# STORM ĺk

OKTÓBER 2020

# „Čítal si ?...

## ...že stále nie?!

## „...tak čítaj, čítaj nech víš či Máš alebo Nemáš“

Právo na gramatické a grafiké chyby vyhradené.
ISSN 2454-0463

Združenie STORM

# EDITORIÁL

Združenie STORM nepodporuje žiadny rizikový spôsob správania sa – napr. užívanie drog a iné. Programy Združenia STORM sú zamerané na znižovanie rizík a zvyšovanie kvality života klientov. Číslo 10/2020 vypracovali pracovníci Združenia STORM.


www.zdruzeniestorm.sk
zdruzenie.storm@gmail.com
www.e-poradna.sk
FB: Združenie STORM
0905943229



**Vydavateľ:** Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra. **Redakčná rada:** Pavol Ščasný, Vesna Tomašik, Andrea Kosír Hugáňová, Zuzka Zaťková, Palo Vančo, Vladimír Tomašovič, Terézia Bačová, Tatjana Tomić, Klaudia Müllerová, Mária Altoffová **Foto:** Združenie STORM **Produkcia:** Garmond Nitra **Graficky spracoval:** Tibor **Náklad:** 100 ks



IA MPSVR SR
EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja
OPERAČNÝ PROGRAM ĽUDSKÉ ZDROJE
Mesto TRNAVA
MINISTERSTVO PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY SLOVENSKEJ REPUBLIKY
MESTO NITRA
MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
Nadácia Orange
orange
TTSK

# ČASY A MIESTA SLUŽIEB

**KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)**
Pondelok, Štvrtok
od 17:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

**Výmena na mobile NITRA**
Piatok - 10:00 – 13:00
Schodisko pod Garážami oproti
Kauflandu - Klokočina. V čase služby
terénny mobil: 0905 788 275

**KROK VPRED SEREĎ (terénna služba, auto)**
Piatok - 18:00 – 20:00
Výpadovka pri Milexe
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

**KROK VPRED TRNAVA (terénna služba, pešo)**
Streda - 18:15 – 20:15
Štvrtok - 18:15 – 20:15
Promenáda – začiatok parku od železničnej stanice
V čase služby terénny mobil: 0910 601 202
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

**ZÓNA (kontaktné centrum)**
**POLIKLINIKA Ivana Krasku, Sereď**
Pondelok - 09:00 - 14:00
Utorok - 09:00 - 14:00
Streda - 09:00 - 14:00
Štvrtok - 10:00 - 12:30 individuálne poradenstvo
V čase pracovných dní: 0905 943 229
Info aj na zona.storm@gmail.com

## Potrebujete poradiť alebo sa vyrozprávať?

Sme tu pre vás a vieme vám byť nápomocní vo viacerých vašich otázkach a dilemách.

## Užívate drogy?

Združenie STORM zabezpečuje výmenu použitých injekčných striekačiek (inzulínka, kajka, ihla...) za sterilné, na princípe kus za kus.
Ak nedonesiete žiadnu ihlu, tak dostanete 3 ks nových, sterilných.
V prípade potreby vám pribalíme aj iný zdravotnícky materiál na menej rizikovú aplikáciu.

## Pracujete v sex-biznise?

Máme pre vás prezervatívy, lubrikačné gély a iný materiál podľa potreby.

## Riešite zdravotný problém alebo poranenie?

Môžete sa u nás nechať ošetriť alebo vám budeme len asistovať - ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu, rezné rany, kliešte, narazené časti tela alebo aj napr. rany z vytláčania, či škriabania sa po riadnej namotávke.

## Chcete alebo musíte riešiť vybavovačky v rôznych inštitúciách?

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, alebo sa bojíte ich prístupu, tak sa s nami môžete dohodnúť na asistencii. Radi pôjdeme s vami a v prípade potreby uhradíme cestovné náklady.

# HARM REDUCTION RADY
## alebo ako jednoducho znižovať riziká

Nechceš dostať POHLAVNE PRENOSNÚ CHOROBU?

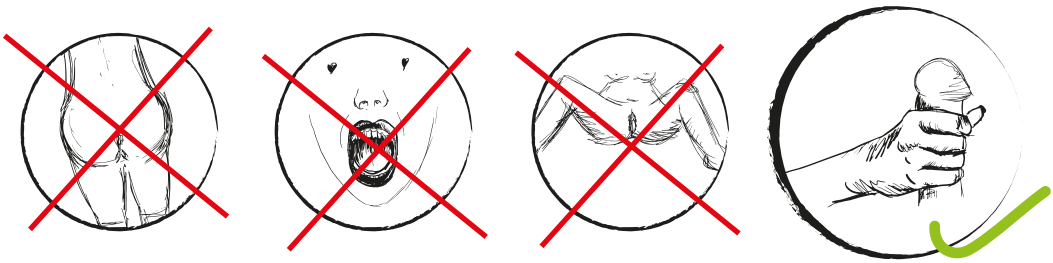
**1.** Istota je – nemať sex. Žiadny, keďže riziko je pri všetkých troch najčastejších – anal, oral, vaginal. Uvedomujem si však, že nie vždy to je možné. A niekedy až nereálne, hlavne pri poskytovaní platených sexuálnych služieb.

**2.** Ak ste sa rozhodli pre sex, tak je ideálne mať jedného stáleho partnera, ktorému dôverujete a poznáte navzájom svoj zdravotný stav. Istotou je aj pri stálom partnerovi používať kondóm. Veď nikdy neviete...

**3.** Ak máte rôznych partnerov, resp. nestáli vzťah, tak je vždy fajn používať kondóm. Vyhnete sa tak rôznym chorobám.

**4.** Ak si nemôžete dovoliť kúpiť kondómy, tak príďte k nám na výmenu a dostanete :)

**5.** Ak si nemôžete kúpiť a ani prísť na výmenu po gumy, tak je najlepšie praktizovať sex bez kontaktu so sekrétmi a sliznicami navzájom. Jednoducho napísané – žiadna fajka, vaginal a anal sex – ručná práca je najmenej riziková :)



# P R Á V O

...

V predchádzajúcom čísle som Vám písala o tom, aké sú Vaše práva pri návšteve v ZÓNE a počas výmeny na ceste. V tomto čísle sa pre zmenu zameriavam na povinnosti, ktoré je potrebné pri spolupráci s nami dodržiavať.

## VAŠE POVINNOSTI:

- **Nekonzumovať alkohol, nenosiť a neužívať drogy v priestoroch ZÓNY alebo na výmene na ceste** - prečo máte túto povinnosť asi nemusím vysvetľovať. V prípade nedodržania tejto povinnosti Vás slovne upozorníme a vykážeme z priestorov. Bude Vám uložený zákaz využívania našich služieb na vopred dohodnutú dobu,

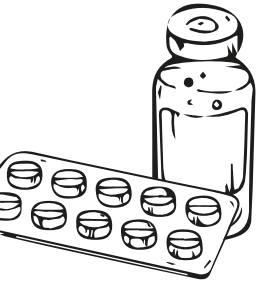
- **Nezdržiavať sa na schodoch** - táto povinnosť sa týka hlavne tých, ktorí chodia do ZÓNY. Máme spoločný vchod so zubárom a inými lekármi, tými schodmi chodia aj ľudia z verejnosti. Preto dbáme, aby ste nesedeli na schodoch, prípadne si tam rozkladali svoje veci. Na to máte priestor dolu v ZÓNE, poprípade máte aj lavičku pred vchodom, kde môžete nerušene sedieť. Ak však sedíte na schodoch, my to vidíme a často Vás upozorňujeme. Verte, že tak ako to nie je príjemné pre Vás, tak to nie je príjemné ani pre mňa.

• **Nedohadovať si kšefty** - Kto, čo, kedy a za koľko? ZÓNA alebo výmena na ceste nie sú miestami, kde je vhodné dohadovať si kšefty medzi sebou. Ak si potrebujete urgentne niečo vyriešiť, tak o tom prosím diskutujte mimo našich priestorov a potom sa pokojne vráťte,

• **Nadiktovať pracovníkovi svoj kód** - iba na základe kódu Vám vieme vydať potrebný materiál, ktorý potrebujete. Ak nastane situácia, že si kód nepamätáte, tak vždy ho vieme spolu zložiť,

• **A v neposlednom rade rúško, rúško, rúško** - treba ho nosiť – znovu ide na nás druhá vlna Korony, ale to ste už určite všetci spozorovali. Pre mnohých je nosenie rúška otravné, čomu aj sama rozumiem, ani pre mňa to nie je žiadne terno, avšak musíme dodržiavať nariadenia, ktoré idú zhora.

# ZDRAVIE



## Mám syfilis? Nemám syfilis?

Minule v teréne niekto z vás prišiel vyplašený s otázkou ohľadom pohlavne prenosných chorôb konkrétne syfilisu – ako sa prejavuje? Či sa môže u nás otestovať, lebo mal včera nechránený sex s neznámou osobou.

Syfilis je pohlavne prenosná choroba, ktorú spôsobuje mikrób treponema pallidum. Inkubačná doba tohto mikróbu v organizme trvá 4-6 týždňov. Keby som klienta otestovala hneď v ten deň - testy by boli negatívne. Prečo? Tých 4-6 týždňov si mikrob robí „šarapatu" v imunitnom systéme a snaží sa uhniezdiť v lymfatických uzlinách a šíri sa ďalej krvnou cestou. Pri tom sa ale skýva, preto test ukáže negatívne výsledky. Keď sa prejaví prvý príznak – najčastejšie tvrdý vred na mieste vstupu infekcie čiže na pohlavnom orgáne alebo v ústnej dutine - vtedy je správny čas dať sa otestovať. Toto je inak prvé štádium syfilisu.

## Syfilis sa prejavuje v štyroch štádiách:

2. štádium sa môže prejaviť po 2 rokoch, keď tvrdý vred zmizne a infekcia spôsobuje vredy na koži/červené/pokryté šupinou.
3. štádium je neinfekčné a môže sa prejaviť po niekoľkých rokoch. V tomto štádiu syfilis napáda vnútorné orgány – obličky, pečeň, oči..
4. štádium môže nastať po neliečenom ochorení 10-20 rokov – pri každom je to veľmi individuálne. V tomto štádiu vznikajú zmeny v nervovej sústave, paralýza, zaniknutie reflexov a pod.

Do týchto štádií sa ale človek nemusí dostať. Keď sa včas zistí infekcia syfilisu dá sa do 2-3 týždňov vyliečiť. Keďže syfilis spôsobuje baktéria, liečba je z kategórie antibiotík – konkrétne penicilínom.

Nakaziť syfilisom sa dá pri vaginálnom, análnom a orálnom sexe a dá sa preniesť z matky na dieťa.

**NAJLEPŠIA OCHRANA PRED HOCIKTOROU POHLAVNE PRENOSNOU CHOROBOU JE KONDÓM. PRETO VÁM ICH AJ MY DÁVAME PRI VÝMENE.**

Máte niekto skúsenosť so syfilisom? Kľudne vieme o tom pokecať v teréne.

Vesna

# Liečebné rozhovory

## Čaute čaute,

dnes článok od čerstvej supervízorky a našej dlhoročnej kolegyne Katky Debnárikovej, ktorá sa prednedávnom zamestnala ako terapeutka v zariadení RETEST v Bratislave.

**Predstav nám prosím RETEST a jeho možnosti.**

RETEST je oficiálne centrum pre rodiny a deti, ale je to dosť zavádzajúce. V predchádzajúcich rokoch to bolo jednoducho resocializačné zariadenie. Je to vlastne zariadenie pre klientov, ktorí chcú pracovať na svojej závislosti. Klienti môžu pobudnúť v RETESTE 1,5 až 2 roky a rešia si tu svoje veci.

## V čom je iný ako iné zariadenia?

Mne sa páči, že keď klienti absolvujú nultú a prvú fázu, môžu začať v druhej fáze pracovať. Čo znamená, že opúšťajú zariadenie, ale prislúchajú im aj povinnosti v komunite. Komunita ako taká, funguje na určitých princípoch. Čo vnímam ako veľký plus je, že komunita funguje s vlastnými pravidlami a oni sami si ju menežujú. Je tam samozrejme aj nejaký vklad terapeutov, ale klienti sú si zodpovední za to, ako komunita funguje. Netradičné je aj to, že je v centre hlavného mesta. Väčšina zariadení po Slovensku sú skôr situované na samoty alebo do menších mestečiek.

## Ako vnímaš systém pomoci užívateľovi drog na Slovensku?

Ako veľmi nedostatočný, pokrivkávajúci za štandardami, ale stále verím, že sa to zmení. Že ľudia i inštitúcie budú medzi sebou spolupracovať. Že raz založíme aj ženskú komunitu. Že raz už prestaneme pred týmto problémom zatvárať oči. A verím, že raz nebudú mať klienti toľko formálnych prekážok, aby sa dostali do zariadení a získali pomoc.

## Máš skúsenosti z terénu i kontaktného centra. Čo by si odporúčala klientom?

Roky som robila terénnu sociálnu pracovníčku a tiež sociálnu poradkyňu v kontaktnom centre pre užívateľov drog v Seredi. Odporúčala by som všetkým klientom, aby nestratili

chuť veci riešiť, aby sa neskrývali za iných, aby mali chuť sa spoznávať a aby neutekali od vecí, ktoré ich tlačia. A aby sa naučili byť zodpovední, aj keď je to dlhá cesta.

## *Vidíš nejaké zmeny na komunite užívateľov oproti tomu ako si začínala?*

Zmeny vidím skôr na svojej strane ako na ich. Tým, že som staršia, prešla som si aj inými pracovnými pozíciami - vidím viac svoje limity a zároveň viem viac využiť svoje zručnosti ako predtým.

## *Na čo by nemali zabudnúť klienti, keď chcú zlepšiť svoju životnú situáciu?*

Nemali by zabudnúť, že sú ľudia, že sa majú vždy na koho obrátiť. A aj keď to bude vyzerať, že sú v úplných sračkách, tak sa z toho dá výjsť, len musia aj oni veriť, že to dokážu. Znie to ako klišé, ale naozaj je život v našich rukách. A keď chceme, vždy vieme nájsť nejaké riešenia.

## *Máš nejaké osobné motto, ktoré ťa sprevádza počas kariéry alebo myšlienku, ktorá ťa vždy povzbudí?*

Moje osobné motto je, že na každý problém existujú minimálne dve riešenia. A jedno z tých riešení niekedy je aj to, že keď veci necháš plynúť, tak sa z toho niečo vyvŕbi. A ty sa proste prispôsobíš situácií alebo zmobilizuješ svoje sily a robíš všetko preto, aby to bolo pre teba ok. Srdečne pozdravujem všetkých klientov. A verím, že keď budú chcieť, tak tam majú pracovníkov Združenia STORM. Oni vždy boli nápomocní riešiť situáciu a sú zorientovaní. Takže minimálne prvé styčné osoby sú na správnom mieste, keď budete chcieť vy - klienti.

Andrea

## Potrat v súčasnosti a ako by to mohlo byť...

V prípade neplánovaného tehotenstva niektoré ženy zvolia potrat. Právo na potrat sme v Česko-Slovensku nadobudli ešte v roku 1957. Predtým ženám za tento trestný čin hrozilo až rok za mrežami a doktorovi, ktorý interrupciu vykonal 1 až 5. V súčasnosti právo na výber máme, a čo nasleduje po rozhodnutí dočítaš sa nižšie.

Podľa aktuálneho zákona žena môže umelo prerušiť tehotenstvo ak o to písomne požiada, ak tehotenstvo nepresahuje 12 týždňov a ak tomu nebránia jej zdravotné dôvody. V prípade potratu na tvoju žiadosť v rámci 12tich týždňov tehotenstva ti gynekológ poskytne 3 stranové tlačivo s názvom „žiadosť o umelé prerušenie tehotenstva a hlásenie potratu“. Pred potratom je lekár povinný ťa informovať o fyzických a psychických rizikách potratu, aktuálnom vývojovom štádiu dieťaťa a tiež ťa musí informovať o alternatívach k umelému potratu, ako je napríklad utajený pôrod a adopcia dieťaťa.

Tiež ti je povinný poskytnúť informácie o možnom inom riešení tvojej situácie za pomoci inštitúcii, ktoré ti môžu poskytnúť finančnú, materiálnu alebo psychologickú pomoc. Od chvíle, kedy podpíšeš informovaný súhlas ti začína plynúť 48 hodinová lehota na zváženie rozhodnutia. Až po uplynutí 48 hodín je dovolené vykonať potrat. **Interrupcia na Slovensku stoji 250 až 350eur.**

O úprave tohto zákona poslanci začali rokovať začiatkom tohto roka. Do druhého čítania, ktoré sa uskutoční v septembri poslanci posunuli návrh, ktorý by celý tento postup mohol značne zmeniť. Namiesto 48 hodín poslanci navrhujú 96 hodinovú lehotu a detailnejší zber informácii o dôvodoch k potratu. V parlamente sa hovorilo aj o podpore vo forme bývania pre tehotné ženy, čo by ich mohlo motivovať k zváženiu svojho rozhodnutia. Tento návrh, ale stále nie je schválený, čiže platí postup popísaní vyššie.

**Ak chceš predísť týmto procesom, je vždy fajn používať antikoncepciu, ktorá je dostupná v rôznych formách – mužské kondómy, ženské kondómy, hormonálna antikoncepcia (tabletky), vaginálny krúžok a mnohé ďalšie.**

V prípade, že o potrate uvažuješ alebo ťa trápia následky potratu z minulosti, alebo sa len chceš pobaviť o možnostiach antikoncepcie, vždy sa môžeš obrátiť na pracovníkov/pracovníčky na výmene. Počas každej služby od nás môžeš dostať 5 kondómov, ktoré sú účinnou antikoncepciou a zároveň ťa chránia pred rôznymi pohlavnými ochoreniami, tak prečo to nevyužiť?

Tatjana

**3 PRASATÁ**

Čau, v dnešnom článku by som chcel viac rozpísať základné podmienky projektu 3P, čiže cesty, jak si aj v Trnave môžeš spraviť nejaké peniaze. Možno to poznáš zo Serede, zo Zóny.

V Trnave – ako novinka – funguje tento projekt 3P (**P**ráca, **P**omoc, **P**odpora) od júla 2020.

Priznám sa, že keď som prvý raz počul 3P, napadol ma príbeh piatich prasiat, kde prestarlá prasnica povedala piatim postpubertálnym prasiatkam: „prasiatka, pobalte posledné papuče, paplóny, panvice, ponožky ... pohľadajte príbytky, potom príďte povedať, pôjdem pozrieť." Dlhý príbeh o prasatách, kde každé slovo začínalo na „P". Namiesto vlka bol prehistorický potkan.

**Realita je taká, že cez projekt 3P môžeš zarobiť peniaze. 3,50€ na hodinu.**

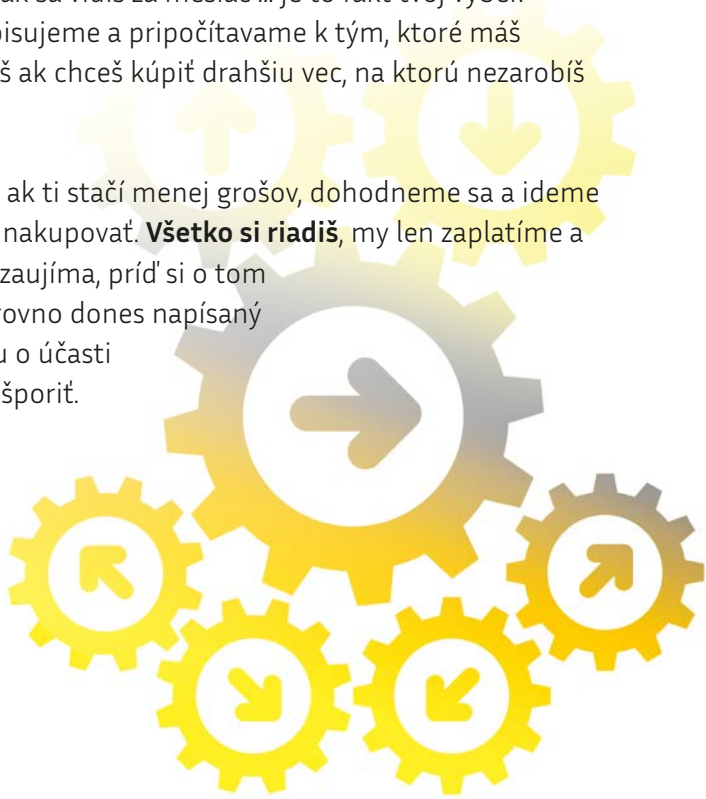
Napríklad na pravidelnom zbere ihiel, ktorý robíme raz za mesiac a vždy dopredu hovoríme, kedy, Prídeš, spoločne s nami hľadáš ihly.

Podľa toho, koľko celých hodín sa tomu venuješ ti pripíšeme peniaze. Ako prvé spisujeme zmluvu, kde **sa vopred vždy dohodneme na tom, koľko peňazí potrebuješ a na čo ich použiješ.**

Môže to byť kľudne jedlo, kozmetika, alebo aj poplatok na vybavenie občianskeho, peniaze na nejaké exekúcie, splátkový kalendár v poisťovni ... skrátka to, čo fakt potrebuješ. Fety ne, cigarety ne, alkohol tiež ne. Nemôžme ti ani dať peniaze len tak do ruky, ani ich poslať ako pomoc kamošovi v base. Je to projekt ktorý podporuje trnavská VÚC a my každý cent musíme vydokladovať bločkom. Preto to nemôžu byť drogy ako alkohol, cigarety a tak.

Druhou možnosťou je **písanie príspevkov do STORMíka cez 3P.** Postup a podmienky rovnaké, akurát nezbieraš ihly, ale píšeš príspevok. Stačí rukou. Prepisujem potom ja, alebo kolegyne. Za jednu A5 (stranu v STORMíku) máš 3,50€ - jak za hodinu roboty. Téma je vždy na tebe. Nemusí to byť srdcervúci príbeh ani poézia v štýle Ginsberga. Kludne napíš, aký bol deň, čo ťa nasralo, čo potešilo, po čom túžiš, jak sa vidíš za mesiac ... je to fakt tvoj výber. Zarobené peniaze vždy zapisujeme a pripočítavame k tým, ktoré máš odrobené z minula – šporíš ak chceš kúpiť drahšiu vec, na ktorú nezarobíš hneď.

Keď máš našporené, alebo ak ti stačí menej grošov, dohodneme sa a ideme spolu v dohodnutom čase nakupovať. **Všetko si riadiš**, my len zaplatíme a zobereme si blok. Ak ťa to zaujíma, príď si o tom pokecať do terénu. Alebo rovno dones napísaný príspevok. Spíšeme zmluvu o účasti na projekte a môžeš začať šporiť.



Verím, že sa vidíme.
Palo V.

# ČO SA DEJEEE

## Nové tváre v teréne

Viacerí z Vás ste už mali možnosť zbadať počas výmeny, či už v teréne alebo v ZÓNE čerstvé posily, ktoré prišli do STORMU. V jednotlivých číslach STORMíka sa Vám budú predstavovať. Prvou adeptkou je Ala.

### „Prečo STORM?

Už som o Vás počula, akú prácu vykonávate a síce som sa nikdy s ničím podobným nestretla ani nepracovala v takej oblasti, veľmi ma to zaujalo a chcela som sa o STORME dozvedieť viac. Príde mi to ako niečo netradičné a to ma láka. Som typ človeka, ktorý nemá rád štandard a možno aj preto ma táto práca zaujala. Zaujímam sa o životné príbehy iných ľudí, rada sa s ľuďmi rozprávam o ich životoch a neodsudzujem ich pre to ako sa v živote rozhodli. Som empatická a viem ľudí pochopiť. Zároveň tu vidím príležitosť na svoj rozvoj a rozvoj svojej osobnosti. Nemám žiadne skúsenosti v tejto oblasti, ani čo sa týka drog ani sociálnej práce a preto tak nejako verím, že možno ten môj iný pohľad na situácie bude prospešný pre združenie.

A okrem iného mám rada výlety do prírody, milujem psov aj som nejakých chovala, rada si občas zabehám alebo zacvičím jogu ale to málokedy, som človek pre každú zábavu a rada sa bavím...ale to tak vo všeobecnosti, najradšej sa rozprávam s ľuďmi o ich problémoch, o partnerských problémoch lebo si myslím, že v tomto smere viem ľudom poradiť taký nezaujatý názor. Myslím si, že s týmto by som Vám mohla radiť. Veľmi ma zaujíma psychológia človeka a analyzovanie správania ľudí.

## A čo je ešte u nás nové?

Zabezpečili sme holiace strojčeky a fén na vlasy pre všetkých. Viacero z Vás si pýtalo takúto službu, tak sa nám ju podarilo zabezpečiť. Plánujeme do ZÓNY zavolať aj barbera, kaderníka, holiča, názvov to má mnoho. Takže odporúčame nechať si narásť dlhšie vlasy, bradu a chalan sa môže na Vás vyšantiť. Verím, že budete spokojní.

Terka

# ANKETA

## „Aké sú tvoje spomienky na školu?“

V súvislosti so začiatkom nového školského roka som sa vás v septembri pýtala aké sú vaše spomienky na školu. Vo chvíli, keď toto čítaš je už október, deti už mesiac so sebou vláčia plné batohy a uši im od stávajú z rúška :) V tomto čísle sa dočítaš, aké spomienky na školu majú naši respondenti :)

Gituša
„Chcela by som znova byť školáčka. Bolo to pekné.“

Dedo
„Dobre...priemerne som sa učil. Mal som rád fyziku a chémiu.“

Mistre
„Velice dobré. Učiteľky má mali veľmi radi, robili všetko preto, aby som sa cítil dobre. Rád som čítal, deti zaspávali kým som čítal v triede.“

Mery
„Mala som ísť na reparát z matiky, mali sme staršieho učiteľa...skončilo sa to tak, že som s ním išla do kabinetu a vyhulila som ho.. O štyri roky nato mi ten istý učiteľ povedal, že môj brat prepadá a, že z matiky je na tom tak isto, jak ja. Povedala som mu, že môžeme znova ísť na vec...brat tiež prešiel.“

Lalino
„Nááádherne!! Určite to bolo lepšie obdobie ako teraz. Vlastne,
najkrajšie obdobie bolo tých prvých 9 mesiacov, čo som bol vo vode...“

Roman
„Nemám moc pekné spomienky na školu...
Radšej som išiel mimo školy. Nerád som sa učil.
Často som si zobral luk a strelu a išiel som do lesa.“

Dita
„Ja mám na školu výborné spomienky. Veľmi rada som sa učila,
mala som samé jednotky! Kebyže môžem, tak hneď idem do školy.“

Anonym1:
„Často sa mi o škole sníva...“

Tatjana:
„Nerada som chodila do školy, hlavne kvôli tomu,
že som musela skoro vstávať. Jediný predmet, ktorý ma bavil
bola literatúra. Výtvarná pre mňa bola peklo...s učiteľom som mala
dlhodobý konflikt a on často moje kresby trhal a zahadzoval
do koša pred celou triedou. Celkom som sa bavila na tom,
aký bol rozčúlený :)“

‚Alena
‚Dobre. Rada som chodila do školy
kvôli chalanom, mali sme tam hokejovú
triedu, ale inak som sa rada aj učila...“

***KEDY BUDE KÁČKO V NITRE?***

Odpovedá Vesna:

Pracujeme na tom už nejaký ten čas, no nie je to až tak jednoduché mať Káčko v Nitre. Bol aj dopyt z vašej strany, keď som s vami vypĺňovala dotazníky spokojnosti minulý mesiac pre mesto Nitra. Presný dátum vám neviem napísať, ale pevne verím a dúfam, že už budúci rok sa nám podarí mať Káčko aj v Nitre.

***PREČO UŽ NECHODÍ PRÁVNIK DO TERÉNU?***

Odpovedá Paľo:

Právnik už cca 3 roky nechodí s nami do terénu, ale stále máme k dispozícii jeho služby a poradenstvo cez e-mail. Ak máte právny problém stačí pracovníkom povedať o čo ide a následne mu my napíšeme mail. Právnik do pár dní pošle odpoveď, ktorú vám povieme, keď najbližšie prídete za nami.

***KEĎ MÁM POZDĹŽ CELEJ RUKY ČERVENÚ ČIARU, KTORÁ SA PODOBÁ NA JAZVU, JE TVRDÁ A BOLESTIVÁ NA DOTYK. ČO TO JE?***

Odpovedá Vesna:

Keď je viditeľná červená čiarna pozdĺž končatiny jedná sa o zápal žily. Kôrnatenie ciev je poškodenie vnútornej steny tepny. Rozdiel medzi tepnou a žilou spočíva v tom, že tepny nesú okysličenú krv zo srdca do iných častí tela a žily opačne, nesú neokysličenú krv z iných častí tela do srdca. Na zápal žíl je ideálne si natierať gáfrovú mastičku a bandážovať končatinu.

# SOCIÁLNE PORADENSTVO

***Ako vybavím dávku v hmotnej núdzi ?***

Pomoc v hmotnej núdzi môžeš chápať ako stav, kedy príjem členov domácnosti nedosahuje sumy životného minima (214, 83 eur). Jednoducho povedané, členovia domácností si nedokážu alebo nemôžu zabezpečiť alebo zvýšiť príjem.

Pomoc v hmotnej núdzi tvorí:

| Dávka | Výška dávky |
|---|---|
| Dávka v hmotnej núdzi | 66,30 eur mesačne |
| Ochranný príspevok | 67,30 eur mesačne |
| Aktivačný príspevok | 135,70 eur mesačne |
| Príspevok na nezaopatrené dieťa | 18,60 eur mesačne |
| Príspevok na bývanie | 57,20 eur mesačne |

Dávku v hmotnej núdzi vybavíš na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého pobytu. Na príslušnom úrade práce vyplníš žiadosť o dávku v hmotnej núdzi. Všetky dávky sú financované zo štátneho rozpočtu. Dávka v hmotnej núdzi sa neposkytuje do zahraničia.

**Ak máte záujem o evidenciu, tak vám ponúkame sociálnu asistenciu. Ak ste sa s čímkoľvek stretli na úradoch, pokojne sa s nami podeľte o svoje príbehy a postrehy :)**

Klaudia.

# ZÁBAVA VTIP

„Pán doktor, čo mám robiť?
Na určitých miestach stále priberám."
„Tak na tie miesta nechoďte!"

Stretnú sa dve tehotné ženy na ulici a jedna sa pýta druhej: - Anča, ako sa ti to stalo? - Ále, veď vieš, osud. - O súd? Vážne? Mne o stĺp!

**Príde pán do reštaurácie a objedná si šalát, polievku a dve žemle. O chvíľu príde čašník a poukladá to na stôl. Pán zoberie žemle a pýta sa:- Prečo sú tie žemle také mokré? čašník mu odpovedá: - No viete, to je tak... Keď v jednej ruke máte polievku, v druhej šalát a pod pazuchami žemle, tak sa človek ľahko zapotí.**

**Stretnú sa dva klitorisy: - Počul som, že v poslednej dobe máš nejaké problémy s orgazmom. - Never tomu, to všetko zlé jazyky**

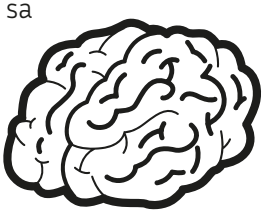
Prečo mimozemšťania unášajú ľudí len v noci:

Stretnú sa dve dušičky v nebi: - Aké posledné slová ťa sem vyprevádzali? - Boli od mojej ženy. Vravela, že keď ju aspoň chvíľu nechám šoférovať, budem anjel...

**Muž si kúpi detektor lží, robota, ktorý pri klamstve dotyčného udrie. Pri večeri ho ide hneď vyskúšať a pýta sa syna: „Tak, Ďuro, kde si bol počas vyučovania?" - Predsa v škole. - Robot udrie syna. - Dobre, ocko, bol som v kine na filme. - A na akom filme? - Na komédii. - Robot udrie syna. - Dobre, dobre, bolo to porno. - Porno?! Ja v tvojom veku som ani nevedel, čo to porno je! Robot udrie otca. Mama: - Hahaha! Predsa je to len tvoj syn! - Robot udrie mamu.**

# NEBUDZ LEMRA A POTRÁP

Cieľom je doplniť chýbajúce číslice od 1 do 9 podľa nasledujúceho pravidla. V každom stĺpci a v každom riadku sa má každá číslica vyskytnúť práve raz a v každej ohraničenej podoblasti sa každá číslica má vyskytnúť práve raz. Zmyslom hry je logicky nájsť (žiadne náhodné doplňovanie) postupne všetky chýbajúce číslice.



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7 | 4 | | | | 3 | |
| | 9 | | 8 | | | | | 6 |
| 6 | | 3 | | | | | | |
| | | | | 4 | | | 9 | |
| | | 9 | | 6 | 1 | | | 7 |
| | | | 5 | | | | | |
| | 4 | | | | | | | 3 |
| | | | 6 | 2 | 8 | 4 | | |
| 5 | 7 | | | | | | 8 | 1 |