

# Slniečnica

časopis Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku | [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)



# spolu s vami

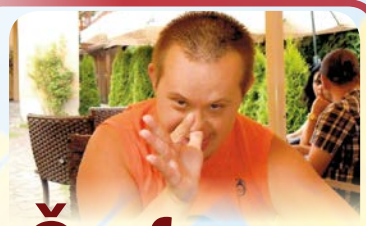


Pred dvadsiatimi rokmi vyšlo prvé číslo časopisu Slniečnica. Je prvým časopisom na Slovensku s tematikou Downovho syndrómu.



SPOLOČNOSŤ  
DOWNOVHO  
SYNDRÓMU  
NA SLOVENSKU

## rokov



**Štefanov  
fajn život**



**Majstrovstvá  
v plávaní**



**Adó má  
nový zrak**



**Deka blázni  
Slovensko**

# Staň sa členom

Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku

# SDS

Platiaci členovia majú možnosť zúčastňovať sa na akciách spoločnosti, rekondičných pobytoch s príspevkom našej spoločnosti, majú právo voliť a byť volení do orgánov spoločnosti a dostávajú bezplatne časopis SLNEČNICA.

**IBAN: SK61 0200 0000 0001 6573 1012**  
**BIC: SUBASKBX**

**10€/rok**



**Milí čitatelia,**

**P**resne pred dvadsiatimi rokmi sa zrodila myšlienka vydávať časopis Slnečnica. Dve odvážne a odhodlané ženy – matky sa rozhodli vstúpiť na neprebádané pole a vyplniť priestor informáciami o Downovom syndróme, v čase, keď bol internet na Slovensku v plienkach a bolo veľmi obtiažne nájsť o tejto problematike aktuálne zdroje. O tom, ako začínali a ako sme sa dopracovali až k dnešnej podobe Slnečnice sa dočítate na nasledujúcich stránkach.

Tento rok je pre nás významným aj vďaka ďalšej udalosti. V máji sme usporiadali celoslovenské plavecké preteky - Veľkú cenu primátora mesta Trenčín zdravotne znevýhodnenej mládeže a 1. Majstrovstvá Slovenska v plávaní mládeže s Downovým syndrómom. Pretekov sa zúčastnilo viac než 100 plavcov, z toho 30 plavcov s Downovým syndrómom. O podujatí sa dočítate viac na stranách 12 – 15.

Slnečnica má pre mňa výnimočné čaro. Pamätám si na prvé výtlačky, ktoré som držala v rukách po narodení syna s Downovým syndrómom. Dávali mi nádej, optimizmus a vieru v lepšiu budúcnosť. Spomínam si, ako som vždy s radosťou očakávala každé nové vydanie Slnečnice a keď sa konečne objavilo v schránke, všetky povinnosti išli bokom. Sadla som si do kresla a kým som to všetko neprečítala, nezastavila som sa, okolitý svet pre mňa neexistoval.

A dnes, zakaždým keď už nevládzem, keď mám pocit, že mi všetky tie povinnosti, ktoré som si naložila, spadnú na hlavu, vidím sa v tom kresle a vidím všetkých vás. Čakajúcich, tešiacich sa, dúfajúcich... To ma nakopne, odložím všetko bokom a pracujem na ďalšom a ďalšom vydaní Slnečnice. Je pre mňa ctou, že môžem pokračovať v tejto ušľachtilej práci, šíriť lásku, radosť a optimizmus. Obklopená tímom ľudí, ktorým tiež záleží na našej "downíckej" rodine, naplňam jedno zo svojich poslání, vďaka ktorému je môj a verím, že aj váš, svet krajší.

*Dasa Kráľka*

**Viac na [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)**

# Slnečnica

## 20 rokov Slnečnice



### Zakladateľky

Prof. MUDr. Mária ŠUSTROVÁ, CSc., lekárka a profesorka na Vysokkej škole zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety a Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave.

Mária Algayerová, amatérska etnografka na invalidnom dôchodku. 10 rokov spolupráca s časopisom Dorka, s ÚLUV a autorka knihy Ornament na bytových doplnkoch.



**Slnečnica ako symbol**  
**Slnečnica** – schopnosť byť šťastný sám so sebou.  
**Symbolizuje lojalitu**, zbožňovanie, slnko a dušu. Vyjadruje veselosť, radosť a teplo. Je nositeľkou dobrých prianí.



# Zrodenie Slnečnice



**K**eď sa narodila Barborka (1996), mala som pocit, že je veľmi málo dostupnej literatúry o Downovom syndróme. Po niekoľkých rozhovoroch s Prof. MUDr. Máriou Šustrovou CSc. skrsla myšlienka - začať vydávať časopis. Majka prišla s návrhom, že by mohol mať názov SLNEČNICA. Bola som nadšená a urputne som začala premýšľať, ako začať. Podmienkou boli financie, ale žiadne sme nemali.

Spolu s rodinou Štefana Kamenára sme sa rozhodli usporiadať benefičný koncert v Senci. Získané financie by sme použili na vydávanie časopisu. Keďže som takúto akciu nikdy predtým neorganizovala, nebolo to jednoduché. Musela som zháňať nejakých sponzorov, poväčšine sme sa stretli s jemným odmietaním, no ale čo, neodradilo ma to. Program nám sľúbili urobiť členovia seneckého detského zboru RADOSŤ, pekné vystúpenie si pripravil aj Jurko Šuster so Zuzkou Dvorákovou a krásnou perličkou programu bola aj pani Darinka Laščiaková, ktorá svojim spevom a rozprávaním každého uchvátila. Nakoniec bola ešte aj bohatá

tombola.

Podarilo sa nám získať nejaké financie a tak sme sa pomaličky mohli pustiť do práce. Pán Kamenár mi daroval starší počítač. Keďže nikdy predtým som na počítači nerobila, najskôr začalo učenie, ale to nebol problém. Ak človek niečo chce, tak to zvládne. Najskôr som pripravila nejaké články, Štefan zabezpečil grafiku a zohnal tlačiareň. Keďže sme chceli ušetriť nejaké peniažky, tak mi domov doviezli vytláčené stránky a my sme museli časopis kompletizovať - spájanie strán zošívачkou veru dalo zabrať. Popri tom starostlivosť o Barborku, domácnosť... Bola to drina, odmenou nám bol pocit, že aspoň niekomu budeme môcť pomôcť informáciami pri výchove našich úžasných detí. Postupne sa pridali ďalší ochotní ľudia, aby sa náš časopis dostal na vyššiu úroveň. Medzi prvými boli pán Kameník, MUDr. Černay, Saška Ťapajová, Demo Vizár...

Som šťastná, že aspoň trošku som mohla pomôcť pri začiatkoch zrodu tak skvelého časopisu, akým je dnes naša SLNEČNICA.

Želám všetkým redaktorom a prispievateľom, aby mali vždy taký elán a zanieťenie, ako sme mali my pri zrode Slnečnice.

Mária Algayerová

6 | Narodeniny Slnečnice

10 | Štefan a jeho život

12 | Šport Plavecké preteky

16 | Zdravie Ad'ov nový pohľad na svet

20 | Zo sveta Správičky

22 | Zábava Bludisko

23 | Zábava Lienka a jej dobrodružstvo



Časopis Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku  
 Ročník 20  
 číslo 2  
 júl 2016  
 EV 3597/09  
 IČO 30 806 283  
 periodicita tlače 4 x ročne  
 Kontakt:

slnecnica@downovsyndrom.sk

REDAKČNÁ RADA:

Šéfredaktorka

Daša Krátka (Kúty)

Redaktori:

Mária Srnáková

(Suchá nad Parnou)

Daniela Divílková (Trenčín)

Eva Barliková

(Nová Ľubovňa)

Jarmila Kolenová (Púchov)

Pavol Hyclák (Kežmarok)

Róbert Lezo (Trenčín)

(Bratislava)

REGISTRÁCIA:

Národná agentúra

ISSN 1 336-21 94

Grafická úprava:

Rastislav Sedláček

Realizuje:

LL studio, spol. s r. o.,

http://llstudio.sk

VYDÁVA:

Spoločnosť Downovho

syndrómu na Slovensku

Tallerova 4, 811 02

Bratislava - Staré mesto

Korešpondenčná

adresa:

Ing. Róbert Lezo

Lipského 3,

911 01 Trenčín,

ds@downovsyndrom.sk, www.

downovsyndrom.sk

Bankové spojenie:

VUB Bratislava - mesto,

č. ú.: 165731012/0200

IBAN:

SK61 0200 0000

0001 6573 1012

BIC: SUBASKBX

KONTAKTY:

predseda spoločnosti,

Ing. Róbert Lezo (Trenčín),

+421 907 88 70 77,

rlezo@softip.sk,

podpredsedovia spoločnosti,

Ing. Ingrid Ráczová (Nitra),

ingrid.r@centrum.sk,

+421 907 78 31 21,

Ing. Mária Srnáková

(Suchá nad Parnou),

majkasrnka@centrum.sk,

+421 908 455 289

1997

V tomto roku  
vyšlo prvé  
číslo  
Slniečnice.



74

Počet  
vydaných  
čísel  
časopisu  
za 20 rokov.



3

Tolkými zme-  
namí vizuálu  
Slniečnica  
prešla.



1 200  
Počet vytlačených  
kusov jedného  
vydania časopisu.

Jediný muž z CZ v pracovnej debате  
Tomáš Hečko. Vedľa neho je Lenka  
Kratochvílová a Nadá Kafková.

STRETNUTIE



Miluška Stará s mladou generáciou si má-  
čo povedať (Mária z Trenčína 16r. a Sára  
z Kežmarku 16r.) rozumejú aj česky.



# Slniečnica včera a dnes

**A**ko Slniečnica vznikla, kto prišiel s touto myšlienkou, aj aké boli začiatky ste si prečítali v spomienkach Márie Algayerovej v predchádzajúcom článku. Pokúsím sa svojim príspevkom nadviazať a pokračovať v pohľade na históriu Slniečnice, aj keď som do SDS-ky vstúpila až o niekoľko rokov neskôr.

Bolo to približne pred desiatimi rokmi, keď mi zazvonil telefón a náš predseda Robo Lezo ma oslovil, či by som sa nechcela stať členkou redakčnej rady Slniečnice. Veľmi ma to prekvapilo a zároveň zaskočilo, pretože som sa nikdy podobnej činnosti nevenovala. Poslala som však niekoľko príspevkov do Slniečnice, a to ma zrejme trochu zviditeľnilo. Robo ma ubezpečil, že nejde o žiadnu náročnú prácu a určite to hravo zvládnem.

V tom čase bol šéfredaktorom PhDr. Mgr. art. Damian Vizár. Od roku 2003 bol

aktívnym členom našej spoločnosti a až do roku 2009 bol šéfredaktorom časopisu. Svojou prácou sa výrazne pričínal o obsahové obohatenie a formu časopisu, za čo mu patrí úprimná vďaka.

Po ňom prevzal šéfredaktorskú štafetu na dva roky Pavol Hyclák. Tiež vložil do časopisu kúsok svojich predstáv a časopis sa formoval ďalej. V tomto období som sa aktívne podieľala na príprave časopisu a spolu s manželom sme niekoľko čísel aj graficky zalamo-

vali (chceli sme ušetriť spoločnosti peniaze za grafické práce a korektúry sa tiež robili jednoduchšie). Avšak časom sme pochopili, že časovo je to pre nás nezvládnuteľné. To, čo robí amatér 2 dni, urobí profesionál za hodinu... a lepšie. A tak sme hľadali grafika. Hľadali sme kvalitu za prijateľnú cenu. Nebudem sa rozpisovať, že to nebolo jednoduché. Grafik, ktorého sme nakoniec našli bol síce šikovný, ale tiež časovo vytážený. Boli to náročné roky, aby sme časopis ako tak udržali, najmä keď financie boli obmedzené. V roku 2010 som bola zvolená za šéfredaktorku. Chcela som časopis posunúť ďalej, ale nevedela som, ako to urobiť.

Ako to však býva, stačí chcieť, veľmi chcieť. Zazvonil telefón a opäť sa veci zme-

nil (asi sú mi tie telefonáty súdené.) Zavolať mi človek, o ktorom som dovtedy nepočula a nič nevedela. Volal mi ohľadom nejakého článku do novin. Dali sme sa do reči a o pár dní nám ten človek spravil nový grafický návrh titulky a neskôr aj celého časopisu Slniečnica. Určite ho mnohí poznáte, pretože je nielen výborným grafikom Slniečnice, ale aj aktívnym správcom facebookovej stránky Downov syndróm. Rastó Sedláček sa vďaka synovi Filipovi pridal k našej veľkej rodine a svojou profesionálnou prácou dáva Slniečnici dnešnú podobu.

Slniečnica je však výsledkom práce mnohých ďalších ľudí, členov redakčnej rady a predsedu SDS Roba Leza, im tiež patrí veľké poďakovanie. Aj keď je náročné nájsť si chvíľu času a venovať sa dobrovoľníckym aktivitám popri rodine, práci či starostlivosti o dieťa so špeciálnymi potrebami, som rada, že sa stále medzi nami nájdu ľudia, ktorých táto činnosť naplňuje a vidia v nej zmysel. A že výsledkom našej práce je taký klenot ako Slniečnica, časopis, ktorý čitateľa chytí za srdce.

**Dakujem vám všetkým!**  
Daša Krátka

## Setkání na Slovensku

Ve dnech 21. -23. srpna 2015 se ve Starém Smokovci v rámci zahraniční činnosti Výboru Společnosti Down Syndrom CZ uskutečnilo krátké, ale programem bohaté pracovní setkání 9 členů představenstva Společnosti Downovho syndrómu na Slovensku (SDS) se 6 zástupci vedení Společnosti Down Syndrom CZ. Pracovní schůzky se za českou stranu zúčastnilo 6 členů výboru (Ing. Lenka Kratochvílová, Ing. Monika Melzerová, Mgr. Miloslava Stará, Mgr. Nadá Kafková, PharmDr. Anna Kopecká a Tomáš Hečko. Za slovenskou stranu se zúčastnilo 9 členů představenstva společnosti: Ing. Robo Lezo (predseda SDS), Pavol Hyclák (ekonom, HR), Ing. Mária Smáková (1. místopředsedkyně), Ing. Ingrid Ráczová (2. místopředsedkyně), Peter Kalmár (kultura a granty), Eva Barlíková (pobyty dospělých), Ing. Eva Grebečiová (integrace, zahraniční komunikace, granty), Ing. Daša

Krátka (časopis Slniečnica, web, FB), Peter Filip (pobyty, skautské tábory). Členové obou neziskových společností tímto setkáním navázali na předchozí spolupráci, která byla velmi intenzivní zejména v letech 1997 - 2008. Jednání bylo zaměřeno na výměnu zkušeností a navázání možností užší spolupráce. V rámci schůzky bylo předneseno několik příspěvků o fungování organizací u nás a na Slovensku - zejména o propagačné osvětové činnosti (vydávání časopisu) a pořádání rekondičních aktivit pro rodiny s dětmi s DS.

Část setkání probíhala neformálně na turistické vycházce, které se účastnilo také několik dalších slovenských rodin se svými dětmi s DS. Setkání bylo hodnoceno oboustranně jako velice přínosné. Účastníci setkání se dohodli na další spolupráci a na následném setkání v roce 2016 v Praze. Pracovní setkání se uskutečnilo s podporou grantu Úřadu vlády ČR.



# 25 rokov Softipu

Spoločnosť je najväčším darcom Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku

Predsa Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku Róbert Lezo odovzdáva veľkú pohľadnicu predstavenstvu SOFTIP s poďakovaním za podporu aktivít SDS-ky.



Na veľkoplošnej obrazovke svietila pohľadnica s deťmi s Downovým syndrómom celý večer.

**V**o štvrtok 12. mája 2016 privítala spoločnosť SOFTIP v klube MINISTRY of FUN v Banskej Bystrici na slávnostnom večeri pri príležitosti 25. výročia svojho založenia viac ako 260 najvýznamnejších zákazníkov a obchodných partnerov.

Večerom sprevádzala Adela Banášová. Vyvrcholením programu, v rámci ktorého sa predstavil aj klavírny virtuóz Jozef Hollý a vzdušná akrobatka Fly Sui, bol akustický koncert skupiny Elán, najväčšie hity, ktoré postavili zo stoličiek všetkých prítomných hostí. Adela na pódium pozvala predstavenstvo spoločnosti SOFTIP zastúpené Dušanom Guldanom, Rado-

vanom Bálenom a Martinom Vlčkom. V krátkej talkshow vystúpil aj náš predseda Róbert Lezo, ktorý bol pozvaný ako špeciálny hosť. Keďže spoločnosť Softip nezabúda na spoločenskú zodpovednosť voči tým, ktorí pomoc potrebujú, za posledné roky veľkou mierou podporuje aktivity Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku. Ďakujeme.

## Nový divadelný klub v Trenčíne



**A**sociácia zväzov zdravotne postihnutých v Trenčíne (AZZP v Trenčíne) je občianskym združením právnických osôb, ktorá od roku 1999 prevádzkuje Edukačno-rehabilitačné centrum. Jej členmi sú združenia: Slovenský zväz telesne postihnutých – Okresné centrum v Trenčíne, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Trenčíne, Asociácia nepočujúcich Slovenska - Centrum nepočujúcich v Trenčíne a Zväz sluchovo postihnutých – ZO nedoslýchavých v Trenčíne.

Cieľom AZZP v Trenčíne je zabezpečiť pre svojich členov, ale aj pre ostatných občanov so špeciálnymi potrebami v meste Trenčín a jeho okolí komplexnejšiu starostlivosť poskytovaním služieb.

Na tieto účely AZZP v Trenčíne zriadila domov sociálnych služieb pre ľudí s mentálnym a kombinovaným znevýhodnením, v ktorom sa poskytuje sociálna služba ambulantnou formou starostlivosti. Kapacita zariadenia je 20 klientov. Z inícia-

tívy AZZP v Trenčíne, Domova sociálnych služieb Adamovské Kochanovce a Centra voľného času v Trenčíne vo februári 2016 vznikol divadelný klub ARCO, ako nová aktivita pre mladých ľudí s mentálnym a kombinovaným znevýhodnením. Z iniciatívy tých, ktorí veria, že ľudia so špeciálnymi potrebami majú aj veľa špeciálnych darov, ktoré práve v divadelnej činnosti dokážu prezentovať.

Divadelný klub ARCO tvoria mladí ľudia s mentálnym a kom-

binovaným postihnutím. Traja nádejní herci sú členmi Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku. Všetci divadelníci sú vo veku, ktorý zvyčajne pri bežnej populácii nazývame produktívny vek. Chcú robiť zmysluplnú činnosť. Pre seba aj pre spoločnosť. Využívať svoje súčasné schopnosti, získavať nové. Rozvíjať svoje špecifické talenty, vytvárať niečo, čo bude ocenené ich rodinou, priateľmi, komunitou.

V súčasnosti je divadelný klub voľnočasová, zájmová aktivita, ale s veľkými snami o potlesku, o tom, ako raz budú herci, o profesionálnom tíme umelcov, ktorí im radi pomôžu, o tom, ako si ľudia kúpia vstupenku na ich predstavenie, o tom, ako budú cestovať „aj za prácou“.

ARCO nesie v názve ideu tohto kreatívneho zoskupenia. Používa sa v španielčine, taliančine, portugálčine a do slovenčiny sa prekladá ako brána, slavobrána, víťazný oblúk. Pre divadelný klub má ARCO predstavovať bránu do radosti, kreativity, zodpovednosti. Bránu do sveta „ostatných“ ľudí. Symbol brány je aj v dôvtipnom logu divadelného klubu.

Divadelný klub v súčasnosti dokončuje prípravu prvého predstavenia, ktoré svetu predstaví symbolicky - na Deň krivých zrkadiel, 12. júna 2016 v Trenčíne. Už teraz ďakujú všetkým, ktorí im pomáhajú „prejsť víťaznou bránou“.

**Za tím ARCO PhDr. Mária Vasková, sociálny pracovník AZZP v Trenčíne**

Vysmiata partička nadšencov divadelného klubu ARCO.





Štefan sa teší zo spoločensky aktívneho života.

# Narodil sa s Downovým syndrómom • Mal byť odkázaný na ústavnú starostlivosť

## Štefan žije plnohodnotný život

text a foto Erika Kerekešová Vanyová

**P**rvorodený syn Štefan Vanyo s Downovým syndrómom sa narodil 15. 2. 1985 v Rožňave, kde aj celý život žije so svojou rodinou. Keď sa jeho rodičia dozvedeli jeho pravú diagnózu Downov syndróm, Štefko mal už osem mesiacov. Percento miery funkčnej poruchy je 80 %. Lekári rodičom predložili tú najhoršiu vývojovú verziu (bude len sedieť, bude často chorý, pasívny život s množstvom rôznych diagnóz). No rodičia sa s tým nezmierili a začali bojovať. Lekári odporučili rodičom umiestniť ho do ústavu, no rodičia s tým nesúhlasili.

V prvých dvoch rokoch rodičia so Štefkom veľa cvičili a dali si za cieľ, aby po fyzickej stránke nezaostával za rovesníkmi. Sedieť začal ako ročný, chodiť ako štvorročný, ale išlo to a pomaly sa dosahovali výsledky. Najväčším negatívom je, že nevie rozprávať. Rozumie všetko, ale povedať vie len pár slov. Najväčším zdrojom inšpirácie bola jeho sestra, ktorá sa narodila, keď mal Štefko 4 roky. Spolu so sestrou sa naučili plávať, bicyklovať a aj lyžovať.

Možno konštatovať, že prvých 12 rokov bol hyperaktívne veselé živé dieťa. V malej dedine, kde rodičia kvôli nemu kúpili chalupu, si užíval krásny život. Veľmi veľa bicykloval, nie raz sa zatúlal v okolitých lesoch, ale jeho orientačné schopnosti boli natoľko dobré, že stále našiel cestu domov.

Jeho druhou najobľúbenejšou činnosťou bolo a je plávanie. Plávať sa naučil so sestrou na Balatone, kde prežil veľa prázdninových chvíľ. Neskôr sa dostali aj k moru a Chorvátske more učarovalo nielen Štefkovi, ale celej jeho rodine. Už 20 rokov chodia každoročne na dovolenku do

Chorvátska. Vo vode dokáže byť celé hodiny, vyjde z nej len keď je hladný.

Dalším veľkým zdrojom inšpirácie bol život Štefka v Domove sociálnej starostlivosti AMALIA s týždenným pobytom v Rožňave. Skúsený personál domova zabezpečoval a zabezpečuje integráciu zdravotne postihnutých do aktívneho plnohodnotného života. Štefko sa dostal na rôzne cyklistické, plavecké a lyžiarske preteky. Veľmi sa mu páčilo, keď mohol súťažiť. Vôbec nebolo dôležité vyhrať, hlavné bolo zúčastniť sa.

Všestranný spoločenský život mu zabezpečoval a zabezpečuje dodnes nielen domov sociálnej starostlivosti, ale aj rodina. Rodičia žijú bohatý spoločenský život a nepripustia Štefkovu izoláciu. Chodia na výlety, na kultúrne a športové podujatia a Štefko je stále s nimi, či už je to výlet do prírody, návšteva hudobného koncertu, organizácia motoristických akcií, spoločenských plesov alebo priateľských stretnutí. Vďaka tomu, že Štefko nikdy nebol a nie je izolovaný, vie sa správať slušne



Štefan s rodinou, ktorá ho bezpodmienečne miluje.

Štefan rád fotografuje a užíva si more.



Rád športuje v zime aj v lete.



a má plnohodnotný život v rámci svojich možností. Štefko má veľmi dobrú povahu, so svojou sestrou si od malička veľmi pekne rozumeli, vybudovali si krásny súrodenecký vzťah, ktorý trvá dodnes. Sestra si založila rodinku, narodili sa jej dvaja synovia, ktorých má tiež veľmi rád. Je dobrostredný, mierumilovný, úzkostlivý, starostlivý, cíti rodinnú spolupatričnosť, má rád rodinnú harmóniu, nemá rád agresivitu. Vďaka nemu si naša rodina uvedomuje skutočné hodnoty života ako je láska, vzájomné porozumenie, dôvera a úcta. Cíti, že je plnohodnotným členom našej rodiny. V súčasnosti už nie je až taký aktívny v špor-

*Lekári rodičom predložili tú najhoršiu vývojovú verziu (bude len sedieť, bude často chorý, pasívny život s množstvom rôznych diagnóz). No rodičia sa s tým nezmierili a začali bojovať.*

te, dnes sa s veľkou obľubou venuje svojmu notebooku, mobilu, fotoaparátu a puzzle. Aj napriek tomu, že nechodil do školy, nevie čítať ani písať, sa môže pochváliť určitými výnimočnými schopnosťami. Má dobrú pamäť. Niekoľkokrát nás o tom presvedčil, keď pri každoročnej návšteve Chorvátska si pamätal miesta, kde sme chodili. S mobilom narába tak, že využíva rýchlu voľbu a vie zavolať svojim najbližším. Notebook si vie zapnúť, vypnúť, pozerať fotky, rôzne dvd-čka a vie hrať jednoduché hry. Žiadne katastrofické predpovede lekárov sa nenaplnili a my sa môžeme tešiť zo spoločného aktívneho života s našim Štefkom.

Plavecké preteky, preteky boli ťažšieho svetom.



Neterku zbožňuje.



Najväčším koníčkom je skladanie puzzlí.

V Trenčíne sa uskutočnili plavecké preteky zdravotne znevýhodnenej mládeže

# Vítazmi boli všetci

**Z**a všetkým hľadaj Človeka. Zámerne nechávam veľké písmeno v slove "Človek", lebo takého nestretávate každý deň. Ok, manželku a deti nepočítam. Náš predseda, Robo Lezo má obdivuhodnú charizmu a množstvo energie, ktorú venuje svojej veľkej rodine "downíkov" nepretržite už viac než desaťročie.

Akoby toho bolo málo, rozhodol sa tento rok usporiadať celoslovenské plavecké preteky pre ľudí s hendikepom. Samostatne boli vyhodnocovaní plavci s Downovým syndrómom a tak boli tieto preteky zároveň prvými majstrovstvami Slovenskej republiky v plávaní mládeže s Downovým syndrómom (pretekali aj starší "mládežníci", no keď to vezmeme trošku s nadsádzkou, duchom sú ľudia s DS večne mladí).

Na plavárni v Trenčíne už od rána panovala dobrá nálada, nevníkala som žiadnu nervozitu, buď to všetci výborne skrývali, alebo sa naozaj hala zaplnila len pozitívnou optimistickou náladou. Mnohí ľudia sa poznali a s radosťou sa vítali, skutočne, toto podujatie nebolo len o pretekoch. Dá sa povedať, že v tomto prípade bolo naozaj dôležitejšie zúčastniť sa, ako vyhrať. S úžasom som sledovala, s akým nasadením sa plavci vrhali do vody. Všetci to odplávali s hrdosťou a obdivom povzbudzujúceho publika. Úprimná a spontánna radosť pretekárov zo získaných medailí bola neprehliadnuteľná. Myslím, že tieto momenty sú tou najväčšou motiváciou pre organizátorov a zároveň zadosťučinením, že tá námaha zorganizovať preteky stála za to. Za všetkých plavcov aj divákov ďakujem za nezabudnuteľný zážitok a teším sa opäť o rok.

text a foto Daša Krátka



S primátorom Mgr. Richardom Rybníčkom (zľava Adam Kalafut, Adrián Petrik, Mária Lezová, primátor Mgr. Richard Rybníček a Robo Lezo).



Večné rivalky v kategórii open st.dorast: Mária Lezová (TPO TN), Jadranka Marič (Dolphins BA) a Anna Gettlerová (Dolphins BA).



Kategóriu ženy na 100m prsia ovládli zľava: Lenka Láslofiiová, Usmej sa na mňa Košice, Stanka Gembická, ŠK Turiec Martin a Silvia Stehová, Down syndrom BA.



Štart kategórie starší dorast, 100m v.s.



Igor Jurkovič, Tomáš Valach a Dávid Hajnal mali obrovskú radosť z úspechu.

## Trenčín sa stal mestom plávania

V sobotu 21. mája sa v Trenčíne konali plavecké preteky VC primátora mesta Trenčín zdravotne znevýhodnenej mládeže 2016 a 1. majstrovstvá Slovenskej republiky v plávaní mládeže s Downovým syndrómom. Podľa reprezentačného trénera a hlavného rozhodcu Laca Struhára to boli druhé najväčšie preteky na Slovensku pre zdravotne znevýhodnenú mládež, hneď po Majstrovstvách Slovenska, ktoré sa organizujú v Nových Zámkoch. Nakoniec cca 100 plavcov z celej SR z 31 klubov si zmeralo sily v 25 m bazéne pod hradom Matúša Čáka. Na otvorení pretekov sa prihovril po štátnej hymne SR riaditeľ a hlavný organizátor pretekov Róbert Lezo (predseda spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku) a potom sa už slova ujal aj náš primátor Mgr. Richard Rybníček, ktorý neskrýval veľkú

radosť, že sa tieto preteky uskutočnili práve v Trenčíne. Veľmi veľká vďaka patrí aj Trenčianskemu plaveckému oddielu v Trenčíne pod vedením Róberta Pastierika a Soni Pastierikovej, ktorí túto sobotu strávili na plavárni a pripravili dôstojné a kvalitné preteky. Pod ich vedením trénuje aj nádejná plavkyňa s Downovým syndrómom Mária Lezová (r. 1999), ktorá už reprezentovala Slovensko aj v Monacu a pod svojím oddielom štartovala už 2-krát na MČR v Brne zdravotne znevýhodnenej mládeže, v Nových Zámkoch na Majstrovstvách SR.

V závere pretekov prišli plavcov pozdraviť futbalisti AS Trenčín, ktorí obhájili DOUBLE a podelili sa o svoju radosť s deťmi a mládežou na plavárni. Na pretekoch nechýbali emócie, nájdete ich zachytené v našej fotogalérii.

Róbert Lezo



Ajo Fabian so zástupcami trenčianskych futbalistov. Naľavo je útočník Dávid Guba, napravo brankár Igor Šemrinc.



# Bola to skvelá príležitosť pre našich športovcov



Slovenský paralympijský výbor

Adrián Petrik  
a jeho zlato.



*Vážený pán Lezo, ďakujem za Vaše info a link, ale najmä za veľmi príjemne športovo strávenú sobotu!*

S malou výnimkou raňajšieho chaosu a časového posunu, bolo celé podujatie absolútne bezproblémové! Oceňujeme hlavne vysokú profesionálnu úroveň plaveckých časomeračov a ostatného personálu, ktorí bez akéhokoľvek zaváhania ihneď (v prípade potreby) konali, riešili, pomáhali... Klobúk dole aj pred Vami a Vaším odhodlaním usporiadať takéto nádherné podujatie.

Teším sa do budúcnosti a srdečne pozdravujeme.

Mgr. Lívia Hricová

Mestský úrad Ziar nad Hronom

*Dobrý deň pán Lezo, ďakujem za plavecké preteky, ktoré boli výborne zorganizované, za príjemnú atmosféru. Bola to skvelá príležitosť pre našich športovcov, aby sa opäť stretli s kamarátmi, zmerali si svoje sily v plaveckých pretekoch a nadviazali nové priateľstvá.*

Prajem Vám veľa úspechov v organizovaní ďalších športových aktivít.

S pozdravom, Daniela Červeňová  
ŠK Turiec, Martin

*Pán Lezo, veľmi pekne Vám ďakujem za usporiadané preteky, aj keď som tam osobne nebola, manžel a Ivonka mi všetko zreferovali a boli spokojní. Ivonka sa už stihla pochváliť medailami v škole, v obchode a medzi známymi. Ešte raz ďakujem a prajem Vám a celej Vašej rodinke a všetkým našim slniečkovým deťom a ich rodičom všetko len to najlepšie.*

Alena Nediellová



Takács Balász (PKNZ) mal z tretieho miesta obrovskú radosť.

*Chcem sa poďakovať za profesionálne zorganizované podujatie na vysokej úrovni.*

Ing. Dušan Petrik

*Srdečne ďakujeme za expresné uverejnenie krásnych fotografií, kde sa našli aj naši plavci a tiež za zaslanie výsledkovej listiny. Ešte raz vďaka za krásnu akciu.*

Pozdravuje Bea Paveleková

Veľmi pekne ďakujeme za pohostinnosť na pretekoch a aj za priebeh celých pretekoch.

PK Humenné



**Filip Graňo triumfoval v Brazílii**

**S**plnený sen - Svetový víťaz. Slovenský kovboj s Downovým syndrómom Filip Graňo (18) vo štvrtok v noci 27. 5. 2016 uspel v brazílskom meste Salto na pretekoch Svetového Pohára vo westernovom jazdení v disciplíne barell race v kategórii "ABERTA SENIOR" v 4 divízii medzi zdravými dospelými jazdcami. Filipko sa zapísal do svetovej histórie, keďže je prvý človek s Downovým syndrómom, ktorý takéto podujatie absolvoval. Aj keď vyjzdil štvrté miesto, vo svojej kategórii bol najlepší a bol vyhlásený za víťaza, cowboya roka a najlepšieho parabarelového jazdca sveta. Filipkovi a jeho rodine gratulujeme. Viac sa dočítate v ďalšom čísle Slnečnice.



Tanečná rozcvička s Naj LS a Jankou Langovou.



Všetko o plaveckých pretekoch nájdete na [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)



# Tŕnistá cesta za zrakom

## Ado vďaka laserovej operácii oka opäť vidí



Pre Adka operácia očí znamená lepší život.

Váš syn má ľavé oko v poriadku, ale pravé je skoro 8 dioptrií do diaľky, zahlásila pani doktorka dva roky dozadu. Verdikt logický – okuliare. Hm, ako ľahko sa to povie, ale ťažko koná. 12-ročný syn, vlastná hlava, si veru nedal povedať. Naznačoval, že okuliare mu na to oko vadia a odmietal ich nosiť. Chvíľu sa vždy snažil, ale potom ich odložil. Možno to viete, ale údajne mozog nedokáže spracovať väčší rozdiel v dioptriách ako 4 (bolo mi povedané), nuž iba tie 4 dostal na pravé oko. Rok občasných úspechov, ale zväčša márne snahy prešiel a adaptácia neúspešná.

A tak som sa rozhodla. Laserová operácia by bola riešením. Ešteže človek netuší ako tŕnistá cesta je pred ním. Inak by to možno aj vzdal. Naša doktorka nás poslala na „ústredňu“ – Kramáre. Objednávka na dátum, 3 hodiny čakania a ste v ordinácii, aby ste sa dozvedeli, že Kramáre nedisponujú takým prístrojom. Vraj Brno. A tak píšem do Brna. A namiesto odpovede z Čiech mi zvoní telefón z Kramárov. KTO mi povedal, že prístroj nemajú?! Ved' oni ho majú! A nech príde priamo k primárovi. A opätovne pár hodín v čakárni na Kramároch. Čo myslíte, aká bola správa? Laser nemajú... Pán primár asi videl šok na mojej tvári, lebo opatrne upresnil, že teda majú, ale nie na Kramároch, ale v súkromnej ambu-

Trochu klamem, keď hovorím, že mám 8 rokov, ale hlavne nech je sranda :-)



lancii v Trnave u špecialistky, vyškolenej v Brne. Dostala som telefónne číslo na ňu a šla som. Prečo mi túto jednoduchú informáciu neposunuli telefonátom, som už nepátrala.

Unavená ako pes som sa rozhodla pre malý výskum. Obvolaním nemocníc a ambulancií špecialistov na Slovensku som zistila stav vecí:

- štátne kliniky (nemocnice), ktoré operujú oči detí - nemajú adekvátny laser

- tí, ktorí disponujú prístrojom (súkromné ambulancie), neoperujú ľudí pod 18 rokov. A samozrejme zákroky robia iba ambulantne.

Tak teda Trnava. Nesmierne milá doktorka si nechala pár dní na preskúmanie prípadu, vyžiadala si emailom poslať naskenované výsledky predošlých vyšetrení. A jej záver znel, že na to nemá možnosti. Obávala sa pooperačných bolestí a že by bolo dobré ho nechať po zákroku 2-3 dni pod sedatívami a kontrolou v nemocnici. Že bude narkóza nevyhnutná, som vedela, Adrián si na seba nedá iba tak siahnuť. Ani na tvár, nieto na oko.

A tak definitívne padlo rozhodnutie o Brne. Medzitým som rozbehla komunikáciu so Všeobecnou poisťovňou o zaplatení zákroku. Papierovačiek bohaté. A toto je iba úvod.

Prvé vyšetrenie u samotného primára očnej kliniky prebehlo skvele, pán profesor má charizmu, Adrián

bol očarený, nechal si manipulovať s okom úplne v pohode. Pán primár a jeho hlavná sestra ma presvedčili o potrebných zmenách. Že po a/ najlepšie je ísť ako samoplatca, vybaviť si iba súhlas v VZP, ktorá následne preplatí faktúry a po b/ že to Adrián zvládne aj bez narkózy, veď sa jedná iba o 10 minút. Že som súhlasila s bodom b/ bol jasný dôkaz zlyhania mojej súdnosti. Ako ospravedlnenie ponúkam dlhé šoférovanie. Nedostačujúce, ja viem.

Termín bol stanovený, opäť

sme teda prišli do Brna, teraz už aj s nocľahom v malom penzióniku. Deň D nastal. Adrián dostal tabletku, svorku na viečka zvládol tiež, ale ďalej sa už nedalo. Druhý pokus udržať ho pod prístrojom odmietol. Prísny hlas hlavnej sestry nepomohol, skôr naopak, a už rozzúrený nebol k udržaniu.

V tých dňoch, keď sme čakali na náš druhý a „uspatý“ deň D, prešiel rok od prvého rozhodnutia podstúpiť operáciu. →

### Laserová operácia očí

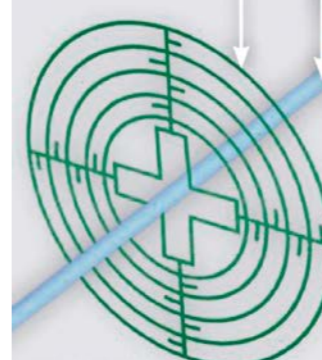
Rohovka

odstráni sa chybne tkanivo rohovky, ktoré sa hojí rýchlo

UV laser

Pulsy ultrafialového lúča odstránia povrch tkaniva a obnovia rohovku

Laserový lúč sa zamieri na očnú bulvu



špeciálny chirurgický nôž nareže povlak na povrchu rohovky

po operácii svetelné lúče vstupujúce do oka sú zamerané k bodu na sietnici, ktorý produkuje oveľa jasnejší obraz



## Adrián Zverbík

Vek: 14

**Ako vianočné dieťa miluje všetky oslavy a radostné veci ako tanec, spev, divadlo.**

Rád sa predvádza a to, čo mu bolo odobraté v rečových schopnostiach, vie vynikajúco nahradiť pantomímou.

**Chodí do špeciálnej školy a aj tam má najradšej tanečný a spevácky krúžok.**

Rád lieta na bicykli, pláva, chodí na kolotoče či do kina.

**A často sa prezlečie do jedného zo svojich kostýmov a hrá scény.**

Tak k nám príde občas Santa Claus, Ironman či bosorka.

→ Mala som malú dušu, či Adrián vôbec bude chcieť vstúpiť na kliniku, ale toto prebehlo hladko. Aj 10-minútový zákrok. Uistila som sa u primára aj operačného personálu, že tie 2-3 dni bude syn držaný „pod sedatívami“. Súhlasili. Až na to, že po zákroku ho dovezli na izbu iba s minimom sedatív v tele. Následky? O pár okamihov precitol, strhol si obväz z oka a začal frmol. Uboľený uplakáný chlapec nechápal a zúrilo... Kvapky každú hodinu? Bránil sa im ako lev. Dve facky, ktoré som od neho dostala v tých hodinách po operácii, keď som sa snažila pomôcť sestričkám, aby mu vôbec nejakú kvapku dostali do oka, hovorili o jeho zúfalstve a hneve. Viac sedatív mu dať nemohli (systém nepustil, to by sme museli byť hospitalizovaní na ÁRE, mali sme takú drobnú smolu). A nebolo už toho, kto by v tom mohol rozhodnúť. Iba infúzia na noc nechala aspoň trochu vyspať jeho aj mňa.

Ráno ležala ochranná šošovka z operovaného oka na posteli – vyzmolil si ju rukou. Kto mu vloží novú? A ako?! Našťastie skvelá pani doktorka a milý personál oddelenia akceptovali môj návrh: „Nechajte to už tak, bude to menšie zlo, jazva sa snáď sama vstrebe, ale hlavné je, nech je kľudný.“ A tak postupne časom slabli aj synove negatívne reakcie a po týždni nasledovala rozlúčka s personálom a hurá – domov!

Ešte jedna opätovná kontrola v Brne a už sme opäť v rukách našej pani doktorky v Trenčíne. Už po 3 mesiacoch bolo pravé oko iba na 0,5 dioptrie. Hurá!

Vyjadrené v eurách (svoj

čas nepočítam): samotný zákrok laserovým lúčom bol sponzorovaný pánom primárom Autratom v Brne, za čo mu patrí veľké ĎAKUJEM. Ušetrených v prepočte asi 500 €. VZP preplatila narkózu (približne rovnaká suma), takže sme platili iba stravné, ubytovanie a benzín na cesty. Suma sumárum nás to vyšlo asi na 450 €. A rozhodne to za to celé stálo!

Na záver si dovoľím emócie. Ja chápem vedúcich predstaviteľov, primárov, riaditeľov, že majú málo času a čo všetko leží na ich pleciach. Ale ignorovanie praktickej komunikácie telefónom či emailom mi príde veľmi kontraproduktívne. A je tragikomické, ak taká obrovská nemocnica ako Kramáre nemá k dispozícii obyčajnú kopírku a skener. Toľko ušetreného času a energie personálu aj rodičov. Nik sa ma nepýtal, ako si to zariadim ja, single matka hendikepovaného dieťaťa a v pracovnom pomere. Ale možno niečo bola moja chyba. Mala som byť dôraznejšia a ostrejšia v svojich požiadavkách? Mala som kričať? Som presvedčená, že nátlak na ľudí, ktorí sú aj tak pod tlakom, nie je dobrý. A iba budem dúfať, že absencia financií v zdravotníctve či slabo fungujúci systém mi nepripraví podobný scenár pri nejakom budúcom probléme.

A o to viac si cením tých niekoľko vzácných ľudí, ktorí sa mi snažili pomôcť – ĎAKUJEM! Nuž poprajem nám rodičom veľa šťastia a pevné nervy do budúcnosti. A hlavne veľa zdravia! To nám a hlavne našim deťom.

text a foto Dandy Divílková

# Putujúca deka z USA sa stala vzorom



Slovenská putovná deka, ktorú vyrobila pani Petra Gáfríková

„Nesnažme sa o veľké veci, ale o malé veci stvorené veľkou láskou.“  
(Matka Tereza)

**Pamätáte sa, ako sme pred časom písali o deke, ktorou pani Chandos Field, mama adoptovanej dievčinky s Downovým syndrómom pochádzajúca z Wisconsinu, chcela symbolicky objať a postarať sa o všetky deti s Downovým syndrómom? A že deka putuje práve teraz po slovenských rodinách?**

Táto naša deka-putovníčka upútala aj jednu pani, Mgr. Petru Gáfríkovú, ktorá je asistentkou 17-ročnej žiačky Dorotky na ZŠ Sliač. A zaujala ju natoľko, že sa rozhodla aj ona jednu takú vyrobiť a poslať ju „do sveta“. A tak prišla na svet jedna krásna veselá prikrývka, ktorá bude putovať po akciách Spoločnosti Downovho syndrómu a bude robiť spoločnosť všetkým deťom, ktoré sa budú potrebovať potešiť, schovať či prikryť alebo sa hrať iba tak, na motýľ. Hurá! Ďakujeme, pani Gáfríková! **A ako na tento nápad prišla autorka slovenskej deky?**

Ako to už v živote býva, ponuku byť asistentkou „mojej“ Dorotke som dostala v čase, keď som uvažovala o radikálnej zmene zamestnania. Váhala som len chvíľu, ale predsa. Je to povolanie, v ktorom viac než v iných platí, že ide skôr o poslanie a nikto z nás dopredu nemôže vedieť, či ho bude schopný vykonávať. Vždy je to o ľuďoch a srdci, aj o chémii, ktorá buď vznikne alebo nevznikne medzi žiakom a asistentom. Moje obavy boli našťastie zbytočné, s Dorotkou sme si padli do oka od prvého stretnutia. Prvý kontakt mi ale veľmi uľahčila, keďže objatia rozdáva na počkanie a ľúbi celý svet. Naučila som sa postupne rozumieť jej svetu aj bez slov. V Základnej škole v Sliači sme spolu strávili 5 rokov, kedy z malého dievčatka vyrástla na skvelú takmer osemnásťku, stala sa mojim štvrtým dieťaťom, no a tento rok bude posledným na našej škole. Myslím si, že integrácia bola pre Dorotku výrazným

posunom do reálneho sveta, deťmi bola vždy akceptovaná a ona ich naopak naučila tolerancii k inakosti. Snažím sa jej odovzdať čo najviac, ponúknuť možnosť vyskúšať si čo najviac techník a tak zistiť, ktoré sa dokáže naučiť ovládať v rámci limitov daných jej postihnutím, aby ich mohla prakticky využívať aj v budúcnosti - tkáme na krosienkach, plstíme, pletieme na kruhoch, smaltujeme, používame decoupage... Naše výtvary neraz zaujmú a motivujú aj intaktné deti a učiteľov. Každý z nás má potrebu tvoriť a byť ocenený, čím získava aj možnosť sebarealizácie, zistenia, že snaha má zmysel, postupne pestovať pocit potrebnosti a pociťovať radosť z výsledkov svojej práce. Vyrábaním získavame aj schopnosť pochopiť hodnotu vecí, získavame niečo originálne, výnimočné a tým aj hodnotné. V časopise Slnečnica ma zaujal článok o putujúcej deke a hneď mi napadla myšlienka vytvoriť podobnú aj pre deti u nás, keďže dopyt po nej je veľký. Prečo nedopriať radostný zážitok aj splnenie túžby viacerým deťom a vyjadriť im takto podporu? Hneď večer som sa pustila do jej tvorby a spolu s Dorotkou sme vymysleli aj spôsob, ako ju zapojiť do tejto myšlienky v rámci svojich možností. V škole postupne pletla na kruhu tašku na ňu. Keďže obidve tieto činnosti milujeme, určite budú plné pozitívnej energie, ktorú by som si priala odovzdať všetkým deťom. Budem dúfať, že deti pod ňu schovajú všetky svoje starosti a trápenia. A ak dopyt neutíchnie, rada vyrobím ďalšie...

Text Petra Gáfríková, dd a foto app

## Nielen modelka Jamie

Ak poznáte americký seriál American Horror Story, poznáte možno aj 30-ročnú herečku Jamie Brewer. Táto herečka s Downovým syndrómom sa pred rokom zúčastnila Fashion Week v New Yorku ako súčasť exhibície „Not Runway Models show“ (voľný preklad „Ne-klasické modely“) a získala tým zástupy nových fanúšikov. Jamie predvádzala pre návrhárku Carrie Hammer a nebojí sa byť vzorom. „Mladé dievčatá a dokonca aj mladé ženy, pozerú na mňa si povedia: Ak to môže robiť ona, tak prečo nie ja?“ Intenzívne komunikuje so svojimi fanúškami na Twitteri a sama seba opisuje ako „šťastná“. Je dobré si pripomenúť fakt, že v Spojených štátoch ešte pred 30 rokmi bežne odmietali vykonať život zachraňujúce úkony osobám s Downovým syndrómom a asi 60 000 osôb v U.S.A. muselo podstúpiť nútenú sterilizáciu. Jamie mení aj svet okolo seba. Nie je iba absolventkou divadelnej školy, herečkou a modelkou. Taktiež slúžila vo Výbore pre vládne záležitosti v Texase s cieľom zlepšiť práva a uznanie pre osoby so zdravotným postihnutím. V prejave k senátorom nástojila proti používaniu slova „retardovaný“ v štátnej legislatíve. A možno aj vďaka jej prejavu a odvahe americký prezident Barack Obama podpísal tzv. „Rosa's Law“, dokument vyžadujúci odstránenie slov „mentálna retardácia“ a „mentálne retardovaných“ z federálnych zákonov U.S.A.. Ide o replikáciu zákona prijatého v Marylande a nazvaného po Rose Marcellino, dievčatka s Downovým syndrómom žijúceho v tomto štáte, ktorého rodina sa rozhodla ako prvá dôrazne a nahlas bojovať proti týmto výrazovým prostriedkom v legislatíve.



## Yulissa cvičí zumbu!

Na tom by nebolo nič zvláštne, vášni zvanej zumba prepadlo veľa ľudí. Ale stať sa certifikovaným inštruktorom – na to treba veľa veľa tréningov a hlavne disciplíny. **A Yulissa Arescurenaga, 24-ročná dievčina zo štátu Kalifornia (U.S.A.) sa stala jednou z nich. Od roku 2008, kedy sa zalúbila do zumbu, 6 hodín denne tvrdo cvičila, aby dosiahla tento svoj sen.** Poviete si, síce to je pekné, ale na tom predsa nie je nič zvláštne, však? Ale je... Yulissa je totiž vôbec prvá certifikovaná inštruktorka s Downovým syndrómom v U.S.A.! A ako inštruktorka sa už živí pravidelnými lekciami zumbu po celej Kalifornii. Ostáva iba zaželať veľa šťastia.

## Maratón pre nádej

1. mája 2016 sa konal 45. ročník veľkého maratónu vo Vancouvri (región Britská Kolumbia v Kanade) „Run4hope“ (prekl. Beh pre nádej). Zúčastnilo sa ho asi 15 000 bežcov a pri behu ich teší nielen nádherné prostredie, ktoré je v TOP 10 destináciách „najviac exotickým“, ale aj hlavná myšlienka maratónu. Hlavným cieľom behu je totiž finančná podpora fondu zastrešujúceho vyše 40 charít a organizácií v tejto kanadskej oblasti. Fond za posledných 10 rokov vyzbieral pekných 13 miliónov dolárov! Tento rok sa cieľ 500 tisíc dolárov splnil a peniaze tak môžu aj naďalej pomáhať. Jednou z organizácií, ktorú maratón takto každoročne podporuje je tiež Down Syndrome Research Foundation (prekl. Nadácia pre výskum Downovho syndrómu). Poslaním DSRF je pomôcť jednotlivcom s Downovým syndrómom dosiahnuť svoj plný potenciál. Poskytuje vzdelávacie programy a služby zakotvené v základnom výskume. V spolupráci s odborníkmi a rodinami plní dôležitú úlohu – napomáhať sociálnej inklúzii ľudí s Downovým syndrómom prepojením teórie s praxou.



## Blake Snow Shack

Blake Pyron, 20-ročný mladý muž sa po tom, čo stratil prácu v barbeque reštaurácii, rozhodol otvoriť si vlastný podnik. „Bolo nám povedané, že Blake predsa nemôže podnikat!“, hovorí jeho matka Mary Ann Pyron. Jej odpoveď ale znela: „Nepoznáte nás. Neviete, kto je naše dieťa, tak ho prestaňte nálepkovať!“ Blake si kúpil dodávku, v ktorej vyrába a predáva poháre sladkého snehu v meste Sanger (štát Texas). **Je najmladší podnikateľ v tomto meste a už zamestnáva jedného 15-ročného brigádnika a uvažuje o rozšírení podniku.** Ako hovorí jeho mama: „Chcem podporiť všetky mamy na svete, aby verili vo svoje dieťa.“ A dodala: „Bez ohľadu na to, čo vám povie spoločnosť.“

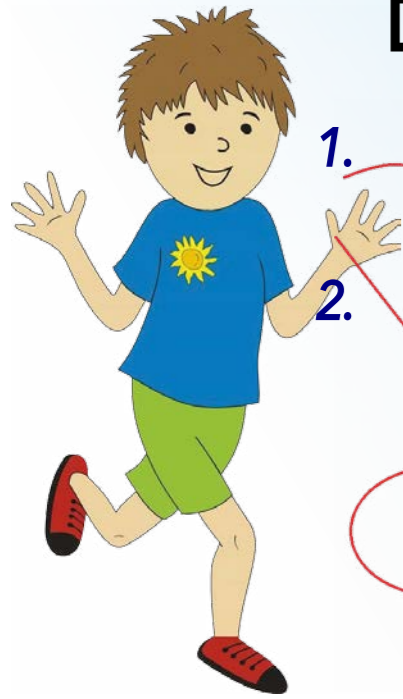


Spracovala: Daniela Divílková

# Ahojte!

## Dostanem sa ku Grétke?

Ktorú cestičku si mám vybrať?



Prešiel marec, apríl, máj - všetky jarne mesiace  
a \_\_\_\_\_

20	-	10	=		=	L
18	-	5	=		=	P
3	+	4	=		=	I
9	-	3	=		=	Á
8	+	1	=		=	A
1	+	7	=		=	E
2	+	2	=		=	R
6	+	6	=		=	CH
19	-	3	=		=	DZ
5	+	10	=		=	O
10	+	10	=		=	T



Už  
viš čo budeš ro-  
biť cez prázdniny? My s Vrat-  
kom pôjdeme na pobyt  
do Líptovského Jána a do tábora  
v Slávnickom Podhorí. Už teraz  
sa veľmi tešíme. Ak by si mal  
chuti, môžeš nám napísať, čo budeš  
cez prázdniny robiť ty a ak budeš  
veľmi chcieť, môžeš nám to aj nakres-  
liť. Najkrajšie práce odmeníme  
malým darčekom. Svoje práce  
zasielajte na: [slnecnica@  
domnovynadrom.sk](mailto:slnecnica@domnovynadrom.sk)

Dvojstranu pripravila Eva Barlíková  
ilustrovala Patrícia Konkolová

Viac sa dozvieš po prelúskaní našej záhadnej šifry príkladov.  
Ak budeš potrebovať pomoc, poraď sa s kamarátmi alebo rodičmi.

Výsledkom pripíš vylúštené písmená a je to

13	4	7	12	6	16	9	10	8	20	15

## Dobrodružstvo Lenky

Kde bolo, tam bolo, bola raz malá  
 . Bola , lebo nemala ka-  
 marátov. Len si tak kráčala po   
 a rbadala budeš sa  
 so mnou hrať? mal ale veľa  
 práce s a tak išla hľá-  
 dať ďalej. Travu spora vylierol  
 . sa ho nalákala a račá-  
 la utekať. „Jáj!“ volala a rachysila  
 sa o . púšiel bližšie a  
 rýchlo natvorila .  
 jej však neublížil a pomohol von  
 z . „prepac, keď som  
 ňá vystrašil. Ja som roháč Lukáš.“  
 „Ja som lienka Lenka.“ A od vtedy  
 mala prvého kamaráta.



**SOFTIP**®

25  
ROKOV

## Sme všade okolo Vás už 25 rokov

Sme slovenskou jednotkou na trhu podnikových informačných systémov. Už 25 rokov prinášame inovatívne komplexné IT riešenia, ktoré pomáhajú lepšie riadiť firmy a organizácie všetkých veľkostí na Slovensku aj v zahraničí. Dôverujú nám aj tie najznámejšie spoločnosti, s produktami ktorých sa stretávate dňom i nocou každý deň.