka Bobocká

predseda RK SPS Martin



RK SPS Martin

Drahí priatelia,
rád by som povedal niečo k našej vlastnej činnosti a súčasnosti, keď pracujeme a pripravujeme nové číslo Spravodajcu. Nedá mi, aby som nepochválil doterajšie čísla. Informácie a správy o práci v našich kluboch potrebujeme ako soľ a iste ste všetci s týmito príspevkami spokojní.

Isteže, treba sa stále aj prostredníctvom Spravodajcu kontaktovať a objektívne informovať a usilovať o čo najužšie vzťahy medzi naším členstvom.

Myslím si, že akcie usporiadané naším spoločenstvom svojou hodnotou a výz-

namom majú zmysel pre všetkých, nielen tých, ktorí sa aktívne jednotlivých podujatí a činností zúčastňujú a podieľajú, ale aj pre tých, ktorých nepoznáme a ešte v našich radoch chýbajú.

Potešilo ma, že rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne sa vydaril a zaradil sa medzi úspešné akcie nášho združenia. Chcem výrazne podčiarknuť snahu o čo najväčšiu účasť na hromadných podujatiach tak klubových, ako aj usporiadaných akcií v celom spoločenstve. Čím nás bude viac, tým kvalitnejšie a prospešnejšie bude ubiehať náš život.

Vojtech Niksch
RK SPS Martin

RK SPS Košice

Chcem vám predstaviť regionálny klub SPS v Košiciach, ktorému som predsedom od septembra 2015.

Členom Spoločnosti som od septembra 2009. Funkciu predsedu som prevzal od Ferka Scherera. Snažím sa pokračovať v jeho činnosti ku spokojnosti 61 členov a sympatizantov klubu.

Stretávame sa prvý utorok v mesiaci, v priestoroch Spoločensko-relaxačného centra mestskej časti Košice Juh, na ulici Milosrdenstva 4 v Košiciach. Od začiatku roka máme priemernú účasť na našich klubových stretnutiach 17 členov. Vzájomne sa informujeme a vymieňame si skúsenosti o priebehu našej choroby, užívaní liekov a reakcií na ne, o každodenných problémoch súvisiacich s našou diagnózou.

Tohto roku pribudlo šesť členov. Najnovší z nich, rímskokatolícky fa-

rár JCLic.Ing. Ondrej Nagy, člen Košickej diecézy (farnosť Kavečany), sa už zúčastnil na rekondičnom pobyte v Liptovskom Jáne, kde pre nás každý večer slúžil omšu.

Z akcií uskutočnených v tomto roku v našom klube, chcem v prvom rade spomenúť absolvovanie kurzu tanca pod vedením pána Poprockého. Tohto kurzu sa zúčastnilo 10-12 členov, ktorí chodievali tancovať pravidelne.

Športujeme, zúčastňujeme sa športových hier organizovaných inými RK na Slovensku. Tradične sa zúčastňujeme Parkinsoniády v Českej republike. Každý rok na Troch kráľov absolvujeme príjemnú prechádzku pod vyhlídkovú vežu pri Košiciach.

Príležitostne to radi doplníme prednáškami a besedami s lekármi o našej diagnóze. Príďte nás navštíviť, všetci ste srdečne vítaní.

Ing. Alexander Adam
predseda RK SPS Košice

Športová liga parkinsonikov SR v Leviciach

Pred pár rokmi sme sa rozhodli zorganizovať športovú ligu parkinsonikov SR. Myšlienka sa ujala a tento rok sme mali už tretí ročník. Myslím, že aj úspešný.

Zúčastnilo sa ho sedemdesiat športovcov. Možno sa to niekomu vidí málo, no vzhľadom na celkový počet členov sme úplne spokojní.

Do súťaženia sa zapojili skalní športovci, klub Liptovský Mikuláš obhájil tretí raz prvenstvo a putovný pohár ostal u nich navždy. Nechýbali ani začiatočníci. Prišli prvý raz a brali ocenenia. Večer sme si posedeli pri príjemnej muzike. Jozef Bachratý napísal krásnu pieseň. Vyjadril v nej celý svoj hnev a pocit nespravodlivosti. Mnohým hovoril z duše. Chytila nás za srdce.

Našiel sa však čas aj na vzdelávanie. Prišli medzi nás lekári: prednosta UFKEF LF Slovenskej zdravotníckej univerzity (SZU) v Bratislave, prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc. a advokát pacientov, odborný asistent LF SZU, člen vedenia Európskeho patientskeho fóra v Bruseli, PharmDr. Dominik Tomek, PhD., MPH.

Ak sa nič nezmení, na budúci rok sa pri športovaní stretneme v Banskej Bystrici. Teším sa na veľkú účasť a verím, že pribudnú aj noví členovia

Katarína Félixová
predsedníčka SPS

Regionálny klub SPS Prešov

3. marca 2016 vznikol už desiaty regionálny klub – v Prešove. Na zahájení, dňa 7. apríla 2016, ma zvolili za predsedníčku.

Schôdze sa zúčastnilo celkovo 12 členov. Za predstavenstvo boli prítomní: Ing. František Scherer, Zuzana Michaluková a Ing. Alexander Adam. Všetci sa zhodli na tom, že klub bol potrebný. Dohodli sme si základné pravidlá – budeme sa stretávať raz v mesiaci a budeme si navzájom pomáhať a povzbudzovať sa.

Po šiestich mesiacoch môžem skonštatovať, že členovia sú ochotní pravidelne sa stretávať, navzájom si poradiť a podržať sa. Škoda, že ich neviem presvedčiť, aby sa zúčastňovali aj na spoločných akciách ostatných klubov. Chce to čas a trpezlivosť.

Môžeme sa pochváliť, že máme vlastnú miestnosť, a tu by som chcela poďakovať hlavne Lucke Drotárovej, že nám s tým pomohla. Máme sa kde stretávať a plánovať ďalšie akcie.

Najbližšie stretnutie bude spojené s predvádzacou akciou firmy ORIN. Predstavia nám prístroj MAGNET, ktorý by mal pomôcť pri PCH. Tešíme sa na novinku v našom programe.

V budúcnosti plánujeme a dávame si za úlohu viac sa pohybovať, pretože len pohyb dokáže stlmiť nepriaznivé prejavy našej choroby, spomaliť jej postup a zvýšiť kvalitu života.

Marta Petrová
predsedníčka RK SPS Prešov

Rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne

Parkinsonici a sympatizanti SPS z celého Slovenska sa v prvý septembrový týždeň zúčastnili rekondičného pobytu v Liptovskom Jáne. Krásne prostredie tatranskej prírody a sympatický personál hotela Alexandra nás privítali a pomohli prekonať prvé nesmelé kroky v novom prostredí. Ochotný personál poradil a pomohol so správnym nastavením procedúr. Masáže, cvičenia, vírivky... Deň začínal rozcvičkou, ktorú viedla ochotná a milá „Mery“ Farkašová a po raňajkách pokračoval cvičením v bazéne za asistencie jej manžela-plavčíka. Veľká snaha oboch manželov rozhybať naše stuhnuté telá v bazéne aj na voľnom priestranstve okorenená vtipnými poznámkami Dušana Macejka znásobili dobrú náladu medzi prítomnými. Denne rozcvičky sa pravidelne zúčastňoval aj náš najstarší člen Vojtech Nicksch.

Stanišovská jaskyňa, Minislovensko, Netopierkovo a iné



..... MALÉ UPOZORNENIE

V prvom čísle Spravodajcu sme uverejnili informáciu o lyžici so stabilizáciou – pomáha pri jedení ľuďom s PCH. Na požiadanie našej členky Jolanky Kovaříkovej z Košíc uverejňujeme jej skúsenosť. Výrobca informuje, že lyžica je určená ľuďom, ktorí majú tras, ale neuvádza bližšie údaje, aký silný. Pani Jolan-

pozoruhodnosti, na ktoré nás upozornil Miško Šroll nám zabezpečili plnohodnotne využitý voľný čas. Večery sme trávili športovaním – bowling, stolný tenis, petang, poniektorí hrali kartové hry. Veľmi úspešná bola zorganizovaná prednáška s logopedičkou Mgr. Silviou Adzimovou, ktorá skončila družnou besedou. S našou členkou Antóniou Solčaniovou sme oslávili jej 73. narodeniny. A posledný večer sme si spoločne s Martou Petrovou pripili na jej víťazstvo v celoslovenskom bowlingovom turnaji „O cenu Liptova“.

Na záver rekondičného pobytu nás navštívili predsedníčka SPS Katka Félixová, PR manažérka SPS Zuzka Michalková a taktiež podpredseda SPS Viliam Haring.

Slávka Bobocká, RK SPS Martin

ka si lyžicu kúpila, ale pri jej trase lyžica, žiaľ, neplní to, čo od nej očakávala. Preto by pacientka chcela upozorniť členov, aby pri kúpe zvažili intenzitu svojho trasu a počítali aj s tým, že táto pomerne drahá pomôcka im možno neposlúži tak, ako si to predstavovali. Nechce výrobok zatradiť úplne, len upozorňuje aj na takúto eventualitu.

Za redakciu: Slávka Bobocká

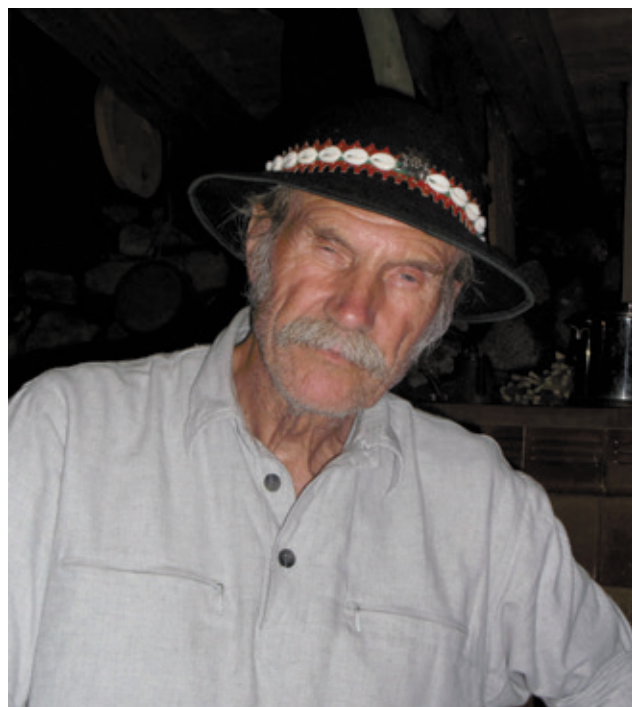
Rainerova chata – rarita Vysokých Tatier

Začiatkom augusta sme boli s manželkou na letnej dovolenke v Starej Lesnej. Turistika, hory, krásna príroda nás od mladosti uchvátili svojím čarom. Vysoké Tatry obzvlášť. Z množstva tatranských chát je výnimočnou a zaujímavou Rainerova, svojou históriou, aj súčasnosťou.

Rainerova chata či útulňa je najstaršou, ale aj najmenšou v Tatrách. V maďarčine je známa ako Rainerkunyhó a po nemecky Rainerhütte. V slovenskom slangu jednoducho Rainerka. Tento rok uplynulo 183 rokov od uzatvorenia zmluvy medzi Csákyom a Jánom Jurajom Rainerom o prenájme Starého Smokovca, 153 rokov od postavenia chaty a už 18 rokov je obnovená Rainerka v prevádzke. Pôvodne postavená z kameňa ako útulňa s malými okienkami a miestnosťou 5 x 5,5 m. Interiér tvorilo ohnisko a drevené prične. Po smrti Rainera chátrala. Hostia Smokovca sa vlastnou zbierkou s príspevom Uhorského karpatského spolku pričínili v roku 1876 o jej opravu. Vedľa Rainerky v roku 1884 postavili novú, podstatne väčšiu chatu Kamzík. Útulňa slúžila ako nocľaháreň pre vodcov, nosičov, študentov. Neskôr z nej bol sklad materiálu a paliva pre novú chatu. Za bývalého režimu z hygienických dôvodov Kamzík v roku 1978 asanovali. Útulňa nemala gazdu a opäť spustla. Nadšenci z Popradu-Veľká ju síce v roku 1980 opätovne zrekonštruovali, ale TANAP ju v roku 1983 zakonzervoval. Horský nosič Peter Petras chodieval často

okolo nej a skršol v ňom odvážny nápad. Chatu, vlastne ruinu, si v roku 1997 prenajal a ako vtedajší učiteľ z Kežmarku sa na vlastné náklady pustil do jej rozsiahlej rekonštrukcie. Popri učiteľovaní dennodenne doslova drel. Výsledkom bol 13. jún 1998, kedy ju prvýkrát sprístupnil verejnosti. Zriadil v nej informačné centrum TANAP-u, malú expozíciu hoľrolezeckého a nosičského náčinia, fragmenty lyžiarskej histórie. V roku 2000 chatu poškodili prívaly snehu. Pán Petras ju roku 2003 opravil, vynovil a rozšíril na núdzové prenocovanie. Dodnes je Rainerova chata cenným svedectvom tatranskej chatárskej histórie. Rainerova útulňa sa nachádza na Starolesnianskej poľane, v nadmorskej výške 1301 m n.m., len 35 minút od Hrebienka. Chodník je vhodne upravený aj pre kočíky či invalidov na vozíčkoch.

Svetoznámy filmový dokumentarista Pavol Barabáš stvoril vynikajúce dielo



Chatár Peter Petras st.



Rainerova chata 2016
autor: Ing. Peter Malík

„Sloboda pod nákladom“. Ukazuje nám život horských nosičov v Tatrách. Drsný, ale reálny.

Medzi najstaršími štyrmi ešte žijúcimi vysokohorskými nosičmi je aj Peter Petras. Vo Vysokých Tatrách pôsobí už 53 rokov. Začal už pred maturitou v jeho sedemnástich. Ako 63-ročný vyniesol poslednýkrát 100 kg z Hrebienka na Zamkovského chatu. Sám o sebe tvrdí, že takto prekonal sám seba! Tvrdá, ťažká práca ho premenila z chlapca na chlapa. Nedávno prevzal po ňom chatárčenie syn Peter. Ale manželka Petrasovci pomáhajú a pôsobia na chate naďalej. Krédo Petra Petrasa st. bolo a je: „Ja nemusím, ja CHCEM!“

Sústavne zatraktívňuje chatu pre návštevníkov. Nosičská súťaž „Nosičská próba“ spočíva v nesení 70 kg resp. 100 kg krošne po trase 300 m okolo chaty. Na Troch kráľov stavia obrovský snehový či ľadový betlehem. V tých dňoch postavil pri chate snehového velikána sv. Mikuláša. Na jar stavia pri dostatku snehu zase

veľkonočné vajíčko úžasných rozmerov. A turistov, divákov pribúda.

Nerozumný boj o Tatry medzi lesníkmi a ochranármi ožíva. Jedným ide o zisky z bezhlavej ťažby dreva, druhým o ochranu prírody za každú cenu. Extrémne prístupy sú škodlivé. Súhlasím s názorom chatára Petrasa – v podhorí odkôrňovať stromy a povoliť primeranú ťažbu dreva, vo vyšších chránených pásmach Tatier ponechať lykožrúta, ktorý je súčasťou prírody. A ona – príroda, si vyrieši svoje problémy sama.

Ešte čerstvo voňajúca knižka Petra Petrasa „Na chodníku chodník“ je venovaná jeho manželke Zite, ktorá s ním mala božskú trpezlivosť a všetkým obdivovateľom slovenskej prírody. Ide o jednoduché podanie príbehov z vlastného nosičského života. Autor rozpráva a píše tak, ako mu zobák narástol. Takto si publikácia získala autenticitu a doslovné som ju zakrátko zhltol. Úsmevné, ba zábavné historiky sa striedajú so smutnejšími, priam dramatickými príbehmi.

Chatár Petras vybojoval úspešný boj s deväťhlavým drakom – štátom a peniazmi. Nedokonalé, hlúpe zákony ho takmer pripravili o predĺženie nájmu Rainerky a chatárčenie. Ale človečina, petície, cit, vzťah a láska k práci, zvíťazili. Dnes ojedinelý zjav v našich končinách.

Manželka Emka je dlhodobá kardiačka s implantovaným prístrojom na srdiečko. Ku kope liekov pribudla pred štyrmi rokmi Parkinsonova choroba. Liečivá na jednu diagnózu spôsobujú problémy druhej diagnóze a naopak. Často musí byť aj sama sebe lekárom. V jeden do-

volenkový slnečný deň sme sa vybrali tatranskou železnicou do Starého Smokovca, lanovkou na Hrebienok a peši až k Rainerke. Odmenou nám bol bylinkový čaj s horcom a prítomnosť chatára Petrasa st. v typickom goralskom klubúku. Debata s týmto pozoruhodným človekom bola neobvykle zaujímavá. Do vlastnej knižky nám napísal a podpísal venovanie. Po 11 rokoch sme už ani nedúfali, že sa sem niekedy ešte vrátíme. Preto: „Nikdy nehovor nikdy!“

Na ceste späť nás zastihla typická tatranská búrka. Hrmenie, blýskanie, prudký dážď aj s krúpami. Nebolo nám všetko jedno. Za neveriteľných 18 minút sme stihli dobehnúť do stanice lanovky.



Rozhovory s priateľom

Sú ľudia, ktorí vás ničím nezaujmu, alebo takí, ktorí sú priam nesympatickí a sú takí, ktorých si hneď obľúbite. Na tohtoročnom rekondičnom pobyte v hoteli Alexandra v Jánskej doline som okrem manželky venoval dost' času aj rozhovorom s priateľom Vojtechom Nikschom.

Rád počúvam jeho melodický hlas, zamýšľam sa nad jeho názormi na život. Pritahuje ma jeho životná filozofia.

Som šťastný, že sa naša dobrodružná cesta skončila dobre. Najmä preto, že to zvládla moja polovička. Ako parkinsonička odovzdáva nádej a optimizmus aj ďalším spolubojovníckam.

Zaujalo ma porovnanie chatára Petra Petrasa: „V Tatrách je dnes asi 1000 kamzíkov, približne 500 svišťov, medveďov cca 50, ale horských nosičov už iba 15!“ Všetkého krásneho, zaujímavého, hodnotného akosi ubúda. Preto si vážme, že takáto rarita v lone našich veľhôr ešte žije! Dovidenia, snád', opäť v Tatrách, na Rainerke!

Ing. Peter Malík
RK SPS Bratislava

Je to človek, ktorého kniha života je na deväťdesiatej strane, ale on nemá vôbec myslenie starého človeka. Vyhlásil boj Parkinsonovi, poučený príbehom o Parkinsonovej chorobe v jeho vlastnej rodine. Proti Parkinsonovej chorobe podľa neho treba tvrdo bojovať pohybom.

Prijímam jeho rady, akoby to bol môj otec. Ten môj je takmer tridsať rokov mŕtvy a tak som veľmi rád, že sa môžem zaradiť do okruhu Vojtechových priateľov. Témy našich rozhovorov sú rôzne, ale všetky majú niečo spoločné, sú nasiaknuté ľudskosťou, láskou, empatiou, zdravým úsudkom a absentuje tu starecká demencia, či depresia. A tak sa Vojtech posunul na môj vzor. Ak ja dosiahnem takýto vek a v takej telesnej a duševnej kondícii a budem mať toľko síl bojovať proti Parkinsonovi, budem šťastný...

RNDr. Dušan Macejko
SPS Liptovský Mikuláš

Rýchla jazda na bicykli prospešná pre parkinsonikov

Bicyklovanie na stacionárnych bicykloch môže byť pre ľudí s Parkinsonovou chorobou (PCH) prospešné, a to najmä vtedy, keď sa bicyklujú intenzívne a rýchlo. To je záver novej štúdie amerických výskumných pracovníkov.

Vedci zistili, že bicyklovanie, najmä tempom, ktoré je rýchlejšie, než by si pacienti zvolili sami, sa podľa všetkého podieľa na efektívnejšom spájaní tých častí mozgu, ktoré majú do činenia s pohybom. Výsledky štúdie boli zverejnené počas vedeckého kongresu a výročného zasadnutia Severoamerickej rádiologickej spoločnosti (Radiological Society of North America) za rok 2012 v Chicagu.

Čo vedci urobili

Počas štúdie skúmali Alberts a ďalší kolegovia z Clevelandskej kliniky vplyv cvičenia na 26 pacientoch vo veku 30 až 75 rokov, ktorí trpeli miernou až stredne závažnou formou PCH, pomocou magnetickej rezonancie (fcMRI). fcMRI meria zmeny kyslíku v krvi mozgu, vďaka čomu môžu výskumní pracovníci zistiť mieru aktivity rôznych oblastí mozgu a kvalitu ich vzájomného prepojenia.

Výskumní pracovníci náhodným spôsobom zaradili pacientov do jednej z dvoch skupín. Jedna skupina (13 pacientov) sa bicyklovala svojím vlastným tempom, kým druhá sa bicyklovala nútene rýchlejším tempom. Skupiny absolvovali tréningy na stacionárnych bicykloch trikrát týždenne počas 8 týždňov.

Členovia obidvoch skupín sa podrobili MRI vyšetreniu na začiatku a na konci tohto obdobia a tiež po štyroch týždňoch ďalšieho sledovania. Skupina s nútene rýchlejším tempom mala bicykle vyba-

vené špeciálne kontrolovanými motorami, vďaka ktorým sa pacienti bicyklovali rýchlejšie ako bolo ich vlastné tempo. Ako vysvetľuje Alberts: „Vytvorili sme algoritmus na kontrolu motora bicykla a použili sme regulátor na zistenie pacientom vynaloženej námahy a na prispôbenie motora podľa pacienta.“

Čo zistili

Pomocou údajov z fcMRI tím následne vypočítal mieru aktivácie mozgu a konektivity (spojenia) a dal tieto hodnoty do vzájomného vzťahu s priemerým tempom bicyklovania. Tím odhalil zvýšenie konektivity medzi primárnou motorickou kôrou a zadnou oblasťou mozgového talamu súvisiace s úlohou a dospel k záveru, že rýchlejšie tempo bicyklovania bolo hlavným faktorom zlepšení, ktoré sa prejavili aj pri ďalšom sledovaní. Niektoré výsledky boli podobné modelom aktivácie počas hlbkej mozgovej stimulácie pacientov s PCH, čo je nákladná a invazívna liečba ochorenia v neskorom štádiu.

Účinná a lacná liečba

Shah hovorí, že podľa ich štúdie „je jazda na bicykli nanúteným tempom efektívnou a lacnou liečbou Parkinsonovej choroby.“ Alberts však tvrdí, že kým šliapanie do pedálov nanúteným tempom podľa všetkého prináša lepšie výsledky, nie všetci pacienti s PCH musia cvičiť tak rýchlo, aby došlo k zlepšeniu ich stavu: „V súčasnosti skúmame tento jav u pacientov, ktorí majú bicykle doma, a podobným prínosom môžu byť aj iné formy cvičenia, ako je napríklad plávanie a veslovanie na tandemových trenažéroch,“ dodal.

Autor: Catharine Paddock PhD
Autorské práva: MedicalNewsToday
(prevzaté z FB, Slávka Bobocká)

V stredu 5. októbra zomrel vo veku 86 rokov bývalý slovenský prezident **Michal Kováč**. Patrilo do veľkej rodiny parkinsonikov.

V kronike SPS vydanéj v roku 2012 nám venoval tento krásny odkaz: „*Vy najlepšie viete, že keď je človek parkinsonikom, všetko je pre neho ťažké. V ceste nám stojí mnoho obmedzení, nesmieme sa však s nimi zmieriť. Som presvedčený, že parkinsonik by mal tráviť čas v spoločnosti iných ľudí a nemal by sa im vyhýbať.*”

Zomrel človek s veľkým srdcom a pochopením. Česť jeho pamiatke.



Zo zármutkom a smútkom v srdci oznamujeme, že svoju pozemskú púť ukončili dvaja z nás. Dňa 18. 10. v Kyjove vo veku 67 rokov zomrela naša členka **Elena Čubová**. Dňa 22. 10. zomrel jeden zo zakladajúcich členov RK SPS v Bánove **Ing. Marián Jurík**. Venujme im obom tichú spomienku.

Katarína Félixová, predsedníčka SPS

Milí priatelia,

možno to cítite rovnako – čím sme starší, viac chorí, menej sebastační, ... tým častejšie nám dobre padne, ak na nás niekto myslí, ochotne nám pomôže. Nerobí nám problém vysloviť čarovné slovíčko **ĎAKUJEM**. A keďže v našom prípade je to pomerne často, kedy tá pomoc príde vhod a žijeme v reálnom svete, veľmi si vážime každú podanú ruku. Tak sme si povedali, že si tu urobíme malý **ĎAKOVNÍČEK**.

redakcia

Drahí priatelia,

z úprimného srdca ďakujem všetkým, ktorí mi k môjmu jubileu zablahoželi. Bolo to pre mňa veľmi príjemné prekvapenie a srdiečko sa chvelo radosťou, že mám okolo seba takých skvelých priateľov. Komu budem môcť zaďakovať osobne, to mi spraví ešte väčšiu radosť.

Vrelá vďaka

Vojtech Niksch
RK SPS Martin

V mene pacientov Spoločnosti Parkinson Slovensko i touto cestou vyslovujem úprimné poďakovanie pracovníkom lekárskej spoločnosti Syndipharma, s. r. o., sídliacej v budove polikliniky UNLP na Triade SNP č. 1 v Košiciach, predovšetkým jej vedúcej PharmDr. Danici Bošanskej. Títo ľudia nás nikdy nenechajú napospas osudu, ale chýbajúce lieky vždy zoženú.

Pani doktorka Bošanská, nesmierne si vážim Vašu prácu, Vaše pochopenie, ústretovosť, ale i rýchlosť v situáciách, kedy márne zháňame niektorý liek.

Vďaka za Váš ľudský prístup a za Vašu pomoc.

Zuzana Michalková, RK SPS Košice

Ďakujem za vaše príspevky, pripomienky, postrehy a nové nápady, ktoré mi adresujete na mailovú adresu

babrlik@gmail.com

Verím, že sa osmelia aj zástupcovia klubov, o ktorých činnosti sme zatiaľ nemali príležitosť písať.

Slávka Bobocká
šéfredaktorka Spravodajcu SPS

Športový deň – pozvánka

Dňa **29. novembra 2016** RK SPS Bánov usporiada IV. ročník súťaže o „**Putovný pohár starostky obce, PhDr. Heleny Juríkovej**“. Ide o športový deň spojený so stolnotenisorovou súťažou, ktorý sa uskutoční v priestoroch telocvične športového areálu Bánov. Štartovné je 5 €.

Program:

1. Zahájenie.
2. Prezentácia o 8:30 hod.
3. Raňajky o 8:45 hod.
4. Začiatok súťaže o 9:00 hod. – muži + ženy.
5. Vyhodnotenie súťaže o 12:00 hod.
6. Obed – občerstvenie.
7. Ukončenie.

Tešíme sa na vás.

Marta Verbóková
predsedníčka RK SPS Bánov

V prípade potreby čísla na taxi službu Šurany:
0949 266 288 / 0917 059 290 / 0910 146 362

.....
Blíži sa koniec roka a s ním aj rôzne akcie. Medzi také môžeme už rátať aj bowling v Leviciach.

Stretnutie sa tento rok uskutoční:

KDE? na známom mieste, v Sports-garden, Mochovská 5, Levice.

KEDY? možno príde aj Mikuláš 6. decembra.

O KOLĚKEJ? podľa príchodu vlakov, najneskôr o 10:30 hod.

Ak bude mať niekto chuť zahrať si stolný tenis, má aj túto možnosť.

Bude postarané o dobrú zábavu. Samozrejme aj o žalúdky - nachystáme vianočnú kapustnicu.

Vítazov - tých odmeníme.

Štartovné je klasika 7 €.

Tešíme sa na každého.



Katarína Félixová, predsedníčka SPS

.....
Pozývame vás na **seminár o psychohygiene** ľudí, ktorí sa starajú o rodinných príslušníkov, prípadne iné osoby s PCH. Ide o prvý seminár určený predovšetkým pre rodinných príslušníkov. Prednášať bude PhDr. Milana Kovaničová, PhD., psychológ psychiatrickej kliniky UNLP.

Konať sa bude **8. novembra 2016** v Spoločensko-relaxačnom centre v **Košiciach** na ul. Milosrdenstva č. 4 o **14:00 hod.**
.....

Športové hry Vrúcko



Lysá nad Labem



Bowling v Leviciach



Rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne