



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1-2/2020



TO SME MY

Téma: 10. výročie Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím

Spomienka na lásku

Ty si bol ten,
čo otváral mi ráno oči,
ty si bol ten,
čo blúdil mi myslou celý deň.
Bol si v noci mojím snom
a ráno mojím úsmevom.

Cez deň som čakala,
kedy príde tá chvíľa
a rozžiariš mi moje oči
pekným pohľadom.
Bol si mojím anjelom.

Veronika Bittnerová

Vianoce

Ako ten čas rýchlo letí.
Ešte pred pár týždňami sme sa vyhrievali
na teplom slniečku a v kútiku duše
sme dúfali, že sa jeseň nikdy neskončí.
Ani sme sa nenazdali a opäť
pomaly prichádza čas vianočný,
čas výnimočný, ba priam zázračný.
Vianoce sú popretkávané vianočnými zvykmi.
Na voňajúci stromček, štedrovečernú večeru
a darčeky sa tešíme všetci.
Najviac však malé deti, pre ktoré má
vianočný čas osobitné kúzlo.
Je to čas očakávania, čas rozprávok,
blízkosti rodičov, dobrôt a darčiekov.
Pre každého z nás nielen v čase Vianoc,
ale i po celý rok je dôležitý pocit, že má
vo svojej blízkosti spriazneného človeka,
ktorý mu rozumie a chce i pomôcť.
Opäť nám na dvere klopú vianočné sviatky,
čas radosti, zázrakov a prianí.
Pripravme sa teda na ne a vychutnajme si
ich so všetkým, čo k nim patrí.
Všetkým želám do nastávajúcich dní stály
zmysel pre radosť z malých i veľkých vecí života.

Veronika Bittnerová

To sme my 1 – 2/2020 Ročník vydania: 21 • občasník / Ročník vydania: 2020 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, IČO: 00683191, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 18. 12. 2020
• **Redakčná rada:** Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Martina Jarolíňová, Mária Baláž Gyuranová, Marián Horanič, Ingrid Tomešová, Richard Drahovský
• **Na príprave čísla spolupracovali:** Veronika Bittnerová, Dagmar Blažeková, Tatiana Blažeková, Lenka Bobotová, Ema Durcová, Adam Fabian, Ingrid Galková, Slávka Gonová, Peter Horváth, Kristína Karová, Branislav Klimek, Darina Krihová, Tomáš Kristínek, Jana Mareková, Bibiana Michalcová, Michal Novotný, Eliška Orihelová, Marcela Polačeková, Martin Popelka
• **Grafický dizajn:** Zuzana Chmelová • **Tlač:** POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk
• **Adresa redakcie:** ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.
Registované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava
č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996 • ISSN 1338-8193

OBSAH

Strana 1	Editoriál
Strana 2 – 18	Téma: 10. výročie Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím
Strana 19 – 24	Koronavírus: Ako to prežívame
Strana 25 – 27	Predstavujeme sa vám: Tanečníci z Myjavy
Strana 28 – 30	Zo života: Letné spomienky
Strana 31	Zo zahraničia: Zmrzlinový riaditeľ
Strana 32 – 33	Vianoce
Strana 34	Tvorím, tvoříš, tvoríme
Strana 35 – 36	Eko-bio-zdravo

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE

Milí čitatelia!

Keď sme pred rokom s radosťou vítali nový rok 2020, nikomu by ani len nenapadlo, aký ťažký tento rok bude. Objavil sa vírus a dnes žijeme úplne inak ako kedysi.

Hoci však veľa vecí s koronou skončilo, určite nie všetko.

Veľmi sa tešíme, že môžete v rukách držať nové číslo časopisu TO SME MY.

Je plné článkov, postrehov a zážitkov našich sebaobhajcov.

Nájdete tu informácie o Dohovore OSN, o letnom workshope sebaobhajcov či o tom, ako trávili niektorí z nich leto...

Ale aj o koronavíruse, šikovnom Hunterovi či dvoch tanečníkoch z myjavskej tanečnej školy. Nebude chýbať ani kúsok umenia či inšpirácie pre šikovné ruky.

Veríme, že si v časopise nájdete to svoje a že vám spríjemní celé sviatky.

Tak šťastné a veselé, priatelia!

Buďte najmä zdraví. Lebo to je najdôležitejšie.

Tešíme sa na vás v novom roku 2021.

Zuzana Kolláriková



DOHOVOR OSN O PRÁVACH OSÔB SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím je veľmi dôležitý právny dokument. Na Slovensku začal Dohovor OSN platiť 25. júna 2010. Dnes je to teda už 10 rokov!



Organizácia spojených národov je medzinárodná organizácia. V skratke ju voláme OSN. Založilo ju 51 štátov v roku 1945. Dnes má 193 členov. To znamená, že skoro všetky krajiny sveta sú jej členmi.

Organizácia spojených národov bojuje proti diskriminácii. Chce chrániť práva všetkých ľudí. Aj tých, ktorí majú zdravotné postihnutie.

Preto OSN v roku 2006 prijala **Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím**. Naša krajina sa zaviazala dodržiavať Dohovor a všetky jeho články. Na Slovensku sa Dohovor stal právne platným v roku 2010. Hovorí sa tomu **ratifikácia** Dohovoru. **Dnes je to už 10 rokov, čo u nás Dohovor platí. Krásne výročie!**

O čom sa v Dohovore píše?

Jeho hlavnou myšlienkou je: **Každý človek má svoje práva. Volajú sa ľudské práva.** Práva sú v živote človeka dôležité.

Nezáleží na tom, akej si národnosti. Nezáleží na tom, či si muž alebo žena. Nezáleží na tom, aké je tvoje vierovyznanie.

Nezáleží na tom, či si starý alebo mladý, veľký či malý. Nezáleží ani na tom, či máš nejaké postihnutie.

Každý človek má práva!

Základné myšlienky Dohovoru

Ľudia majú právo sami sa rozhodovať.

Nikto nesmie byť diskriminovaný.

Ľudia so zdravotným postihnutím majú rovnaké právo byť začlenení do spoločnosti ako ktokoľvek iný.

Ľudia so zdravotným postihnutím majú právo byť rešpektovaní takí, akí sú.

Každý by mal mať rovnaké príležitosti.

Každý má právo na dostupné služby, informácie, prostredie.

Čo by mali robiť krajiny?

Krajiny sa dohodli na týchto veciach:

Vytvorila pravidlá a zákony, ktoré pomôžu ľuďom s postihnutím a zmenia tie, ktoré nie sú fér.

Nebudú robiť nič, čo by odporovalo Dohovoru OSN.

TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIETĚ



Vláda a všetci, ktorí rozhodujú, sa budú držať pravidiel v Dohovore.

Urobia všetko pre to, aby nik s postihnutím nebol diskriminovaný.

Všetko potrebné bude prístupné pre každého. Žiadne bariéry.

Budú sa používať nové technológie, ktoré ľuďom s postihnutím pomôžu.

Ľudia s postihnutím budú mať prístupné informácie o tom, aké veci im môžu pomôcť.

Krajiny budú ľudí s postihnutím vzdelávať o Dohovore OSN.

Všetky krajiny sľúbili spraviť všetko pre to, aby mali ľudia s postihnutím rovnaký prístup k veciam ako bývanie, vzdelávanie, zdravotná starostlivosť...

Všetky krajiny by mali politiku a zákony tvoriť v spolupráci s ľuďmi so zdravotným postihnutím.

Ak ťa zaujíma celé znenie Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, zadaj do internetového prehliadača tento link:

bit.ly/dohovor

Nájdeš tam Dohovor v ľahko čitateľnej verzii.

Ak by si sa o Dohovore chcel niekedy porozprávať, pokojne kontaktuj naše združenie ZPMP v SR na čísle: 02/63814968. Radi sa s tebou o tvojich právach porozprávame a poradíme ti, ak to budeš potrebovať.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedné Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR.

Článok 19: NEZÁVISLÝ SPÔSOB ŽIVOTA A ZAČLENENIE DO SPOLOČNOSTI

Začiatkom leta sme sa zúčastnili na workshope sebaobhajcov. Rozprávali sme sa o **10. výročí ratifikácie Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím**. Pripravovali sme sa na celoslovenský seminár sebaobhajcov, ktorý sa mal uskutočniť tento rok v decembri.

Naše plány sa však zmenili. Prepekla pandémia COVID-19 a seminár sme tento rok museli zrušiť. Radi by sme sa ale podelili o naše názory a myšlienky, ktoré sme na seminári chceli prezentovať.

Ako hlavnú tému sme si zvolili Článok 19: **nezávislý spôsob života a začlenenie do spoločnosti**.

O bývaní

Všetci sme sa zhodli, že možnosť voľby je pre nás veľmi dôležitá.

Môžeme si vybrať, kde a s kým budeme žiť.

Nikto nás nemá nútiť žiť niekde, kde žiť nechceme.

Prajeme si, aby sa nás pýtali na náš názor, kde a s kým chceme bývať.

Niektorí z nás bývajú spolu s rodičmi a súrodencami.

Iní zase bývajú v podporovanom bývaní. Sú medzi nami aj takí, ktorí žijú v zariadeniach.

Ešte stále sa niektoré veľké zariadenia podobajú viac ústavom ako bežnému bývaniu.



TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIETĚ

Chýba tam súkromie aj možnosť samostatne sa rozhodovať. Všetko je tam organizované. Nemôžete sa sami rozhodnúť, či už je čas na obed alebo na vychádzku. Všetko sa robí spoločne. Je tam iba malý priestor na vlastné potreby a túžby.

Na seminári sme chceli diskutovať aj o tom, čo máme urobiť, aby sme mohli zostať bývať tam, kde sme žili celý život so svojou rodinou. Čo bude, keď tu raz rodičia už nebudú? Chceli sme tiež osloviť zástupcov miest a obcí. Zaujímá nás, ako fungujú **sociálne alebo tréningové byty**. Či v takých bytoch môžeme bývať aj my.



Zaujímavý príklad z Česka

Tešili sme sa, že sa na seminári opäť stretne s našimi kamarátmi z Česka. V televízii sme videli reláciu o projekte **Spolubyt**.

Tento projekt realizuje v Prahe organizácia **Asistence, o. p. s.** Na jar roku 2019 dostala táto organizácia ťažkú úlohu. Magistrát mesta Praha jej prenajal veľký poschodový byt. Tak sa zrodil Spolubyt, kde bývajú piati spolubývatelia.

Funguje to jednoducho a užitočne pre všetkých. Bývajú tam **dvaja ľudia so zdravotným postihnutím**, ktorí potrebujú asistenciu. A spolu s nimi ďalší **traja asistenti**, ktorí im pomáhajú.

Asistenti platia veľmi nízke nájomné. Za mesiac musia odpracovať 60 hodín. Neberú to však ako prácu, ale ako pomoc spolubývateliam. Pomáhajú im vo chvíľach, keď nemajú k dispozícii svojich osobných asistentov.

Ich život v Spolubyte vyzerá rovnako ako život ostatných mladých ľudí. Robia si napríklad spoločné večierky a oslavy. Bolo by dobré, keby takýchto Spolubytov bolo viac. Je pre nás dôležité mať prístup

k rôznym podporným službám. Napríklad pobytové služby. Alebo osobná asistencia. To všetko je dôležité pre nezávislý život a pre naše začlenenie do spoločnosti.

O osobnej asistencii

Chceli sme sa rozprávať aj o tom, čo všetko nám pomáha, aby sme nezostali v izolácii. **Osobná asistencia** je jedna zo služieb, ktorú využíva skoro každý z nás. Niekomu asistujú rodičia, príbuzní alebo kamaráti... A niekomu úplne cudzí človek.

Ako nájsť toho správneho asistenta? Ako si vybaviť príspevok na asistenciu? Aké povinnosti má asistent a aké my, užívateľia asistencie?

Podme sa na to pozrieť, krok za krokom.

1. Žiadame o asistenciu

Ak potrebujete pomoc asistentov alebo asistentiek, môžete požiadať o **peňažný príspevok na osobnú asistenciu**.

Žiadosť sa podáva na úrad práce. Najskôr porozmýšľajte, koľko hodín asistencie potrebujete. Spravte si zoznam činností. Napríklad cesta do práce a z práce, návšteva kina, dochádzanie na krúžky atď.

Pomôže vám dokument **Zoznam činností** na účely určenia rozsahu potrebnej osobnej asistencie. Nájdete ho napríklad na stránke **www.osobnaasistencia.sk**.

Pri jeho čítaní budete asi potrebovať pomoc ďalšieho človeka.



Vďaka tomuto dokumentu nezabudnete na žiadnu činnosť.

Pomôcť vám môže aj **vzor výpočtu**, ktorý tiež nájdete na stránke **www.osobnaasistencia.sk**.

Je to stránka Organizácie muskulárnych dystrofikov v SR, ktorá má Agentúru osobnej asistencie.

Je veľmi dôležité, aby ste mali dobre nastavený rozsah hodín osobnej asistencie.

V strese na úrade ľahko zabudnete na mnohé činnosti.

A potom sa môže stať, že vám úrad práce prizná málo hodín asistencie.

2. Hľadáme asistenta

Príspevok máte schválený. Nastal čas nájsť si osobného asistenta. Ale ako na to? Keď stále platí, že asistentov je málo...

Keďže s asistentom budete tráviť veľa času, musí to byť niekto spoľahlivý a zodpovedný. Najlepšie je preto začať hľadať vo vašom okolí.

Opýtajte sa kamarátov a známych, či nevedia niekoho odporučiť.

Môžete si dať aj inzerát alebo zverejniť výzvu na Facebooku.

Jednou z možností je aj osloviť **agentúry osobnej asistencie**. Už sme spomínali Organizáciu muskulárnych dystrofikov v SR. Majú Agentúru osobnej asistencie v Bratislave aj v Žiline. Chcú, aby aj ľudia so zdravotným postihnutím mohli žiť nezávislý život.

Tieto agentúry poskytujú svoje služby bezplatne.

Hľadajú asistentov, ale aj záujemcov o asistenciu. Pomôžu vám nájsť asistenta. Zmluvu s asistentom si však už musíte uzatvoriť vy.

3. Zmluva s osobným asistentom

Keď už máme osobného asistenta, máme aj rôzne povinnosti. Prvou z nich je spísať s ním zmluvu. Ide o **Zmluvu o výkone osobnej asistencie podľa § 51 Občianskeho zákonníka**.

V zmluve sa píše o tom:

- V akých činnostiach potrebujete pomoc osobného asistenta
- V akom čase potrebujete osobného asistenta
- Aké sú práva a povinnosti osobného asistenta
- Akú odmenu asistent dostane a ako ju vyplatíte
- Kedy môžete zrušiť zmluvu



Zmluvu treba mať v troch kusoch. Jeden kus je pre osobného asistenta, jeden je pre vás a jeden musíte odovzdať na úrad práce.

4. Výkaz o počte hodín

Keď máte asistenta, musíte každý mesiac vyplniť **Výkaz o počte hodín vykonanej osobnej asistencie**. Tento výkaz odovzdáte na úrad práce. Odovzdáte ho za každého asistenta. Výkaz musí byť podpísaný asistentom aj vami.

Musíte ho na úrad dať včas. To je najneskôr **do 5. dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca**. Napríklad výkaz za december dáte do 5. januára.

Je dobré mať vypracovaný systém. Môžete si hodiny vykonanej asistencie priebežne počas celého mesiaca zaznamenávať.

Napríklad do kalendára, počítača alebo na papier.

Aj asistent by si mal značiť, kedy a koľko asistoval. Takto sa dá predísť rôznym nedorozumeniam.

5. Odmena za asistenciu

Keď odovzdáte včas výkaz, úrad práce vyplatí peňažný príspevok. Prídu vám od úradu peniaze pre asistenta. Osobný asistent potom dostane svoju odmenu. Za jeho prácu mu zaplatíte. Môžete platiť v hotovosti alebo na účet. To si spolu vopred dohodnete v zmluve.

Výšku odmeny určuje zákon. Teraz je to **4,18 € brutto za 1 hodinu osobnej asistencie**.

Keď asistentovi zaplatíš odmenu za jeho prácu, vždy si priprav o tom aj potvrdenie. Volá sa to **potvrdenie o vyplatených odmenách osobnému asistentovi**. Toto potvrdenie musíš tiež pravidelne odovzdávať na úrad. Aby na úrade videli, že je všetko v poriadku. Že osobný asistent dostal svoju výplatu. Potvrdenie sa odovzdáva do 5. dňa v ďalšom mesiaci.

6. Dokumenty

Nikdy nezabúdajte, že všetky potrebné papiere a dokumenty treba pre istotu u seba odložiť do archívu.

TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

Robte si kópie výkazov o počte hodín vykonanej osobnej asistencie. Robte si aj kópie potvrdení o vyplatených odmenách osobnému asistentovi.

Všetky žiadosti, tlačivá a výkazy nájdete na stránkach úradu práce. Ak si však neviete rady, obráťte sa na agentúry osobnej asistencie. Tá, ktorú má Organizácia muskulárnych dystrofikov v SR, je bezplatná. Radi vám vo všetkom poradia. Napríklad, ako si vybaviť peňažný príspevok na osobnú asistenciu. Alebo ako mať v poriadku všetky potrebné papiere.

TÉMA

REPORTÁŽ

O LETNOM WORKSHOPE SEBAOBHAJCOV alebo DOHOVOR SLÁVI 10. VÝROČIE

Poradenstvo radi poskytnú aj osobným asistentom. Veríme, že bol tento článok pre vás užitočný. Chceli sme vám dať čo najviac cenných informácií. Budeme veľmi radi, ak nám napíšete o svojich skúsenostiach s bývaním či osobnou asistenciou. A dúfame, že sa o rok budeme opäť môcť stretnúť aj osobne. Už teraz sa veľmi tešíme.

Vaša redakcia a sebaobhajcovia

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedné Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR.



Leto bolo v plnom prúde, no epidémia koronavírusu tiež. Bolo jasné, že tento rok sa letný pobyt sebaobhajcov nebude môcť uskutočniť. Všetkých to mrzelo, bola to už naša každoročná tradícia... No nakoniec sme predsa len niečo vymysleli. Letný workshop sebaobhajcov.

Workshop sa konal začiatkom júla v Biviu v Bratislave. Pozvaní boli sebaobhajcovia nielen z Bratislavy, ale aj z ďalších kútov Slovenska. Keďže tento rok oslavujeme výročie ratifikácie (prijatia) Dohovoru OSN o právach ľudí so zdravotným postihnutím, téma bola jasná. Dohovor OSN, naše práva. Čo sa zmenilo za tých posledných 10 rokov od jeho prijatia? A čo by sa ešte mohlo zmeniť? Zlepšila sa vďaka Dohovoru situácia na Slovensku? To a ešte mnoho ďalších vecí sme spolu preberali počas piatich zaujímavých dní. Najlepšie vám o tom však napíšu samotní sebaobhajcovia. Tak nech sa páči...

Adam

Na začiatku leta som sa zúčastnil letného workshopu sebaobhajcov v Biviu. Od nás z Trenčína sme prišli „reprezentovať“ traja – Lenka, Majo a ja. Ako asistenti boli s nami aj naše maminy. Do Bratislavy sme prišli v nedeľu popoludní. Ubytovali sme sa a potom nás prišla privítať pani Mišová, riaditeľka. Trocha sme sa porozprávali o pobyte a dali sme si spolu aj kapučíno. Po večeri bol voľný program, tak sme sa boli poprechádzať po Rači.

PONDELOK

Hlavný program začal v pondelok ráno v seminárnej miestnosti.



Téma bola Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Spolu so Zuzkou a s Ingrid sme sa bavili o ľudských právach, o základných myšlienkach Dohovoru, o tom, čo by mali robiť krajiny. Dostali sme aj pracovné listy.

UTOROK

V utorok sme so Zuzkou a s Mariánom navštívili domov sociálnych služieb PRIMA.

V tomto zariadení podporujú samostatnosť ľudí s mentálnym znevýhodnením.

Trénujú bežné denné činnosti, ako sú nákupy, cestovanie, upratovanie.

Tiež ich tam podporujú vo vzťahoch a v práci.

Majú aj chránenú dielňu, kde maľujú tašky a tričká.

Tiež šijú rúška a vyrábajú prútené veci ako košíky a zvončeky.

Robia aj pekné veci z keramiky a paličkujú. Páčilo sa mi tam.

STREDA

V stredu sme boli na Úrade komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím. Tam nás najskôr čakala bezpečnostná kontrola, kde nám merali teplotu.



Pani komisárka, Zuzana Stavrovská, nás privítala potleskom. Na rokovaní sme preberali, ako úrad funguje, koľko majú zamestnancov. Aj to, čo všetko riešia, ako sa môžu podávať podnety, ako prebieha proces ich riešenia. Tiež sme sa rozprávali o chránených dielňach. Pripravili pre nás aj super pohostenie. Na záver nám poukazovali všetky miestnosti. Spravili sme si aj spoločnú fotku na pamiatku.

ŠTVRTOK

Vo štvrtok sme už zasa pokračovali v seminárnej miestnosti v Biviu. Tu sme sa so Zuzkou a Ingrid rozprávali o práve na prácu a vzdelanie.

Ale aj o sociálnych bytoch, o sociálnej ochrane, o asistentoch v bankách a na letisku a ešte všeličo iné.

Aj sme sa dohodli, že začiatkom decembra sa zorganizuje konferencia sebaobhajcov.

Tá sa ale kvôli koronavírusu musí preložiť.

Po hlavných aktivitách dňa sme mávali aj spoločné hry.

A po večeri sme my cezpoľní chodili s maminami na potulky po Bratislave.

Vo štvrtok večer bola diskotéka.

Ale keďže som mal zvýšenú teplotu, nemohol som na ňu ísť.

Ani na piatkové aktivity by som asi nemohol ísť, tak sme z pobytu odišli o deň skôr.

Zuzka s Ingrid a Mariánom to mali super zorganizované a pre nás sebaobhajcov nachystané.

Bol som spokojný.

Budem sa tešiť na ďalší ročník.

Ďakujem všetkým.

Aj kolegom sebaobhajcom za to, že sme to super zvládli.

Adam Fabian**Lenka**

V mesiaci júl 2020 sme mali stretnutie sebaobhajcov.

Boli sme radi, že sa vidíme, lebo sa už poznáme z rôznych iných pobytov.

S niektorými boli aj rodičia.

V Biviu v Bratislave sa o nás dobre starali.

Bolo veľmi horúco a večer sme mali návštevu komárov.

Program bol pestrý.

Rozprávali sme sa o samostatnom bývaní, o práci.

Ja by som v budúcnosti chcela bývať aj sama, ale aby mi niekto bol nablízku, keby som si s niečím nevedela poradiť.

Napríklad rodičia, brat, sestra alebo asistent.

Mám kamarátku, ktorá býva sama v Žiline.

Ale s vybavením práce a niektorými vecami jej pomáhajú manželia

Holúbkovci a asistenti.

Sú to moji kamaráti.
 Chcela by som užitočnú prácu.
 Napríklad nosiť starým ľuďom obed
 a porozprávať sa s nimi.
 Páčilo sa mi v zariadení Prima.
 Najviac ma zaujalo paličkovanie.
 Aj ja som začala chodiť na kurz
 paličkovania, ale prišla korona
 a môj kurz bol zrušený.
 V zariadení robili krásne tašky a tričká,
 na ktoré kreslili.
 Navštívili sme úrad komisárky.
 Rozprávali sme sa o veciach, ktoré
 by nám uľahčili život.
 Aby nám napríklad pomohol štát pri
 obstaraní pomôcok.

Potrebovali by sme aj pomoc s bývaním.
 Ja si chcem vyskúšať samostatné bývanie
 doma u rodičov.
 Chcela by som mať svoju kuchyňu,
 sociálne zariadenie a izbu.
 Tatino mi to u nás v dome prerobí.
 Pár dní v týždni by som gazdovala sama.
 Keby som niečo potrebovala, tak by mi
 rodičia pomohli.
 Chcem sa to naučiť.
 Náš pobyt sa ukončil diskotékou.
 Mohli sme si niekoho pozvať.
 Ja som tam bola s kamarátmi z nášho
 stacionára v Trenčíne, s Majkom
 a Adamkom.
 Adam ale dostal teplotu, tak musel
 skôr odísť.
 Chcela by som ísť na decembrovú
 konferenciu, dúfame, že nám ju
 korona nepokazí.

Lenka Bobotová



Peťo

V júli som sa zúčastnil na letnom
 workshope sebaobhajcov, ktorý
 sa konal v Biviu v Bratislave.
 Od pondelka do piatka sme sa
 stretávali v seminárke a rozprávali sa
 o rôznych veciach.
 Za úlohu sme dostali pripraviť sa
 na konferenciu sebaobhajcov.
 Mala sa konať v decembri
 s medzinárodnou účasťou,
 pri príležitosti 10. výročia ratifikácie
 Dohovoru OSN o právach osôb
 so zdravotným postihnutím.
 Cieľom bol aj rozvoj komunikačných
 a prezentačných schopností a exkurzie
 v rámci Bratislavy.

PONDELOK

Na začiatku sme sa zoznámili
 a predstavili.

Hovorili sme o právach postihnutých
 a o ich postihnutiach.
 Zahrala sa scénka o predaji lístkov
 do divadla.
 Kto predával lístky, predal lístky
 tomu, kto nebol postihnutý a kto bol
 postihnutý, tomu nechceli predať lístok.
 Potom sme sa o tom rozprávali ďalej.

UTOROK

Hneď ráno sme išli z Bivia na exkurziu
 do DSS Prima, ktorá sa nachádza
 v bratislavskej časti Trnávka.
 DSS Primu navštevuje aj kamarátka
 Táňa zo sebaobhajcov.
 Keď sme tam došli, ukázali nám
 priestory dielní.
 Vyrábajú rôzne tkané veci,
 napr. tašky, koberčeky.
 Ukázali nám aj keramickú dielňu
 a výrobky, ktoré tam vyrábajú.
 Potom sme mohli klásť otázky
 p. riaditeľovi DSS Prima, ktorý
 nám na ne odpovedal.

STREDA

Tento deň sme išli na Úrad komisára
 pre osoby so zdravotným postihnutím.
 Tam nás prijala pani komisárka
 JUDr. Stavrovská.
 Pohostili nás koláčmi, tyčinkami,
 dostali sme piť vodu.
 Ukázali nám priestory, kde sa pracuje
 a kde sa riešia podnety a sťažnosti.
 Aj kancelárie pracovníkov, kde sa robia
 monitoringy a výjazdy do DSS-iek a na
 úrady. Úrad sídli v Nových Krasňanoch.

Po návrate sme sa rozprávali o tom, čo sa nám páčilo a čo bolo dobré.

ŠTVRTOK

Rozprávali sme sa o aktuálnych veciach, pripravovali sme sa na konferenciu. Vybrali sme si tému: článok 19 Dohovoru OSN. Večer bola diskotéka. Ja som bol len chvíľu a potom som odišiel, lebo som mal ešte iný program.

PIATOK

Tento deň bol záver workshopu. Rozprávali sme sa, čo sa nám za tých 5 dní páčilo. Hovorili sme aj o samostatnom bývaní, podporovanom bývaní. Napríklad tí, čo bývajú v podporovanom bývaní, hovorili, dokedy sú vychádzky a dokedy je dovolené byť vonku. A potom bolo ukončenie workshopu a výborný obed v Biviu.

Tento rok sa mi na workshope páčilo. Bolo tam dobre a bol som spokojný. Spoznal som nových ľudí a stretol sa s kamarátmi. Keby sa dalo, tak by som išiel aj o rok na workshop 2021, alebo na niečo iné podobné v Biviu alebo inde.

Zážitkov z leta veľa nemám, lebo keď bol vírus Covid, na dovolenku sa nedalo ísť. Bol som len doma a chodil som von na prechádzky do lesa a do prírody.

Peter Horváth**Rišo**

Tento rok sme nemohli mať letný rekondično-integračný pobyt kvôli koronavírusu. Veľmi ma ale potešilo, keď sa Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR rozhodlo zorganizovať letný workshop sebaobhajcov. Všetci sebaobhajcovia mali veľkú radosť.

Na tomto týždennom workshope sme mali bohatý program na každý deň. Boli sme na rôznych exkurziách, napríklad v chránenej dielni Prima, u komisárky pre ľudí s mentálnym postihnutým a podobne. Pani komisárka nám podrobne vysvetlila, čomu sa jej úrad venuje. Potom nám ukázala web úradu a povedala, akým oblastiam sa venuje najviac, koľko podnetov dostáva a podobne.

Na workshope sme sa rozprávali aj o Dohovore OSN, konkrétne o podporovanom rozhodovaní, o podporovanom bývaní, asistencii, diskriminácii a podobne.

Bolo to super! Okrem toho sme sa pripravovali na konferenciu sebaobhajcov. Osobne mi tento workshop veľa dal a rád by som sa na takom stretnutí znovu zúčastnil. Ak sa niekedy znovu uskutoční.

Richard Drahovský**Táňa**

Mama Dáša: Workshop pre sebaobhajcov bol zorganizovaný počas leta prvýkrát. Prečo si sa ho zúčastnila?

Táňa: Chcela som stretávať mojich kamarátov sebaobhajcov a tešila som sa na nové zážitky.

Mama Dáša: Splnili sa tvoje predstavy? Bola si spokojná?

Táňa: To áno, každý deň sme mali iný program, veľa sme sa rozprávali a aj smiali – aj keď úsmev bol pod rúškom.

Mama Dáša: Čo sa ti páčilo najviac?

Táňa: Je to ťažké povedať, ale veľmi sa mi páčila návšteva úradu komisárky Zuzky Stavrovskej. V takom úrade som bola prvýkrát.

Mama Dáša: Chceš nám povedať ešte niečo?

Táňa: Áno. Som rada, že sme boli aj v DSS a CHD Prima, kde ja chodievam každý pracovný deň. Ukázali sme



kamarátom, ako to u nás vyzerá, čo robíme, a tiež aké krásne tašky, tričká, látkové hračky sú vyrábané v chránenej dielni.

Mama Dáša: Zúčastnila by si sa na takej akcii aj v budúcnosti?

Táňa: Určite. A chcela by som ešte poďakovať Ingrid, Zuzke, Majke a Mariánovi, ktorí sa nám venovali a pripravili program, a tiež kuchárom z Bivio, ktorí nám pripravili výborné obedy.

S Tatianou Blažekovou sa rozprávala jej mama Dagmar Blažeková.

Dada

Toto leto bolo pre mňa výnimočné, pretože chodím na kurz sebaobhajovania a chodievali sme v lete na pobyty.

Teraz namiesto pobytu sme mali 5-dňový workshop.

Rozprávali sme sa o zamestnaní.

Boli sme v DSS Prima aj u pani komisárky Stavrovskej, ktorá pomáha zdravotne postihnutým ľuďom.

V tej DSS Prima to bolo zaujímavé. Mali tam pekné výrobky. Napríklad vyrábajú pekné rúška, tkajú na krosnách rôzne vankúše.

Majú malý areál.

Ja chodím do pracovnej skupiny v DSS Rosa.

Tam máme veľký areál.

Najradšej som vonku.

Na jeseň hrabeme listy a odburiňujeme.

Keď prší, tak pečieme alebo si niečo vyrábame.

Mne sa skrúti deň s rehabilitáciou.

Som rada, že som v takom areáli, v akom som.

Bola by som rada, keby som mohla niekde pracovať.

Ešte som v lete bola s Maltézkymi rytiermi na Donovaloch.

Som rada, že ma zobrali medzi seba.

Spoznala som nových kamarátov.

Každé takéto stretnutie s novými ľuďmi ma posúva ďalej a niečo nové sa dozviem.

Darina Krihová

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedné Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR.

AKO NÁM KORONA ZASIAHLA DO BEŽNÉHO ŽIVOTA

Rok 2020 je pre nás všetkých mimoriadne náročný.

Do našich životov vstúpil nový nepriateľ: koronavírus. A s ním vysoko nakažlivé ochorenie COVID-19.

Zrazu už nič nie je tak, ako to bývalo predtým.

Učíme sa žiť podľa nových pravidiel.

Nie vždy je to jednoduché. Zdravie je však prvoradé.



Prečítajte si, čo nám o koronavírusu napísali dve mladé dámy, **Veronika Bittnerová** a **Slávka Gonová**. Obe navštevujú Centrum voľného času pri **Spojenej škole v Piešťanoch**.

Veronika

Moje meno je Veronika a navštevujem CVČ pri Spojenej škole v Piešťanoch. Rozhodla som sa, že sa vám prihovorím s témou, ktorá aktuálne trápi celý svet. Je to koronavírus, ktorý u nás na Slovensku vypukol začiatkom marca.

Najprv si ale povedzme, čo to vlastne koronavírus je.

Spôsobuje chorobu COVID-19.

Je to infekčné ochorenie a prvýkrát bolo zistené v novembri roku 2019 v Číne.

Postihuje dýchací systém.

V ťažkom priebehu ochorenia môže vyvolať silný a ťažký zápal pľúc, čo môže mať smrteľné následky.

Nákaza sa môže preniesť rozprávaním, kýchaním, kašľaním. Príznaky sú teplota, kašeľ, ťažkosti s dýchaním, únava, bolesť svalov. Preto pri prvých príznakoch zavolajte lekárovi a nechajte si spraviť test.

Veď právo žiť máme iba raz, preto to prosím nezanedbajte!

Prevenca je časté umývanie rúk. Dodržiavajte prosím od seba odstup 2 metre, keď už musíme ísť von.

KORONAVÍRUS

AKO TO PREŽÍVAME

Ale hlavne: keď to nie je fakt nutnosť, sedíme doma!

Nič nám neujde.

No chápem aj to, že malým deťom sa ťažko vysvetľuje, že musia sedieť doma.

Keď vonku vykúka a priam nás volá slniečko.

Ale, prosím vás – choďte niekam, kde je málo ľudí.

A hlavná prevencia je RÚŠKO.

Ja viem, všetkým nám zasiahla do života pliaga menom KORONA.

A zasiahli nám do života aj opatrenia, ktoré vydala vláda.

Ale zasa, ja osobne si myslím, že sa tie opatrenia dajú v pohode zvládnuť.

Pozrite, ja sedím, poviem to ľudovo – na zadku celý život.

A som tu!

Dobre, to bolo na odľahčenie, ja som na vozíku, inú šancu nemám.

Ale tak môžete s deťmi kresliť, vytvárajte s nimi niečo, čítajte im.

Dnes už sa, žiaľ, málo číta.

Upratujte, spievajte si, robte spolu čokoľvek.

KORONA nás podľa môjho názoru aj veľa učí.

Učí nás byť spolu, pomáhať si, vážiť si viac napríklad zdravotné sestry, lekárov.

A myslím si, že veľkú úľavu teraz cíti aj naša planéta. Neznečisťujeme tak veľmi vzduch, sú zatvorené fabriky.

Nejazdíme tak veľmi autom.

Ak sa pýtate, čo mne najviac chýba, tak asi chodenie do prírody bez rúška.

Ale nejako nemám pocit, že by som sa nudila.

Aj doma sa dá nenudiť.

Ak chceme dať korone čo najskôr zbohom, BUĎME ZODPOVEDNÍ.

Pekné čítanie prajem.

Veronika Bittnerová

Slávka

Ani sme sa nenazdali a prišiel neočakávaný koronavírus.

Veľmi nás prekvapilo, že už dorazil aj k nám.

Všetko ostalo pusté a prázdne.

Tak aspoň počúvame rádio a pozeráme televíziu.

Alebo sa hráme spoločenské hry.

Spoločenské kontakty treba obmedziť na minimum.

Teraz sme možno viac smutní.

Dá sa to vôbec?

V tejto situácii musíme myslieť na svoje zdravie.

Šijeme rúška, dávame si ich na ústa a nos a viac si umývame ruky.

Musíme byť ohľaduplní a pomáhať si navzájom.



Možno nás to naučí väčšej pokore a skromnosti.

Budeme vnímavejší voči ľuďom okolo seba.

A hlavne spomalíme a nikam sa nebudeme naháňať.

Dúfajme, že koronavírus sa čoskoro skončí a budeme sa môcť stretávať a tešiť sa spolu.

Tak ako to bolo doteraz.

Slávka Gonová

AKO SME PREŽÍVALI A PREŽÍVAME EPIDÉMIU MY V IMPULZE...

Toto obdobie je pre nás všetkých ťažké. Keď sme museli zavrieť Impulz, boli sme všetci sklamaní. Nevedeli sme, kedy zase otvoríme a uvidíme sa.

Museli sme zostať doma s rodičmi. Okrem povinností sme ale mali čas aj na to, čo nás baví... A tiež sme si radi zavolali. Tak sme o sebe stále vedeli.

Kika

Často mi chýbali ostatní z Impulzu. Tiež aj naše komunity, výtvarný krúžok a keramika.

V Impulze hrávam pingpong s Tomáškom a Romankom. Niekedy spolu aj súťažíme.

Je to zábavné a už mi to celkom ide.

Ráno si zatancujeme alebo zacvičíme na hudbu a pritom si aj spievame.

Potom si všetci spolu s Majkou (sociálna terapeutka) zaželáme pekný deň.

Chýbalo mi to, a určite aj ostatným. Preto sme dostávali úlohy na doma.

Posielali nám ich Baška, Evka, Majka a Silvinka (sociálne pracovníčky).

Mailom alebo poštou.



AKO TO PREŽÍVAME

Boli to úlohy z matematiky, hospodárenia s peniazmi, tiež kvízy a ankety. Mohli sme si pripraviť aj prezentáciu v PowerPointe pre ostatných v Impulze. O všetkom, čo nás zaujíma.

Keď sme nechodili do Impulzu, telefonovali sme si. Tak sme o sebe vedeli, čo robíme a ako sa máme. Ja som si telefonovala hlavne s Marcelkou a Tomáškom. Povzbudzovalo nás aj vedenie z rehabky a Janka (pani riaditeľka). Občas som išla s Tomášom (kamarát z Impulzu) a Zdenkou (asistentka) do mesta na kávu. Keď bolo pekne, kočíkova som na dvore malú Slávku (neterka) alebo som si čítala knihu o Majkovi Spiritovi. Tiež som skladala piesne a básne, ktoré som si nahrávala na mobil a posielala ich Janke (pani riaditeľka). Potom sme sa o nich rozprávali. Večer som s rodičmi sedela v obývačke a rozprávali sme sa. O malej Slávke, o firme, o nás – len tak o živote... O tom, čo budeme robiť, keď pandémia skončí... Že spolu všetci pôjdeme na jachtu do Chorvátska. Moja báseň:

Dúha

*Pomaly padá dážď a fúka vietor.
Je búrka, hrmí...
Po nej bude na oblohe dúha
a príde nový deň.
Niekedy padám a padám,
ale potom vzlietnem ako vták
k jasnej oblohe.
Je krásne modrá...
V noci medzi oblakmi lietajú malí anjeli.
Sú bieli a nosia nám tajné túžby.
A my môžeme snívať
a hľadať v sebe pokoj.
Pokoj v duši, ktorý máme,
keď sme sami sebou.*

Michal

Počas karantény mi chýbali všetci z Impulzu. Bol som rád, že im môžem zavolať a porozprávať sa s nimi. Telefonoval som aj ľuďom, ktorých som už dlho nevidel a nepočul. Chcel som vedieť, ako sa majú a či im z toho všetkého „nepreskakuje“. Našťastie, „nepreskakovalo“ – boli zdraví a ja tiež. Vadilo mi, že som nemohol chodiť do obchodu. Nakupovanie ma veľmi baví, aj keď sa učím šetriť. Ale zatiaľ mi to veľmi nejde. Mal som ale celkom dobrý iný program. Každé ráno som cvičil so strunovým expandérom.



Potom som si robil úlohy, ktoré mi posielali z Impulzu, lúštil som krížovky a odpovedal na kvízy. Otcovi som pomáhal natrieť lavičku na chate a spolu s mamou sme chodili na prechádzky. Konečne som si mohol poskladať aj pohyblivé papierové hračky z časopisu ABC. Zo stavebnice Merkur som postavil výťah. Od známych zo Svitú som dostal päť stavebníc Merkur. Potešilo ma to! Skladal som aj papierové vrecká, ktoré nám na sviečky navrhla dizajnérka Lucia. Keď sa karanténa skončí a my začneme predávať, budeme mať naše sviečky do čoho baliť.

Marcelka

Je to ťažké, ale ja vždy hovorím: „Nebóój, všetko bude OK... Musíme vydržať!“ To som hovorila aj vtedy, keď Impulz celý vyhorel...

A teraz je už OK. Opravili sme ho! Keď som zostala doma, pomáhala som maminke s varením a upratovala som. Občas som obed uvarila aj sama... Už viem uvariť grilovaný encián so zemiakmi. K tomu si dáme sójovú tatársku omáčku. Keď som bola doma, naučila som sa variť aj kuraciu a mrkvovú polievku. Každý deň som si písala denník o tom, čo som robila. Niektorí z Impulzu sme si telefonovali. Tešili sme sa na to! Hovorili sme o tom, čo robíme, ako sa máme. „Mali sme spolu aj humor.“ Humor mám veľmi rada!

Baška (sociálna pracovníčka) mi posielala úlohy z matiky a Silvi (sociálna pracovníčka) zo zdravotníctva. S pani riaditeľkou sme „robili arteterapiu cez telefón“. Vybrala som si, čo budem maľovať. Keď som niečo urobila, tak som jej to odfotila a poslala. Potom sme sa o tom rozprávali.



KORONAVÍRUS

AKO TO PREŽÍVAME

Tomáš

Chýbala mi práca v chránenej dielni a všetci z Impulzu. Preto som lámal aj škoricu na sviečky. Nalámal som jej 50 kg za mesiac. Všetko, čo sme mali! Keď sme Impulz znova otvorili, mohli sme hneď začať vyrábať škoricové sviečky. Okrem toho som robil aj stolárčinu. Mal som čas urobiť si stolík z dosiek. Obrúsil som ich, zoskrutkoval a zmontoval dohromady. Stolík som si dal do kuchyne. Mám na ňom počítač. Silvinka mi posielala úlohy zo zdravotvedy a Evka z matematiky a z hospodárenia s peniazmi. S niektorými z Impulzu som si telefonoval. Bolo to príjemné. Občas som aj napísal Beátke, Marcelke alebo Michalovi esemesku. Naučil som sa ich písať aj posilať.

Často sme chodili s mojou sestrou a švagrom do lesa. Bolo tam pekne. Niekedy som išiel aj ja sám na dlhšie prechádzky. Išli so mnou naši psi. Veľmi sa z toho tešili! Keď sme sa vrátili do Impulzu,

čakalo nás prekvapenie. Nahrávanie videa o nás a našom Impulze. O aktivitách, ktoré robíme. V auguste sme si to nacvičovali podľa scenára. 31. 8. 2020 prišla naša fotografka Laura so svojím kamarátom – kameramanom Jarom. Prišla aj Elenka, spolumoderátorka nášho muzikálu Farby (moderuje ho s ňou aj naša Kika a Tomi). Najprv pre nás zahrala niekoľko pesničiek na gitare, aby sme sa „správne naladili“. Potom sme mohli začať. Práca to bola veľmi zaujímavá a s výsledkom sme všetci spokojní. Veď si video pozrite aj vy na našom Facebooku Impulz, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke. Alebo na: bit.ly/dod-impulz Budeme radi, keď nám napíšete, ako sa vám páčilo. 😊

Kristína Karová, Michal Novotný, Marcela Polačeková a Tomáš Kristínek



PREDSTAVUJEME SA VÁM

TOTO SOM JA

TANEČNÍCI Z MYJAVY

Dnes vám predstavíme dvoch šikovných mladých mužov z Myjavy. Obaja majú veselú povahu a spoločný koníček – tanec. Už roky trénujú v Tanečnej škole BIBS u Bibiany Michalcovej. Čo o sebe ešte prezradili? Prečítajte si.

Braňo

Ako sa voláš? Koľko máš rokov?

Branko Klimek. Mám 22 rokov.

Kde bývaš?

Na Myjave. S maminou a s tatinom.

Ako vyzerá tvoj bežný deň? Čo robíš od rána, keď sa zobudíš, až kým ideš večer spať?

Keď sa zobudím, najem sa a idem von. Chodím do DSS Úsvit. Robíme tam búdky z dreva pre vtáčiky, keramiku a kreslíme. Potom odtiaľ idem domov. A potom niekedy na tréning.

Aké máš koníčky? Čo ťa baví?

Baví ma šport – futbal, tenis. Niekedy si kreslím. Chodievam sa bicyklovať s maminou alebo s tatinom. Ešte ma baví aj robota.



Vieme, že chodievaš na tanečnú. Kam?

K Bibe na Myjavu. Mama ma tam prihlásila.

Chodievaš tam sám, alebo ti niekto pomáha?

Vozí ma tam mamina.

Kto ťa učí? Máš tanečnú partnerku?

Učí ma Bibka. Tancujem s Anetkou.

Ktoré tance už vieš?

Waltz, valčík, rumba, jive, ča-ča, quickstep, tango. Najviac sa mi páči rumba.

Ktoré tance sa ešte chceš naučiť?

Sambu a slowfox.

Bol si aj na nejakých tanečných súťažiach?

Bol, v Bratislave a na Myjave. Bol to parádny zážitok. Užil som si to. Všetko sa mi tam páčilo.

PREDSTAVUJEME SA VÁM

TOTO SOM JA

Teraz je vo svete pandémie koronavírusu. Zmenilo sa vďaka tomu niečo v tvojom živote?

Ani nie. Ale mám menej tanečných tréningov.

Aké sú tvoje plány do budúcnosti?

Neviem. Nepremýšľam nad tým.

Blížia sa Vianoce. Čo by ťa najviac potešilo?

Nejaký darček. Napríklad oblečenie.

Ďakujem veľmi pekne za rozhovor.



Martin

Ako sa voláš? Koľko máš rokov?

Martin Popelka. Mám 25 rokov.

Kde bývaš?

S rodičmi a sestrou v činžiaku.



Ako vyzerá tvoj bežný deň? Čo robíš od rána, keď sa zobudíš, až kým ideš večer spať?

Keď sa zobudím, idem do Úsvitu. Robíme tam búdky, keramiku s hlinou, maľujeme, hráme sa, rýľujeme záhradku... Baví ma to. Potom idem domov. A potom na tanečný tréning.

Aké máš koníčky? Čo máš rád?

Tancovanie, plávanie. Plávam už 10 rokov. Mám rád psov. Viem sa o nich postarať.

Vieme, že chodievaš na tanečnú. Kam?

Chodím tancovať k Bibe Michalcovej.

Chodievaš tam sám, alebo ti pomáha asistent?

Chodievam tam sám.

Ako si sa dostal k tanečnej?

Sestra tam chodila.

Kto ťa učí? S kým tancuješ?

Učí ma Biba. Tancujem s Tamčou.

Ktoré tance už vieš?

Waltz, ča-ča, tango, rumba, jive, valčík a quickstep. Najradšej mám valčík.

Ktoré tance by si sa ešte rád naučil?

Doladiť tie, čo viem. A sambu, slowfox. Polku.

Bol si aj na nejakých tanečných súťažiach?

Bol, v Bratislave a na Myjave. Bolo to tam dobré. Páčilo sa mi, ako boli ľudia oblečení. Ako to pekne vyzeralo v tých hoteloch.

Teraz je vo svete pandémie koronavírusu. Zmenilo sa vďaka tomu niečo v tvojom živote?

Plávanie. Nemôžem teraz chodiť plávať.

Aké sú tvoje plány do budúcnosti?

Možno ísť do New Yorku (smiech).

Blížia sa Vianoce. Čo by ťa najviac potešilo?

Slúchadlá na bluetooth. Baví ma počúvať hudbu.

Ďakujem veľmi pekne za rozhovor. Zhovárala sa Ema Durcová.

**AKO SOM TRÁVILA
LETO**

Tento rok som mala veľa plánov na dovolenku, všetko nám ale zmenil vírus. Veľa času som trávila na bicykli s rodičmi a kamarátmi na našej novootvorenej cyklotrase. Tá vedie z Trenčína na Moravu. Boli sme na juhu Slovenska po výletoch. Kúpať sa, bicyklovať a plavili sme sa aj cez plavebnú komoru v Gabčíkove. Boli sme na chate v krásnej dedinke Fačkov na strednom Slovensku. Tam bola s nami moja neter Karolínka. Veľmi sa nám tam páčila príroda, a preto by sme tam chceli stráviť Vianoce. Tento rok som trávila dovolenku iba s rodinou.



Chodievam každý rok do Chorvátska s kamarátmi zo Žiliny, na rôzne pobyty po Slovensku zo združenia... Ale všetko sa nekonallo skrz koronavírus. Aspoň že som mohla chodiť aspoň jedenkrát v týždni na môjho koníka na hipoterapiu. Najviac zo všetkého ma trápi, že sme museli zrušiť delfinoterapiu na Ukrajine. Bola som tam už minulý rok prvýkrát. Všetci, čo sme sa skamarátili, sme boli dohodnutí, že sa o rok uvidíme. Ale sa tak nestalo. Posielam aspoň foto, o čo som prišla. Stráááááááááše je mi to ľúto. Ale aj tak leto bolo pekné, lebo sme s rodinou, s kamarátmi veľa grilovali a chodili do prírody.

Lenka Bobotová**VÝLET ZA UMENÍM**

V sobotu 15. 8. 2020 sme sa vybrali na zaujímavý výlet za umením. Zúčastnilo sa ho 11 účastníkov. Tento skvelý výlet zorganizovalo združenie Žijeme tak pod vedením Danky Augustínovej. Zraz účastníkov bol o 10:50 pod Mostom SNP. Odtiaľ sme sa presunuli MHD k SND. Potom sme pokračovali ďalším spojom MHD do nášho cieľa: do Čunova, do galérie Danubiana. Tam sme si pozreli výstavu obrazov a fotografií známych umelcov.

ZO ŽIVOTA

LETNÉ SPOMIENKY



Po pozretí výstavy sme si trochu oddýchli v peknom areáli galérie. Potom sme išli na prechádzku do vodného areálu v Čunove. Tam sme sa prešli popri kanáli na Divokú vodu. Pozerali sme pritom, ako vodáci splavujú Divokú vodu a obdivovali sme jej obrovskú silu. Po pozretí celého areálu sme sa vybrali na chutný obed do blízkej reštaurácie. Po dobrom obede sme vyrazili na cestu naspäť domov do Bratislavy. V Bratislave sme si niektorí z nás dali zmrzku. Tí, ktorí chceli, išli sa prejsť po meste. S ostatnými sme sa rozlúčili a oni potom išli pomaly domov.

Richard Drahovský



ZO ZAHRANIČIA

INŠPIRÁCIA

ZMRZLINOVÝ RIADITEĽ

Toto je Hunter Norwood. Hunter je Američan a stal sa riaditeľom. Stojí na čele firmy so zmrzlinovým autom. Firma sa v preklade volá Niečo malé navyše. Odkazuje na Hunterovu diagnózu – Downov syndróm. Hunter miluje zmrzlinu. Až tak veľmi, že si oblieka oblek so zmrzlinovou potlačou. Alebo aspoň kravatu. Vo svojom zmrzlinovom obleku sa zúčastnil aj na konferencii zmrzlinárov. Stať sa zmrzlinovým riaditeľom bol jeho veľký sen.

Jeho mama mu pomohla tento sen splniť. V zmrzlinovej firme pracujú aj ďalší ľudia s postihnutím. Ich funkcia vo firme sa nazýva zmrzlinový odborník. Hunter je odfotený so svojou sestrou a bratom na zmrzlinovom aute. Dokonca bol odfotený aj na veľkej reklame na námestí v New Yorku. Zapája sa totiž do kampaní na podporu ľudí s mentálnym postihnutím. Hunter úspešne dokončil štúdium na strednej škole. Je veľmi zábavný a technicky zručný. V škole hral americký futbal a bol v ňom úspešný. Jeho mama Michelle o ňom napísala knižku Hviezdy v mojich očiach. Nechcela, aby ho ľudia brali ako dieťa. Hovorí o ňom, že je to úžasný muž a veľa toho dokáže. A vy máte aký sen? Nech je vám Hunter inšpiráciou, aby ste si ho splnili.

Martina Jarolíňová





ČAS PREDVIANOČNÝ

Zima sa k nám pomalými krokmi blíži, slniečka a svetla nám ubúda zo dňa na deň viac.

Studený vietor posfukoval posledné listy zo stromov a my sme povytahovali zo skriň šály, čiapky a rukavice.

Rána bývajú už mrazivé, keď trocha nasneží, máme z toho veľkú radosť. Začiatkom decembra začína advent.

Na adventnom venci si postupne každú nedeľu zapalujeme sviečku.

Na Mikuláša je zvykom dávať topánky do okna, kde donesie Mikuláš ovocie a sladkosti.

Na Luciu podľa tradície chodili po domoch tajomné bytosti zahalené v bielom.

V dňoch pred Vianocami sa ľudia radi stretávajú na vianočných trhoch a užívajú si predvianočnú atmosféru.

Všade počuť nádherné koledy. V domácnostiach to už rozvoniava upečenými medovníkmi a inými cukrovinkami.

K tomu sa pridá vôňa ihličia z výzdoby a vianočných stromčekov.

24. december je Štedrý večer.

Pri štedrovečernom stole sa schádza celá rodina.

Večera býva podľa tradície – oblátka s medom, kapustnica s hrbmi, ryba a šalát.

Pod stromčekom nás čakajú darčeky od našich blízkych.

No Vianoce by nemali byť len o darčekom, ale o stretnutí

s rodinou. Kresťania slávia v tento deň narodenie

Ježiša Krista a idú na polnočnú svätú omšu.

Slávka Gonová



Vianoce

Lastovičky odleteli, už napadol sneh.

To je krása, sneh je biely, všade radosť, smiech.

Už k nám prišla zima, zimička, celý svet je ako veľká chladnička.

Zvoní, zvoní zvonček malý, Vianoce sú pred dverami.

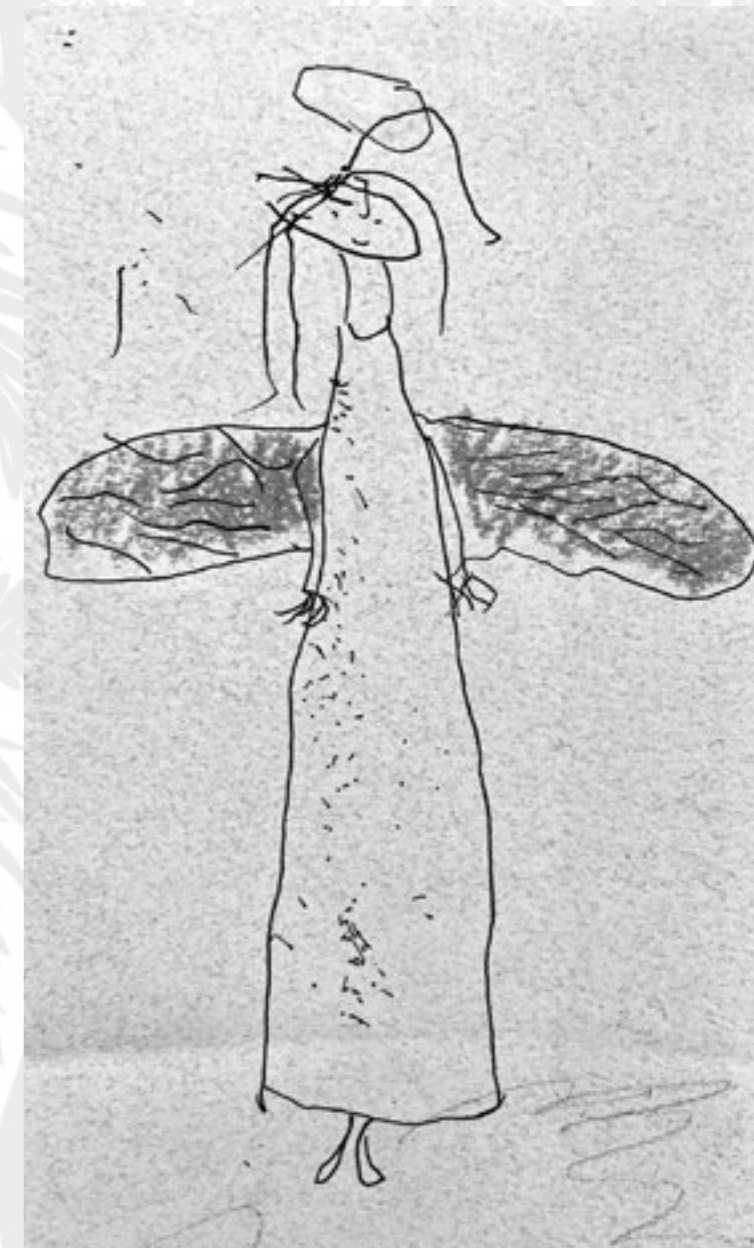
Vianoce sú, keď sme spolu, keď rodina sadá k stolu.

Mama, ocko, detičky, dedkovia a babičky.

Potichučky, ticho, zľahka prichádza čas vianočný.

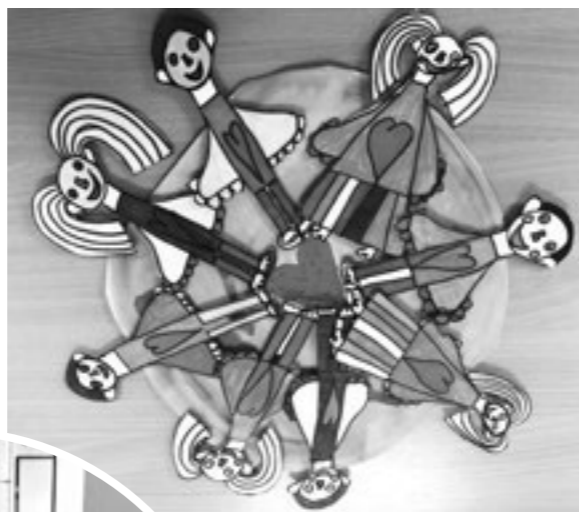
V detských očkách svetielko sa ligoce. Prajeme vám, dobrí ľudia, prenádherné Vianoce.

Slávka Gonová



Takto maľujem

Ahoj. Volám sa **Eliška Orihelová** a veľmi rada maľujem. Za svoje maľby som dostala aj čestné uznanie v celoslovenskej súťaži **S vami nie som sám**. Rada vám niektoré zo svojich prác ukážem. A aký je váš koníček?



Konfety z listov

Blíži sa nám Silvester a oslava Nového roka. Možno nechcete používať delobuchy, lebo je to nebezpečné. Konfety sú dobrým riešením. Ale keď budete vonku, bežné konfety sa zmenia na odpad. Nemôžeme ich v prírode ani na sídlisku len tak vysypať. Preto máme pre vás super ekologický tip! Máme nápad na konfety, ktoré neznečistia okolie. Sú totiž vyrobené z listov.

Budeme potrebovať farebné jesenné listy rôznych druhov a tvarov. A ešte dierkovačku z papiernictva alebo kancelárie. Dajú sa kúpiť aj detské dierkovačky krásnych tvarov. Srdiečko, hviezdička, lístok alebo stromček...

A môžeme začať vystrihovať z listov krúžky alebo iné tvary. Nastrihajte si toľko konfiet, koľko potrebujete. Dajte si ich potom do vrecúška.

Ak nemáte poruke dierkovačku, vystačíte si s nožnicami. Vystrihnite si tvary podľa vašej fantázie.

K svojim konfetám môžete pridať aj iný rastlinný materiál. Usušené alebo odkvitnuté kvietky. Drobné lístky alebo ihličie. Usušené bobuľky.

Sme pripravení na záhrade, na sídlisku alebo v prírode odpočítavať polnoc! A vyhodiť konfety do vzduchu. Šťastný nový rok!

Martina Jarolíňová



Domáci chlieb

Počas karantény zvykli ľudia doma piecť vlastný domáci chlieb. Vyskúšame si ho upiecť aj my.

Potrebuje:

- 1 kg hladkej múky
- 42 g (1 kocka) droždia
- 500 ml teplej vody
- 2 lyžičky soli
- pol lyžičky cukru
- 2 lyžičky rasce
- 2 lyžice octu

1. Múku preosejeme do misky. V strede urobíme jamku.
2. Do jamky rozdrobíme kvasnice, pridáme cukor a vodu.
3. Po desiatich minútach pridáme rascu, ocot a soľ.
4. Vymiesime hladké cesto. Necháme v teple vykysnúť asi pol hodiny.
5. Cesto si preklopíme na pomúčenú dosku. Vytvarujeme bochník.
6. Na pekáč alebo plech položíme papier na pečenie a chlebič naňho preložíme. Necháme ešte asi 20 minút kysnúť.

7. Potom potrieme slanou vodou a urobíme zárezy.
8. Vložíme do rúry predhriatej na 250 stupňov a pečieme 30 minút.
9. Potom znovu potrieme vodou, znížime teplotu na 180 a pečieme ešte 30 minút.
10. Upečený chlieb preložíme krížom cez pekáč (to aby sa nesparil) a necháme vychladnúť.

Martina Jarolínová

