


**4 / 2019**  
ročník IV.



*Chlieb náš každodenný,  
nech nám nechýba ani počas roka 2020*

Foto: Simona Vallovičová

### Z obsahu:

vychádza 27. 11. 2019

- Zo života RK SPS
- Naša tvorba
- Vianočné vinše
- Radíme si navzájom

**Spoločnosť Parkinson Slovensko**

935 29 Hronské Kláčany č. d. 134

**Výbor**

	meno	tel.	e-mail
<b>Predseda</b>	<b>Katarína Félixová</b>	<b>0908 434 186</b>	<b>felixova.katarina@gmail.com</b>
<b>1. Podpredseda</b>	<b>Michal Verchola</b>	<b>0907 738 348</b>	<b>michal.verchola@centrum.sk</b>
<b>2. Podpredseda</b>	<b>Ing. Alexander Adam</b>	<b>0903 600 671</b>	<b>sanoadam@gmail.com</b>
<b>Revízna komisia</b>	<b>Ing. Viliam Haring, Pavol Tavač, Ing. Marián Židek</b>		

**Kluby**

mesto	predseda	tel.	e-mail
<b>Bánov</b>	<b>Marta Verbóková</b>		<b>anna.palackova@centrum.sk</b>
<b>Banská Bystrica</b>	<b>Iveta Burkovcová</b>	<b>0907 804 324</b>	<b>parkinsonbbystrica@gmail.com</b>
<b>Bratislava</b>	<b>Ing. Melánia Kahanová</b>	<b>0904 572 770</b>	<b>kamelany@gmail.com</b>
<b>Košice</b>	<b>Ing. Alexander Adam</b>	<b>0903 600 671</b>	<b>sanoadam@gmail.com</b>
<b>Liptovský Mikuláš</b>	<b>Michal Šroll</b>	<b>0903 858 754</b>	<b>zaneta.srollova@centrum.sk</b>
<b>Levice</b>	<b>Vladimír Ivan</b>	<b>0907 645 160</b>	<b>vladimir.ivan@azet.sk</b>
<b>Martin</b>	<b>Slávka Bobocká</b>	<b>0910 989 156</b>	<b>babrlik@gmail.com</b>
<b>Nitra</b>	<b>Lýdia Trubačová</b>		<b>lydia.trubacova@gmail.com</b>
<b>Piešťany, Trnava a Hlohovec</b>	<b>Michal Verchola</b>	<b>0907 738 348</b>	<b>michal.verchola@centrum.sk</b>
<b>Prešov</b>	<b>Marta Petrová</b>	<b>0944 881 041</b>	<b>parkinsonpresov@gmail.com</b>
<b>Smižany</b>	<b>Vladimír Horváth</b>	<b>0944 252 842</b>	<b>vladohorvath105@gmail.com</b>
<b>Zvolen</b>	<b>Ján Gonda</b>	<b>0907 250 298</b>	<b>j.gonda1943@gmail.com</b>
<b>Žilina</b>	<b>Ing. Peter Šaray</b>	<b>0911 248 881</b>	<b>peter.saray1@gmail.com</b>

Vydáva:

**Spoločnosť Parkinson Slovensko, o. z.**

Poštová adresa:

Katarína Félixová

Hronské Kláčany č. d. 134

935 29 Hronské Kláčany

v spolupráci s

**Základná organizácia SZZP Vrútky – Parkinson**

Poštová adresa:

Slávka Bobocká

Komorova 9

038 61 Vrútky

**Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky**

Všetky potrebné informácie o činnosti Spoločnosti Parkinson Slovensko

nájdete na našich webových stránkach

**www.parkinson-net.sk****Redakčná rada:****Šéfredaktorka a redaktori:**

Slávka Bobocká, RK SPS Martin

e-mail: babrlik@gmail.com

RNDr. Dušan Macejko,

RK SPS Liptovský Mikuláš

e-mail: dm610624@gmail.com

RNDr. Luboslava Macejková,

RK SPS Liptovský Mikuláš

e-mail: luboslava1@gmail.com

**Redakčné práce:**

Ing. Slávka Babiaková

Mgr. Bohumír Bobocký, ArtD.

**Fotografie:**

Mgr. Mikuláš Illéš, Veronika Babiaková

Mgr. art. Simona Vallovičová, ArtD.

archív redakcie

**Grafická úprava:**

Ing. Ján Jančo

**Tlač:** NEOPRINT PLUS, s. r. o., Vrútky

**Milí čitatelia týchto stránok!**

Už štvrtý ročník končí, čo vznikol tento časopis. Prešli sme úskaliami, obstáli sme pred závišťou a ohováraním, máme veľa vďačných čitateľov, získali sme ocenenie od vysokopostavených ľudí, múdrych, inteligentných, pri ktorých zloba a závišť vybledli. A tak nebolo ani vhodné sa nimi (tými nešvármi) na týchto stránkach zaoberať. Nastáva čas predvianočný, sviatočný, ktorý nám má priniesť mier a lásku v podobe malého Jezuliatka. Vaše krásne príbehy, úprimné želania naplnia tento časopis láskou, porozumením a hlbokým súcitom. Nech sa tak stane aj v skutočnom živote, aby nezostali iba prázdne slová na papieri. Pokloňme sa nielen malému Ježiškovi v jasličkách, ale aj svojim obetavým príbuzným, blízkym, ktorí toto naše bremeno, našu chorobu trpezlivo a s láskou nesú spolu s nami. Verte, že niekedy ťažšie znášajú našu chorobu ako my, pretože ich láska vedie k snahe pomôcť, ulaviť a nie vždy sa to podarí. Sú tu s nami, po našom boku a pritom by si mohli vyplniť svoj voľný čas po svojom, mnoho razy odrieknu si svoje záľuby, aby sme nezostali sami medzi tichými stenami. Je to tiež obeta. Prejavme im svoju vďaku, lásku v týchto dňoch. Stačí maličkosť, úsmev, pohladenie..

Všetkým vám prajem radostné a pokojné sviatky vianočné a veľa sily do nového roku 2020.

*Vaša Slávka*

**Obsah**

Turnaj „O CENU LIPTOVA“ .....	4
Parkinsoniáda – spomienky .....	5
Rekondičný pobyt v Trenčianskych Tepliciach .....	6
Zo života RK SPS .....	10
Naša tvorba .....	13
Vianočné vinše .....	18
Radíme si navzájom .....	28
Podakovanie .....	30



### 3. ročník bowlingového turnaja „O CENU LIPTOVA“

Dňa 25. septembra 2019 RK SPS Liptovský Mikuláš usporiadal „3. ročník bowlingového turnaja „O CENU LIPTOVA“ pod záštitou primátora mesta Ing. Jána Blcháča. Z regionálnych klubov SPS sa turnaja zúčastnilo celkom 40 účastníkov. Celkom nás súťažilo trinásť mužov, dvanásť žien, jedenásť z doprovodu a štyria sa súťaže nezúčastnili.

#### Výsledky:

##### Muži:

1. miesto ..... Ján VOZÁR, RK SPS Liptovský Mikuláš (146 bodov)
2. miesto ..... František ŠUTKA, RK SPS Levice (121 bodov)
3. miesto ..... Július HOLAS, RK SPS Levice (109 bodov)

##### Ženy:

1. miesto ..... Viera VRÁBLOVÁ, RK SPS Prešov (81 bodov)
2. miesto ..... Katarína FÉLIXOVÁ, RK SPS Levice (80 bodov)
3. miesto ..... Iveta BURKOVCOVÁ, RK Banská Bystrica (75 bodov)

##### Doprovod:

1. miesto ..... Stanislav VRÁBEL, RK SPS Prešov (108 bodov)
2. miesto .. Zlatica MANCOVÁ, RK SPS Liptovský Mikuláš (106 bodov)
3. miesto ..... Anna BÁBELOVÁ, RK SPS Banská Bystrica (99 bodov)

Už z dosiahnutých výsledkov je jasné, že na jednotlivých dráhach boli zvädzané urputné boje a účastníci z jednotlivých klubov nešetrili svoje hlasivky. Počítali sme, že sa podarí získať putovný pohár Vladovi Ivanovi, alebo Marte Petrovej, nakoľko každý z nich už získal po dve víťazstvá v predchádzajúcich turnajoch. No objavili sa noví lídri a tak museli putovné poháre putovať znova na uloženie v našej klubovni. Možno sa to podarí na budúci rok...

Čo dodať nakoniec. Z roka na rok je náročnejšie zabezpečiť takúto akciu hlavne po finančnej stránke. Sponzori sa ťažko

zháňajú. Veľká vďaka patrí ľuďom, ktorí sú ochotní zorganizovať takúto akciu. Zaberie to hodne z voľného času a potom naše zdravie tiež dostáva zabrat'. Všetko sa nepodarí zorganizovať na výbornú. Veď si zoberte sami seba, čo všetko musíte urobiť, aby ste i doma niečo urobili, koľko sily treba vynaložiť pri tej našej chorobe. V príhovore pán primátor uviedol, že vlni sa konala 11. parkinsoniáda tu v Liptovskom Mikuláši, pod jeho zášti-

tu. „Keď som videl to, čo dokázali títo účastníci parkinsoniády, hlboko si ich vážim a skláňam sa pre nimi“, povedal. Príhovorila sa i naša Katarínka a ďakujeme jej za uznanie a pomoc, moc sa nakoniec tešila, veď domov si odnášali tri medaily.

Tešíme sa na vás na 4. ročníku v roku 2020. Až sme všetko neurobili, nezabezpečili tak, ako by sa vám to páčilo, prosíme odpustite nám, sme len ľudia a ešte k tomu nás trápi PARKINSON.

*Milan Martinove  
RK SPS Liptovský Mikuláš*



## Moje zážitky v klube a spomienky na 12. Parkinsoniádu

Do klubu som prišiel niekedy v polovici júla. Od pani Gašparcovej som prevzal funkciu 25. apríla 2019. V klube je nás 16 členov, prevažná väčšina ľudí trpiacich Parkinsonovou chorobou s doprovodom, s vozíkom, a tak na schôdzu prídu 3-4 členovia.

V dňoch 2. až 4. augusta 2019 som sa zúčastnil športových hier 12. medzinárodnej súťaže parkinsonikov v Poľsku v meste Lodž. Pred začiatkom hry

som dostal lístok, na ktorom bolo meno protihráča – Poliaka, mali sme hrať petang. On prišiel za mnou, vypýtal si ten lístok a šiel k tabuli, sebe napísal výhru a mne napísal 15 bodov. Pravdy som sa nedovolal. A to ešte nebol vyhlásený začiatok hry. Hala bola zle ozvučená, nebolo rozumieť, čo hlásia. S ubytovaním a jedlom som bol spokojný.

*Ján Gonda  
Predseda RK SPS Zvolen*



## Rekondičný pobyt v Trenčianskych Tepliciach

V dňoch 4. – 8. novembra 2019 sa uskutočnil rekondičný pobyt členov regionálneho klubu Piešťany – Trnava – Hlohovec v Parkhoteli na Baračke v Trenčianskych Tepliciach. Bolo nás tam dvadsať členov SPS. Počas štyroch dní sme absolvovali masáže, Kneipovú liečbu, reflexnú masáž. Počas celého pobytu sme mali voľný vstup do bazéna s morskou vodou, ako aj dve sauny. Vo večerných hodinách sme mali vystúpenie nášho člena Jozefa Bachratého, ktorý nám predviedol svoje umenie ako recitátor, aj ako spevák. V posledný večer sme si spravili večierok s hudbou a tiež s vtipmi a historkami našich členov.

Naša vďaka patrí kolektívu hotela, ktorý sa o nás staral s láskou. Všetci boli vždy

ochotní pomôcť, poradiť. Rád by som sa poďakoval aj pani Magdaléne Gálikovej, taktiež manažérovi hotela pánovi Michalovi Hruškovi. Všetci účastníci si pochvalovali tento pobyt a ak sa podarí získať podporu od TTSK aj na budúci rok, určite sa tam vrátíme. Dúfam, že nás bude viac, ktorí sa tohto pobytu zúčastnia.

Ešte raz by som vám rád všetkým poďakoval za skvelý týždeň, ktorí sme spoločne prežili. Tešili sme sa z čiastočných úspechov a pokrokov v liečbe, ktoré tam niektorí členovia dokázali. Presvedčili sa, že v kolektíve sa dá všetko lepšie zvládnuť.

**Michal Verchola**  
RK SPS Trnava – Piešťany – Hlohovec

## Baračka 11/2019

Som členom Spoločnosť Parkinson Slovensko niekoľko rokov a teraz nastal čas pre môj prvý článok do Spravodajcu spoločnosti. Potreboval som sa trochu nadýchať ducha tejto organizácie, aby môj článok mal hlavu a pätu. Dúfam, že sa mi podarí pár súvislých viet, lebo v tejto oblasti som začiatok. Takže sa pokúsim osloviť vás, s tým čo si všimam a čo si odnášam zo stretnutí s vami.

Všimol som si napríklad, že najviac prispievateľov do Spravodajcu je z okolia tvorcu časopisu Slávky Bobockej, teda Horného Považia. Prejavuje sa v tom jej agilita a snaha zachytiť čo najviac zo svojho okolia. Ich články, či už sú prevzaté, alebo samostatne vytvorené, už majú úroveň. Potrebujeme Spravodajcu zaují-

mavého a pestrého, poučného a zábavného, o aký sa snažia priaznivci slova okolo pani Slávky.

Názory v ňom by sa mali miešať a témy spetrovať, mal by ukazovať cestu všetkým, ako ľahšie prekonávať prekážky, ktoré nám prináša naša choroba. To sa mu darí a dúfam, že aj moje riadky nejakou učešem v prospech tohto periodika.

### Teraz pár slov o rekondičnom pobyte v Trenčianskych Tepliciach

Snaha v našom klube o spoločný postup, vzájomnú pomoc je zrejmá a viditeľná. Intenzita činnosti v našom klube nastala po príchode Michala Vercholu na čele nášho „trojmestia“ Piešťany, Hlohovec, Trnava. Aj na pobyte v Trenčianskych kúpeľoch bola cítiť jeho snaha o vyjdenie v ústrety



každému a udržanie spoločného ducha.

V relatívne dobrom jesennom počasí sa účastníci venovali turistike a poznávaníu zrekonštruovaných Trenčianskych Teplíc, využívali liečebné procedúry wellnesu a ochotu pracovníkov zariadenia. Vo voľnom čase sa stretávali napr. pri rannom cvičení Tai Chi.

Večerné pásmo básní a spevu v podaní nášho najstaršieho člena Jožka Bachratého bolo zážitkom aj pre najmladších členov. Neuveriteľné podanie rozsiahlych básní, a to viem, že ich skracoval, a následné evergreeny donútili zaspievať si aj spolubývajúcich, ktorí k nám nepatrili, ale s obdivom pozerali na súdržného ducha partie.

Na ďalší deň prebehol skvelý súboj dvoch zabávačov rozprávaním obrovského množstva vtipov Jožka Bachratého a Bohumíra Bobockého. Všetci ostatní tiež nezaháľali a dopĺňali rozbehnutý vlak zábavy.

Naši členovia sa nenásilne stretávali a obohacovali svoj pobyt. Skrátka, odišli sme odtiaľ s vyvetranými hlavami maximálne spokojní. Zažili sme tam totiž také ozdravné momenty u niektorých účastníkov, ktoré sa dajú pripísať iba psychickej pohode zo spoločných zážitkov. Plávanie Mirka Rešku, vodný relax Janka Vlnku a neveriteľné „ožitie“ pána Lehotského boli zážitkom nielen pre ich doprovod, ale pre nás všetkých.

Financovanie tejto akcie bolo výlučne z dvoch zdrojov a to vlastných a dotácie VUC Trnavského kraja rovnakým podielom pre každého účastníka.

Michalovi Vercholovi sa podarilo v jeho funkcii viac takýchto úspešných akcií a tak na záver tohto bloku som ich horolezeckým slangom nazval „Vercholovky“.

Na takéto a podobné edukatívne projekty má naša organizácia fungovať. Má ľudí zblížovať a na princípe rovnosti spravodlivo pomáhať.

Nedá mi na tomto mieste pár kritických slov. Rok dozadu sme sa „trápili“ nepripravení na viacerých stretnutiach, i na Valnom zhromaždení v Košiciach, na tému vytvorenia právnej subjektivity klubu resp. klubov. Vidíme dnes, že takmer zbytočne. Treba iba spravodlivo prerozdeľovať výnosy (dotácie a dary) na úžitok všetkým. Ako člen revíznej komisie by som privítal riadnu vykonávaciu smernicu na zaúčtovanie hlavne nákladových položiek.

Ako to býva v živote. Srdiečka máme dobré, ale nesprávne zaúčtovaná položka dá zabráť aj dobrákovi. Princíp „ja som nemal a ty áno“, hoci iba málo, dá spoločnému súžitiu zabráť.

Dovolím si povedať, že iba dôslednou a spravodlivou evidenciou našich výnosov a nákladov budú aj priateľstvá oveľa pevnejšie. Hoci to vyzerá ako miešanie jablák a hrušiek, ale celý život som v práci využíval krátku múdrosť – poriadok robí priateľov.

Tento záver som si dovoľil použiť z titulu člena revíznej komisie.

Jednoducho náš kamarátsky duch nech nás spolu drží a veľa zdravia do konca tohto roka a potom do ďalších praje

*Marián Židek s manželkou Oľgou z Trnavy spolu s vnúčikom Radovanom, ktorý sa narodil práve v čase nášho výletu*

Pozn. redakcie: K vnúčikovi blahoželáme a nech ho šťastie sprevádza.





## Spomienka na rekondičný pobyt v Trenčianskych Tepliciach

Parkhotel na Baračke je v krásnom zelenom prostredí kúpeľov. Tak, ako príjemne pôsobí jeho vstup, tak sa k nám počas pobytu správal aj personál hotela. Vychádzali nám maximálne v ústrety, akoby sme boli VIP hostia. Mohli sme si vybrať procedúry, saunu, mali sme k dispozícii telocvičňu na cvičenie Tai-Chi, ktoré sme každé ráno cvičili pod ochotným vedením nášho člena Emila Gajdošíka. Naučili sme zopár cvikov ostatných návštevníkov, ktorých zaujala táto technika pohybov vhodných práve pre našu chorobu. Súdržnosť, tolerancia, srdečnosť a úsmevy nechýbali ani jeden deň, napriek tomu, že sa zadaždilo. Večery sa niesli v družnom rozhovore, vtipoch, hudbe, cítili sme sa ako jedna rodina. Takýto duch vládne medzi členmi z troch rozličných miest. Klub vedie charizmatický, obetavý človek Michal Verchola, ktorý prišiel medzi nás iba nedávno a dokázal viac, ako ktorýkoľvek člen za desať rokov. Je mi ľúto, že sa nestihol spoznať so Zuzkou Michalkovou – boli by jedna krvná skupina.

Sledujem kluby a vidím, že zvoľňujú, akoby zostarli, ale veď pohyb, činnosť nám pomáha prekonávať a zdolávať chorobu. Kto sa jej poddá, rýchlo odchádza. Preto nám treba častejšie organizovať rekondičné a rehabilitačné pobyty, aby nás pán Parkinson tak rýchlo nedostal. Nie je nutné ísť na tri – štyri týždne do kúpeľov, a povedzme si úprimne, kto z nás na to má? Stačí 1 – 2 dni na konci týždňa. Slovensko je plné kúpeľných stredísk, určite sa pri dobrej vôli dá zorganizovať krátky pobyt. Vlni sme organizovali jogínske cvičenie v Starej Lesnej, bol to trojdňový pobyt, ktorý sme zopakovali tri razy. Ak by bol zasa záujem, môžeme ho znovu uskutočniť pre všetky kluby.

Touto cestou sa chcem v mene nás Parkinsonikov poďakovať personálu Parkhotela na Baračke za krásne a príjemné dni, ochotu personálu aj fyzioterapeutom za krásny ľudský prístup k nám, chorým, ktorí sa obyčajne schovávajú so svojou chorobou. Tu sa nemusia, sú vítaní.

*Slávka Bobocká  
RK SPS Martin*

## Milí priatelia,

rok 2019 sa pomaly chýli ku koncu, a tak je opäť príležitosť na krátke obzretie sa na udalosti, ktoré nás v tomto roku postretli. Jeden múdry pán, pán Marek Orko Vácha, vedec, mikrobiolog a rímsko-katolícky kňaz, prirovnal ľudský život k maľbe obrazu. Každý človek by sa mal snažiť, aby to jeho maliarske plátno bolo na konci života plné krásnych a pestrých tónov... Marek Vácha vníma život, ako kreatívnu činnosť, každý prežitý deň či mesiac je ako ťah štetcom na čistom maliarskom plátne a každý z nás by sa mal snažiť, aby tá „jeho kresba“ bola čo najzmyslupnejšia.

Priatelia, my sme už vo veku, keď tie naše maliarske plátna sú už viac-menej pomalované... svetlé a pastelové farebné tóny, znázorňujúce šťastné obdobia nášho života sa prelínajú s tmavšími plochami, lebo taký je život. Radosť sa strieda s bolesťou, chvíle nádeje a veľkých očakávaní sa striedajú so stavmi hlbokých depresií, no vždy sa musíme snažiť aj v takýchto chvíľach vidieť na „konci tunela“ svetielko nádeje, ktoré nám pomôže odraziť sa od pomyselného „dna“ a kráčať tým našim životom vzpriamene ďalej. Musíme nájsť silu zabrániť pánovi Parkinsonovi, aby ten náš obraz žitia čo najmenej zanášal ponurými farbami. Ako sa to ľahko píše, tak sa to ťažko v reálnom živote uskutocňuje. V tomto roku ma postretlo viac „havárií“ a pádov, Parkinson mi veľmi nemilosrdne dal pocítiť nastávajúcu prevahu nad mojim odhodlaním bojovať. Pády boli nemilosrdné a mimoriadne bolestivé. Keď je človek na lopatkách, plný beznádeje, potom sa veľmi ťažko hľadí dopredu a hľadá ten malinký lúč svetla na konci



tunela. Aj Ježiš na kríži pred smrťou upadol do beznádeje a vykrikol „Pane bože, Pane bože, prečo si ma opustil“. Boh ho neopustil a vrátil nám ho zmŕtvychvstaním. Zatiaľ sa aj nám darí nájsť silu a po pádoch a nezdaroch vstať a ísť na našich roztrasených nohách ďalej. Mne tú silu dodávate vy všetci. Slávka, Ondrej, Duško, Fery, Janko, Mirko... Každý z nás nesie ten svoj batoh bolesti. A tu mám aj odpoveď na otázku, s ktorou som veľmi často konfrontovaný zo strany nových, prípadných členov našej spoločnosti: „Čo mi/nám dáva Spoločnosť Parkinson Slovensko?“. mne dáva istotu, že vo svojom utrpení nie som sám, je nás veľa, stretávame sa, hráme spolu bowling, petang, vieme sa spolu zabaviť a tak aspoň na chvíľu zabudnúť na progredujúcu nemoc. Tento pocit spolupatričnosti s vami všetkými je účinnejší než všetky Isicomi a Corbilty, ktoré každý z nás už dlhé roky poctivo užívame. Vo chvíli nastávajúcich sviatkov narodenia Pána vám všetkým chcem úprimne poďakovať za to, že ste, že sme spolu. Prosím zakopme bojové sekery a zabudnime na

malicherné vzájomné hádky a spory, ktorými si úplne zbytočne komplikujeme už aj tak našu komplikovanú situáciu. Viem, že je to veľká prosba, ale verím, že bude vypočutá.

Do nového roku každému z nás prajem ešte veľmi veľa pestrých a jasných farebných tónov na dotvorenie krásnych obrazov nášho života, aby sme v prípade

potreby mali dosť sily vytrhnúť štetec z rúk Parkinsona a tak mu zabránili začierniť optimizmus a nádej našich krešieb.

Mám vás všetkých rád a teším sa na naše ešte mnohé, spoločné stretnutia.

*Váš Vilo  
RK SPS Bratislava*

## Regionálny klub SPS Žilina

Čas letí míľovými krokmi. Od založenia nášho klubu v Spoločnosti Parkinson Slovensko v Žiline a okolí ubehlo sedem krátkych mesiacov. Náš klub sa ešte stále nachádza v problémoch novorodenca. V rozbehu nás brzdia naše vnútorné bolesti. Činnosť výboru sa ocitla na bode mrazu, keď nás opustila podpredsedkyňa klubu, ktorá má to šťastie, že jej Parkinsonovu chorobu vylúčili a my jej želáme skoré uzdravenie. Napriek problémom sa stretávame každý mesiac, i keď v obmedzenom počte. Prišla medzi nás i naša pani doktorka MUDr. Prcúchová z neurologického oddelenia žilinskej nemocnice. Pre radostné očakávanie si zobrala „krátku dovolenku“ s prísľubom pomoci i počas materskej. V spolupráci s mestským centrom voľného času, ktoré nám uvoľnilo na našu činnosť priestor, máme možnosť zúčastňovať sa aj na ich aktivitách a tak sme využili možnosť zúčastniť sa na športových hrách seniorov a tiež v budúcnosti budeme využívať účasť na nimi poriadaných akciách a samozrejme zúčastňovať sa na akciách našej spoločnosti. Robí nám problém najmä ostych pred neznalosťou niektorých športových aktivít, ale dúfam, že v budúcom roku našu



činnosťou dostaneme na vyššiu úroveň.

Ďakujem výboru a členom za ich doterajšiu prácu. Želám nám všetkým pri nadchádzajúcich sviatkoch mieru a pokoja z úprimného srdca, aby bola i božia prozreteľnosť našim tešiteľom, našim dobrým radcom a priateľom.

Do nového roku vám vinšujem, však viete čo, aby ste sa dostali tam, však už viete kam, aby ste sa radovali – však, viete s kým, aby ste mali mnoho – však viete čoho. Zdravie, šťastie, spokojnosť Vám prajú Žilinci.

*Ing. Peter Šaray, RK SPS Žilina*

## Čo máme nové v Prešove?

Nemáme sa veľmi čím chváliť, všetko ide po starom. Ale niečo sa predsa len nájde a to, že máme staronového pána doktora, ktorý sa bude venovať nám parkinsonikom. To, čo nám povedal v Sklených Tepliciach pán MUDr. Peter Valkovič, že plánujú mať v každom väčšom meste jedného neurológa – odborníka pre Parkinsonovu chorobu, sa splnilo. Máme ho, pána MUDr. Jána Mihalova, ktorý začal spoluprácu s našim klubom. V novembri, keď sme mali stretnutie klubu, pozvali sme pána doktora k nám, aby sa nám predstavil a aby sme nadviazali spoluprácu. Bol veľmi milý a ústretový a naši členovia ho hneď po príchode zasypali otázkami, na ktoré on veľmi trpezlivo odpovedal, začo

sa mu chcem veľmi pekne poďakovať. Verím, že jeho spolupráca bude prínosom pre našich členov, ktorých počet narastá skoro každým dňom. Táto choroba nabera na obrátkach, a je nás deň čo deň viac a viac. A nie je to už choroba len starých ľudí, ale začína pribúdať čoraz viac mladšia veková kategória.

Blíži sa koniec roka a ako kluby, aj my ako jednotlivci bilancujeme tento rok.

Niektorým sa zdravotný stav zhoršil, niektorí podstúpili zákroky, či operácie. Tak alebo onak, prajem VŠETKÝM pokojné a oddychové vianočné sviatky, plné pokoja a radosti v kruhu svojich najbližších a rozvážnym krokom do nového roku 2020.

*Marta Petrová  
Predsedníčka RK SPS Prešov*

## Moje pocity v roku 2019

Už je tomu desať rokov, čo mi zistili Parkinsonovu chorobu. Deväť rokov som žil izolovane a tajil som svoju chorobu pred okolím. Tohto roku som sa rozhodol ísť medzi ľudí s rovnakou diagnózou do klubu Spoločnosť Parkinson Slovensko.

V klube som stretol veľa priateľov, ktorých som poznal na akciách klubu. Výstup na Pustý hrad pri Zvolene vo mne zanechal veľký dojem. Súdržnosť ľudí z rôznych klubov Slovenska ma milo prekvapila.

Náš klub organizoval spoločné cvičenia s fyzioterapeutkou, kam som rád chodil s cieľom spomaliť účinky mojej choroby.

Hlavným cieľom bola pre mňa účasť na Parkinsoniáde v Lodži. Cestou autobusom som obdivoval súdržnosť cestu-

júcich, ktorí si spríjemňovali dlhú cestu, povzbudzovali sa vo veršoch s cieľom získať čo najviac medailí pre Slovensko.

Na Parkinsoniáde ma prekvapila atmosféra a súdržnosť účastníkov zo štyroch krajín. Obdivoval som zápal niektorých ťažšie chorých súťažiacich. Držanie sa za ruky všetkých účastníkov, pri príjemnej hudbe, len potvrdzovalo ich vzájomnú súdržnosť. Bol som rád, že som sa mohol zúčastniť tohto stretnutia. Vidieť na vlastné oči ľudí postihnutých Parkinsonovou chorobou, ako sa snažia súťažiť vo všetkých disciplínach, to stálo za to. Pochopil som, že všetci zúčastnení si zaslúžia obdiv a pochvalu. Nakoniec sme sa tešili z počtu medailí, ktoré sme v Lodži získali, pre Slovensko. Tiež sa mi podarilo

vyhrať – v stolnom tenise som získal zlatú medailu pre Slovensko.

Život však pokračuje a pokračujú aj ďalšie akcie. Cvičenie, kurz počítačov, posedenie pri kapustnici a ďalšie. V rámci svojich možností a schopností sa snažím

pomáhať. Stal som sa jedným z členov veľkej rodiny združenej v Spoločnosti Parkinson Slovensko.

*Ing. Martin Stanko  
RK SPS Banská Bystrica*



## Potulky po Kanade

Tohtoročnú dovolenku som strávil na návšteve u syna mojej kamarátky Olgy. Navštívil som Kanadu, presnejšie Ontário.

Cesta do Kanady prebehla pomerne hladko, aj keď som cestoval lietadlom prvý raz. Do Viedne na letisko som išiel so synom a s vnukom. Príchod na letisko vo mne vzbudil pochybnosti, či to zvládnem. Človek, ktorý ide prvý raz na takúto dlhú cestu, má všelijaké myšlienky. Kon-

trola lístku a váhy kufra dopadla dobre a ja som mohol nastúpiť do lietadla smerom do Varšavy. Po necelej hodinke sme pristáli na letisku vo Varšave. Tu bolo treba premiestniť sa z jedného konca letiska na druhý a ešte absolvovať kontrolu. Všetko som zvládol bez ťažkostí a tak som nastúpil do lietadla. Cestu lietadlom, ktorá trvala deväť hodín, sme absolvovali bez turbulencií.

Po príchode na letisko do Toronta ma čakala kontrola víza. Asi som sa nepáčil colníkovi a tak ma poslali na cudzineckú políciu. Tu som sa bez znalosti reči nemohol dohodnúť s príslušným colníkom. Po čase sme sa nejako dorozumeli a colník si overil, že nejdem pracovať, ale idem na dovolenku. Konečne som si zobral kufor a vyšiel von z letiska, kde na mňa už čakal môj sprievodca Igor – syn kamarátky Olgy. Nastúpili sme do auta a nasledovala cesta do Wellandu, ktorý sa stal mojim dočasným domovom v Kanade. Tu som sa stretol s kamarátkou Olgou. Nasledovalo krásnych dvadsať dní, kedy som spoznával krásy Kanady.

Nasledujúce dni sme strávili pri 35 kilometrov vzdialených Niagarských vodopádoch. Zažiť Niagaru na vlastné oči, to je veľkolepý zážitok. Je to neskutočne krásne, aj keď počasie nebolo zrovna ideálne. Stretávate tam všetky možné rasy ľudí, od Japoncov, Číňanov, cez Indov, až po Európanov. Niagara, to nie sú len vodopády, ale aj neskutočné množstvo parkov s veľmi pekne upravenými záhonmi rôznych kvetov, ako aj množstvo obchodíkov, herní a rôznych atrakcií. Sú rozložené na území dvoch štátov. Polovica patrí USA a druhá polovica Kanade. Večer sme videli ohňostroj, ktorý trval asi päť minút. Nasledujúci deň sme absolvovali túru až k vode, ktorá tečie z Niagary. Mala veľmi peknú modrozelenú farbu. Premávali sa na nej veľké lode plné turistov.

V ďalších dňoch sme navštívili aj Toronto, vzdialené asi 125 km od miesta, kde som bol ubytovaný. Tu som navštívil aj štadión, kde hrávajú hokejisti NHL. Pred hokejovou halou boli umiestnené bronzové sochy hokejistov, ktorí hrali za Toronto. Navštívil som aj námestie, kde sídli niečo ako náš mestský úrad. Budova bola



staršia, ale veľmi pekne opravená. Pri potulkách po Toronte sme stretávali aj veľa bezdomovcov, ktorí spievali, alebo hrali na nejaký hudobný nástroj. Toronto leží pri Ontárijskom jazere a tak sme navštívili aj prístav. Nastúpili sme na loď a spravili si okružnú plavbu okolo ostrova, kde chodia domáci cez víkendy na pikniky. V ďalších dňoch som navštívil miesta, kde voľakedy sídlili Indiáni. Navštívili sme ich „príbytky“, v ktorých boli vystavené rôzne kožušiny, kajaky, oštepky, snežnice a ďalšie rôzne veci, ktoré používali. Okolo blízkeho jazierka boli vystavené sochy zvierat.

Na spiatocnej ceste sme sa zastavili na vrchole cesty, odkiaľ bol neskutočne krásny pohľad na mestá vzdialené vzdušnou čiarou cca 15 km. Videli sme siluety miest Toronta a Hamiltonu. Nasledujúci deň sme navštívili botanickú záhradu v Niagare Fals. Tu máte možnosť vidieť, ako sa liahnu motýle všetkých druhov. V uzavretom priestore sme si mohli chytiť motýle, aj sa s nimi odfotografovať. Motýle voľne lietali, mali tam aj krmítka s nektárom z pomaranča, citróna a ďalšieho ovocia. Ďalšou zástavkou bola návšteva vinárskej oblasti, kde má svoje víno aj Wayne Gretzky.

Blížil sa koniec môjho pobytu v Kanade. Cestou na letisko sme sa zastavili na návšteve Slovákov žijúcich v Toronte. Tam som si odfoťil auto, ktoré prišlo, aby ma odviezlo na letisko. Je to športový Ford Mustang modrej farby. Bol to môj posledný zážitok v Toronte a zároveň aj v Kanade.

Nasledoval pokojný let domov. Keďže let z Toronta meškal, nestihol som lietadlo do Košíc. Ďalší spoj bol až po deviatich hodinách, tie som strávil na letisku vo Varšave. Niekoľko minút po polnoci som

pristál v Košiciach a tak som pre zmenu zmeškal vlak do Piešťan. Nasledujúce hodiny som strávil pred železničnou stanicou v Košiciach v spoločnosti rôznych bezdomovcov. Domov som sa dostal až v utorok o 8.55 hodín a spať som šiel až večer, pretože som od únavy nemohol zaspať.

Rád by som sa poďakoval Igorovi a jeho priateľke, že sa mi venovali po celý pobyt v Kanade.

*Michal Verchola*  
*Predseda RK SPS TT-HC-PN*

---

## Niečo nám ten rok vzal, niečo dal...

Je sivý novembrový deň, jeden z mála sychravých po mnohých slnečných, ktorými nás obdarila príroda. Dnes hmla zastiera pohľady do diaľky, je tu čas na zamyslenie. Už len pár týždňov a končí rok. Aký bol? Čo vzal a čo dal? Mne vzal dosť. Moja predstava, že napíšem niekoľko viet rukou sa skončila veľmi rýchlo. Už pri druhej vete. Text je nečitateľný. Tak som presedlala na klávesnicu, hoci so zrakovým handicapom to nie je veľká výhra. Parkinson sa aktivizoval aj v ďalších položkách a moje životné podmienky sa dosť zmenili. Treba sa prispôbiť, naučiť sa v nových podmienkach žiť. Len nezostať sedieť v kresle a fňukať.

A tak sa opäť pozerám na uplynulé mesiace a teším sa z toho pekného, čo mi priniesli. Boli to cesty po horách s mojimi deťmi a vnúčatami, stretnutia s priateľmi turistami, mimoriadne krásne zakvitnuté kvety v mojej záhrade, ale najmä stretnutia s kolegami parkinsonikmi na akciách SPS. Práve na týchto akciách som získala nové informácie, aj trochu odva-

hy popasovať sa s problémami. Na jednej strane to boli prednášky odborníkov, na druhej praktické rady kolegov. Nedá sa byť na všetkých akciách, ale tie ktorých som sa zúčastnila mi vždy dodali trochu energie a optimizmu. Boli to najmä akcie RK SPS Martin.

Dovoľte mi, aby som sa práve tu poďakovala nášmu doktorovi MUDr. Milanovi Grofikovi za sprostredkovanie nových informácií, za ústretovosť a za čas, ktorý nám venoval v ambulancii i mimo nej. Chcem sa tiež poďakovať našej neúnavnej organizátorke, predsedníčke RK SPS Martin Slávke Bobockej. Slávka: „Ďakujem Ti za pomoc, optimizmus a pochopenie. Si hnacím motorom, ktorý posúva dopredu mňa i ostatných kolegov.“

Na záver prajem všetkým pokojné sviatky plné ľudskej vzájomnosti a v roku 2020 veľa optimizmu a síl na hrbolatej ceste s Parkinsonom.

*Eva Tóthová*  
*RK SPS Martin*

## Baračka 2019

Trenčianske Teplice – penzión Baračka  
deň čo deň klientov svojich sa dočká.

A tak v novembri tohto roku  
parkinsonikom podala pomocnú ruku.

Storočné stromy v nádhernom parku,  
vodička žblnká pod nimi v jarku.

Na malom jazierku kúsok od Baračky  
veselo si plávajú divoké kačky.

Aj keď štyri noci nie je veľa,  
patrila nám celučká – celá.

Ako sa do boja s chorobou uberá,  
každý sa pochválil, aký liek zaberá.

Cvičenie, dýchanie, sauna, masáže,  
priaznivý výsledok skoro sa ukáže.  
Zakrátko mnohí z nás tak pokročili,  
k raňajkám bez palíc živo vykročili.

Keď ťa trápi láмка,  
pomôže Emil a Slávka.  
Starší či mladší  
cvičili sme Taj Chi.

Pobyť v bazéne vyskúšal každý,  
aby si Baračku pamätal navždy.

A hosť – náš Janko Vlnka  
s barlou po podlahe brnká.

Len času sa mu máli,  
teplú morskú vodičku si chváli.

K pohode večera Hlohovec priniesol pesničky  
a pridal k nim aj milé básničky.

Všimol si najmä mamy,  
čo boli medzi nami.



Hoc životným partnerom  
do tváří prinášame vrásky,  
hreje nás vďačný pocit  
koľko nám venujú lásky.

Vďaka ti, milý náš Miško,  
jak si to zariadil „friško“.  
Dúfame, že znova príde chvíľa,  
otvorí nám náruč Baračka milá.

*... napísal účastník Jozef Bachratý s manželkou  
RK SPS Piešťany – Trnava – Hlohovec*

### **Hýb sa, hýb!**

Ale ako?!  
Pane, prosím,  
Pomôž mi.  
Život – ten môj  
Je utrpením na Zemi.

Ako sa hýbať, ako ísť?  
Padnúť a znova vstať.  
Na krížne cesty prísť  
A spolu s Tebou, k Tebe prísť.

Hýb sa, hýb,  
Ale ako hýbať sa?  
Pane, pomôž mi!  
Daj mi sily  
Žiť dôstojne na Zemi.

*Dušan Macejko  
RK SPS Liptovský Mikuláš*

## Milí priatelia Parkinsonici i vy, naši priaznivci a podporovatelia,

vianočný príbeh zaujme každého človeka hádam najviac zo všetkých každoročne opakujúcich sa udalostí. Osobitne sa táto udalosť prihovára deťom. Akoby aj nie, veď sa viaže na jedinečné Božie Dieťa. A deti majú k sebe blízko. Oslovuje však aj nás, čo sme z detských liet už vyšli a detské miery sú nám primalé. Avšak to dieťa, ktorým sme kedysi boli, to v nás rado drieme. Ono zjemňuje naše ostré hrany a obrusuje drsné steny nášho vnútra.

Scéna ponúkajúca pohľad na jasle s Betlehenským Dieťaťom navodzuje v nás atmosféru bezstarostnosti a prijatia, otvorenosti a sprístupňuje skutočnú lásku, ktorá sa nehrá na niečo dôležité, lebo ona takou skutočne je, nekalkuluje zisk, ale je najvyšším ziskom. Vianočný príbeh spreď dvoch tisícročí v nás vyvoláva idyllické spomienky na vôňou ihličia naplnenú obývačku a na chvíle, keď sme ako deti objavovali darčeky pod vianočným stromčekom. Avšak aj dnes chce vyvolať zážitok či skúsenosť, ktorá nás odpúta od našej prílišnej zaujatosti sebou a vytvorí v nás oázu blízkosti pre iného človeka bez ohľadu na fyzickú vzdialenosť.

Myslím, že budete so mnou súhlasiť, že my, parkinsonici, potrebujeme sa učiť byť si vzájomne blízki. Veď kto sa vie lepšie vžiť do nášho tela i duše, s našimi pocitmi a prežívaniaami vo chvíľach nepohody vlastnej našej diagnóze? Sme, inak povedané, odsúdení stáť vedľa seba. Všetci sa nachádzame na tom istom zápasisku. Nieкто sa na ňom pohybuje dlhšie, iný kratšie, ale ťarcha dolieha na každého z nás, aj keď s rôznou intenzitou



a frekvenciou. Pocit vzájomnej blízkosti a vedomie, že nie sme sami a jediní v takej situácii, je nepredpisateľným liekom. Povznáša dušu i myseľ od pochmúrnosti a vybavuje nás novou schopnosťou čítať riadky nášho života s nádejou.

Človek dozrieva vo svojom človečenstve v prostredí, v ktorom sa môže, rešpektujúc slobodu a dôstojnosť iného človeka, dotknúť jeho vnútra. To nie preto, aby ho spútal, ranil a mohol ho ovládať, ale aby ho obdaroval. Skutočné dary sú tie, ktoré sa nedajú kúpiť za peniaze. Tvorja sa vo vnútri a aj po rokoch vykazujú stálosť a ponúkajú svoju nemeniteľnú krásu. Darujme si ešte viac ako doteraz, priatelia, takéto priblíženie k sebe po špičkách, jemne, s nehou, v čase Vianoc ako aj po celý ďalší rok 2020.

S vďakou za mnohé obohacujúce stretnutia vám želim radostné chvíle so svojimi najbližšími pri lepšom zdraví duše i tela.

*S úctou Ondrej Nagy  
Košice*

## Opäť nás čaká ďalší rok

Veru rôčik prešiel, ani nevieme ako. Pre niekoho bol úspešnejší, pre niekoho menej úspešný, ale sme aj takí, ktorým sa bude na tento rok 2019 ťažko spomínať. Určite nie som jediná, kto stratil svojho blízkeho. V mojom prípade to bol môj synček Samík. Odišiel náhle a tíško. Tak, ako u vás Parkinsonikov, tak aj v našom klube „Úsmev“ to nie je nič výnimočné. Napriek rozdielnym postihnutiam a priebehu choroby skôr, či neskôr príde okamžik, ktorý je pre niekoho vykúpením a pre niekoho veľkým zármutkom, aj napriek tomu postihnutiu. Myslím si, že je to individuálne, ale každá rozlúčka s členmi takýchto spoločností je ťažká, ako pre rodinu, tak aj pre členov. Títo ľudia strávia s nami niekoľko rokov, zažijú mnoho veselých aj zaujímavých chvíľ a pri spomienke na nich nám chýba možno dobrý športovec, maliar, zabávač, alebo niekto,

na koho sme sa mohli spoľahnúť, ale v prvom rade sme ho mali radi.

Takže, keď budeme sedieť pri Štedrovečernom stole, určite si spomenieme na svojich blízkych s láskou a krásnou spomienkou spoločného života. Verím, že ten budúci rok bude krajší a lepší, aj keď smútok zo srdca, ktorí niekoho stratili, sa nestratí a pri každom podujatí, stretnutí si spomenieme, že čo by bolo, keby tu bol. Tak vám všetkým členom, rodinným príslušníkom, sympatizantom vášho super spolku, ktorý som mala možnosť poznať z vlastnej skúsenosti, prajem z celého srdiečka veľa zdravička, hodne sily, hodne energie, moc, moc lásky a krásne chvíle prežité nielen v kruhu rodinky, ale aj svojich známých a priateľov. Šťastný a krásny, plný pohody rok 2020!

*Eva Sumková*

*ÚSMEV – klub rodičov výnimočných detí o. z.*

V prvom rade želim všetkým členom SPS, ako aj vašim príbuzným, pokojné prežitie vianočných sviatkov. Nech sú tieto vianočné dni plné radosti a vďačnosti.

Do nového roka vám želim hlavne veľa zdravia a veľa pozitívnej životnej energie, ktorá je potrebná pre zvládanie všetkých tých ťažkostí, ktoré so sebou prináša vaše ochorenie. Tiež Vám želim veľa ľudí okolo vás, s ktorými môžete úprimne zdieľať tak svoje radosti, ako aj svoje starosti a bolesti.

*Milan Grofik*  
*Univerzitná nemocnica*  
*Martin*



## Vianoce – najkrajšie sviatky v roku

Hovorí sa, že Vianoce patria k najkrajším sviatkom v roku. Myslím si, že je to naozaj tak. Na svete je mnoho ľudí, ktorí sú mrzutí a uponáhľaní v každodennom živote. Naopak, na Vianoce, akoby sa ten každodenný kolotoč zrazu spomalil. Mrzuté tváre ľudí sa začnú vyjasnievať a uponáhľanosť sa zmení na radosť. V mestách býva veľký zhon, ale každý to vníma tak trochu inak, veď je to predvianočný zhon. Na chmúrnych tvárach sa blysnú úsmevy, oči ľudí žiaria šťastím. Na vianočné sviatky sa vždy teším aj ja. Minule som si pri balení vianočných darčiekov (áno, naozaj už teraz) spomenula, aké krásne boli naše Vianoce, keď som bola maličká. Verila som, že darčeky nosí Ježiško. Rodičia vedeli navodiť tak nádherne tajomnú atmosféru, ktorá zostala vo mne až do teraz.



(foto – Mgr. Mikuláš Illéš)

Až po čase som si uvedomila, že to tak nie je, ale tá atmosféra vianočných sviatkov vplýva na mňa doteraz. Prítomnosť Vianoc v nás vyvoláva radosť, šťastie a spokojnosť nie kvôli darčekom, ale preto, že na tieto sviatky je naša rodina vždy spolu.

Babka s radosťou pečie vianočné pečivo, dedko kupuje veľkého kapra, no a naša mamka robí tie najlepšie medovníčky, bez ktorých by Vianoce boli o ničom. Ťažšie to však majú detičky, ktoré sú síce úplne zdravé, ale musia žiť v detských domovoch. Dúfam, že láskavé ruky opatrovateliek a detských sestier, ktoré ich hladkajú po malých jemných líčkach, im rozradostnia tváričky a navodia pre nich jedinečnú, neopakovateľnú sviatočnú náladu. Bola by som veľmi rada, keby celý svet bol aspoň na Vianoce plný lásky, zmierenia a pokoja. To znamená, že by nikto nebol sám, ľuďom by nechýbal čarovný úsmev na tvárach a hlavne každý jeden človek na zemi by prekypoval zdravím a šťastím. Myslím si, že na svete je veľa ľudí, ktorí majú rovnaké želania ako ja. A dúfam, že tieto moje priania sa raz uskutočnia a na svete nielen v čase vianočnom bude prevládať láska človeka k človeku a všade zavládne mier a pokoj.

Želám Vám nádherné Vianoce, krásne sviatky pokoja a mieru, lásky a spolupatričnosti. Využime ich na darovanie krásnych duchovných darov všetkým ľuďom okolo nás, známym aj neznámym. Aby láska zvíťazila nad všetkým zlom. Každému človeku na tejto planéte preto želim, aby mal srdiečko vždy otvorené a v tomto nádhernom čase vianočnom vnímal ten tichý šepot radosti.

**Veronika Babiaková, Vrútky**

## List Ježiškovi

Keď sa blíži vianočný čas, zvyknem si púšťať pesničky z CD-čiek, ktoré ešte túto atmosféru umocnia. Nikdy medzi nimi nesmie chýbať tá moja naj. Nie, nie je to známy a obohratý americký singel. Do ticha mi znie List Ježiškovi od Pavla Haberu. Vždy ma tie slová v texte dokážu dojať. Veď posúďte sami, aké sú hlboké a pravdivé:

Dávno máš za sebou ten čas,  
bábiky spávať viac nedávaš,  
a poznávaš život tak úžasne nový,  
no túžiš písať list Ježiškovi.

Dnes stálo by v ňom  
len pár malých riadkov:  
nech stále je tu mama a tatko  
a nech príde práve ten,  
veď vieš ktorý, viac nepoviem.

Ja dúfam, že list sa rýchlo tam dostal,  
ak stále chodí nebeská pošta  
a ak smiem tiež niečo chcieť,  
nech ti neublíži zlý svet.



Vianoce sú sviatkami lásky, pokoja a rodinnej pohody. Je to najkrajší čas v roku, lebo ho trávime s rodinou a najbližšími. A aj keď sme niektorých navždy stratili, nikdy na nich nezabúdame a sú to práve spomienky, ktoré nás poháňajú vpred.

Nedajme si preto pokaziť vianočné sviatky predvianočným zhonom, bezhlavým zháňaním darčiekov. Podstata týchto sviatkov vôbec nie je v napečení množstva koláčikov alebo o množstve darčiekov pod stromčekom. Niekedy stačí drobnosť darovaná s láskou a svet sa rozžiari.

Prajem vám všetkým pokojné, šťastné a požehnané vianočné sviatky s tými, ktorých máte radi.

*Hanka Slivková  
Bratislava*

## Milí čitatelia,

Blížia sa sviatky, ktoré sú pre mnohých z nás najkrajšie v roku. To čaro je okrem iného v radosť z toho, že máme možnosť obdarovať a pomôcť svojim blízkym, tak ako to mnohí z vás robia nielen na tento sviatok, ale pri mnohých iných príležitostiach, v priebehu celého roka. To, ako ste schopní vzájomne si nezištne pomáhať, je veľkým povzbudením aj pre nás lekárov a zároveň veľkou školou ľudskosti. Za celú neurologickú komunitu zapojenú do starostlivosti o pacientov s Parkinsonovou chorobou, vám chcem za to zo srdca poďakovať. V priebehu roka 2019 bol začatý ročný program, na konci ktorého bude vytvorenie siete regionálnych špecialistov-neurológov na starostlivosť o Parkinsonovu chorobu tak, aby ste mali dostupnú kvalitnú a štandardnú starostlivosť čo najbližšie k vašim domovom. Takisto bola Extrapiramidová sekcia Slo-

venskej neurologickej spoločnosti afilovaná k medzinárodnej spoločnosti pre pohybové ochorenia (Movement Disorder Society), ktorá okrem špecifických programov a vzdelávania pre neurológov ponúka aj portfólio edukačných produktov pre pacientov, ktoré boli vďaka práci dr. Necpála zo Zvolena preložené aj do slovenčiny – bližšie môžete nájsť na [www.movementdisorders.org/MDS/Resources/Patient-Education.htm](http://www.movementdisorders.org/MDS/Resources/Patient-Education.htm).

Do budúcnosti pripravujeme postupne aj ďalšie programy tak, aby sme systematicky zvyšovali kvalitu starostlivosti, ktorú vám všetkým vieme poskytnúť. Na záver mi dovoľte, aby som vám zo srdca zaprial požehnané prežitie Vianočných sviatkov v kruhu najbližších, veľa lásky, radosti a pevné zdravie do ďalšieho roka.

**Matej Škorvánek**  
*Neurologická klinika, Košice*

## Dobrý deň

Prajem vám všetkým, slovenským pacientom s Parkinsonom, aby ste mali pevný krok, spokojné sny, strávili všetko, čo vám život prinesie, prešli s ľahkosťou všetky zložité stavy a mali skvelé vzťahy nielen k svojim najbližším, ale hlavne k sebe. Veľa lásky, zdravia a šťastia v Novom roku.

**Radoslav Herda**  
*Slovenský pacient*





## Vážení čitatelia,

pred tromi rokmi som mal možnosť spoznať pani Bobockú, vašu dobrú vílu. Vďaka jej úsiliu sa Rotary klub Martin stal prispievateľom Parkinsonikom. Pomáhame v rámci svojich možností vo vašom nezdolateľnom súboji s nemocou, o ktorej sa verejnosť dozvedá len sporadicky. Rotary International, celosvetové hnutie priateľov Rotariánov má svoj dlhodobý cieľ – zvíťaziť v boji s Poliomi – detskou obrnou. Samozrejme, lokálne sa snažíme pomáhať všetkým tým, ktorí sú na pomoc iných odkázaní a sú najzraniteľnejší.

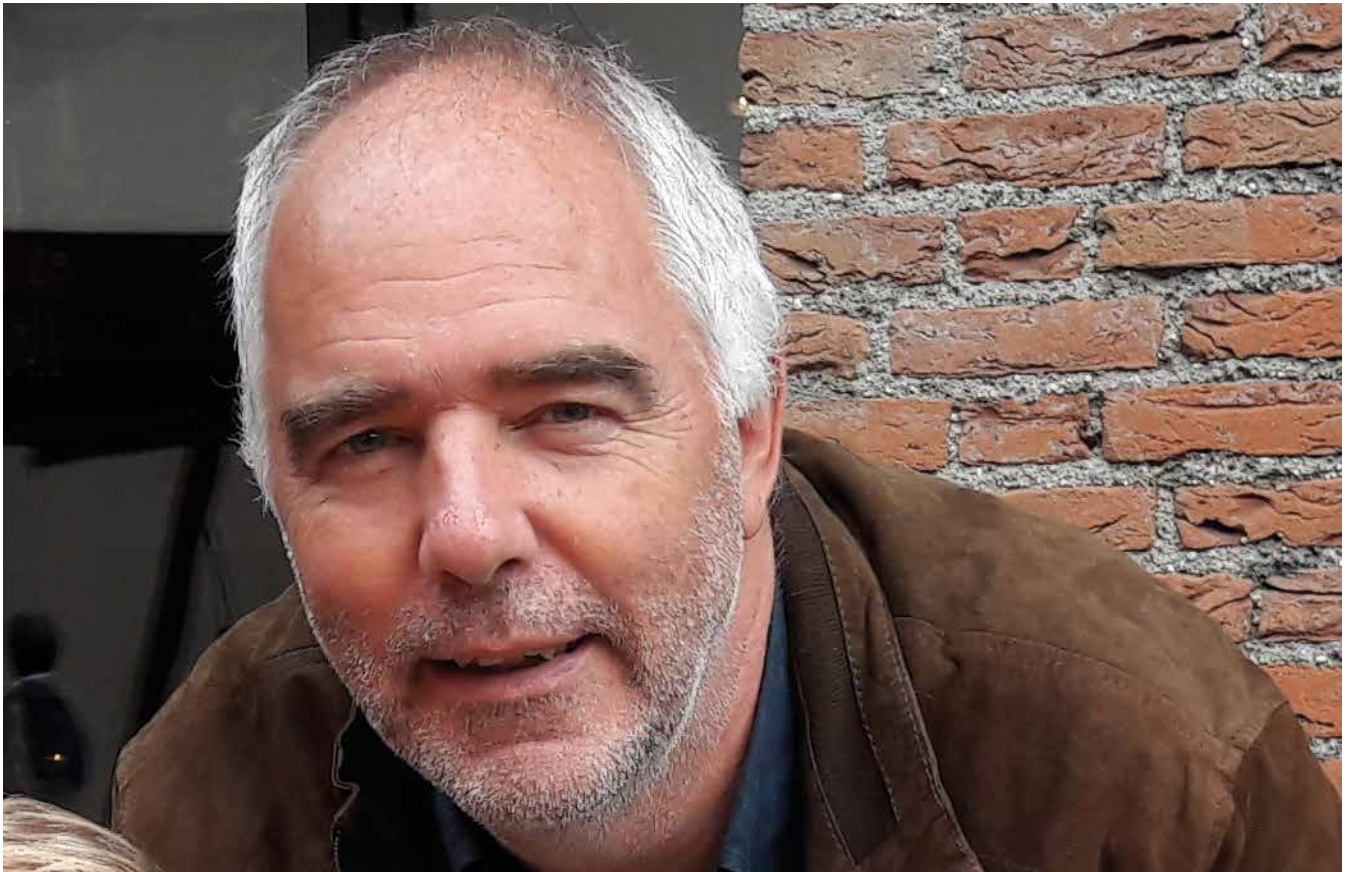
Robíme to v nádeji, že raz už nebude potrebné pomáhať: nebudú sirotky, štát sa dôstojne postará o sociálne znevýhodnených, starých a nevládných. Veríme, že veda dokáže zázraky a raz i Parkinsonova choroba bude iba kapitolou v učebniciach lekárskeho univerzít.

Začal som si isté skutočnosti uvedomovať viac. Aj ja starnem a som častejšie konfrontovaný v kruhu mojich známych s výskytom rôznych zdravotných ťažkostí. S hrôzou som zistil, že dvaja z mojich bývalých kolegov sú tiež poznačení Parkinsonom. Znášajú to statočne, tak ako vy všetci. Teší ich, že našli v rozhovoroch so mnou oporu. Ja som vlastne na Parkinsonikov z Vrútok hrdý a vďačný zároveň. Bez vás, by som žil v bubline neznáma, vaše ochorenie by mi bolo ľahostajné. Verím, že čoraz väčšej časti populácie nebudete ľahostajní, okolie bude voči vám vnímavejšie a ohľaduplnejšie.

Vydržte, nepoddávajte sa a bojujte! Nič iné vám neostáva.

Prajem vám všetkým ešte mnohé spoločné stretnutia a radosť zo života.

*Ing. Ján Žiak  
Pastpresident Rotary Club Martin*



### Dear reader,

Michal Verchola asked me to send this text to you.

Michal also asked me to attach a photo of myself.

Two years ago I was diagnosed with Parkinson's. That is a huge blow to yourself and your environment. Your wife, your children, your parents, your friends.

*If I were an angel*, I wish I could have saved you this.

You all helped me accept Parkinson's. Slowly I came back to my positives and I got more energy again. I started planning and building again. I realized that there are also good things about the situation. I now have a lot of free time and I can all set new goals. What a luxury.

*If I were an angel*, I would like everyone to have the opportunity to set new goals later in life.

### Vážený čitateľ,

Michal Verchola ma požiadal, aby som vám poslal krátky text a pripojil svoju fotku.

Pred dvomi rokmi mi bola diagnostikovaná Parkinsonova choroba. Je to veľká rana pre vás a vašich blízkych. Vašu manželku, deti, rodičov, priateľov.

*Keby som bol anjelom*, prial by som si, aby som vás mohol pred tým uchrániť.

Vy všetci ste mi pomohli prijať fakt, že mám Parkinsonovu chorobu. Pomaly sa mi vrátil pozitívny postoj a cítil som viac energie. Začal som znovu plánovať a stavať. Uvedomil som si, že na celej tejto situácii sú aj dobré veci. Teraz mám veľa voľného času a môžem si stanoviť nové ciele. Aký luxus.

*Keby som bol anjelom*, prial by som si, aby mali všetci príležitosť stanoviť si nové ciele aj v neskoršom veku.



I founded parkinson2beat. The name says it all. I cycle throughout Europe. Extreme trips of sometimes 10,000 kilometers. I visited Lisbon, Athens and Bratislava. I am extremely active every day. I organize many sporting events. I participate in many experiments.

***If I were an angel***, I wish I could beat Parkinson's.

I marry my dear wife. She softens me again. I'm coming back to life. It all makes more sense again. I look around me again.

***If I were an angel***, I would like everyone to have such a sweet wife to show you the way.

Parkinson2Beat is still growing and trying to give hope to others. She wants to be an example and support. Next year an ultimate dream will come true of every sports person. We participate in the Parkinsoniada. An Olympic Games for people with Parkinson's. No top athletes, but ordinary people, who have set new goals, have not given up hope. People surrounded with happiness and love. People who have accepted Parkinson's and have fun again.

***If I were an angel***, I would like more countries and people to want to participate in this ultimate wish with the right spirit. The Parkinsoniada. A sporting event where people with Parkinson's and their fellow human beings are surrounded with acceptance, pleasure, happiness and love. Participating is more important than winning. Until we win.

Stichting Parkinson2Beat

**Ruud Overes**  
Nederland

Založil som Parkinson2Beat (poraziť Parkinsona). Názov hovorí za všetko. Jazdím bicyklom po celej Európe. Podnikám extrémne výlety, niekedy sú to 10 000 kilometrov. Navštívil som Lisabon, Atény a Bratislavu. Som mimoriadne aktívny každý deň. Organizujem veľa športových podujatí. Zúčastňujem sa mnohých experimentov.

***Keby som bol anjelom***, prial by som si, aby som porazil Parkinsonovu chorobu.

Beriem si svoju drahú ženu za manželku. Znova ma zjemňuje. Vraciam sa k životu. Všetko dáva opäť zmysel. Znovu sa rozhliadam okolo seba.

***Keby som bol anjelom***, prial by som si, aby mal každý takú milú manželku, ktorá by mu ukázala cestu.

Parkinson2Beat stále rastie a snaží sa dať nádej iným. Chce byť príkladom a podporou. Budúci rok sa stane skutočnosťou vrcholný sen každého športovca. Zúčastňujeme sa Parkinsoniády, Olympijských hier pre ľudí s Parkinsonovou chorobou. Žiadni špičkoví športovci, ale bežní ľudia, ktorí si stanovili nové ciele, nevzdali sa nádeje. Ľudia obklopení šťastím a láskou. Ľudia, ktorí prijali Parkinsonovu chorobu a znova sa zabávajú.

***Keby som bol anjelom***, želať by som si, aby sa viac krajín a ľudí chcelo podieľať na tomto najvyššom želaní, ktoré má toho správneho ducha. Parkinsoniáda. Športová udalosť, na ktorej ľudia s Parkinsonovou chorobou a ich blízki zdieľajú atmosféru plnú prijatia, radosti, šťastia a lásky. Účasť je dôležitejšia ako víťazstvo. Až kým nevyhráme.

S pozdravom Parkinson2Beat

**Ruud Overes**  
Holandsko

**Vážení a milí priatelia a sympatizanti  
Spoločnosti Parkinson Slovensko,**

želáme vám všetkým pokojné a požehnané vianočné sviatky v kruhu vašich najbližších a do nového roku 2020 veľa šťastia, zdravia, síl a energie pri prekonávaní prekážok, ktoré vám život s Parkinsonovou chorobou prináša. Tešíme sa na ďalšie spoločne prežité chvíle a veríme, že nám aj naďalej zachováte svoju priazeň.

abbvie

*Váš tím AbbVie*



Tak už zasa sa nám blíži koniec roka. Čo vám priat' Vždy si prajeme zdravie, šťastie a lásku, ale nikdy si neprajeme, aby sme boli k sebe slušní, aby sme sa neurážali, pretože tento náš život je veľmi krátky na to, aby sme ho prežili v takom štýle života, aký vedíme. Prajem vám všetkým v nasledujúcom roku, aby sme boli k sebe milí, ohľaduplní, úslužní a hľadali v každom človeku len to dobré. Ako povedal jeden klasik: ŽIME A NECHAJME ŽIŤ.

Pekné a veselé Vianoce a všetko dobré do nového roku 2020 vám praje

**Michal Verchola**  
Podpredseda SPS



A ja vám vinšujem na svätu Viliju, žeby sce mali pokope furt calu famíliu. Naj še vám doma lahko dycha, žeby bul furt zaplacceny plyn aj elektrika. Pulny mrazak mäsa, v chladničke klobasy, žeby še nam eura zvyšeli – aj ženom na vlasy a chlopom na pivo, malu slivovičku, žeby furt ľubeli svoju polovičku. Žeby na vyplaty sme nespievali žalmi, chodili na dovolenky kde rastu same palmy. Ešči vam vinšujem jak tak znam po svojemu, ustupce glupšemu pomožce slabšomu šicko dobre praje

**Marta Petrová, RK SPS PREŠOV**



Starý rok sa pomaly končí. Nie je to koniec, ale začiatok niečoho nového. Všetky príjemné chvíle a zážitky, ktoré sme prežili so svojimi blízkymi a priateľmi si prenese do nasledujúcich mesiacov a zabudnime na všetko zlé, smutné a nepríjemné, čo nás v tomto roku postihlo. Tešme sa spoločne na najkrajšie sviatky roka. Prežime ich v kruhu svojich najbližších a užívajme si atmosféru Vianoc a príchod nového roka. Prajem vám všetkým krásne Vianočné sviatky a veľa zdravia, šťastia a lásky v novom roku

**Vladimír Ivan**  
Predseda RK SPS Levice



### Všetkým členom našich klubov

Dovoľte mi, aby som vás touto cestou srdečne pozdravila a povedala pár hrejivých slov k nadchádzajúcim vianočným sviatkom.

Práve Vianoce sú tým, čo v nás vzbudzuje príjemné pocity a krásne spomienky na čarovný čas týchto sviatkov nášho detstva. Práve tento vianočný čas v nás ľuďoch prebúda tie lepšie stránky, a preto sa viac ako inokedy snažíme byť k sebe priateľskí, milí, ohľaduplní a aj viac načúvame jeden druhému. Naši najmenší sa už isto nevedia dočkať vianočného stromčeka ako aj darčekom. Tí starší sa tešia na to, že bude rodina opäť spolu a všetci prežijeme krásne spoločné chvíle.

Dovoľte mi preto, aby som vám aj ja zapriala z celého srdca krásne a veselé prežitie vianočných sviatkov v kruhu najbližších, deťom veľa, veľa darčekom a splnených prianí. No a do nadchádzajúceho nového roka, vám želim veľa šťastia, pevné zdravie, veľa osobných ako aj pracovných úspechov. Šťastné a láskyplné vianočné sviatky nielen celej našej SPS, ale aj všetkým ľuďom, ktorí nám pomohli a pomáhajú akýmkoľvek spôsobom. Vážime si to, a nezabúdame

**Za RK SPS v BB Iveta Burkovcová**

### Vianočné sviatky sú pred dverami

Prichádza mesiac december, čas kedy slávime vianočné obdobie a tiež sviatok Mikuláša, na ktorý sa tešia najviac deti. Každý rok sa tešíme na tento príchod. Je to jediný čas, kedy ľudia majú k sebe bližšie. Vianoce sú najľudskejšie a najláskavejšie obdobie v roku, kedy zabudneme na všetky starosti a prežívame tieto sviatky v láske, šťastí a radosti. Pripravme sa teda na ne spoločne a vychutnajme si ich so všetkým, čo k tomu patrí. V dušiach nech sa nám rozhorí krásny pocit, na stole nech zavonia kapor, iné dobroty, všetkým krásne darčeky pod stromčekom a Štedrý večer nech zanechá v srdciach pocit pohody a radosti.

Nech hudba veselosti nám počas celých Vianoc znie a pohoda domova nás sprevádza po celý ten čas a šťastie, zdravie, Božie požehnanie po celý nový rok.

Nech sa starosť všetka zruší, nech zavládne pokoj v duši.

Čo bolelo nech sa zhojí, čo tešilo nech sa zdvojí, aby boli v novom roku iba slzy šťastia v každom oku.

***To vám všetkým prajú členovia  
RK SPS Smižany***

***Nezabudnite, že sa Ježiško  
narodil v maštali, takže  
sa vykašlite na vianočné  
upratovanie, nech sa u vás  
cíti ako doma.***

***Krásne Vianoce.***

## Dôležité telefónne čísla, ktoré by nemali chýbať v mobile

Hasičská služba	150, 112
Záchranná služba	155, 112
Polícia	158, 112
Havarijná služba	0123
Havarijná a núdzová služba pre motoristov	18 128 18 124



### Linka 112

Linka 112 je zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo. S účinnosťou od 1. januára 2018 je toto číslo na území Slovenska dostupné občanom so zdravotným postihnutím za rovnakých podmienok, pričom aj naďalej slúži na privolanie zložiek integrovaného záchranného systému v prípadoch ohrozenia života alebo zdravia jednotlivca alebo verejnosti, ich bezpečnosti alebo majetku, životného prostredia alebo v inom stave, kedy je postihnutý subjekt odkázaný na cudziu pomoc.

### Správne použitie linky 112

Na linku 112 treba volať v prípade:

- požiaru budov, automobilov, lesa alebo iných objektov
- prírodnej katastrofy
- závažných dopravných nehôd
- lúpežného prepadnutia, či krádeže
- ak nájdete podozrivú batožinu, v ktorej by mohla byť umiestnená výbušnina
- ak nájdete osobu ležiacu na zemi v bezvedomí
- ak ste svedkom násillia, bitky alebo výtržností
- ak ste svedkom pokusu o samovraždu
- závažných poranení – keď nemôžete zastaviť krvácanie, keď sa niekto dusí alebo nemôže dýchať, ak bol niekto poranený elektrickým prúdom
- ak chcete polícii oznámiť skutočnosti k trestnej činnosti, alebo informácie k hľadaným, alebo prenasledovaným osobám

### Na linku 112 sa nesmie volať v prípade:

- ak chcete zistiť, či tiesňové volanie funguje,
- ak chcete ohlásiť vymyslenú udalosť,
- ak sa chcete pobaviť,
- ak sa chcete o niečom informovať (napr. o telefónnych číslach, cestovnom poriadku, predpovedi počasia, apod.)

**Ako volať na tiesňovú linku?**

Na linku 112 môžete volať z akéhokoľvek telefónu – pevnej linky, mobilu či telefónneho automatu. Vytočte čísla 1-1-2 bez predvolby a počkajte, kým sa na druhej strane linky ozve operátor (pri každom zavolaní sa ozve hláska, ktorá oznámi, že ste sa dovolali na linku tiesňového volania 112). Na linku 112 môžete zavolať kedykoľvek v prípade potreby, 24 hodín denne. Volanie je vždy zadarmo, čo znamená že pri telefonovaní z verejného telefónneho automatu nepotrebujete mince ani kartu. Volaním na číslo tiesňového volania 112 sa dovoláte na najbližšie koordinačné stredisko integrovaného záchranného systému (na Slovensku je zriadených 8 koordinačných stredísk integrovaného záchranného systému).

**Pri volaní na linku 112 sa zároveň držte týchto dobrých zásad:**

Zachovajte pokoj. Rozprávajte pomaly, zrozumiteľne a nahlas. Hovor uskutočnite z bezpečného a pokiaľ možno aj čo najtichšieho miesta. Buďte trpezlivý – počkajte, kým operátor zodvihne telefón. Nezavesujte telefón! Nebuďte prekvapení, ak sa operátor predstaví „Linka tiesňového volania 112“ (pôsobnosť koordinačného strediska integrovaného záchranného systému je celý kraj!)

**Čo povedať operátorovi?*****Kde sa to stalo?***

Táto informácia je nutná k ľahkému a rýchlemu nájdeniu miesta hlásenej udalosti. Ak sa udalosť stala v byte, na pracovisku, alebo v inom uzatvorenom priestore, treba operátorovi povedať adresu a číslo domu, poschodie, číslo bytu, meno majiteľa bytu, príp. ako nájsť dom (hlavne na sídliskách). Ak sa udalosť stala na verejnej komunikácii, alebo na voľných priestranstvách, je potrebný stručný a výstižný popis miesta udalosti, napr. spomenúť typickú budovu nablízku, alebo križovatku, poslednú obec, odbočku, kilometrovník na diaľnici, číslo diaľnice a pod.

***Čo sa stalo?***

Táto informácia je potrebná na posúdenie, akú pomoc treba vyslať. Ide o požiar, dopravnú nehodu, povodeň, trestný čin? Aký je rozsah udalosti? Ide o požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce a podobne.

***Komu sa to stalo?***

Spomeňte čo najviac informácií o postihnutom: pohlavie, približný vek, počet postihnutých. Tieto informácie sú dôležité pre zabezpečenie adekvátnej pomoci. Informácie o vás. Na záver je vhodné operátorovi povedať číslo telefónu, z ktorého voláte, keby vám operátor potreboval zavolať späť, napr. pri hľadaní miesta alebo iných problémoch, ako aj vaše meno a priezvisko. Ak je na miesto udalosti sťažený prístup (napr. neprejazdná cesta) alebo riziko ďalšieho nebezpečenstva (napr. výbuchu, nebezpečné látky, a pod.), nezabudnite na to upozorniť operátora.

**Melánia Kahanová**  
**Predsedníčka RK SPS Bratislava**

## Rythmus a pohyb

Život je hudba a pohyb. Preto je potrebné aj v klube, kde nemáme muzikoterapeuta začať sami využívať hudbu. Lebo ľudské telo pracuje v určitom rytme. Hudba má schopnosť naladiť telo podobne, ako keby sme ladili hudobný nástroj. My sa musíme sústrediť nie na noty, ale na pohyb. Odborníci mienia, že ľudský mozog má schopnosť reagovať na rytmickú hudbu. Desiatky ľudí popisujú, že sa zmenšuje stuhnutosť, pohyb, menej pádov pri počúvaní rytmickej hudby. Hudba pôsobí rovnako ako dopamín, zladí mozog a svaly. Treba si vybrať pieseň, ktorá nám pomôže vstať ráno z postele, rozhybať sa, vykonať rannú hygienu i osprchovať sa. Hudba pozdvihne náladu a chuť do života.

Nakoniec i príslovie hovorí: „Dobrá nálada robí dobré myšlienky – a tie zase dobré skutky.“

Poďakujme sa za každý deň a premýšľajme, že to mohlo byť aj horšie.

*Z webu pre vás čerpala Mária Kačírová  
RK SPS Smižany*

---

## Život je pohyb a pohyb je život

Týmto heslom sa riadia športové akcie klubov parkinsonikov. Prvý krát som sa takejto akcie zúčastnila i ja a bola som veľmi milo prekvapená, ako to tí ľudia prežívajú. Dobrá nálada a súťaživosť im nechýbala. Tou akciou bol bowlingový turnaj v Liptovskom Mikuláši dňa 24. septembra 2019.

Bola to moja prvá skúsenosť a veľmi som bola prekvapená súťaživosťou jedného pána s vysokým vekom o paličke, ktorý sa do hry aktívne zapájal. Súťaž sa niesla v športovom duchu a s veľkým zážitkom pre nás všetkých. Touto cestou, by som sa chcela poďakovať pánovi Ing. M. Maršalekovi, ktorý nás finančne sponzoroval na cestovné a vstupné pre členov klubu, ktorí sa súťaže zúčastnili.

Veľmi sa tešíme na Levice, kde sa bude konať turnaj 4. decembra 2019.

*Mária Kačírová, RK SPS Smižany*

---

## Oznam

Keď sme sa rozchádzali z Lodže každý mal len jednu otázku. Kde sa bude konať 13. ročník Parkinsoniády. Môžem vás všetkých ubezpečiť, že bude v Dubňanoch. Túto informáciu mám od Janka Škrkala. Veľmi pochvalne sa vyjadril k tomu, že sme dali kontakty Holand'anom. Majú veľký záujem o účasť. Možno že ďalšia bude až v tých končinách. Necháme sa prekvapiť.

*Katarína Félixová  
Predsedníčka SPS*

## Rozlúčka so Spravodajcom SPS

Ach Slávko,

Jak ti závidím tu rozhodnosť skončiť niečo, čo jsi vybudovala a čo mělo úspech a čo bylo dobré a ...

Jen jsem zalapala po dechu, a je mi to líto. Líto té práce, kterou jsi do zpravodaje dala. Sledovala jsem tvou cestu v klubu i ve zpravodaji, s velkým obdivem sledovala, a ty víš, že já to mohu posoudit.

Jsi osobnost s vlastním výrazem, neskutečně pracovitá a vstřícná všemu a všem.

Tvoje práce bude chybět, ty si ale zasloužíš taky konečně myslet na sebe.

Jen se v koutku duše obávám, tedy doufám, že to se zpomalenými otáčkami dlouho nevydržíš, není to tvoje založení.

Zdraví, zdraví, zdraví, a štěstí a pohodu přeje souputník v nemoci

*Zdislava Freund, předsedkyně,  
laureát Ceny ministra zdravotnictví 2017  
Společnost Parkinson, z. s.*



Ďakujem všetkým priaznivcom a čitateľom tohoto periodika za priazeň a dúfam, že štafetu preberie niekto, kto bude tvoriť ďalšie stránky s takou láskou, akou som sa im venovala ja.

*Vaša Slávka*

*Vyplazme jazyk  
Parkinsonovi spoločne!*



Foto: Veronika Babiaková