



**Zo života  
regionálnych  
klubov**

*Čítajte na str.6*

**Valné  
zhromaždenie  
SPS v Prešove**

*Čítajte na str. 10*

**Osobné  
príbehy  
členov SPS**

*Čítajte na str. 14*

OBSAH:

Úvodník.....	3
Z histórie SPS.....	4
Zo života regionálnych klubov SPS.....	6
Valné zhromaždenie v Prešove.....	10
Osobné príbehy členov SPS.....	14
Radíme si.....	19
Opustili nás.....	22
Podakovania.....	23
Vianočné vinše.....	25

---

Vydáva:

Tlač: ferra-grafik

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

Hronské Kľačany č. d. 134

935 29 Hronské Kľačany

e-mail: felixova.katarina@gmail.com

Redakčná rada:

Mgr. Mária Gáliková, 0903 626 334,

maja.galikova@gmail.com

Ing. Viliam Haring,

RNDr. Dušan Macejko

[www.parkinson-net.sk](http://www.parkinson-net.sk)

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko, vychádza v decembri 2020, 1/2020, ročník V.

Uverejnené materiály a fotografie sú príspevkami od členov SPS o.z. Redakcia si vyhradzuje právo na ich krátenie a ich redakčnú úpravu. Uverejnené príspevky vyjadrujú osobnú skúsenosť a názor prispievateľov a nie postoj redakcie, ani SPS o.z. ako celku.

**Časopis je určený pre vnútornú potrebu SPS o.z. a je nepredajný.**

## Milí moji priatelia,

som veľmi rád, že mám opäť príležitosť Vás všetkých pozdraviť. Hoci prežívame veľmi komplikované obdobie, ktoré práve na nás parkinsonikov dolieha veľmi stiesňujúco, musíme v sebe nájsť dostatok vôle a sily vytesniť pána Parkinsona z našej mysle a aspoň počas nadchádzajúcich sviatočných dní zabudnúť na všetky bolesti a strasti, ktorými nás celoročne „obdarúva“ tento náš neželaný súputník. Viem, je to veľmi ťažké, vzoprieť sa „osudu“ a bojovať v podmienkach, aké nám určila pandémia covidu. Vzhľadom k našej diagnóze a väčšinou aj veku, patríme čo sa týka možnej nákazy vírusom k najohrozenejšej skupine ľudí. V snahe čo najviac nás ochrániť, ocitli sme sa v situácii, ktorá je pre nás rovnako zhubná, ako pandémia. Odporúčaná spoločenská izolácia a obmedzenie vzájomných osobných kontaktov nás uzavreli medzi múry našich bytov a domov. Zdravá časť populácie si neuvedomuje, že týmto opatrením uvoľnila „pole pôsobnosti“ tomu, čo najviac ničí naše telá a mysle - pánovi Parkinsonovi. Samozrejme týmto myslím naše ochorenie a tak sa ospravedlňujem pánovi Parkinsonovi, ktorý prvý exaktne popísal prejavy našej choroby a tak na znak pocty nesie naša nemoc jeho meno - dúfam, že sa neobracia v hrobe! Presne tak, ostali sme v našom zápase osamotení. V snahe čo najviac ušetriť našich najbližších každodennými zdravotnými problémami máme tendenciu sa ešte viac vnútorne uzatvárať do našich „súkromných žalárov“, z ktorých nemáme síl nájsť únik. Chvilíkovú úľavu nám poskytnú predpísané lieky a vzápätí sa opäť prihlási parkinson... Na dovŕšenie všetkej tejto mizérie musíme ešte čeliť správam o odchode našich známych a priateľov tam, kde už niet žiadnych bolestí...a tak sa s nimi lúčime aspoň krát-



*Viliam Haring*

kou spomienkou na chvíle spoločných akcií organizovaných našou spoločnosťou. Zuzka, Anka, Katka, Julka, Janko a ostatní - ostávate navždy zapísaní v našich myšliach a v análoch našej spoločnosti. Paradoxne až v takejto vypätej situácii som si naplno uvedomil silu súdržnosti, ktorú pociťujem pri osobnom, resp. telefonickom kontakte s niekým z našej spoločnosti a vedomie, že tejto mizérii nečelím sám ma „nabíja“ pozitívnu energiou a odhodlaním „nakopať Parkinsona“ do zadku a začať hneď druhý deň s úsmevom na tvári (na začiatok odporúčam min. 2-minútový tréning úsmevnej grimasy v zrkadle pri raňajšej hygieny, a neskôr to už pôjde automaticky 😊). Po dobrých a výdatných raňajkách sa musíme vnútorne utvrdiť, že celý deň prežijeme v dobrej nálade a nedáme si ho skaziť stretnutím s ľútosťivými susedmi a poznámkami typu: „aj môj svokor mal parkinsona a zomrel úplne demontný, ale Vy vyzeráte ešte pomerne celkom dobre.“ Skrátka, musíme sa vnútorne „prekonať“ a uveriť v našu ideálnu a krásnu prítomnosť, ktorú nekazí žiadna strašná diagnóza. Nie-

ktorým môže náhla zmena nášho správania sa pripadať „mimo čiaru“ a môžu mať strach, že nám už nadobro „šibe“, ale nedajme sa znechutiť a pokračujme v tomto optimistickom nastavení aj naďalej. Možno si našu spoločnosť v súčasnej izolácii už aj trochu idealizujem a zabúdam na vnútorné rozbroje, resp. chcem na ne zabudnúť, lebo iba vtedy precítim tú potrebnú vnútornú energiu a silu ďalej zápasit' s našou diagnózou. Verím, že každý z nás nájde svoj „únik“ zo súčasnej bezútešnosti, či už v sile modlitby, alebo v podpore a v láske svojich najbližších. Zabudnime na jestvujúce hádky a rozbroje, ktoré nás len oberajú o silu a energiu potrebnú na dôstojné odolávanie devastujúcim

„úderom“ parkinsonovej choroby. Priatelia, chtiac či nechtiac, sme všetci na jednej strane barikády a tak prosím ťahajme za jeden koniec povrazu. Pokúsme sa naplniť reálnymi činmi časť modlitby „... a odpusť nám, ako i my odpúšťame svojim viníkom.“, lebo len vtedy budeme zbavení „zlého“ a budeme môcť svoj boj dokončiť dôstojne a správne.

*Želám, vám všetkým, prežitie čo najpokojnejšej atmosféry nastávajúceho adventného obdobia, aby sme načerpali čo najviac síl do ďalších dní, verím, že už pokojnejšieho roku 2021. Teším sa na ďalšie spoločné stretnutia, mám vás všetkých veľmi rád.*

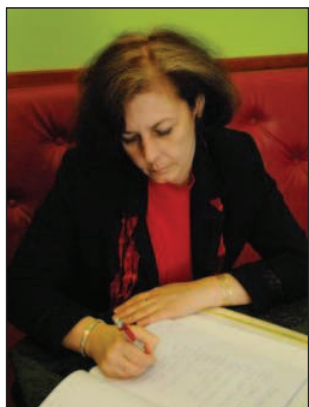
*Viliam Haring, klub SPS Bratislava*

## Z histórie SPS

Ako to bolo na začiatku sa popisalo veľa článkov, ale nedá mi, aby som nenapísal pre osvieženie pamäti starších členov Spoločnosti Parkinson Slovensko (SPS), ale aj pre tých nových členov, ktorí nevedia, ako to bolo. Niektoré údaje som použil už z publikovaných článkov našich členov.

Všetko vyprovokovala kniha Ľubomíra Šalátka s názvom: *101 doporučení, rád a názorov na každý deň pre parkinsonikov a tých druhých*. Autor knihy bol predsedom Spoločnosti parkinsonikov Slovenskej republiky a kniha bola určená len členom, do distribúcie sa nedostala. Ľubomír Šalátek pre svoju rozvinutú chorobu už veľmi nevyvíjal činnosť v spoločnosti, ktorej bol predsedom. Bolo potrebné činnosť obnoviť, alebo založiť novú. Ľudmila Kokošková sa skontaktovala so Zuzanou Michalkovou z Košíc. Tá prišla s kolegom Františkom Schererom 14. októbra 2008 do Liptovského Mikuláša na prvé neformálne stretnutie s ľuďmi, ktorým tiež zmenila život diagnóza Parkinsonovej choroby. Založili Spoločnosť Parkinson

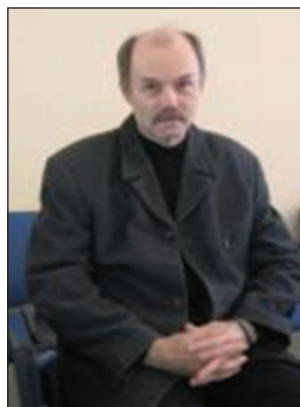
Slovensko (SPS), ktorej za predsedníčku zvolili Zuzanu Michalkovú. Neskôr založili regionálne kluby v Košiciach a Liptovskom Mikulášu. Oficiálne **18.marca 2009** na ministerstve zaregistrovali občianske združenie **Spoločnosť Parkinson Slovensko** s celoštátnou pôsobnosťou so sídlom v Košiciach. Za päť rokov existencie Spoločnosti Parkinson Slovensko sa jej členom podarilo založiť osem regionálnych klubov, okrem Liptovského Mikuláša a Košíc aj vo Zvolene, Bánove, Bratislave, Leviciach, Nitre a Trnave. K dnešnému dňu má SPS regionálne kluby aj v Banskej Bystrici, Martine, Prešove, Smižanoch, Žiline a v Piešťanoch, ktorý sa pričlenil k Trnavskému klubu. **Svetový deň Parkinsonovej choroby**, ktorý pripadá na **11. apríla**, je spomienkou na narodenie anglického lekára Jamesa Parkinsona (11. 4. 1755 - 21. 12. 1824). Od roku 1997 si 11. apríl pripomínajú najmä príbuzní takto postihnutých ľudí na celom svete ako Svetový deň Parkinsonovej choroby (dovtedy sa nazýval



Zuzana Michalková



Ludmila Kokošková



František Scherer

Európskym dňom Parkinsonovej choroby). Na konferencii v Luxembursku, 11. apríla 2005, účastníci vybrali za **symbol Parkinsonovej choroby červený tulipán**. Základy k tomuto kroku položil v roku 1980 holandský pestovateľ kvetov Van der Wereld takisto trpiaci týmto ochorením. Červený tulipán potom za symbol zvolili členovia Európskeho združenia Parkinsonovej choroby (EDPA). EDPA je nepolitické a neziskové združenie, ktoré sa podieľa na organizovaní liečby tohto ochorenia. Založili ho v júni 1992 v Mníchove, keď sa zlúčilo deväť európskych organizácií pacientov s Parkinsonovou chorobou. Pri príležitosti Svetového dňa Parkinsonovej choroby od roka 2010 organizuje naša Spoločnosť Parkinsonikov Slovenska, teraz už tradičný, výstup na Pustý hrad. 9. apríla 2017 sa v bratislavskom Sade Janka Kráľa uskutočnil prvý ročník Tulipánového pochodu. Pacienti trpiaci Parkinsonovou chorobou z občianskeho združenia SPS, sa k tradícii Tulipánových pochodov, ktorá začala v roku 1997 v USA, pripojili po prvý raz. Ich cieľom je ukázať verejnosti, že napriek ochoreniu sa nevzdávajú. Mottom parkinsonikov je „Život je pohyb, pohyb je život“. Na základe toho

sa členovia SPS zúčastňujú a aj organizujú medzinárodné športové záporenie pod názvom „Parkinsoniáda“, odkiaľ si slovenkí parkinsonici prinášajú veľa medailí. Okrem toho organizujú množstvo športových súťaží, z ktorých si získali tradíciu turnaj v bowlingu s vianočnou kapustnicou konaný každý rok začiatkom decembra v Leviciach, ako aj bowlingový turnaj o Cenu Liptova v Liptovskom Mikuláši.

9. marca 2011 založila SPS svoj siedmy regionálny klub v Leviciach. Predsedníčkou klubu bola jednohlasne zvolená Katarína Félixová. Vekom i duchom mladá predsedníčka sa s Parkinsonovou chorobou potýka od roku 2010. Katarína Félixová bola na aprílovom valnom zhromaždení v roku 2012 zvolená za predsedníčku SPS a vystriedala Zuzanu Michalkovú, ktorá ako čestná predsedníčka mala na starosti styk s médiami. Zuzanka nás na vždy opustila 16.10.2018 vo veku 55 rokov. Zuzka, česť Tvojej pamiatke! Popri tom Katarína bola aj klubovou predsedníčkou Levického klubu. V roku 2015 ju vo vedení Levického klubu vystriedal Vladimír Ivan.

*Vladimír Ivan  
predseda regionálneho klubu SPS Levice*

## Chodník v korunách stromov v Bachledovej doline

Vo svete i u nás vznikajú chodníky v korunách stromov. Skýtajú nové zážitky, výhľady na stromy, okolitú prírodu. Veľa sme toho počuli o takomto chodníku vo Vysokých Tatrách v Bachledovej doline. Všetci sme boli zvedaví, aké to tam bude. Naplánovali sme si výlet na jeseň 2019. Celý týždeň pred výletom pršalo, ale v deň výletu sa na nás usmialo slniečko. Od parkoviska áut sme sa ku chodníku vyviezli kabínkovou lanovkou. Už z nej boli pekné výhľady do okolitých lesov. Samotný drevený chodník sa vinul vo výške vrcholcov stromov. Vždy po istom úseku chodníka boli na zábradlí umiestnené nerezové tabuľky, na ktorých bol vyobrazený profil krajiny s pomenovaním kopcov, či dedín, na ktoré sme sa práve pozerali – Nízke Tatry, Kráľova hoľa, Vysoké Tatry, Pieniny, atď. Bolo sympatické, že pre nás menej pohyblivých, táto príjemná prechádzka nebola náročná,

chodník bol bezbariérový aj pre vozičkárov. Pomaly sme sa dostali až na vrchol chodníka - na vyhliadkovú vežu. Turisti, ktorých sme stretali, boli z mnohých krajín, hovorili česky, maďarsky, poľsky, anglicky, nemecky.... Pre smelých a hlavne mladých ľudí, bola možnosť dostať sa dolu rýchlo tobogánom. My, tí „rozvážnejší“, sme sa prešli dolu pomaly po serpentínkach okolo vyhliadkovej veže.

Chodník v korunách stromov sa nám všetkým páčil. Zaujímavé miesto, nový kút v našich Tatrách, turisti z celého sveta, pekné počasie, krásne Tatry – zvládli sme to. Želajme si, aby teraz táto zlá doba pominula a my sme mohli opäť „vyraziť“ na výlety, či už do Tatier, či na rekondičné pobyty. Aby sme všetci nabrali nové sily na zvládnutie, alebo aspoň uľahčenie, nášho zdravotného stavu.

*I. Dirnerová, SPS Klub Banská Bystrica*



*Výlet v Bachledovej doline*

## SPS klub Prešov

Rok 2020, aký si bol? Začala jeseň a s ňou moja nostalgia. Optimista sa vo mne ozýva: „Všetko zlé je na niečo dobré. Snáď si všetci uvedomili, že najdôležitejšie na svete je zdravie“. Pesimista šepká: „Ľudia sú nepoučiteľní, neboja sa nikoho a ničoho. Nie sú pokorní, nemajú úctu k nikomu a k ničomu.“

Aký je rok 2020? V súkromí krásny, čo sa týka parkinsonikov zvláštny. Začiatkom roka naša predsedníčka RK vyhlásila, že sa vzdáva svojej funkcie a najlepšie by bolo, keby sa funkcie ujala zdravá osoba, moja dcéra Stanka, ktorá ma často sprevádzala na rôznych akciách. Stanka sa nebránila tej myšlienke, iba si veľmi zodpovedne uvedomovala, že má prácu, kde je vyťažovaná minimálne 10 hodín denne na 100 %, rodinu a práve začala sezóna. Ale súhlasila s tým, že to skúsi, avšak počas sezóny, minimálne pol roka, musím si poradiť sama.

Plné plánov, začali sme hneď vo februári v Leviciach na schôdzi výkonného výboru. Ako veľmi sme sa tešili na ďalšiu spoluprácu! S radosťou sme uvítali všetky akcie naplánované na tento rok a sľúbili sme si, že nevynecháme ani jednu. Výstup na Pustý hrad, Tulipánový pochod v Bratislave, spoločný pobyt v kúpeľoch, Parkinsoniáda v Čechách a hlavne pre nás, usporiadať v Prešove Valné zhromaždenie. Termín 31.3. - 1.4.2020. Jar klopała na dvere a Stanke začala v semenárstve sezóna, bolo sa načiť otáčať aj 10 - 12 hodín denne. Tak som musela obísť a hľadať pomoc, spriaznené duše po úradoch sama, v sprievode môjho manžela, ktorý je mojou veľkou oporou. A hlavne rýchlo, lebo termín Valného zhromaždenia sa neuveriteľne blížil a my sme potrebovali hlavne finančné prostriedky. Všetka naša námaha, úsilie, sa

ukázalo ako márne, pretože sa tu objavilo čosi nečakané, neviditeľné, no šíriace sa obrovskou rýchlosťou po celej Zemi - vírus, strach s názvom corona. Zrazu nastal chaos, panika a kopa nezodpovedaných otázok. Jedného dňa som odniesla žiadosť na dotáciu na Mestský úrad a na druhý sa už pracovalo v obmedzenom režime. Pozatvárali kancelárie. Hneď sa rušili všetky akcie, od MDŽ, Pustý hrad, .....všetko.

A teraz, s odstupom niekoľkých mesiacov, môžem iba skonštatovať, že jar aj leto ubehli v pohode. Život sa spomalil, deti sa učili doma, obchody pozatvárané, cesty voľnejšie. Dokonca aj liečenie v kúpeľoch prebehlo ako po iné roky, s priateľmi, síce v menšom počte, ale ako vždy v zápale športových hier, samozrejme petang a bowling nesmeli chýbať. Dokonca sa nám podarilo vtiahnúť do hry aj pána doktora.

Tento rok sme nerozmýšľali nad dovolenkou pri mori, ale na počudovanie, aj napriek všetkým nepriaznivým okolnostiam, sme prežili leto plné výletov a stretnutí. Po príchode z kúpeľov, sme sa stretávali v klube každé 2 týždne. Boli sme na schôdzi v Leviciach, kde sme strávili pár pekných dní s priateľmi a konečne som sa dostala aj na kúpalisko v Podhájskej. Tri dni sme strávili na chate na Strečne, veľká romantika. RK Smižany nás pozvali na guľáš party na Čingov a nakoniec Banská Bystrica urobila posedenie na Králikoch. Všetky akcie boli úžasné, srdečné, veď sú to stretnutia ľudí, ktorí majú radosť z toho, že sú spolu, že ešte majú sily prísť na takéto priateľské podujatia.

A medzitým úžasnými zážitkami a cestovaním hore-dole po Slovensku, som mala dosť času rozmýšľať nad prípravou na Valné zhromaždenie aj nad tým, čo by som chcela ukázať z Prešova mojim priateľom.



*Spoločná akcia na Strečne*

Mali sme nový termín: 27.-28.8.2020, mohli sme zahájiť prípravu. Požiadať pani primátorku o záštitu nad akciou, nájsť sponzorov na zahájenie 1. ročníka, 1. kola ligy Parkinson Slovenska, spoločnej to myšlienky Vladka Ivana a mojej, zabezpečiť nocľah, jedlo, bowlingové dráhy, atď... A na poslednú chvíľu aj autobus na Domašu a lístky na loď Bohemia. To mala byť čerešnička na torte a myslím si, že sa toto prekvapenie podarilo. Bola to čerešnička! Stáli pri nás všetci svätí, aj počasie bolo ako na objednávku. Program bol vyčerpaný, hostia odišli, ohlasy boli viac ako povzbudzujúce do ďalšej práce. Nadviazali sme spoluprácu s pani Máriou Lévyovou a tešili sme sa na ďalšie stret-

nutia , akcie v tomto roku, s myšlienkou nevynechať už ani jednu.

Ibaže pandémie vyčína ďalej, a nedávno sme sa dozvedeli, že všetky naplánované akcie sú pozastavené.

Takže aký to bol rok... Plný strachu z choroby ale aj plný radosti zo stretnutí. Bolo ich menej ale o to srdečnejšie a vzácnejšie. Želám Vám všetkým hlavne veľa zdravia a končím s prianím, do skorého videnia, priatelia.

P.S. Miško, tak aj Ty máš dost času na to, čo si sľúbil – nepodliezať ale preskočiť!

Nezabúdajte trénovať bowling, liga pokračuje, niekedy, hádam už čoskoro.

*Viera Vrábľová, predsedka klubu*

## SPS klub Banská Bystrica

Aj napriek zložitej situácii sa v tomto roku podarilo nášmu klubu zorganizovať niekoľko akcií a veľmi radi sme prijali pozvanie na akcie iných regionálnych klubov SPS. Boli to: rekondičný pobyt v kúpeľoch Sklené Teplice - 4 ročník, rekondičný pobyt v Piešťanoch, posedenie pri guláši na Králikoch spojené s

gratuláciou členom klubu, ktorí mali okružhle výročie a prezentácia projektu rukavíc a lyžice pre parkinsonikov, opekačka v Laskomerskej doline spojená s turistikou. Prijali sme pozvanie na posedenie pri guláši do Prešova a Smižian. Zážitkom bola aj plavba loďou po Domaši. *Iveta Burkovcová, predsedka klubu*



## Našla som si nových priateľov

Keď som odišla do dôchodku, zrazu som mala pocit, že žijem len sama doma, že okrem rodiny a priateľky, nemám žiadne sociálne kontakty. Začala som sa zaoberať aj svojou zdravotnou situáciou. Predtým som to neriešila, nakoľko som bola z práce plne vyťažaná. Začala som hľadať niečo o mojej chorobe na internete a tak som sa dočítala, že existujú kluby, kde sa ľudia s touto chorobou stretávajú. Napísala som predsedovi najbližšieho klubu v Leviciach. Na moje veľké prekvapenie mi Vladko hneď zavola a pozval na klubové stretnutie. Zhodou okolností to bolo prvé stretnutie členov po zákaze stretávania kôli vírusu covid. Všetci boli veľmi milí, srdeční a získala som pocit, že sa už dlho poznáme. Stretnutia sa pravidelne opakovali, ale čo bolo fantastické, vždy u niekoho iného. A tak sme sa stretli v Podlužanoch, kde sme si počas pekného počasia porozprávali o svojich problémoch. Domáci nás pohostili výborným jedlom,

maškrtami, zahrli sme si aj miniturnaj v petangu. V Mankovciach to bolo podobné - výborné jedlo, zákusky, nálada, rozhovory, petang. A ešte sme sa potom zastavili na bowling v Topoľčiankach. Niekoľkokrát sme sa stretli na bowlingu v Leviciach. Aj tam vždy niekto doniesol nejakú maškrtu, pohostenie. Nedá mi nespomenúť účasť na VZ v Prešove. Dlhá cesta vlakom nám dala možnosť lepšie sa spoznať a spriatelieť. V Prešove bolo fantasticky - organizácia výborná, účastníci super, skvelá nálada, humor. Získala som veľa informácií, poznatkov o našej chorobe, o meste Prešov a jeho okolí, spoznala veľa skvelých ľudí. Ešte raz vďaka, Prešov!

Škoda, že korona prerušila naše stretávanie v kluboch i na celoslovenských akciách. Som však veľmi rada, že som dala prednosť klubu parkinsonikov pred klubom dôchodcov ☺.

*Mária Gáliková, členka klubu SPS Levice*



*Zo stretnutí levického klubu*



## Valné zhromaždenie a moje pocity

Volám sa Roman Sárközi, mám 36 rokov a Parkinsonovu chorobu mám od 30 rokov. Asi pred rokom som sa spojil so spoločnosťou parkinsonikov Slovenska. Pani Katarína Félixová, pán Vladimír Ivan a ďalší členovia spoločnosti ma veľmi vřúcne privítali. Mal som to šťastie zúčastniť sa na ich akciách. V dňoch 27. a 28. 8. 2020 na Valnom zhromaždení v Prešove som mal možnosť spoznať členov z rôznych regionálnych klubov, či už z Banskej Bystrice, Bratislavy, Košíc, Žiliny a iných. Počas Valného zhromaždenia mala vstup PhDr. Mária Lévyová – prezidentka Asociácie na ochranu práv pacientov. Predniesla prednášku na tému: Práva a povinnosti pacientov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti a riešenie problémov pacientov spojených s poskytovaním ošetrovateľskej starostlivosti. Popoludní sme mali prehliadku mesta Prešov, v ktorom som bol prvý raz a som rád, že som, aj vďaka tejto akcii, spoznal

krásne slovenské mesto. Večer sme sa všetci členovia spoločnosti Parkinson Slovensko stretli na večeri, po ktorej nasledovalo prvé kolo Prvého ročníka bowlingu SPS. Na druhý deň sa väčšina účastníkov zúčastnila plavby loďou. Vychutnávali sme si čaro krásnej vodnej nádrže Domaša. Bol to neuveriteľný relax, kľud a pohoda. Všetci, vďaka krásnemu miestu Slovenska, sme sa mohli uvoľniť od každodenných starostí a zrelaxovať sa. Vďaka tomuto pobytu, spoznaniu nových ľudí a nového mesta, som si úžasne odýchol. Na záver by som chcel veľmi pekne poďakovať pani primátorke mesta Prešov a klubu Parkinson Prešov, za vřúcne privítanie a krásne pohostenie. Samozrejme ďakujem všetkým členom spoločnosti Parkinson za krásne, spoločne strávené chvíle. Prajem vám všetko dobré, hlavne veľa zdravia a teším sa na najbližšie stretnutie s vami. Bolo mi potešením. Ďakujem vám!

*Roman Sárközi, predseda klubu Nitra*



Účastníci valného zhromaždenia

## Valné zhromaždenie SPS

Milí priatelia, 27.-28.8. sa v našom krásnom meste Prešov konalo Valné zhromaždenie SPS a zahájili sme aj prvý ročník ligy Parkinson Slovensko v bowlingu.

Záštitu nad akciou prevzala pani Andrea Turčanová, primátorka mesta Prešov. Valné zhromaždenie sa konalo v zasadačke mestského úradu. Privítal a prihovoril sa nám viceprimátor mesta pán Fel'baba a prisľúbil spoluprácu a pomoc pri rozvoji a propagácii našej spoločnosti.

Po obede a prehliadke mesta sme sa spoločne presunuli do zábavného centra Koral, kde bolo zahájené 1. kolo ligy Parkinson v bowlingu. Myslím, že skvelá myšlienka z hlavy Viery Vrábľovej a Vladimíra Ivana o založení ligy Parkinson Slovensko, sa ujala na výbornú. Keď to podmienky a zdravie dovoľí, bowling bude pravidelne rozdávať radosť z hry, ale aj zo spoločných stretnutí.

Piatkové dopoludnie patrilo príjemnej plavbe na lodi Bohemia po "znovuzrodenej" Domaši. Pevne verím, že sa naši hostia cítili u nás

dobre a odniesli si z východu nezabudnuteľné zážitky. A skvelej neúnavnej organizátorky, Viere Vrábľovej, mojej mamke, patrí veľká vďaka.

*Slávka Nováková*



*Z rokovania valného zhromaždenia*

### Napísali o nás:

#### **Článok, ktorý bol publikovaný v prešovských novinách:**

*V Prešove sa stretli členovia Spoločnosti Parkinson Slovensko. Spoločnosť Parkinson Slovensko združuje ľudí z celého Slovenska, ktorí sa po prvýkrát stretli v Prešove, aby si vymenili skúsenosti, navzájom sa povzbudili a rozvíjali spoločenské kontakty i pohybové aktivity. Toto občianske združenie vzniklo v roku 2009 z iniciatívy pacientov postihnutých Parkinsonovou chorobou. Dostáva sa do povedomia verejnosti rôznymi akciami, a to najmä počas Svetového dňa Parkinsonovej choroby. Cieľom Spoločnosti Parkinson Slovensko je pomáhať parkinsonikom prekonávať a kompenzovať dôsledky ich postihnutia, pomáhať prekonávať psychické bariéry, poskytovať informácie a poradenstvo, stretávať sa a nadväzovať kontakty v regionálnych kluboch, rozvíjať športové pohybové aktivity a byť podporou pre jednotlivých členov, nakoľko spolupracuje s lekármi, farmaceutmi či odborníkmi zo sociálnej oblasti.*

*Účastníci Valného zhromaždenia SPS sa stretli v zasadačke miestnosti Mestského úradu v Prešove, kde sa im prihovoril viceprimátor Vladimír Fel'baba. Po prehliadke historických pamiatok mesta Prešov členovia spoločnosti odštartovali prvý ročník bowlingového turnaja Parkinson Slovensko. Z Prešova sa vybrali aj na Domašu, kde si nenechali ujsť plavbu*

lod'ou Bohemia. „Keď to podmienky a zdravie dovoľia, bowling bude pravidelne rozdávať radosť z hry, ale aj zo spoločných stretnutí. Pevne verím, že sa naši hostia cítili u nás dobre a odniesli si z východu nezabudnuteľné zážitky,“ hovorí Viera Vrábľová, ktorá koordinovala prešovské stretnutie Spoločnosti Parkinson Slovensko. Podujatie sa uskutočnilo pod záštitou Andrey Turčanovej, primátorky mesta Prešov.

## Turnaj v Prešove

Po Valnom zhromaždení, vo večerných hodinách sa v Prešove zahájilo a uskutočnilo 1. kolo Ligy Parkinsonikov v bowlingu. Myšlienku urobiť takéto pravidelné športovanie vymysleli a zorganizovali predsedovia klubu Prešov – Vierka Vrábľová a klubu Levice – Vladko Ivan. Súťažili mladí i tí starší, muži, ženy, doprovod i sympatizanti. Nálada bola skvelá, súťažilo sa i žartovalo,

diskutovalo o bežných veciach. Po skončení sa vyhodnotili najlepší. Ceny boli skvelé, samozrejme nechýbal ani diplom a medaila. Už sme sa tešili na ďalšie kolo v Mikuláši, Leviciach. No ten najväčší nepriateľ uskutočnenia stretnutí – covid, nám to prekazil. Ale verím, že ak to situácia dovoľí, budeme trénovať a zase si všetci spolu radi zasúťažíme.

*Mária Gáliková a Vladimír Ivan*

### Výsledky

#### Ženy:

1. Marta Petrova RK Po
2. Mária Gáliková RK Lv
3. Ivka Burkovcová RK BB

#### Muži:

1. Michal Verchola RK PN
2. Vladimír Ivan RK LV
3. Jaro Dunčko RK LM

#### Doprovod:

1. Juraj Baján RK Lv
2. Stanislav Vrabel RK Po
3. Stanka Nováková RK Po



*Vítazi mužskej kategórie*

## POĎAKOVANIE

Regionálny klub Spoločnosti Parkinson Slovensko v Prešove vyjadruje poďakovanie **primátorke Ing. Andrey Turčanovej** za prevzatie záštity nad našou akciou a taktiež za finančnú pomoc mesta – dotáciu vo výške 219€. Akcia pod názvom „Celoslovenské stretnutie členov občianskeho združenia Spoločnosť Parkinson Slovensko – SPS – regionálny klub Prešov“ sa konala v dňoch 27.8 – 28.8.2020. Spojili sme Valné zhromaždenie s poznávaním mesta Prešov, so športovou činnosťou – zahájili sme 1. kolo 1. ročníka SPS v bowlingu a stretnutie sme ukončili v prírode na Domaši, na lodi Bohémia.



**Pod'akovanie patrí aj pracovníkom sociálneho odboru MsÚ pani Humeníkovej, Zakarovskej a Gul'ásovej a viceprimátorovi JUDr. Vladimírovi Feľbabovi**, ktorí mi pomohli cennými radami pri organizovaní tejto akcie. Bol to veľmi ťažký rok na usporiadanie takejto akcie. Aj nám sa to podarilo, pre covid, až na druhý pokus. A bolo to jedno z mála stretnutí tohto roku, kde sme sa mohli tešiť zo spoločne trávených chvíľ medzi priateľmi, v spoločenskej, športovej činnosti, či pobyte v prírode.

Hostia odchádzali domov spokojní a zrelaxovaní s pocitom radosti, že sa zúčastnili tohto podujatia a nešetrili slovami chvály na všetko. Mnohí, až teraz, boli prvýkrát v Prešove. Boli očarení krásou a čistotou námestia, veľkosťou mesta ako aj krásou okolitej prírody.

Ešte raz ďakujeme za pomoc pri usporiadaní akcie a veríme v dobrú spoluprácu aj do budúcnosti.

*Súctou Viera Vrábľová, predsedka Klubu SPS Prešov*

## POĎAKOVANIE

Naše veľké poďakovanie patrí **PhDr. Márii Lévyovej** - prezidentke Asociácie na ochranu práv pacientov, ktorá nám, počas Valného zhromaždenia, prednášala, slovne i obrazom, o právach a povinnostiach pacientov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti i riešení problémov pacientov spojených s poskytovaním ošetrovateľskej starostlivosti. Poskytla nám aj mnoho cenných rád, informácií a kontaktov pri našej neľahkej chorobe.

*Mária Gáliková*



*Výlet na Domaši*



*Liga Parkinsonikov v bowlingu*

## Moje zoznámenie s pánom “P”

Volám sa Roman Sárközi, mám 37 rokov a som Parkinsonik. Prvé nenápadné príznaky som začal pociťovať keď som mal 31 rokov. V tej dobe som sa nachádzal v Nemecku, kde som absolvoval sériu rôznych vyšetrení, ktoré skončili (ako som sa neskôr po 3 rokoch dozvedel) mylnou diagnózou a to Esenciálny tremor. Po návrate na Slovensko som požiadal o celkové vyšetrenie a potvrdenie alebo vyvrátenie diagnózy z Nemecka. Nakoniec som sa dozvedel, že “pán Parkinson” rozširuje rady svojich milujúcich spolupútnikov a ja som mu zrejme padol do oka. Zo začiatku sme si nepotykali, no s pribúdajúcimi dňami sme sa začali spoznávať. Neostávalo mi nič iné ako ho prijať a zmieriť sa s ním. Uvedomil som si, že moj život práve začína, že si musím užiť každú chvíľku. Táto choroba mi otvorila oči a naučila ma si život viac vážiť a užívať si ho plnými dúškami.

Chvíľu po našom zoznámení s “pánom P” som sa začlenil do klubu SPS v Leviciach. Tu som mal možnosť spoznať sa s mnohými skvelými ľuďmi s rovnakou diagnózou. Videl a zažil som neuveriteľnú spolupatričnosť, lásku a porozumenie. Byť súčasťou tejto skupiny ľudí je pre nás, členov rodiny “pána P” veľmi pozitívnym prínosom, pretože všetci spoločne dobre vieme čo nám táto choroba dala i vzala. Je dôležité byť v kontakte s našou “rodinou”, lebo každý jeden z nás potrebuje cítiť podporu a pochopenie a kto iný by to vedel, navzájom lepšie poskytnúť, ak nie ľudia s rovnakým alebo podobným osudom?

Pochádzam z nitrianskeho kraja, no zatiaľ je nás spolu málo a súčasná situácia nám neumožňuje spoločné stretnutia sa a organizovanie rôznych podujatí kvôli koronavírusu. Pevne verím, že sa postupne

do nášho klubu pripoja aj ostatní ľudia, ktorí majú túto chorobu. Chcel by som do klubu preniesť lásku a srdce nás všetkých, pretože spolu sme silnejší. Veľmi sa na vás všetkých teším.

PS1: Rozhodol som sa začať písať knihu o Parkinsonovej chorobe, nie z pohľadu odborníka, ale z pohľadu “jeho príbuzného”, ako konkrétnej osoby. No zatiaľ, PSSSTT...☹. Ak sa mi ju podarí dať dokopy a pustiť ju do obehu, bude mi čťou venovať 10 % z predaja z každej predanej knihy SPS.

PS2: Na fotke so mnou Vám predstavujem člena Klubu SPS Nitra - Vladka, ktorý je veľmi milý, priateľský a silný človek (krátke, rýchle, osobné stretnutie, vzhľadom na súčasnú situáciu). Tešíme sa na naše ďalšie spoločné stretnutia so všetkými členmi. Práve príjemné prežitie vianočných sviatkov.

*S pozdravom pevného zdravia -  
Roman Sárközi*



## Ja a môj klub Banská Bystrica

Tento rok nám nepraje kvôli pandémie. Stihli sme len málo akcií, všetky naše plány sa už asi nebudú dať do konca roka realizovať, čo ma mrzí. Myslím si, že veľa z nás má teraz čas porozmýšľať o témach, ktoré sa nás bytostne dotýkajú a trápia. Dlhú som uvažovala, ako to napísať, aby to pochopili všetci, čo sa deje mimo nás a okolo nás... Niektí musia byť prví a začať na túto tému rozprávať. Tým, čo tu teraz odznie, nechcem nikoho uraziť a ani nič zlé nech si pod tým nikto nepredstavuje. Nech si nespájajú niekoho slová, ktoré počuli od niekoho iného. Zhrniem spoločne informácie o mne a v skratke o našom klube.

Moja cesta do SPS sa začala s mojou diagnózou, keď som hľadala informácie o Parkinsonovej chorobe na internete. Náhodne som sa dostala na stránku Klubu Bánov, kde mi veľmi pomohla bývalá predsedníčka Bánovského klubu Katka Mazúchová. Navrhla mi, aby som bola v ich klube členkou. Dlhú som sa rozhodovala, lebo som chodila ešte do práce a nevedela som si predstaviť, ako budem môcť v Bánovskom klube pomôcť a byť užitočná. Po čase sme našli s Katkou spoločnú cestu a tak som súhlasila a stala som sa členkou (v septembri 2012) Bánovského klubu. Snažila som sa Katke veľmi pomôcť šitím ozdobných vankúšikov a rôznych doplnkov. Len pre neurológiu v Bratislavskej nemocnici v Ružinove sme ušili 135 vankúšikov. Aj keď som sa nezúčastňovala na spoločných akciách v SPS, lebo som ešte pracovala a moje zamestnanie bolo náročné. Choroba postupovala a vyberala si svoju daň. Môj zdravotný stav viac zhoršoval a až natoľko, že ma moja ošetrojúca lekárka nechcela pustiť naspäť do práce. Nastalo obdobie vyšetrení a chodení po komisiách. Do po-

slednej minúty som čakala, že táto diagnóza bude omyl, ale nebol. Bolo to ťažké, ale vyšetrenia potvrdili moju diagnózu neodvratne. Každý z nás to pozná, ako sa vám celý život obráti naruby a neviete ako ďalej. V živote, keď to najmenej čakáte, prídu aj radostné chvíle.

Stala som sa babičkou. Moje deti ma požiadali, aby som im pomohla a postrážila vnúčika, pokiaľ budú v práci a ja som mala o niečo viac času, ktorý som trávila s Katkou Mazúchovou. Jedného dňa sa mi ozval Janko Krnáč a chcel, aby som prešla do klubu Zvolene a aby som ho nahradila na jeho mieste. Tú istú ponuku som dostala ešte skôr aj od Katky Mazúchovej, aby som ju nahradila v klube Bánov. Podľa mňa to nebolo reálne riešenie, lebo bývam ďaleko a ani som si to nevedela predstaviť, ako by som to zvládala. Časom som si uvedomila aj ja, že nemôžem stále odmietat ľudí, ktorí mi pomohli. Súhlasila som až na tretí pokus, keď prišla Katka Félixová za mnou. Ale pod podmienkou, že keď vnuk pôjde do škôlky, že len na skúšku a ak mi to nepôjde, odidem. Nevedela som, čo ma čaká a ako to všetko pôjde. Robila som všetko tak, ako som si myslela, že je to správne a dobré pre ľudí a klub. Po pár mesiacoch som zistila, že najviac členov chodilo do klubu a aj na schôdze z Banskej Bystrice. Tak som dala najprv návrh ľuďom v klube a potom predsedníčke SPS.

Navrhla som, aby hlavným klubom bol klub vo Zvolene, ktorý by bol vždy prioritný a v Banskej Bystrici, by bol druhý hlavný klub, kde by boli športové aktivity. Klub vo Zvolene mal vždy svoju vážnosť, má svoju históriu a bol založený medzi prvými piatimi na Slovensku. V tom čase chodilo do klubu viac členov z Banskej Bystrice ako

zo Zvolena. Návrh sa nestretol u niektorých ľudí s pozitívnym ohlasom. Bohužiaľ. Je smutné, keď vám ľudia nedajú možnosť vysvetliť situáciu a ani vás nevypočujú. Zle si to vysvetlili a odmietali chodiť na akcie a cvičenie do klubu B. Bystrica. Urobila som preto rozhodnutie a otvorila som dňa 14. 6. 2016 klub v B. Bystrici. Skúsila som, či bude klub fungovať a vyšlo to. Pár ľudí som poznala ja a pár ľudí prišlo do klubu s pani Polónyovou. Teraz je to už pomaly 5 rokov čo som predsedníčkou v klube v Banská Bystrica. O všetkých mojich plánoch a návrhoch, ktoré som chcela realizovať, som vždy informovala dopredu predsedníčku SPS. Je to iné, keď máte v klube zdravých ľudí, nemala som skúsenosti s klubom, kde je toľko veľa chorých ľudí... Ale začiatky sú všade iné. Nebolo to ľahké, bolo veľa prekážok a aj nevysvetlených otázok, na ktoré som nedostala odpovede. Napriek tomu ešte aj dnes v tejto neľahkej dobe si dajú námahu ľudia a píšú nepravdu. Nemajú snahu zistiť a overiť si pravdivosť informácií.

Vyjadrujú, komentujú niečo, o čom vôbec nemajú znalosti. Nevedia, čo sa práve jedná, rieši a nie sú v diani témy. Toto robí zlé meno nielen nášmu klubu, ale celej SPS. Ja sa snažím si overiť najprv fakty a až keď som informovaná, tak zaujmem stanovisko. Preto sa chcem poďakovať tým, čo mi pomáhali a pomáhajú v tejto ťažkej situácii a overili si informácie, medzi nimi bola prvá Zuzka Michalková, Vilko Haring a môj klub. Doba je ťažká a hlavne v dnešnej dobe by si mali ľudia pomáhať a nie naopak... Tú zmenu v našich životoch cítíme všetci, nielen ľudia ZŤP, ale každá ľudská bytosť. Vidíme, ako sa vo svete všetko mení a my všetci sa musíme prispôbiť podmienkam. Každý z nás musí rešpektovať zákony toho štátu, kde má trvalý pobyt. Preto aj náš klub

prišiel ako prvý s ponukou, aby mali kluby právnu subjektivitu.

Náš klub v BB prišiel s návrhom, aby si mohli kluby založiť právnu subjektivitu, z dôvodu aby sme mohli prijímať 2% z daní a vybavovať dotácie od Magistrátu mesta B. Bystrica. Podľa nariadenia vlády a zákonov našej republiky je to pre o. z. podmienka, ktorú musia spĺňať všetky organizácie. Ak chcete dotáciu od VÚC, tak musíte spĺňať tieto podmienky. Mať svoj účet a zaregistrovať sa na ministerstve vnútra. Každý z vás vie, ako ťažko sa hľadajú 2% z daní. Nie každý klub si nájde ľudí, ale peniaze treba, aby mohla existovať SPS. Bez prostriedkov naše o. z. nedokáže fungovať. Každé o. z. a každý náš klub má možnosť čerpať prostriedky od mesta a VÚC tzv. „dotácie“, je to aj v zákone pre ZŤP za splnenia podmienok. Viem, že starší ľudia neradi prijímajú nové veci. Práve preto sme usporiadali besedu s právničkou, aby sa všetko vysvetlilo. Parkinsonici z BB si dali najprv vysvetliť výhody a nevýhody právnej subjektivity od právnik na besede, ktorú sme poriadali v našom klube. Všetkých sme pozvali, nebol záujem o účasť na besede. Informovali sme všetkých predsedov, aby oboznámili svojich členov ak má niekto záujem. Preto sa museli zmeniť stanovy. Boli ste vítaní všetci. Bohužiaľ, sme sa nestretli s pozitívnymi ohlasmi. Práve naopak, bola som nepríjemne prekvapená, ako a kde berú ľudia informácie, že chceme z SPS odísť. Prečo vadí niekomu, že sme chceli právnu subjektivitu? Nemali sme a ani nemáme vedľajšie úmysly, nikomu sme nič neurobili a nikdy sme nechceli zle. Opak je pravdou, chceli sme pomôcť všetkým chorým v kluboch, aby sa dostali k peniazom a mohli ich využiť pre svoj klub. Snaha od nás bola neraz vysvetliť to ľuďom viackrát. Ale napriek našej snahe nás neboli



ochotní vypočuť. Chápem, že starší ľudia sa boja nových vecí, je to prirodzené. Ale taká je doba a my to nezmeníme, musíme sa všetci prispôbiť. Ja patrim tiež do skupiny ľudí, ktorí mali výchovu starej školy. Mne starý rodičia vždy pripomínali jednu vec. „Pokiaľ sa tebe niečo nepáči, tak ty to nerob druhým.“ Toho sa aj držím. Preto vás všetkých chcem požiadať: Len spoločne dokážeme existovať, zabudnime na to, čo bolo a spoločne riešme to, čo je a čo nás čaká. Pomáhajme si navzájom všetci spoločne už len tým, že bude všetko transparentné, nech vedia ľudia čo, sa v našej spoločnosti deje a rieši. Komunikujme medzi sebou navzájom. Ak sa ľudia pýtajú, odpovedajme im. Informujte ich o všetkom, čo sa deje v SPS. Len komunikáciou sa dopracujeme k výsledkom. Tým, že ľudia nevedia informácie, ktorých by mali, ako členovia SPS by mali byť informovaní, vznikajú dohady, nedorozumenia a konflikty. Klub B. Bystrica nemal nikdy úmysel sa rozdeliť a ani rozdeľovať iných. Je nás málo na to, aby boli také malé kluby samostatné. Chceli sme len, aby každý klub sa dostal k peniazom, ktoré môže dostať od mesta a VÚC. Môžete to využiť, to vám ponúka zákon. Ale každý

to nepochopil, ale zaujali voči mne - nám negatívne stanovisko. Všetci máme právo na kladné aj záporné informácie, aby vedel každý člen nielen o dobrých informáciách, ale i o tých nepopulárnych. Je v záujme nás všetkých vedieť, čo koľko stojí, že dnes nie je nič zadarmo a prostriedkov je málo. Tak isto aj členovia by mali podľa svojich možností pomáhať predsedom a členom v kluboch navzájom. Zabúdame na to, že aj vedenie a výbory v kluboch sú chorí ľudia a robia prácu pre dobro všetkých a venujú tomu veľmi veľa času a vlastných prostriedkov. Nie každý bude súhlasiť so mnou, to ani nečakám, ale aspoň dúfam, že s týmto mojím príspevkom budete v obraze, kde a kto môže niečo urobiť nielen pre seba samého, ale i pre našu SPS. Preto som rada, že náš klub funguje a aj keď s problémami, ktoré boli, sme to v klube všetci spoločne zvládli a klub ide ďalej. Bola by som rada, keby sa našiel niekto nový a prebral by moju úlohu. Treba vedieť, kedy je čas prísť a treba vedieť, kedy aj ísť.

Ďakujem všetkým mojim členom klubu za krásne chvíle strávené s vami. Nezabudnem na Vás.

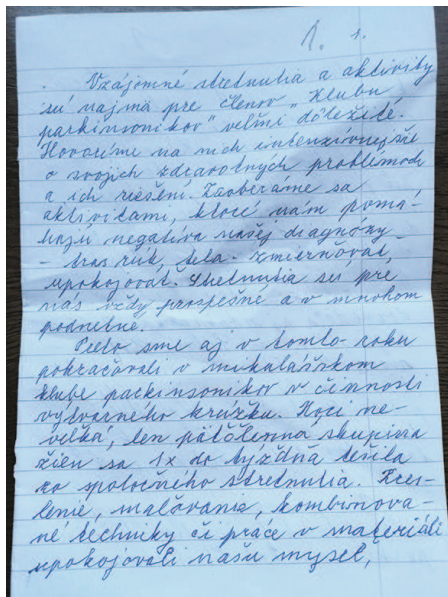
*Iveta Burkovcová  
predseda Klubu SPS B. Bystrica*



## Výtvarníčky

Vzájomné stretnutia a aktivity sú najmä pre členov „Klubu parkinsonikov“ veľmi dôležité. Hovoríme na nich intenzívnejšie o svojich zdravotných problémoch a ich riešení. Zaoberáme sa aktivitami, ktoré nám pomáhajú negatíva našej diagnózy – tras rúk, tela – zmierniť, upokojovať. Stretnutia sú pre nás vždy prospešné a v mnohom podnetné. Preto sme aj v tomto roku pokračovali v mikulášskom klube parkinsonikov v činnosti výtvarného krúžku. Hoci veľká, len päťčlenná skupina žien, sa raz do týždňa tešila so spoločného stretnutia. Kreslenie, maľovanie, kombinované techniky, či práce s materiálom upokojovali našu myseľ, rozochvené ruky a ich výsledkom boli dielka, z ktorých sme mali radosť. Ak by ich videl nezainteresovaný človek, nezistil by, že ich autorkami sú parkisoničky. Pokojné, ničím nestresujúce prostredie a pohoda sa priam bezchybnosťou prejavu podpisala pod ich výsledné práce.

O našich aktivitách sa dozvedela aj redaktorka Rádia Regina pani Silvia Hofmanová. Navštívila nás v klube, prezrela si naše výtvarné práce. Priebežne sledovala tvorenie našich členiek –výtvarníčok. Bola prekvapená ich výsledkami. Porozprávala sa s funkcionármi nášho klubu, Michalom Šrolom a Milanom Martinove, o mnohých



rôznorodých činnostiach členov klubu, ktoré prinášajú do života ľudí s touto diagnózou pozitívne výsledky, čítanie aj upokojenie vonkajších prejavov – rozochvených rúk či tela. Nasledujúce plány a aktivity vo výtvarnom krúžku zmaril úraz vedúcej krúžku Ľubice Honcovej. Dúfam, že s kreslením budú naše členky pokračovať aj individuálne alebo na spoločných stretnutiach.

Lubica Honcová

*Prišli nám 3 strany napísané rukou parkisoničky. Boli sme prekvapení, aké krásne písmo to bolo. Vid' ukážka. Vzhľadom na miesto sme to prepísali. Ďakujeme za príspevok. Len škoda, že ste neposlali nejaké fotografie prác.*

Gáliková

## Živý sen alebo skutočnosť

Máme tri dcéry, vďaka ktorým sa naša rodina pekne rozrástla. Dnes je nás 15. Jedného dňa nám najstaršia dcéra oznámila, že sa ideme celá rodina fotiť. Neter s manželom renovujú neďaleko mesta kaštieľ.

Dohodla sa s profesionálnym fotografom, ktorý fotí záujemcov o spoločné rodinné fotky v krásnom prostredí s vianočnou výzdobou. Samozrejme prvá otázka bola: "A čo si oblečieme?" Potrebovali sme sa

zladit', obliecť, čo to dokúpiť, upraviť. Termín bol dohodnutý na nedeľu v dopoludňajších hodinách.

V piatok sme boli s manželom na veľký nákup, ako vždy pred víkendom. V sobotu ráno som mu rozprávala, že v nedeľu nemusíme variť, pretože najmladšia nás pozvala všetkých do reštaurácie na obed. Povedala som si, že vezmeme so sebou ovocie a poobede upečiem koláč, ešte som aj z chladničky maslo na plnku vybrala. S dcérami máme na facebooku spoločnú stránku a pamätala som si celú správu, ako sa všetky štyri tešime na spoločne strávenú nedeľu aj s obedom, veď dlho sme nikde spolu neboli. Musím sa priznať, že v tomto duchu som žila ešte aj po foteňí, až keď sme sadali do áut, opýtala som sa: "Ten obed platí, však? Ideme rovno tam." Všetci sa na mňa čudne pozreli a povedali: "Mamka a ty nevieš, že reštaurácie sú pozatvárané?" Až vtedy som sa prebrala a zobudila. Bol to môj



najživší sen v živote, aký si viete predstaviť. Ešte aj teraz si pamätám, ako som čítala pozvanie na obed.

Viem, že mnohí z nás, parkinsonikov, máme živé sny. Prajem Vám všetkým, aby boli takéto príjemné ako tento. Veď čo môže byť krajšie, ako vidieť svoju rodinu spokojnú a šťastnú.

Ale aspoň to foteňie bolo reálne.

*V mene svojom a celej mojej veľkej rodiny Vám všetkým prajeme požehnané vianočné sviatky a šťastné vykročenie do nového roka 2021.* Viera Vrábľová, RK Prešov

## Ako si posilniť zdravie a myseľ

Parkinsonici sú v období tzv. pandémie ohrozenou skupinou ľudí. Z rôznych strán sa na nás valia stovky rôznych správ ohľadne tzv. pandémie Covidu 19. Málokto informácie sú však o tom, čo môžu občania urobiť denne pre svoje zdravie a bez čakania na to, že im to niekto povie. Zopakujme si preto, že vírus sa „bojí“ organizmu, ktorý je dostatočne imúnny voči chorobám. **Imunitu** má človek prirodzenú na určitej úrovni podľa spôsobu života, ktorý vedie a podľa zdravotného stavu. Netreba sa však uspokojiť s úrovňou vlastnej imunity, ale treba ju preventívne posilňovať, aby vaše telo bolo odolnejšie voči náročnej zdravotnej situácii v spoločnosti.

**Denný pohyb na čerstvom vzduchu** je za-

darmo! Pohybujte sa podľa svojich možností a počúvajte, čo vám hovorí vaše telo. Ak nemôžete chodiť viac ako polhodinu, nevadí. Dôležitá je pravidelnosť pohybu. O dva týždne si telo na pohyb zvykne, aklimatizuje sa aj na počasie a budete vládvať viac. Treba využívať trekkingové palice. Dajú vám pocit istoty a odľahčia kĺby. Ak máte vážne zdravotné problémy a nemôžete chodiť von, treba sa obliecť a ísť aspoň na balkón. Príroda vám dá aj **vitamín D**. **Kyslík** je pre telo strašne dôležitý. Priestor, v ktorom žijete často **vetrajte**. Spáľňu aj v noci. V tomto období stačí krátko. Len vymeniť v miestnosti vzduch. Budete mať viac kyslíka a aj lepší spánok. Častejšie sa **sprchujte**. Hlavne večer. Zbavíte sa prípadných baktérií, ale

aj negatívnej energie. Málo sa vie o tom, že počas vášho pohybu v prostredí sa vaše energie miešajú s energiami ostatných ľudí. Môžu sa miešať aj s energiou človeka, ktorá nie je pre vás vhodná. Takej sa zbavíte vodou. Bez aktívneho pohybu, dochádza k zlému spaľovaniu potravy, priberaniu, melanchólii, depresiám, prípadne k ďalším zdravotným komplikáciám. Dlhodobejší pobyt doma, psychicky starších ľudí ubíja, čím im opäť zhoršuje zdravotný stav. **Prepojenie psychiky na fyzickú odolnosť** voči chorobám je dávno známe.

Ak nemáte vážnejšie zdravotné problémy cvičte, chodievajte na prechádzky do lesov, **do prírody**, kde je čistý vzduch, kde nie je veľký pohyb ľudí, dodržiavajte vlastnú **ochranu rúškom**, rukavicami a ak sa vám chce, kľudne chodievajte na prechádzky aj zavčasu ráno alebo neskôr večer, keď je malý pohyb ľudí. Dôležitá súčasť života seniora je **vyvážená strava**, posilnenie imunity a vylúčovanie škodlivých látok prirodzenou cestou. Treba

jesť **veľa surovej zeleniny, ovocie, piť veľa tekutín**, zvlášť čaje. Hlavne veľa zelenej zeleniny, cesnak, cibuľu, červenú repu, med každý deň ráno po lyžičke, citróny, kyslú kapustu, vlašské orechy, menší surový zemiak každý druhý deň, hlivu ustricovú, ryby a môžete si dopriať pohárik červeného vína a kúsok čokolády. V tomto období je potrebné doplniť stravu aj **vitamínmi C, D, E, A, B, selén, zinok**.

Naštartujte svoje telo na potravu bez škodlivín. Bez fajčenia, údených jedál, mastných jedál, obmedzte múčne jedlá a hovädzie a bravčové mäso. Preferujte ryby a zdravú hydinu a zásaditú stravu.

Aby som nezabudol...**Udržiaajte si dobrú myseľ**. Pustite si večer peknú muziku, zatančujte si, či už s partnerom alebo sami, to nie je podstatné. A miesto telky si radšej pozrite foto detí, vnúčat alebo videá...

*A pestujte si pevnú vôľu...*

*Držme si palce, aby sme vydržali.*

*Ivan Štubňa*

## Prečo je cvičenie dôležité?

Keď žijete s Parkinsonovou chorobou (PCH), môže Vás výrazne obmedzovať pohyblivosť, spomalenosť a stuhnutie svalstva. Spomalenie môžete pociťovať ako slabosť a je veľmi nepríjemné. Prídanie pravidelného cvičenia môže zlepšiť Vašu celkovú pohyblivosť a kvalitu života. **Aký je význam cvičenia pri PCH?** Cvičenie je plánovaná, štrukturovaná a opakujúca sa fyzická aktivita. Je doplnkom k inej fyzickej aktivite, liečbe, operácii, fyzioterapii, rehabilitácii.

Cvičebné programy Vám môžu pomôcť zostať aktívnymi a podporovať vaše denné aktivity života. Uistite sa, že ste si definovali ciele skôr než začnete s programom. Pre

pacientov je dôležité prevádzať cvičenie ak je možné počas „on“ stavu. **Ako prospieva cvičenie myslenia pamäti?** Mozog dokáže vytvárať a pretvárať nervové spojenia, čo je známe ako neuroplasticita. Existujú dôkazy, že cvičenie môže neuroplasticitu zlepšovať. Cvičenie môže pomáhať zlepšovať pozornosť, myslenie a pamäť. Fyzické aktivity môžu prospievať oblastiam mozgu súvisiacich s učením. Tento efekt je očividnejší v skorých fázach ochorenia.

**Na to, aby sa zlepšil prospech z cvičenia, je treba:**

- fyzická alebo hovorená spätná väzba ●
- úlohy na pozornosť, ako je napríklad súčasná



chôdza a testovanie pamäti • motivačné odmeny

Ktoré pohybové príznaky PCH sa môžu zlepšiť cvičením? Pacienti sa so zhoršovaním PCH často sťažujú na problémy s chôdzou, pohyblivosťou, postojom a rovnováhou. Tieto prejavy sa môžu cvičením zlepšiť. Môže sa tiež zmierniť riziko pádov. Má cvičenie nejaké ďalšie výhody? Cvičenie môže zlepšovať pohyblivosť, myslenie a pamäťové schopnosti. Môžete tiež zistiť, že môže pozitívne vplyvať na Váš vzťah, náladu a sociálne interakcie.

#### **Môžete pociťovať:**

- Zlepšenú silu v rukách a nohách.
- Silnejšie brušné svalstvo. ● Väčšiu ohyb-

nosť svalov.

#### **Aké typy cvikov sa odporúčajú?**

Neexistuje žiadny cvik, ktorý je lepší ako tie ostatné. Najdôležitejšie je cvičiť tak, aby Vás to bavilo a aby ste v tom pokračovali. Patrí sem kardio cvičenie (stacionárny bicykel, eliptický trénažér) a zdvíhanie ľahkej hmotnosti. Nepreťažujte cvičenie a nevystavujte sa riziku pádu.

#### **Vedci študovali a odporúčajú niektoré cvičenia vhodné pre ľudí s PCH**

- Tai chi. Toto cvičenie pomáha udržiavať kontrolu postoja. Môže tiež zlepšovať Vaše ťažisko a zmierniť riziko početných pádov.
- Tango. Táto aktivita podporuje vaše telo a mozog. Môže pomáhať zlepšovať koordináciu s Vaším partnerom, priestorovú orientáciu a schopnosť sústredenia.
- Cvičenie na bežiacom páse a eliptickom trénažéri. Tieto cviky môžu zlepšovať Vašu chôdzu, krok alebo beh. Môžu takisto zlepšiť rýchlosť, dĺžku kroku, rovnováhu a rytmus pri chôdzi. Prispôbte si Vašu rýchlosť a sklon, aby bolo cvičenie efektívnejšie. Musíte byť však veľmi opatrní, aby ste nespádli.
- Bicyklovanie. Môže zlepšiť rýchlosť chôdze a kadenciu. Je dôležité, aby ste s Vaším lekárom hovorili o Vašom pláne cvičenia predtým, než s ním začnete.

*Iveta Burkovcová*

*Zdroj: internet*

## **Hospitalizácia parkinsonika**

Odporúčaný zoznam potrieb k hospitalizácii

- kontakt na príbuzných - meno, adresa a telefónne číslo
- doklady - občiansky preukaz a preukaz poistenca
- preukaz ZŤP - ak ste držiteľom
- súvisiacu zdravotnú dokumentáciu - výsledky vyšetrení, správa od lekára

špecialistu ak ste opakovane sledovaný, RTG snímky, CD z doplnkových vyšetrení ako je CT, MRI, odporúčanie na hospitalizáciu

- lieky a rozpis ich užívania - naordinované lekárom
- doklad o práceneschopnosti, ak bol vystavený ošetrojúcim lekárom

- pyžamo, župan, prezuvky, prípadne šľapky do sprchy, spodné pradlo
- hygienické potreby - uteráky, mydlo alebo sprchový gél, šampón, hrebeň, zubnú kefku a pastu, toaletný papier, hygienické vreckovky, krém, potreby na holenie
- príbor, pohár na pitie
- zdravotné pomôcky - okuliare, palica, barla, protéza

Ak idete na vyšetrenie k lekárovi, ktorý vás ešte nepozná, zoberte si so sebou najkompletnejšiu zdravotnú dokumentáciu. Vždy majte pri sebe zoznam všetkých liekov (aj s dávkovaním), ktoré užívate.

Chirurga alebo lekára v nemocnici upozorníte na svoje ochorenie. Vždy sa informujte o tom, či možno chirurgický výkon uskutočniť pri miestom alebo čiastočnom (epidurálnom) znecitlivení. Je to pre vás vhodnejšie a menej rizikové. Ak táto

možnosť nie je, upozornite lekára na nevyhnutnosť čo najkratšieho intervalu vo vysadení L- dopy. Po operáciách je totiž zvyčajné nepodávať určitý čas potravu ani lieky ústami. Tri týždne pred plánovanou operáciou vysaďte selegilín – ak ho užívate. Prineste si so sebou dostatočnú zásobu všetkých užívaných liekov. V nemocnici nemusia mať vždy všetky potrebné antiparkinsonské lieky. Ak bude nutná celková anestéza (uspanie pri operácii), treba sa ubezpečiť, že súčasťou narkózy nebude prostriedok Halotan ani akékoľvek iné klasické neuroleptikum (zhoršuje pohyblivosť v pooperačnom období a hrozia komplikácie). Je vhodné nechať na chirurgickom oddelení kontakt na ošetrojúceho lekára - neurológa, ak by sa vyskytli akékoľvek komplikácie. Môžete si priniesť: mobilný telefón, knihu, časopisy a pod. *Melánia Kahanová*

## Opustili nás

Tento rok je veľmi zvláštny. Celý svet je v karanténe. Pred pár rokmi sa do karantény dávali zvieratá. A teraz sme v ohrození my. Najme vďaka našej chorobe. Určite v tomto roku zomrelo viac parkinsonikov. No dozvedeli sme sa len o niektorých.

**Anna Gašparcová**, z klubu Zvolen, **Ján Krnáč** z klubu Zvolen - zakladajúci predseda, **Katarína Mazuchová** z klubu Bánov - zakladajúca predsedkyňa, **Júlia Illešová** z klubu Martin - napísala knihu, ktorá nám ju bude pripomínať, **Ing. Peter Šáray** z klubu Žilina - predseda

O týchto členoch SPS som bola informovaná. Určite ich z našich kruhov odišlo viac.

### Čeť ich pamiatke!

Každý zanechal po sebe prázdne miesto v rodine, medzi priateľmi i v spoločnosti.

*Katarína Félixová*

Mám smutnú povinnosť oznámiť Vám, že ráno, 9.11.2020, zomrela naša dlhoročná členka klubu Julka Illešová. Zomrela mladá 54- ročná, obetavá, radosť aj pomoc ochotná poskytnúť každému, kto ju oslovil. Pracovala ako podpredsedkyňa nášho klubu, taktiež ako redaktorka časopisu Spravodajca, ktorý vychádzal pravidelne v rokoch 2016 až 2019 štyrikrát v roku. Vydala vlastným nákladom svoju prvú knižku : Parkinson v tele učiteľky. Žiaľ, pokračovanie už nedokončila. *Podpredsedkyňa Slávka Bobocká*

## Tiché odchody

Sympatická, priateľská kamarátka, nenápadná osôbka, vždy ochotná vypočuť si naše boliestky a hlavne vždy sa ochotne podelila so svojimi skúsenosťami, ako sa dostať späť do zdravotného „normálu“ – taká bola Katka Mazuchová z klubu SPS Bánov. Bohužiaľ, už musím pri opise Katkinej osoby použiť minulý čas.

Deň 4.11.2020 bol dňom poslednej rozlúčky s našou Katkou, zakladajúcou členkou klubu SPS v Bánove. Patrí jej významné miesto v „zlatej generácii“ prvých členov spoločnosti SPS, popri Zuzke Michalkovej, Anke Gašparcovej, Jankovi Krnáčovi... Rad radom nás opúšťajú všetci tí, ktorí svojim zánietením roky kreovali činnosť našej spoločnosti. Ostáva po nich prázdno a ťažko sa nám vyrovnáva so skutočnosťou, že ich už niet. Každý z nich dlhé roky statočne odolával ranám pána Parkinsona a tak nám ostáva dúfať, že konečne našli úľavu a zaslúžený pokoj. My ostatní na nich nemôžeme zabudnúť, ostanú zvečnení v množstve fotografií z výstupov na Pustý hrad, zo športových zápolení v rámci Par-

kinsoniád. Kto by mohol zabudnúť na Anku Gašparcovú, ktorá napriek svojej korupletnej postave pri stolnom tenise „lietala ako srna“ a bola postrachom pre všetky svoje súperky a spolu s Jankom Krnáčom tvorili úžasný a neporaziteľný stolno-tenisový tandem. Zuzka Michalková nám ostane v pamäti zakódovaná vo svojej poézii. Všetky rozlúčky s našimi kamarátmi sú pre nás v danom okamihu bolestné, aj keď si myslíme, že nás naša diagnóza na okamih odchodu dostatočne psychicky pripravila. Aj tak sa každý z nás musí sám vo svojom vnútri „vyrovnať“ s touto smutnou realitou. V takýchto chvíľach mi dodáva silu a odvahu čeliť chorobe vedomie, že nie som v tomto boji sám. V kluboch našej spoločnosti som spoznal veľa úžasných ľudí, ktorí ma „nabíjajú pozitívnu“ energiou a chcem veriť, že niekomu touto formou pomáham aj ja.

Záverom tohto môjho zamyslenia prosím nás všetkých o krátku chvíľu spomienky na tých, ktorí síce už odišli na „druhý breh“, kde niet chorôb a bolestí, no v myšliach ostanú navždy s nami. *Viliam Haring*

## Rúška, rúška, rúška...

Ušiť jedno rúško nie je až také umenie, dá sa to aj rukou bez šijacieho stroja. Ušiť ich desať pre rodinu, to už je namáhavejšie. Ušiť však 500 kusov – to je už veľká vec, to chce veľa námahy, trpezlivosti, bolí chrbát, ruky, oči. Naša Ivetka Burkovcová sa stala načas krajčírkou, ušila 500 rúšok. Ušila ich pre nášho fantastického sponzora z vďaky. Ten umožnil uzrieť svetlo sveta malej brožúrke, ktorá je venovaná ako milá spomienka na jednu zo zakladateľiek Spoločnosti Parkinson Slovensko – Zuzke Michalkovej. Brožúrka je pekná, vydarená, náš sponzor ju vytlačil na kvalitnom papieri bez nároku na finančnú odmenu.

Ivetka, ďakujeme Ti za Tvoju prácu, úsilie, za čas venovaný šitiu rúšok, za brožúrku, ale ešte viac za každodennú prácu pre členov klubu Banská Bystrica.

*Za Klub SPS Banská Bystrica I. Dirnerová*

## POĎAKOVANIE

Nedá mi moje svedomie, aby som sa touto cestou nepoďakovala všetkým sponzorom, ktorí ma nikdy neodmietli a vždy nám pomohli, ako sa im len dalo. Ďakujem všetkým ľuďom, ktorí nám prispeli 2% z daní, veľmi si to vážim. V neposlednej rade sa chcem poďakovať celému výboru SPS, všetkým predsedom klubov, účtovníčke, členom vo všetkých kluboch, ktorí boli ochotní pomôcť, keď ich niekto oslovil a žiadal pomoc. Nepoznám všetky mená, ale aj za malú pomoc, ktorou ste prispeli k zlepšeniu niečoho v SPS vám ďakujem. Ak som niekoho zabudla, tak sa ospravedlňujem.

Mesto Banská Bystrica, VÚC Banská Bystrica, Ing. Ľubomír Vančo, Ing. Sylvia Slažneva, Ing. Viadimír Koreň, Ing. Peter Sunega, Štátne lesy B. Bystrica, Gevorkyan – Vlkanová, B. Bystrica, Ing. Ľubica Vážna, Generálny riaditeľ Podbrezovských žel. Ing. Vladimír Soták, Ing. Marián Kurčík, Potravinová banka Slovenska Mgr. Marko Urdzík s manželkou, SHP Harmanec, DM drogérie, Humana - Ing. Jana Kavalierová, Notes a. s. závod Betliar, SOŠ pod Bánošom - riaditeľ školy Ing. Pavel Fiľo, Ing. Valerij Palúch - kalendáre, Cestovná kancelária „Daka“- Ing. David Gavaľa - ochranné rúška, Mgr. Emília Jányová - Lopusníková, prezidentka asociácie lektorov a kariérnych poradcov, MVDR. Pavol Podhorský - Abbvie.

*Iveta Burkovcová, predsedka Klubu SPS B. Bystrica*



**BANSKOBYSTRICKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ KRAJ**

Regionálny klub Spoločnosť Parkinson Slovensko v Banskej Bystrici, vyslovuje **poďakovanie pánu predsedovi Banskobystrického samosprávneho kraja Ing. Jánovi Lunterovi a všetkým pracovníkom BBSK** za finančnú podporu pre náš projekt pod názvom: „Rukavica a Lyžica pre parkinsonikov“. Tento projekt napomôže nielen zdravotníkom, opatrovateľom, úradom, polícii,, školám, v doprave, ale aj širokej verejnosti, i keď len čiastočne, vcítiť sa a pochopiť našu diagnózu a prekážky v tejto chorobe.

*Iveta Burkovcová,  
predsedka klubu SPS Banská Bystrica*

Regionálny klub Spoločnosť Parkinson Slovensko v Banskej Bystrici, vyslovuje poďakovanie **mestu Banská Bystrica**, za podporu a dotáciu na účely a potreby regionálneho klubu. Finančná podpora tak pomôže parkinsonikom bližšie priblížiť život ľudí s týmto ochorením a nielen verejnosti, ale aj ostatným parkinsonikom ukáže ostatným chorým ľuďom s touto diagnózou, aby sa nebáli prísť do našich klubov. Spoločne sa lepšie zvládajú problémy ktoré nás kvária.

*Iveta Burkovcová,  
predsedka klubu SPS Banská Bystrica*



**MESTO  
BANSKÁ BYSTRICA**





TLMAČE

### Štedrí sponzori.

V Levickom klube parkinsonikov sa rozdávali darčeky od sponzorov klubu. Pani Ing. Františka Švandová darovala multifunkčné šatky a ešte prispela na klubové tričká. Primátor Tlmáč pán Miroslav Kupči venoval pre každého člena klubu veľmi peknú knihu o Tlmáčoch.

Z úprimného srdca vyslovujem VEĽKÉ ĎAKUJEM sponzorom.

*Vladimír Ivan, predseda klubu SPS Levice*

## Vianočné vinše



**Prichádza sviatočný čas**, na ktorý sa dlho teší každý z nás. Vôňa koláčov vókol sa rozlieha, Vianočnej nálade každý z nás podlieha. Zabudnime na smútok, zanechajme zvady, buďme k sebe milí, dobrí a majme sa radi. Prišiel čas vianočný, zvonček tíško cinká, každému sa splní túžba, aspoň malilinká.

Šťastné a veselé Vianoce a všetko najlepšie v Novom roku prajem všetkým Vám.

*Vladimír Ivan, predseda SPS klub Levice*

### Milí priatelia zo všetkých klubov Spoločnosti Parkinson Slovensko,

dovoľte sa mi Vám prihovoriť v čase najkrajších sviatkov pokoja, lásky a porozumenia. Vianočné sviatky sú obdobím, na ktoré netrpezlivo čakáme, lebo ich čaro a výnimočnosť nás naplňajú pocitmi šťastia, pohody a rodinnej harmónie. Atmosféra týchto dní je plná spomienok i očakávaní, nič nie je bežné ani všedné napriek tomu, že Vianoce sú každý rok, ich okúzľujúce čaro sa nedá ničím nahradiť ani napodobniť. Je to obdobie, ktoré má neopísateľnú silu pre každého, kto sa na Vianoce nepozera len očami, ale i srdcom a je príležitosťou zastaviť sa, stíšiť sa a pozrieť sa do hĺbky svojej duše. Vianoce sú od nepamäti časom, keď niečo nové prichádza a niečo nové sa

rodí. V jasličkách v Betleheme je božie dieťa a s ním príbeh, ktorý nám kresťanom dáva životný zmysel. Vianoce sú určite aj o hľadani pokoja, o vytrhnutí sa z bežného kolobehu, kde sa stále nad niečím zamýšľame a trápime. Ale dnes práve prichádza na svet bezbranné dieťa, ktoré nám ukáže, že svet je len zastávkou na ceste. Keď sme boli malými deťmi, Vianoce mali pre nás zvláštne čaro. Predstavovali nádej na biele vianočné ráno, pristihnúť Ježiška ako kladie darčeky pod stromček, možnosť neobmedzeného sedenia pred televízorom pri rozprávkach, či radosť zo sladkých koláčov. No jedného dňa sme dospeli. A zrazu sú pre nás Vianoce niečím úplne iným. Sú mamou,

ktorá spievajúc koledy piekla vianočné pečivo, sú otcom, ktorý vždy z lesa priniesol ten najvoňavejší stromček, sú babkou, ktorá nám vždy naložila na tanier dvojnásobok toho, koľko sme boli schopní zjesť, sú dedkom, ktorý po nás dojedol, keď sa babka otočila. Sú rodinou, sú spomienkou na tých, ktorých túžime znovu objasť, na tých, vďaka ktorým bol tento deň taký voňavý, že tú vôňu chceme cítiť znovu a znovu. Chceme Vám povedať, že Vianoce nenájdete vo veľkých krabiciach previazaných mašľou. Sú v každom z nás. Preto sa v týchto dňoch zastavme a nezháňajme darčeky od výmyslu sveta. Darujme našim najbližším spomienku. Takú, na ktorú budú deti našich detí spomínať ešte v časoch, keď koláče budú piecť roboty a vianočné pohľadnice budú už len historickým artefaktom. Milí Parkinsonici, prežité aj tento rok vianočné sviatky plné lásky, porozumenia, spokojnosti a srdečnosti. Svoje miesto majú v tento čas aj spomienky na našich blízkych, po ktorých zostala pri



štedrovečernom stole prázdna stolička a neporušený príbor. Aj o tom sú Vianoce, že majú v sebe tú magickú silu, ktorá nás prinúti rozmýšľať nielen o sebe, o vlastných radoostiach a vlastnom šťastí, ale aj o tom, čo tu po sebe človek zanechá.

*Želám Vám všetkým príjemné vianočné sviatky, veľa, veľa pevného zdravia, ľudského porozumenia, pokoja a veľa lásky v rodinách, potešenia z najbližších. Prežité ich v rodinnom kruhu plnom pohody, zdravia a spokojnosti.*

*Predsedníčka klubu Banská Bystrica  
Iveta Burkovcová.*



*Ručné práce členov klubu Banská Bystrica*

## Adresár

### Výbor

Predseda	Katarína Félixová	0908 434 186	felixova.katarina@gmail.com
1. podpredseda	Michal Verchola	0907 738 348	michal.verchola@centrum.sk
2. podpredseda	Ing.Alexander Adam	0903 600 671	sanoadam@gmail.com

**Revízna komisia:** Ing. Viliam Haring, Pavol Tavač, Ing. Marián Židek

### Regionálne kluby SPS

klub	predseda	tel.	e-mail
Banská Bystrica	Iveta Burkovcová	0907 804 324	parkinsonbbystrica@gmail.com
Bratislava	Ing.Melánia Kahanová	0904 572 770	kamelany@gmail.com
Košice	Ing.Alexander Adam	0903 600 671	sanoadam@gmail.com
Liptovský Mikuláš	Michal Šroll	0903 858 754	zaneta.srollova@centrum.sk
Levice	Vladimír Ivan	0907 645 160	vladimir.livan@azet.sk
Martin	Pavel Tavač	0911 570 920	janka.tavacova@gmail.com
Nitra	Roman Sárkózi	0905 467 253	roman.sarkozi@icloud.com
Piešťany,Trnava, Hlohovec	Michal Verchola	0907 738 348	michal.verchola@centrum.sk
Prešov	Viera Vrábľová	0909 190 557	vrablova.viera3@gmail.com
Smižany	Vladimír Horváth	0944 252 842	vladohorvath105@gmail.com
Zvolen	Ján Gonda	0907 250 298	j.gonda1943@gmail.com
Žilina	Ing. Peter Šaray †		

**Účtovníčka:** Mgr. Helena Kováčová 0908 132 655 kovacovahelena@centrum.sk



### *Modlitba pre ZEM*

*Nech mier objíma každý kút našej planéty.*

*Nech pokoj kráča s každou bytosťou , či už s človekom alebo zvieratom.*

*Nech mier spojí civilizačný pokrok a posvätnú prírodu.*

*Anjeli mieru , pozývam vás vziať našu planétu pod svoje ochranné krídlo.*

*Nech sa rozšíria do všetkých strán sveta , mier spojí všetky bytosti a  
spoločne vytvoríme  
pokojný svet ľudí a zvierat.*

*Nech všetky náboženstvá a filozofia pokojne spolupracujú.*

*Želám si, modlím sa, aby vaša láska pomohla zapáliť svetlo pokoja  
v každej duši.*

