

1 / 2018
ročník III.



Foto Veronika Babiaková: Prišla jar

Z obsahu:

vychádza 12. 3. 2018

- PCH a stravovanie
- Zo života v RK SPS
- Plány práce klubov
- Informácie a pozvánky
- Rekondičný pobyt
- Dôležité dátumy na r. 2018

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

Mgr. Júlia Illéšová, RK SPS Martin
e-mail: jillesova@gmail.com

Redakčné práce:

Ing. Slávka Babiaková

Grafická úprava:

Ing. Ján Jančo

Tlač:

NEOPRINT PLUS, s. r. o., Vrútky

.....

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 Banská Bystrica:

Iveta Burkovcová
e-mail: parkinsonbbystrica@gmail.com

RK Bánov:

Marta Verbóková
e-mail: anna.palackova@centrum.sk

RK Bratislava:

Ing. Melánia Kahanová
e-mail: kamelany@gmail.com

RK Košice:

Ing. Alexander Adam
e-mail: sanoadam@gmail.com

RK Levice:

Vladimír Ivan
e-mail: vladimir.ivan@azet.sk

RK Liptovský Mikuláš:

Michal Šroll
e-mail: zaneta.srollova@centrum.sk

RK Martin:

Slávka Bobocká
e-mail: babrlik@gmail.com

RK Nitra:

Lýdia Trubačová
e-mail: lydia.trubacova@gmail.com

RK Prešov:

Marta Petrová
e-mail: parkinsonpresov@gmail.com

RK Smižany:

Vladimír Horváth
e-mail: vladohorvath@gmail.com

RK Trnava a Piešťany:

Michal Verchola
e-mail: michal.verchola@centrum.sk

RK Zvolen:

zastupujúci predseda
Anna Gašparcová
e-mail: anna@gasparcova.sk



Milí čitatelia,

mnohí z nás majú záhradku. Ja vlastním tiež pozemok, na ktorom pestujem ovocné dreviny, najmä maliny. Tie musíme pestovať, lebo naša malá vnučka Mia-Michaela je malinková princeznička.

Keď som rozmýšľal nad témou do nového čísla Spravodajcu, spomenul som si na jednu z predpovedí počasia, kde dotyčný meteorológ spomenul, že ešte by mali prísť aj nižšie teploty, lebo ak nepríde, ostane veľa prezimujúceho hmyzu, čo nás, záhradkárov veľmi nepoteší. Vždy som preferoval skôr biologické pro-

striedky, ako chémiu. Takže ja som radšej, keď príde pár dní poriadna zima a nemusím použiť žiadnu chémiu. Ak ju musíte využiť, alebo chcete mať záruku dobrej úrody, nezabudnite tak urobiť do štádia tzv. myšieho uška – teda počkajte si na vhodnú teplotu a na mierne pootvorenie kvetných púčikov. Vtedy je takmer na sto percent isté, že prezimujúci hmyz sa dal na jarnú prechádzku, opustil svoju skrýšu (púčiky). No a vtedy pif-paf použijeme prostriedky vhodné na predjarný postrek (poradia vám predajcovia v záhradkárskych potrebách). Zoznam registrovaných prostriedkov schvaľuje a aktualizuje Ústredný kontrolný a skúšobný ústav poľnohospodársky (ÚKSUP). Dôležité je tiež využívať sortiment tolerantných, či dokonca rezistentných odrôd voči najdôležitejším chorobám. A nezabudnite ani na svoju vlastnú ochranu. Nerobte postrek za vetra, alebo ak sa necítite dobre (stavy off). Vtedy požiadajte niekoho o pomoc. Platí staré české príslovie: „líná huba – hotové nešťestí, kto se nezeptá – nemá“.

Hýbte sa, motajte sa po svojich záhradkách, lebo pohyb je život.

*RNDr. Dušan Macejko
RK SPS Liptovský Mikuláš*

OBSAH 1 / 2018

Parkinsonova choroba a stravovanie ...	4	Informácie a pozvánky	16
Prevenca pádov	7	Tradičný výstup na Pustý hrad	17
Ako cestovať	8	Nové kluby	18
RK SPS – plány práce v kluboch	10	Rekondičný pobyt Hokovce	18
Napíňaj svoje sny	15	Dôležité dátumy SPS na rok 2018.	18

Parkinsonova choroba a stravovanie



Pri Parkinsonovej chorobe (PCH) nie je potrebné mať špeciálnu diétu, ale je dôležité jesť zdravo a dodržiavať odporúčania, ktoré sú dôležité pre udržanie kondície a predísť znižovaniu účinnosti hlavného lieku v liečbe Parkinsonovej choroby – levodopy.

Všeobecne pre stravovanie pacienta s PCH platí, že by mal mať pestrý jedálny lístok, primerané množstvo jedla, jesť vyvážené všetky zložky potravy (bielkoviny, cukry, tuky, vitamíny, stopové prvky), prijímať pravidelne rozložené dávky jedla, tekutiny piť pomaly, jesť minimálne päť porcií ovocia alebo zeleniny za deň.

Vyvážené stravovanie Vám zlepší Vaše zdravie a pomôže predchádzať rôznym problémom ako je zápcha, zlá nálada, zni-

žovanie denzity (hustoty) kostí a zmeny hmotnosti v zmysle úbytku alebo nadváhy.

Škroby (karbohydráty) zaradíte ako základnú zložku potravy. Obsiahnuté sú v nich vlákničky, kalcium, železo, B vitamíny a poskytujú zdravé kalórie. Patrí sem: chlieb, zemiaky, ryža, cestoviny, kukuričná múka, keksy a cereálie.

Niektorí ľudia majú obavy, že jedlá z karbohydrátov vedú k tučnote, ale práve naopak, majú nízky obsah kalórií. Úpravou sa stávajú kalorickými, napr. vyprážané zemiaky v oleji, alebo ak pridáme na chlieb maslo. Karbohydráty by mohli zastupovať tretinu jedál počas dňa.

Mlieko a mliečne potraviny by mohli byť rozdelené nasledovne: 3 dcl mlieka, 1 jogurt, 1 krabička syra. Ak chcete znížiť hmotnosť, môžete prejsť na nízko-tučné mlieko a mliečne výrobky. Ak nemáte radi mlieko, treba kalcium nahradiť zeleninou (napr. špenátom), rybami v konzerve s mäkkými kosťami (sardinky), strukovinami, cícerom, sušeným ovocím, orechmi, semenkami.

Vitamín D

Pacienti s PCH môžu mať krehké kosti a sklony k lámavosti, čo zvyšuje riziko zlomenín pri pádoch. Vitamín D napomáha k spevneniu kostí tým, že zlepšuje vstrebávanie kalcia. Zdrojom je pobyt na slnku alebo v zime aj prísunom cez stravu. Dobrým zdrojom vitamínu D sú: ryby v oleji (tuniak, losos, sardinky alebo makrely), cereálie, vajcia, mäso, niektoré práškové mlieka, maslo.

Ľudia s PCH môžu mať nízku úroveň D vitamínu, čo má dopad na zníženú hustotu kostí, čo môže byť hodnotené denzitometrom.

Mäso, ryby a vegetariánske alebo vegánske alternatívy

Hlavný zdroj proteínov predstavuje mäso a ryby, čo má vplyv na svaly a silu. Mali by byť zaradené dve až tri porcie každý deň. Dôležité je prijímať mäso (biele alebo ryby v oleji), vajcia, strukoviny a orechy. Jahňacie a hovädzie mäso, vajcia, tekvica a strukoviny sú zdrojom železa. Správne nastavená výživa by mala obsahovať dve porcie rýb týždenne. Jedna porcia by mohla byť v oleji. Ak nemôžete jesť ryby, môžu byť nahradené ľanovými semienkami, sójovými bôbmi, vlašskými orechmi.

Červené mäso je dobrým zdrojom bielkovín, vitamínov a minerálov, ale nemalo by sa ho jesť veľa. Jedlo s obsahom bielkovín by malo byť súčasťou jednej hlavnej porcie počas dňa. Okrem už spomínaného červeného mäsa to môžu byť strukoviny, orechy.

Ovocie a zelenina

Sú dôležitým zdrojom vitamínov, minerálov a vlákniny. Pokúste sa mať aspoň 5 porcií rôznofarebnej zeleniny a ovocia počas dňa. Môže ísť o čerstvú, mrazenú, upravenú varením alebo sušenú zeleninu a ovocie.

Jedlá s obsahom tuku a cukru

Mastné a sladké potraviny sú rôzne dobošky, koláčiky a pečivo. Obsahujú veľa kalórií a treba ich obmedziť, ak potrebujeme znížiť hmotnosť. Ak máte vysoký cholesterol alebo cukrovku, mali by ste sa riadiť odporúčaniami vášho ošetrojúceho lekára.

Tekutiny

Pacient s PCH by mal prijímať dostatok tekutín, čo zn. 6 – 8 pohárov počas dňa. Môže to byť voda, ovocný džús, mlieko a ovocná šťava. Ak by ste mali problém

s močovým mechúrom, nemali by ste znižovať príjem tekutín. Mohlo by to viesť k problému dehydratácie, obstipácii, alebo zhoršeniu posturálnej hypotenzie (nerovnováhe pri postoji a chôdzi).

Pri ochoreniach močového mechúra alebo čriev sa odporúča prijímať ovocné džúsy z cukrového melóna, grapefruity, hrozna a bobuľového ovocia (ríbezle, egreše, černice ai.). Doplnením môžu byť polievky, pudinky, želé, zmrzlina.

Niektorí ľudia s PCH môžu mať problém s prehĺtaním. Dôležité je vedieť, že tekutiny by sa mali zahustiť, aby tekutina prechádzala pomalšie. Ak má pacient s tým naďalej problém, je potrebné, aby sa kontaktoval s logopédom.

Lieky a výživa

Pacienti, ktorí majú problémy pri užití liekov nalačno, mohli by si predtým zjesť sušienku alebo tiež zapiť lieky pohárom vody, čo zamedzí nevoľnosti. Lekár môže predpísať lieky na zníženie nevoľnosti pri užívaní antiparkinsoník.

Ak má pacient problém s prehĺtaním, môže si pomôcť zapitím chladnou vodou, džúsom alebo jogurtom. Taktiež sa môže poradiť s logopédom.

Bielkoviny a antiparkinsoniká

U niektorých pacientov môže byť znížená účinnosť liekov – antiparkinsoník s obsahom základnej látky – levodopy pri súčasnom prijímaní potravy s obsahom bielkovín. Preto sa odporúča užiť lieky 30-45 minút pred jedlom.

Aby sme predišli vplyvu bielkovinovej potravy na účinnosť antiparkinsoník, bolo by vhodné redukovat' príjem bielkovín na začiatku dňa, aby sme vylúčili nežiadúci tras, či nerovnovážnu chôdzu. Odporúča sa jesť hlavné bielkovinové jedlo večer, kedy už reakcia na bielkovinu nemá taký

dopad na aktivity pacienta. Pozor! Nesmiete prestať prijímať bielkoviny, ale je potrebné poradiť sa s lekárom alebo asistentom výživy. Bielkoviny sú dôležité, aby vás ochránili pred možnou infekciou.

Vedľajšie účinky liekov na PCH

Antiparkinsoniká môžu spôsobovať vedľajšie účinky: nauzeu a vracanie, hnačku a zápchu, zníženie krvného tlaku, suchosť v ústach, únavu. Tieto príznaky môžu ovplyvňovať aj stravovanie a pacienti môžu menej jesť a piť.

Poruchy trávenia a pálenie záhy

Antacidá sú lieky na odstránenie problémov s trávením a pálením záhy. Pacient by mal vedieť, že ich nemá užívať súčasne s inými liekmi / antiparkinsonikami, mohli by znižovať ich účinnosť.

Môžete si tiež pomôcť: ak ste fajčiar, prestať fajčiť, jesť častejšie a v menších dávkach, vylúčiť alkohol, kávu, čokoládu, paradajky, mastné a korenené jedlá.

Vitamíny, náhrady jedla a špeciálne diéty

Ak máte vyváženú stravu, nie je potrebné dopĺňať ich nakupovaním drahých vitamínov a minerálov. Ak je potrebné, treba zvýšiť skôr ich prísun zodpovedajúcimi potravinami. Je treba vedieť, že užívanie extra vitamínu B6 alebo železa, ovplyvňuje vstrebávanie antiparkinsoník. Pri potrebe zvýšeného príjmu vitamínov, napr. keď je pacient ležiaci a treba mu zaisťiť prísun D vitamínu a aj kalcia, vtedy je potrebné poradiť sa so svojím lekárom.

Antioxidanty

Neutralizujú voľné radikály a pomáhajú tak ochraňovať bunky organizmu. V súčasnosti neexistujú dôkazy, že by antioxidanty dokázali spomaliť progresiu PCH alebo zlepšiť jej symptómy. Antioxidanty

sú prijímané aj vo vyváženej strave a nie je potrebné kupovať ich drahé varianty. Koenzým Q10 je silným antioxidantom a je obsiahnutý vo vnútornostiach, hovädzom mäse, sójovom oleji, v rybách. Nie sú v súčasnosti dôkazy o vplyve na PCH.

Pacienti s Parkinsonovou chorobou a nízky tlak (hypotenzia)

Posturálna / ortostická hypotenzia je dosť častá u pacientov s PCH. Ide o nízky tlak, pri ktorom u pacienta dochádza pri vstávaní alebo zmene polohy k závratom, stratám rovnováhy až pádom. Môže to byť príznak PCH alebo je na príčine užívanie antiparkinsoník – levodopy.

Príznakmi sprevádzajúcimi nízky tlak sú: závraty, neostré videnie, slabosť, zmätenosť. Tlak sa ešte znižuje, ak pacient nemá dostatok tekutín, minerálov. Aby ste predišli nízkemu tlaku môžete obmedziť cukry v potrave, veľké objemy jedla, zvýšiť solenie, objem tekutín, kávy, pred vstávaním sa napiť vody.

Pacient s PCH nemá zásadné rozdiely v stravovaní oproti racionálnej výžive.

Rozdiely sú najmä v načasovaní jedla medzi dávkami antiparkinsoník. Bielkoviny by nemali byť z potravy vylúčené z obavy, že znižujú účinok antiparkinsoník, skôr ich treba zaradiť viac popoludní až k večeru. Vitamíny a minerály sú súčasťou vyváženej stravy, a nie je ich treba dodávať, skôr zaradiť do stravy dostatok ovocia a zeleniny. Pri probléme s prehĺtaním, voliť hustejšie nápoje a poradiť sa s logopédom. Pri potrebe špeciálnej diéty v súvislosti s iným pridruženým ochorením treba sa riadiť odporúčaniami ošetrojúceho lekára (napr. diabetológa).

*PhDr. Jana Nemcová, PhD
Martin*

Prevenca pádov

Pády predstavujú jeden z najzávažnejších rizikových faktorov, ktoré ohrozujú seniorov.

Nebezpečenstvo pádov s vekom rýchlo stúpa. Má to jednoduché a logické vysvetlenie. Starší človek má oslabené senzoricke funkcie, predovšetkým zrak. Hybnosť tela a mobilita organizmu sa oslabujú. Väčšina seniorov užíva lieky, ktoré významne ovplyvňujú zdravotný stav, koncentráciu i celkovú rovnováhu.

Seniori často padajú.

Oveľa častejšie, ako mladí ľudia. Následky bývajú rôzne. Od nezávažných odrenín až po komplikované zlomeniny. Veľká časť seniorov trpí osteporózou. Ohrozenie vznikom patologickej zlomeniny u nich významne rastie. Stačí drobný úraz a následkom je komplikovaná zlomenina. Zlomenina bedrovej kosti, niektorých častí ruky, či zlomenina stavcov. Úrazy hlavy a lebky predstavujú zvlášť rizikovú formu úrazu.

Starnutie je spojené s postupnými zdravotnými, sociálnymi i psychologickými zmenami.

Starý človek predstavuje ohrozeného a rizikového jedinca. Riziko pádov je jedným z nich. Pád môže pre starého a chorého človeka predstavovať bezprostredné ohrozenie zdravia a života. Pád a následná zlomenina predstavujú v mnohých prípadoch imobilizáciu. Minimálne viac, či menej obmedzenie pohybu a hybnosti.

Imobilizácia a strata hybnosti predstavujú pre každého seniora veľmi rizikovú situáciu.

Pády seniorov sú na dennom poriadku. Pády v domácom prostredí, pády na uli-

ciach, či pády v sociálnych a zdravotných zariadeniach. Odborníci uvádzajú, že takmer 50 % ľudí vo veku nad 75 rokov utrpí v priebehu jedného roka nejakú formu pádu. To je alarmujúce číslo. Následky sú nesmierne. Zdravotné i ekonomické. To všetko podčiarkuje význam prevencie pádov v živote seniora.

Pád vzniká v prípade, ak mechanizmy udržiavajúce rovnováhu tela nedokážu pohotovo korigovať rýchlu zmenu polohy ťažiska.

To je jedna z definícií pádu. Jednotná definícia, na ktorej by panovala všeobecná zhoda, doteraz neexistuje. Pádom človek neplánovane padá na zem, alebo inú podložku. Príčinou pádu býva zakopnutie, pošmyknutie, či zlyhanie podporných pomôcok (palica, barle...). Príčinou môže byť i náhla strata rovnováhy, náhla mdloba, či náhla nevoľnosť, ako následok záchvatu, prípadne dehydratácie. Negatívnu úlohu môžu zohrávať i lieky, prípadne konzumácia alkoholu.

Cieľom prevencie je minimalizovať riziko pádov.

Zároveň by nemala byť obmedzená mobilita a sebestačnosť seniora. Prevencia začína jednoduchou edukáciou. Senior by mal poznať riziká a následky možných pádov. Senior by sa mal udržiavať v čo najlepšej fyzickej kondícii. Pravidelný pohyb a udržanie dostatočnej svalovej a kĺbovej pohyblivosti pomáha seniorovi predchádzať nielen pádom, ale i znižovať riziká ich následkov. Senior by mal byť aktívny. Čo najdlhšie. Telesne i duševne. Udržiavať sa v kondícii. Sekundárna prevencia je včasné odhaľovanie porúch zraku a sluchu. Dôsledná liečba pridružených och-

rení ako sú napríklad cukrovka, hypertenzia, alebo Parkinsonova choroba. Včasné používanie oporných, rehabilitačných a kompenzačných pomôcok môže ušetriť seniorovi mnohé nepríjemné zdravotné komplikácie. V prvom rade pády!

Pády sú najčastejšie a najrizikovejšie mimoriadne situácie v živote seniorov.

So všetkými dôsledkami. Pády prichádzajú nečakane. Senior býva zaskočený. Rýchlo sa mení jeho životná situácia. Zdravotná i sociálna. Pád znamená nečakanú zdravotnú komplikáciu a náhlu zmenu zdravotného stavu. Zlomeniny si

vyžadujú liečbu. Ambulantnú, ústavnú a v mnohých prípadoch i operačnú. Kvalita života sa mení. Zvyšuje sa odkázanosť seniora. Obmedzená pohyblivosť i hybnosť, bolesti a odkázanosť stavajú seniora do novej, predtým často nepoznanej situácie. Liečba následkov pádu môže byť dlhá a namáhavá. Pre seniora i pre jeho okolie. Prevencia pádov predstavuje dôležitú oblasť zdravotnej politiky. Prevencia zostáva vždy predovšetkým individuálnym záujmom každého človeka.

Volne spracované zo Slovenského pacienta

Slávka Bobocká
predsedkyňa RK SPS Martin



Ako cestovať

Moje poznatky, skúsenosti z ciest vlakmi po Slovensku i v Českej republike v priebehu 13 rokov, ktoré som venovala práci pre parkinsonikov.

Informácie sú hlavne pre tých, ktorí nepoužívajú počítače, alebo sa na internete nevedia orientovať. Tí ostatní si všetko zistia na webových stránkach jednotlivých spoločností.

Zákaznícke linky považujem za veľmi dôležité. Na nich sa dozviete všetko potrebné a sú vám k dispozícii počas celého dňa i noci.

INFO ŽELEZNICE – 24 hodinová zákaznícka linka

Slovenská republika: tel.: 18 188

Česká republika: tel.: +420 840 112 113

Z vlastných skúseností odporúčam:

- využívať vagóny pre rodičov s deťmi do 10 rokov a držiteľov preukazov zdravotne ťažko postihnutých (ZŤP), bez doprovodu, i s doprovodom,
- do takéhoto vagóna máte prístup, nemôžu vás vyhodiť,
- miestenku nepotrebuje,
- vagón je označený a je zvyčajne radený ako druhý za rušňom,
- stáva sa i to, že takýto vagón z rôznych dôvodov zaradený nie je; nevadí, ohlás-

te sa sprievodcovi, on sa o vás postará,
 – v noci takéto vagóny zaradené nie sú.

A ako postupovať, ak máte zdravotnícku pomôcku, alebo z akéhokolvek dôvodu nezvládnete schodisko?

- ak máte problém so schodmi, stačí to nahlásiť zákazníkemu, alebo kontaktnému centru, kde uvediete, ktorým vlakom cestujete – **toto je potrebné nahlásiť 24 hodín pred odchodom vlaku** (dodávka to bolo 48 hodín);
- je samozrejmé, že bude nutné nahlásiť i vaše meno, adresu bydliska, telefonický kontakt na vás a číslo ZŤP preukazu;
- poviete, že máte problém, pretože v prípade ak bude váš vlak pristavený na nástupište, na ktoré nie je možné sa dostať výťahom, alebo eskalátorom, tak schody sú pre vás veľkou prekážkou a dôvodom, pre ktorý nemôžete vycestovať;
- z dôvodov, ktoré uvediete, personál ten váš vlak presunie na nástupište, na ktoré sa výťahom, alebo eskalátorom dostanete;
- je možné, že vás budú volať zo zákazníckeho centra a ešte raz si overia, či je všetko tak, ako ste uviedli;
- **na železničnú stanicu je potrebné prísť s určitým časovým predstihom**
- nahlásite sa pri pokladni, kde o vás už budú vedieť;
- pracovníčka bude informovať vlakovú čatu, ktorá vás na nástupišti už bude očakávať, tá vám pomôže i s nástupom do vlaku;
- vlak pristavia aj v prípadoch, keď sa jedná len o jedného žiadateľa;
- nič nepodpisujete, nedostanete žiadny doklad – nepotrebuje ho, služba je zdarma;

- ak máte zdravotnícku pomôcku, treba to nahlásiť, personál ju prevezme a pri výstupe vám ju odovzdá;
- pri výstupe je sprievodca prítomný, dohliada na bezpečnosť;
- ak je potrebná rampa, je nutné to nahlásiť a upozorniť už pri nahlasovaní a pri komunikácii s pracovníkom zákazníckej linky;
- v cieľovej stanici vás už budú očakávať, je možné použiť výťah, prípadne vám ináč pomôžu;
- výťah ovláda pracovník stanice;
- v prípade poruchy vlaku, personál vám pomôže, vyčlenení ľudia vás presťahujú do náhradného vlaku;
- bola som svedkom i toho, že v prípade poruchy a presunu na druhý vlak, veľmi ochotne pomohli i pracovníci Železničnej polície.

Je nutné povedať, že

- pracovníci železníc sú milí, ústretoví a empatickí,
- mám veľmi dobré skúsenosti a pracovníkom železníc som za poskytnutú pomoc veľmi vďačná,
- takéto cestovanie je perfektné, len si treba trochu čo-to naštudovať,
- dobrá komunikácia jednoznačne znamená úspech,
- všetko čo píšem, mám z vlastnej skúsenosti, vlakmi som precestovala stovky a stovky kilometrov.

Iné spoločnosti:

LEO EXPRESS

- dobré skúsenosti;
- zákaznícka 24 hodinová linka, tel.: +420 220 311 700;
- držiteľom ZŤP preukazu (bez doprovodu, aj s doprovodom) táto spoločnosť ponúka 75 % zľavu z cestovného (napr.

- lístok Košice – Pardubice za 3,50 eura);
- platí to isté ako som vyššie písala, hlásiť všetko potrebné na zákaznícku linku 24 hodín pred odchodom vlaku;
- upozorňujem na to, že tento vlak nemá vagóny na prepravu postihnutých občanov, ale má označené sedadlá, ktoré sú pre takúto skupinu vyhradené, sú to sedadlá: C 60, C 61, C 62, C 63, D 150, D 151;
- v prípade, ak by boli takéto sedadlá už rezervované, do vlaku vás zrejme nevezmú.

RegioJet

- dobré skúsenosti;
- až na dva prípady (Košice, Pardubice), pri ktorých som bola v šoku z otrasného prístupu mladučkových pracovníčok, ktoré zrejme veľkým omylom boli tam, kde boli...
- zákaznícka 24 hodinová linka, alebo non-stop infolinka, tel.: +421 220 502 020, po 20. hodine už obmedzený počet pracovníkov, trpezlivo čakajte na spojenie s operátorom;

- nedávna informácia – Regio Jet uznáva zľavu pre držiteľov českého ZŤP preukazu (bez doprovodu, aj s doprovodom)
- táto informácia ma zaskočila, nemám ju overenú.

A čo povedať na záver...

Mám 13 ročné skúsenosti z cestovania vlakmi a dovoľujem si smelo tvrdiť, že ten, kto cestuje len raz za čas, nemá šancu sa v tom všetkom orientovať. Tých informácií je tak veľa, že je umenie ich selektovať. Nespomínala som medzinárodné pokladne, rezervácie lístkov, ani to množstvo zliav, ktoré sa ponúkajú. Aj keď sú pracovníci železníc ústretoví, je aj na nás, cestujúcich, aby sme sa dožadovali informácií a tiež aby sme si aj nejaký letáčik našťudovali. Dobře informovaní cestujúci a ak sú mladí, flexibilní, sa vedú zorientovať hneď, neujde im žiadna dôležitá informácia a vedú využiť to, čo železnice ponúkajú. A nie je toho málo...

*Zuzana Michalková
PR manažérka SPS*

Fyzioterapiu členov klubu v Bratislave vedie anjel s čertom v tele

Pre RK SPS v Bratislave bol rok 2017 osobitý stretnutím s naozaj zvláštnym človekom, ktorého existencia v tejto dobe je priam neuveriteľná. Počas organizácie Tulipánového pochodu nás kontaktovalo jedno milé žieňa menom Miriam Pupalová s ponukou vedenia rehabilitačných cvičení pre členov nášho klubu v Bratislave.

Miriam Pupalová ponúka tieto cvičenia grátis a v čase svojho osobného voľna, t. j. v nedeľu o 10.30 hod. v telocvični strednej polygrafickej školy. Na prvé počutie úplne neuveriteľné. O to bolo väčšie naše prekvapenie, keď nás Mirka v septembri

2017 kontaktovala a spolu sme upresnili podmienky organizácie cvičení.

Mirka je profesionálka každým kúskom svojho tela, srší obrovskou dávkou priam čertovsky pozitívnej energie, z ktorej čerpáme silu i my, jej cvičenci. Venuje sa individuálne každému účastníkovi cvičenia, trpezlivo vysvetľuje jednotlivé chyby, ktorých sa dopúšťame.

Každý nový cvik nám podrobne opíše – jeho prínosy pre náš svalový systém postihnutý parkinsonovou chorobou. Jej sestra Dagmar dopĺňa výbornú atmosféru muzikoterapiou, ktorá uzatvára každé

stretnutie jednoduchou, rytmickou tanečnou choreografiou.

Týchto rehabilitačných cvičení sa zúčastňujú i členovia, ktorých vytiahnuť z ich „ulity pasivity a odovzdanosti osudu“ som považoval za takmer nemožné. Keby som to osobne nezažil, tak by som tomu neveril. S nezištnou ponukou takéhoto druhu som sa naozaj ešte doteraz nestretol. Mirka Pupalová pracuje v detskom rehabilitačnom ústave v Rakúsku, kde sa venuje deťom postihnutým detskou mozgovou obrnou a túto náročnú prácu kompenzuje pozornosťou, ktorú venuje každú nedeľu nám – opačnej vekovej kategórii – postihnutým seniorom.

Tešíme sa na každé naše spoločné stretnutia, je radosť pracovať s človekom, ktorého jeho práca baví, je jej oddaný a cíti potrebu pomáhať iným. Mirka si dopĺňa svoje vzdelanie štúdiom na Inštitúte fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie v Piešťanoch. Sklíbiť štúdium s tak emočne náročnou prácou, akou cvičenie s postihnutými bezpochyby je, si vyžaduje naozaj veľmi silnú osobu a tou naša Miriam, anjel s čertom v tele, určite je.

Patrí jej naša vďaka.

Ing. Viliam Haring
RK SPS Bratislava

Návrh plánu práce klubu SPS Bratislava

január

Stretnutia členov klubu – každý prvý štvrtok v mesiaci, resp. podľa potreby

Rehabilitačné cvičenie s Mirkou Pupalovou – každú nedeľu od 10.30 do 11.30 h.

Návšteva bowlingového centra v Petržalke (zodp. Vili Haring)

Tai-chi cvičenie každú stredu od 17.00 h., miesto Teslova 12 BA

február

Divadelné predstavenie (zodp. Peter Malík, Jozef Stanovský)

Klubový turnaj v stolnom tenise (zodp. Mel Kahanová)

marec

Súťaž v hode šípok – reštaurácia na Machnáči (zodp. Juraj Kabina)

Organizácia seminára o psychohygiene pacienta a rod. príslušníkov (nová psychologička na neurológii Kramáre), zodp. Vili Haring

apríl

Klubová súťaž v bowlingu (PBC) – zodp. Mel Kahanová

Výstup na Pustý Hrad (Zvolen) – zodp. Vili Haring

Tulipánový pochod – pomoc pri organizácii a účasť na ňom (Ing. Herda, Slovenský pacient + my); zodp. Vili Haring + Mel Kahanová

máj

Stretnutie a beseda s prof. Valkovičom (neformálna beseda)

Klubová súťaž v petanque v reštaurácii U Rančička

jún

Organizácia divadelného predstavenia (zodp. Peter Malík)

Seminár venovaný rehabilitácii a fyzioterapii zameranej na PCH – Miriam Pupalová (zodp. Mel Kahanová)

júl

Výlet do blízkeho okolia BA a organizovanie opekačky (zodp. Mel Kahanová)

august

Tréningové stretnutie v Bowling centre a príprava na 11. Parkinsoniádu (výber pretekárov); detto v hre petanque + šípky

september

Parkinsoniáda 2018 Liptovský Mikuláš – Tatralandia (za klub BA zodp. Mel Kahanová)

október

Seminár venovaný novým trendom v liečení PCH (MUDr. Košutzká info z Paríža), zodp. Vili Haring

november

Pravidelné stretnutie a beseda s prof. Benetinom na vybrané témy z oblasti neur + psychiatrie (zodp. Mel Kahanová + Vili Haring)

december

Stretnutie klubu pri vianočnej kapustnici (zodp. Kahanová + Haring)

Milí členovia,

regionálny klub SPS v Banskej Bystrici tento rok čakajú pomerne veľké zmeny, nevyhnutné pre chod nášho klubu. Počet našich členov narastá a súčasné priestory pre toľkých členov už nevyhovujú. Rozhodli sme sa preto riešiť situáciu hľadáním nových priestorov.

Mesto sa vzhľadom k vysokým nákladom o objekty starať nemohlo, tak ich odpredali. Obrátili sme sa na sociálny odbor mesta a sociálnu komisiu mestského zastupiteľstva, kontaktovali sme vedenie centra KOMUCE a boli nám predbežne ukázané priestory vhodné pre našu klubovú činnosť. Nachádzajú sa v komunitnom centre. Budeme sa musieť na úvod popasovať so závažnými prekážkami. Miesta ponúknuté na prenájom vyhovujú priestorovo a aj umiestnením. Nachádzajú sa v suteréne a doteraz boli nevyužívané. Naše nové priestory si budeme musieť upraviť, svojpomocne doriešiť

administratívu, schválenie hygienou, stavebným úradom a požiarnikmi. Čaká nás veľa práce, ale sme radi, že budeme mať svoje miesto, ktoré bude slúžiť len našej organizácii. Zariadenie klubu už máme zabezpečené a s pomocou našich členov doriešime všetky náležitosti, ktoré sú náročné na čas a vyžadujú si veľa energie.

Chcem sa poďakovať za pomoc manželom Skotalovcom, Babjakovcom, Evke Mališovej, Anke Ťažkej, rodinným príslušníkom Šipulovcom, Evke Hojdovej a môjmu manželovi. Naš klub je jedna veľká rodina, kde vzájomnou pomocou a pochopením sme si vytvorili príjemnú atmosféru, ktorá pomáha všetkým členom. Naše aktivity a aj náš program sa bude nejaký čas meniť. Preto venujte pozornosť našej stránke na webe – regionálny klub Banská Bystrica.

Iveta Burkovcová
predsedníčka RK SPS Banská Bystrica

Plán činnosti SPS – RK v Liptovskom Mikuláši

január	júl
• Členská schôdza klubu – posedenie pri kapustnici	• Zájazd Čierny Balog – čiernohorská železnica
február	august
• Aktivity v klube podľa nižšie rozpísaných dní v klube	• Stav príprav 11. medzinárodnej parkinsoniády
marec	• Športový deň telesne postihnutých mesta Liptovský Mikuláš
• Prednáška „Čo nového v liečbe PCH“	september
• Posedenie pri príležitosti MDŽ	• 7. – 9. septembra – 11. medzinárodná parkinsoniáda Tatralandia, Liptovský Mikuláš
• Bowling	október
apríl	• Účasť na valnom zhromaždení v Košiciach
• Výstup na Pustý hrad – Zvolen	november
• Tulipánový pochod – Bratislava	• Aktivity podľa nižšie rozpísaných dní v klube
• Príprava na 11. medzinárodnú parkinsoniádu	december
máj	• Vianočný turnaj v bowlingu Levice
aktivity podľa nižšie rozpísaných dní v klube	
jún	
• Členská schôdza klubu	• Športový deň
• Posedenie pri guľáši s rodinnými príslušníkmi	

V klubovni RK Lipt. Mikuláš je možné hrať: **šach, šípky, kartové hry, stolný tenis.**

Krúžky:

- **výtvarný krúžok** – vedúca pani Ľubica Honcová, každý utorok od 14.00 hod.
kontakt: 0944 937 699 pani Jozefína Martinove
- **stolný tenis** – vedúci Pavel Nemergút, streda, piatok od 13.00 hod.
kontakt: 0902 370 413

Práca v krúžkoch a činnosť v klube je okrem mesiacov júl – august.

V **bowlingovom klube** je pre našich členov zľava 50 % po predložení členského preukazu.

Aktívna účasť členov klubu na podujatiach organizovaných inými RK SPS.

Blahoželáme našim členom v najbližšom období k ich krásnemu jubileu: pani **Mária Farkašová** (65 rokov) a pán **Ján Šimanský** (70 rokov).

Michal Šroll
predseda RK SPS Liptovský Mikuláš

Cvičiť možno všade

Rozhodnutie vycestovať na dlhšiu dobu do Španielska sa nerodilo ľahko. Na otázku, či sa to s „Parkinsonom“ dá zvládnuť, som odpoveď nemala a tak mi zostalo jediné – skúsiť to. Doprava z Bratislavy bola jednoduchá, lebo som k letenke mala objednanú aj asistenčnú službu, ktorá mi pomohla pri pasovej kontrole a odprevadila ma až do lietadla. Pre poruchu sme v lietadle sedeli celé dve hodiny, kým sme konečne vzlietli. Bolo zamračené, leteli sme nad oblakmi, z ktorých v oblasti Álp vyčnievali dva vrcholy – Materhorn a Mount Blanc. Trochu som si zaspomínala, ako som sa pokúšala dva razy vystúpiť na jeden z nich.

Zo spomienok sa žiť nedá, ale sú dobrým odrazovým mostíkom na ceste vpred, tento raz s „Parkinsonom“. Po dvojhodinovom lete sme pristávali ponad obrobené polia a olivovníkové sady. Hoci bol december, časť polí sa zelenala. V trojmiliónovom Madride kvitli čerstvo vysadené sirôtky, v dedine na predmestí dozrievali pomaranče. V noci teploty klesali



k nule. Po pristátí lietadla ma asistenčná služba odprevadila do haly pre batožinu a následne do príletovej haly, kde už na mňa čakali moji.

Z pôvodného plánu venovať sa kultúrno – spoločenským a športovo – rehabilitačným aktivitám, prevážila tá druhá. Zamerala som sa na cvičenie s vibračnými kruhmi a na pravidelnú 5 – 6 kilometrov dlhú chôdzu po cestičkách a chodníkoch štvrte, kde sme bývali. Najviac som chodila po cyklistických cestách. Ďalšia zaujímavá vec, ktorú som využívala aj v minulosti na cvičenie, boli trenažéry, nainštalované na detských ihriskách, v parkoch, aj na voľných priestranstvách. Nachádzali sa v rekreačných stredis-

kách, v parkoch malých dedín, v mestách i mestečkách. Ľudí, ktorí by ich využívali, bolo veľmi málo. Trenažéry sú určené pre všetky vekové kategórie, dajú sa na nich veľmi šetrne rozhábať všetky kĺby a svaly. Dĺžku a náročnosť cvičenia som si určovala podľa momentálneho stavu môjho organizmu. Počas 50 dní nebolo všetko len ružové, boli aj problémy, ktoré sa však dali zvládnuť aj preto, že bol dostatok času na cvičenie a rehabilitáciu.

Môj pobyt sa pomaly blížil ku koncu, keď som dostala mimoriadny darček. Bola to vstupenka na futbalový zápas Real Madrid, na štadióne Santiago Bernabeu. Byť v osemdesiatistícovom hľadisku, blízko hráčskej lavičky a zblízka sledovať hru, je neopísateľný zážitok. Hraciu plo-

chu pokrýva trávnik, ktorý je vraj zo Slovenska.

Pred odchodom domov som zhodnotila prínos systematických cvičení a „Parkinson“ dostal trochu po nose. Na záver pobytu sme v pohorí Guadarama vystúpili na 2 280 m vysoký vrchol Bola del Mundo.

Tieto riadky píšem v lietadle. Letíme nad oblakmi a práve vychádza slnko. Teší ma, že som nerezignovala. V hlave mi vrta myšlienka: „Čo tak zorganizovať výlet do hôr?“ „Parkinson“ pôjde s nami. Pridáte sa?

Doma na Slovensku ma čakalo prekvapenie. Na školskom ihrisku vybudovali šesť trenažérov.

Eva Tóthová
RK SPS Martin

Plán práce RK SPS Martin

január

- Slávnostná schôdza v reštaurácii RIVERSIDE
- Beseda so sociálnymi pracovníkmi

február

- Pracovná schôdza klubu, informácie o 11. parkinsoniáde

marec

- Beseda s MUDr. Grofikom a MUDr. Belovou
- Účasť na cvičení jogy v Starej Lesnej

apríl

- 7. apríla – účasť na Tulipánovom pochode v Bratislave
- 14. apríla – účasť na výstupe na Pustý hrad
- 30. apríl – posledný termín podania prihlášky na 11. parkinsoniádu
- prvá splátka 25 € na účasť na parkinsoniáde

máj

- Cvičenie jogy, beseda s MUDr. Patarákom, Stará Lesná
- 13. – 19. mája – rekondičný pobyt v Hokovciach

jún

- Aktivity podľa potreby

júl

- Príprava na 11. Parkinsoniádu
- Druhá splátka 25 € na účasť na parkinsoniáde

august

- Ukončenie prípravy na parkinsoniádu

september

- 7. – 9. septembra – účasť na 11. parkinsoniáde v Tatralandii

október

- 16. októbra – účasť na Valnom zhromaždení v Košiciach

november

- Chystanie darčiekov pre deti z Úsmevu

december

- Účasť na bowlingovom turnaji v Leviciach
- Uzávierka roka

Po celý rok pravidelné cvičenie TAI-CHI každú stredu vo Vrútkach, vo štvrtok v Martine a v Považskej Bystrici (okrem sviatkov a letných prázdnin). Aktívna účasť na programoch organizovaných inými klubmi.

Na úvod krátke predstavenie

Volám sa Michal Verchola. Narodil som sa 12. 7. 1960. Na Parkinsonovu chorobu trpím od roku 2014. Členom SPS som sa stal v roku 2017. Prakticky od začiatku členstva som sa zaujímal o činnosť spolku. Bol som aj na Parkinsoniáde v Dubňanoch, kde som sa osobne spoznal s ostatnými členmi klubov. Na konci roka ma oslovil pán Haring, či by som sa nechcel stať predsedom klubu v Trnave. Dal som mu kladnú odpoveď. Tak vznikol nový klub SPS Piešťany, do ktorého patrí aj klub v Trnave. Rád by som rozšíril klub o nových členov, aj keď viem, že to bude



ťažké. Ľudia sa boja o tejto chorobe vrátiť, čo podľa mňa nie je dobré.

Michal Verchola
predseda RK SPS v Trnave a Piešťanoch

Plán činnosti RK SPS Trnava a Piešťany

Stretnutia s členmi klubu a prednášky plánujeme v mesiacoch:

Máj v Piešťanoch **August** v Piešťanoch
Október... v Trnave **December**... v Piešťanoch

Vo februári sa stretli členovia RK SPS Piešťany na prvej spoločnej akcii. Stretnutie sa uskutočnilo v penzióne Zacher, kde sme si spoločne zahráli bowling. Na stretnutí bolo 12 členov klubu, aj pán Viliam Haring, ktorý bol na liečení v Pieš-

ťanoch. V družnej debata sme sa poznávali, nakoľko sme privítali aj nových členov nášho klubu. Po odohraní bowlingu sme si posedeli pri dobrej kávičke. Najbližšie stretnutie je naplánované na mesiac marec a potom každý mesiac v klube Rozmarýn v Piešťanoch. Plánujeme aj turnaj v bowlingu pre ostatné kluby, pravdepodobne v mesiaci máji.

Michal Verchola
predseda RK SPS v Trnave a Piešťanoch

Napĺňaj svoje sny...

Nesmúť za mladosťou, nespomínaj zlaté časy,
Napln svoje srdce radosťou, prestaň si rátať sivé vlasy.

Raduj sa z detí svojich detí, hraj s nimi detské hry,
Pozri do ich úprimných očí a začnú sa plniť aj tvoje sny.

RNDr. Dušan Macejko
RK SPS Liptovský Mikuláš

Pre radosť, potešenie duše, toto dokáže urobiť trasúca sa ruka

Som parkinsonička, bývalá učiteľka slovenčiny a výtvarnej výchovy. Keď som v posledných rokoch učiteľovania predvádzala na hodinách výtvarnej výchovy nové techniky a deti stáli okolo mňa, veľmi sa mi chveli ruky. „To je príznak choroby – parkinsona. Aj môj ocko a starý otec mali takéto problémy,“ odpovedala som na zvedavé otázky mojich žiakov.

Je zaujímavé, že tras, chvenie prichádza aj teraz pri istom napätí, v časovej tiesni. Keď sa myseľ upokojí, tras zmizne. To som si všimla, aj keď som si doma v pokoji, v klude sadla ku kresleniu, či maľovaniu. Pokojná myseľ, pokojné ruky. Po kriľakých čiarach ani stopy. Nik by neveril, že to kreslila, maľovala parkinsonička.

Na schôdzi nášho klubu parkinsonikov som sa zdôverila o mojom poznaní. To už bol len krôčik od nápadu kresliť aj s mojimi priateľkami z klubu. Slovo dalo slovo a kto mal záujem prišiel vyskúšať. Keď sa mu to zapáčilo a videl čo sa dá namaľovať aj s trasúcou sa rukou, už bol náš skalný. To sa nedá opísať, tá radosť, to šťastie, ten pocit – DOKÁZALA SOM TO! Úžasná atmosféra, úprimné, ochotné, priateľské ženy.

Na našich stretnutiach je neopakovateľná atmosféra spolupatričnosti, pokoja, tvorivého zápalu. Tvoríme bez akejkoľvek zodpovednosti za výsledok. Nesnažíme sa o práce s reálnou tematikou. My otvoríme svoje srdcia a naše – vo veľkej časti abstraktné práce líhajú na papier. Bez chvenia, trasu rúk, strachu z neúspechu, s očakávaním čo z toho vyjde. Veľmi, veľmi sa tešíme z výsledku a neveríme, že sme to dokázali. Tá radosť sa nedá opísať slovami, to treba zažiť. Skúšame rozličné techniky – maľbu, kresbu, monotypiu, koláž, ale najčastejšie kombinované techniky. Obrázky zdobia našu klubovňu. Na výročnej členskej schôdzi sme pre všetkých členov nášho klubu a hostí urobili výstavku našich prác. Neverili, že sme to maľovali my parkinsoničky. Výstavku vysoko ocenil i hosť viceprimátor MÚ v Liptovskom Mikuláši Ing. Ján Bonko a predsedkyňa SPS Katarína Félixová. Pochvala nás potešila a podporila do ďalších výtvarných stretnutí. Tie sú pre nás najvzácnejšie.

*Lubica Honcová
členka RK SPS Liptovský Mikuláš*

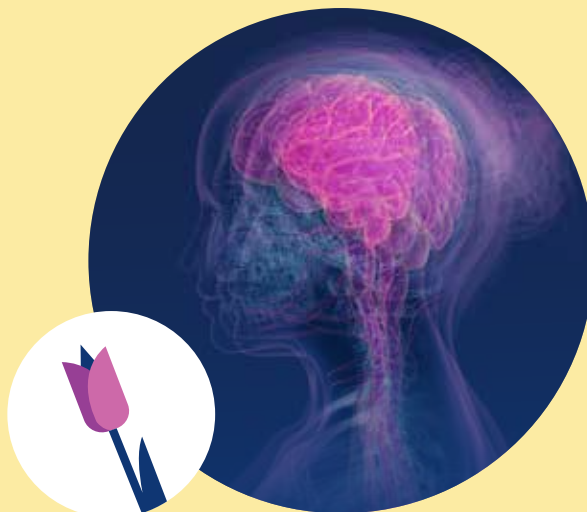


POZVÁNKA

AP Akadémia '18
PARKINSON

20.-21. apríl 2018

Kongresové centrum, Piešťany



Vážená spoločnosť,

srdečne Vás pozývame na odborné podujatie
Akadémia Parkinson 2018, ktoré sa uskutoční
20.-21. apríla 2018 v Kongresovom centre v Piešťanoch.

Odborné podujatie je zaradené do kontinuálneho medicínskeho vzdelávania a je ohodnotené kreditmi ARS CME pridelenými Akreditačnou radou Slovenska pre kontinuálne medicínske vzdelávanie.

Bližšie informácie o programe a možnosti registrácie získate na web stránke:

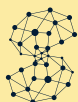
<http://parkinson.berlina.sk>

V mene organizačného výboru:

prof. MUDr. Peter Valkovič, PhD.
predseda Neurologického spolku Kramáre

Prof. MUDr. Ján Benetin, PhD.
Predseda Slovenská neurologická spoločnosť

ORGANIZÁTORI:



Neurologický
spolok
Kramáre



II. neurologická klinika Lekárskej fakulty UK
Univerzitná nemocnica Bratislava

ODBORNÍ GARANTI:



SLOVENSKÁ NEUROLOGICKÁ
SPOLOČNOSŤ



Extrapyramídová
sekcia
SNeS

ŠPECIÁLNY PARTNER:



Spoločnosť
Parkinson
Slovensko

KOMUNIKÁCIA A
ORGANIZÁCIA PODUJATIA:

BERLINA
YOUR SUCCESS / OUR JOB
www.berlina.sk

Tradičný výstup na Pustý hrad

Pozývame všetkých členov SPS, sympatizantov,
ako aj ich rodinných príslušníkov na tradičný
výstup na **Pustý hrad** pri Zvolene
dňa **14. 4. 2018** od 9:00 hod. do 14:30 hod.

Zraz: na Zimnom štadióne

Pre imobilných účastníkov je zabezpečená
doprava.



Vznik nových klubov

S radosťou sme sa dozvedeli, že sme rozšírili počet klubov na Slovensku.

Dňa 1. februára 2018 sa v Smižanoch otvoril dvanásty regionálny klub s predsedom Vladimírom Horváthom. Sídli v Rehoľno-informačnom centre na Hutníckej č. 2.



Kontakt: Vladimír Horváth, tel.: 0944 25 28 42, e-mail: vladohorvath@gmail.com

Pri RK SPS Trnava vznikol pridružený klub v Piešťanoch s novým predsedom Michalom Vercholom.

Kontakt: Michal Verchola, e-mail: michal.verchola@centrum.sk

Obom klubom držíme palce a prajeme veľa elánu do nového života s nami.

redakcia

Rekondičný pobyt Park Hotel Hokovce

Tak ako každý rok, aj teraz sa organizuje rekondičný pobyt. Snažíme sa ho zabezpečiť vždy v novej lokalite.

Hokovce sú od Dudiniec vzdialené 6 km. Voda je takej istej kvality ako tam.

Termín je od 13. do 19. mája. Ubytovanie je v dvojlôžkových izbách s balkónom.

Stravovanie raňajky vo forme švédskych stolov, obed polievka + hlavné jedlo (výber z troch možností), večera hlavné jedlo; každý deň zákusok, ovocie. Cena pobytu s plnou penziou je 170 eur.

Stačí sa dostať do Levíc a prídu pre účastníkov k vlaku a tiež pri odchode privedú na stanicu.

Zaistených je tridsať izieb. Kto má záujem, nech sa nahlási **do 30. marca.**

Kontakt: Katarína Félixová, 0908434186, felixova.katarina@gmail.com

Dôležité dátumy Spoločnosti Parkinson Slovensko pre rok 2018

7. apríla

Tulipánový pochod v Bratislave, od 14.00 do 16.00 hod. v Sade Janka Kráľa, na rovnakom mieste ako minulý rok

14. apríla

Výstup na Pustý hrad – Medzinárodný deň parkinsonikov

do 30. apríla

Závazná prihláška na 11. parkinsoniádu
Prvá splátka 25 € na 11. parkinsoniádu

13. – 19. mája

Rekondičný pobyt v Hokovciach

do 31. júla

Druhá splátka 25 € na 11. parkinsoniádu

7. – 9. septembra

11. parkinsoniáda – Tatralandia,
Liptovský Mikuláš

16. októbra

Valné zhromaždenie v Košiciach

december

Bowling v Leviciach s vianočnou
kapustnicou








TULIPÁNOVÝ
POCHOD 2018

KRÁČAME
OPĀŤ SPOLU!



Sad Janka Kráľa v Bratislave
sobota 7. apríla 2018 o 14.00 hod.

Pomôžte a účasťou na pochode
podporte parkinsonikov

-  Odborné konzultácie
-  Cvičenia a rehabilitácia
-  Sprievodný program
-  Užitočné materiály
-  Tulipánové tričká



Partneri podujatia:



www.TulipanovyPochod.sk

ŽIVOT JE POHYB - POHYB JE ŽIVOT

11. Parkinsoniáda

medzinárodné športové hry ľudí trpiacich Parkinsonovou chorobou

7. – 9. septembra 2018

Liptovský Mikuláš - Tatrallandia

Hlavný organizátor



Podujatie sa koná pod záštitou

Ing. Jána Blcháča, PhD., primátora mesta Liptovský Mikuláš



Za pomoc a spoluprácu ďakujeme



Dištrikt 2240
Rotary Klub
Liptovský Mikuláš

