



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1-2/2019



TO SME MY



ZPMP v SR, Alstrova 153
831 06 Bratislava
tel.: 02/638149 68
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk





To sme my 1-2/2019 • občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191
• tel.: 02/63814968 • e-mail: zmpvsvr@zmpvsvr.sk • **Dátum vydania:** 5. 6. 2019 • **Ročník vydania:** 20
• **Redakčná rada:** Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Miroslava Ollé, Martina Jarolíňová, Richard Drahovský, Michal Kralovič • **Na prípravu čísla spolupracovali:** Miroslav Rendoš, Darina Krihová, Martina Hlavatá, Tomáš Grošmid, Michal Polóni, Eva Polóniová, Gizela Billíková, Mária Billíková, Dušan Novák, Tereza Rachelová, Tomáš Labát, Lucia Řehánková, Katarína Peterecová
• **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:** zmpvsvr@zmpvsvr.sk
Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky • Registrované 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 2-9	TÉMA: Celoslovenská konferencia sebaobhajcov
Strana 10-19	JA, SEBAOBHAJCA: Richard, Tomáš, Lucia
Strana 20-23	PRACUJEME: Martina, Tereza, Dušan
Strana 24-35	REPORTÁŽ: Svetové hry Špeciálnych olympiád Abú Zabí 2019
Strana 36	EKO-BIO-ZDRAVO

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE



Milí priatelia, milí naši čitatelia!

Tešíme sa, že aj v tomto roku môžete vo svojich rukách držať náš časopis. Toto číslo je špeciálne. Venovali sme ho 2 výnimočným udalostiam.

Hneď na začiatku si zaspomíname na celoslovenskú konferenciu sebaobhajcov. Uskutočnila sa už dávnejšie, v decembri minulého roka. Ale oplatí sa na ňu zaspomínať, pretože počas nej zaznelo veľa skvelých prezentácií. Prinášame vám ich na stránkach nášho časopisu. Rozdelili sme ich podľa obsahu do našich rubriek:

- Téma
- Ja, sebaobhajca
- Pracujeme

V druhej polovici časopisu si pripomenieme marcový úspech našich športovcov. Na Svetových hrách Špeciálnych olympiád získali až 35 medailí. Porozprávali sme sa s plavcami Darinkou Krihovou a Michalom Polónim. A tiež s gymnastkou Gizkou Billíkovou. Ako to vyzeralo v ďalekom Abú Zabí? Aj to sa dozviete, ak si nalistujete stranu 24.

Želáme vám príjemnú zábavu pri čítaní. A krásne letné dni, ktoré sú už za rohom. Pokojne nám napíšte, ak počas nich prežijete niečo skvelé. Vaše texty a články nás vždy potešia.

Vaša redakcia a Mirka Ollé



O KTORÝCH TÉMACH HOVORIA SEBAOBHAJCOVIA NA SLOVENSKU

alebo

CELOSLOVENSKÁ KONFERENCIA SEBAOBHAJCOV

Málokedy máme šancu stretnúť sa so sebaobhajcami z rôznych kútov Slovenska.

Preto sme sa už nevedeli dočkať konferencie, ktorú v zime organizovalo ZPMP v SR. Išlo o celoslovenské dvojdnové stretnutie sebaobhajcov a dospelých ľudí s mentálnym postihnutím.

Konferencia sa uskutočnila vďaka finančnej podpore projektu Sebaobhajcovanie – šanca pre ľudí s mentálnym postihnutím II. 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 Slovenskej republike.

 **MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

Stretli sme sa 12. a 13. decembra 2018 v hoteli BIVIO v Bratislave, v ktorom pracujú aj ľudia s mentálnym postihnutím.

Prišlo nás spolu až 63 sebaobhajcov. A bolo to viac než zaujímavé! Konferencia sa týkala dodržiavania ľudských práv v rôznych oblastiach života.

Počas dvoch dní prebehlo niekoľko panelových diskusií.

Témy boli nasledovné:

- Bývanie
- Voľný čas
- Vzťahy
- Sebaobhajovanie
- Zamestnávanie

Každú tému vždy otvorili rečníci – sebaobhajcovia, ktorí si pripravili prezentácie.

Potom nasledovala diskusia spolu s hosťami konferencie.

Rozprávali sme sa o svojich problémoch, skúsenostiach, ale aj predstavách o budúcnosti.

Zaujímá vás, o čom boli prezentácie sebaobhajcov?

Tak nech sa páči, čítajte!

Zuzana Kolláriková



BÝVANIE

Volám sa Miro Rendoš.

Mám 36 rokov a bývam v Bratislave v Petržalke v trojizbovom byte s rodičmi.

Mám svoju vlastnú izbu, kde sa veľmi dobre cítim.

Mám v nej všetko, čo potrebujem.

Posteľ, sedačku, skrine a poličky, písací stôl, počítač aj televízor.

Snažím sa udržiavať si izbu v čo najlepšom poriadku.

Aj keď sa mi to nie vždy darí.

Ale mám dobrú asistentku, ktorá mi pomáha s upratovaním aj s varením, keď nie sú rodičia doma.

Moji rodičia sú už na dôchodku.

Niekoľko mesiacov v roku bývajú v rodinnom dome v Piešťanoch.

Vtedy som doma sám.

Cez školský rok mám možnosť stravovať sa v školskej jedálni v neďalekej škole.

Horšie je to cez prázdniny.

Vtedy som odkázaný na suchú stravu.

Prípadne mi niečo uvarí susedka.

Niekedy prídu rodičia z Piešťan niečo vybaviť, tak sa o mňa postarajú.

Ale potom zase idú späť a zase som sám.

Mám kamarátov, s ktorými udržiavam osobný aj telefonický kontakt.

Chodíme spolu do mesta na rôzne akcie, alebo športovať.

Zvykol som si byť doma sám.

Zatiaľ, kým som zdravý, mi to neprekáža.

Dokonca som rád, keď som doma sám.

Každý deň si s mamou telefonujeme,

takže vie, čo robím a potom je spokojná.

Už sa mi stalo, že mi vypadli poistky a nič v byte nesvietilo.

Vtedy som poprosil suseda

a on mi to opravil.

Máme dobrých susedov, oni mi vždy pomôžu.

Mám aj dvoch asistentov, ktorí mi tiež pomáhajú.

Pomôžu mi každý mesiac vyplniť šek na obedy a ja ho potom idem na poštu zaplatiť.

Každý mesiac mi príde invalidný dôchodok.

Z neho si zaplatím sporenie a časť

dám na nájomné a mobil.

Z toho, čo mi zostane, si kupujem stravu.

Nie je to veľa peňazí, ale snažím sa

z toho nejako vyjsť.

Keď nemám, tak mi dá mama.

Všetky ostatné poplatky za bývanie platia rodičia.

Takéto bývanie mi vyhovuje.

Aj keď sa niekedy cítim sám.

Ako by som si vedel predstaviť

svoje bývanie?

Viem, že pre zdravotne postihnutých ľudí existujú rôzne možnosti bývania.

Kým mám rodičov, tak mi to, ako teraz bývam, vyhovuje.

Chcel by som sa ale dozvedieť viac o iných typoch bývania.

Aby som sa v budúcnosti, keby som to potreboval, vedel rozhodnúť.

Rád by som niektoré chránené bývanie navštívil a pozrel sa,

ako tam žijú moji kamaráti.

Chodím do skupiny sebaobhajcov, kde sú dobrí vedúci.

Verím, že keď budem mať o niečo také záujem, radi mi pomôžu a poradia.

Moja predstava bývania je bývať stále tak ako teraz.

Mám svoj pokoj, svoj režim a dobrých ľudí a kamarátov okolo seba.

Viem používať bankomatovú kartu,

viem si nakúpiť, pripraviť si studené jedlo, prípadne si hotové ohriať

v mikrovlnke, aj upratať. Robí mi však problémy komunikovať s úradmi.

A sledovať termíny – kedy čo treba zaplatiť.

K tomu potrebujem pomoc.

Miroslav Rendoš



Veľmi sa nám tam páči a prichádzame na iné myšlienky. Na prechádzky chodím aj s otcom, keď príde domov z farmy. Má psíka Ajku. Ajku som si obľúbila, lebo je milá a kamarátska.

Tiež rada kreslím, alebo si vyfarbujem svoje omaľovánky fixkami. Mám rada hudbu a rada spievam. Vypisujem si ľudové pesničky do notesa a spievam si ich počas reklamy v televízii.

Tiež spievam svojej neterke a synovcovi, ktorým sa to veľmi páči. Niekedy sa s nimi hrám so stavebnicou, alebo bábikami.

Čítam im knihy, hlavne o krtkovi, alebo Sindibádovi.

Ešte si aj lúštim osemsmerovky. A vypisujem anglické slovíčka zo slovníka a učím sa ich.

Na koncerty chodím väčšinou so sestrou. V minulosti sme boli na koncerte Desmodu, Miroslava Žbirku a Kristíny Pelákovéj.

S mamou chodím do divadla. Ale teraz sme boli spolu na koncerte Elánu.

Tak sme tam spievali, že sme boli obidve zachrípnuté. Chcela by som mať kamarátku, s ktorou by som sa stretávala. Porozprávali by sme sa spolu a išli by sme do kina, alebo do divadla.

Martina Hlavatá

VZŤAHY

Vzťahy môžu byť rôzne: kamarátske, priateľské, rodinné. Môj rodinný vzťah je so sestrou a s rodičmi. Máme dobrý vzťah.

Priateľov si môžeme vybrať. Ja sa snažím mať dobrý vzťah s každým, kto ma má rád a kto mi rozumie. Našla som si priateľov v škole, v učilišti, v pracovnej skupine, na tréningu plávania, na lyžiarskych pretekoch, aj na sebaobhajovaní.

V pracovnej skupine mám veľa kolegov a kamarátov.

Najviac si rozumiem s Tomášom Labátom, lebo mi vždy dokáže pomôcť a poradiť. Na učilišti som mala spolužiačku a teraz kolegyňu Lindu. Na tréningu mám najlepšieho kamaráta Peťa a Miša. Máme spoločné záujmy – plávanie. Na sebaobhajovaní mám kamarátov Riša, Terku, Janka a Karin. Chodíme spolu na víkendovky a na pobyty. Rozumieme si a vieme sa pochopiť, ale aj zabaviť.

Darina Krihová



VOLNÝ ČAS

Vo voľnom čase zvyčajne čítam knihy, počúvam cédečká, občas si posurfujem na Googli. Dozvedám sa tam o tom, čo ma zaujíma. Cez týždeň je môj voľný čas asi hodinu a pol. V nedeľu nič nerobím, mám vtedy voľný celý deň.

Keď je dobré počasie, chodíme s mamou každý deň na prechádzku. Do parku, na Rozálku, alebo do vinohradov. Niekedy sa vyberieme s mamou na celodennú turistiku do prírody.



VZŤAHY S KAMARÁTMI

Kamarátstvo sa nedá ničím nahradiť. Nedá sa kúpiť v obchode za peniaze. V mojom živote som spoznal veľa ľudí, s ktorými som si dobre vychádzal.

Stalo sa to v mojom detstve. Bol som ešte len prváčik, mal som 8 rokov.

Ako prvého a jedného z najlepších kamarátov som spoznal Filipa.

Chvíľu to trvalo, kým sme sa spoznali. Keď sme boli už väčší, chodili sme už každý do školy.

Ako školáci sme chodili na ihrisko, ktoré sme mali na jednom sídlisku v Trnave. Hrávali sme sa na agentov, alebo hasičov.

Stretávali sme sa asi 5 rokov.

Ani som sa nestačil s Filipom rozlúčiť a už som išiel do detského domova.

Kým som si tam navykol, to potrvало.

Ale nakoniec tam bolo celkom dobre. Našiel som si tam veľa kamarátov a bolo nám dobre.

Spolu sme boli aj na letnej dovolenke v Turecku.

Bolo veľmi horúce leto, ale to nám neprekážalo, pretože sme boli pri mori. V mori sme boli v hlbokkej vode, kde ma zasiahla vlna.

Popri tom sme boli aj na toboganoch. Užívali sme si dovolenku plnými dúškami a s radosťou.

Ďalší zážitok s kamarátmi, na ktorý rád spomínam, je rehabilitačné liečenie. Bolo to v detskej ozdravovni Biela Skala v obci Častá v príjemnom lesnom prostredí.

Bol som tam štyri razy.

Pamätám si, ako sme raz mohli súťažiť. Bolo nadpriemerne horúce počasie a ja som si vybral štafetu.

Behal som ju s kamošmi Jakubom a Michalom.

Vychovateľky nás odštartovali.

Prvý som bol pri cieľi.

Ďalší kamarát Martin ma chválil, že aký som ja rýchly.

Chodievali sme aj na vychádzky do lesa. Rozdelili sme sa na dvojice, pani vychovateľky nás spočítali, či sme všetci.

Išli sme na vychádzku do lesa.

Rozprávali sme sa, aj sem-tam žartovali.

Na konci turnusu sme išli na Červený Kameň.

Bol to veľmi dobrý turnus, všetci sme sa na nejaký ten deň skamarátili.

Večer sme pozerali televízor.

Druhý najlepší turnus bol v lete v roku 2013.

Opäť som spoznal veľa kamarátov.

Zase sme mali rôzne súťaže ako vybíjaná.

Po skončení som spravil takú žartovnú vec, že sa na mne všetci smiali, ale v dobrom zmysle.

V júlovom horúcom počasí sme mohli ísť aj do bazéna.

Tomáš Grošmid



Slová, do ktorých sa o chvíľu začítate, tiež zazneli na Konferencii sebaobhajcov. Dozviete sa, o čom je sebaobhajovanie. Čo sa zmenilo v životoch sebaobhajcov, odkedy sú súčasťou skupiny. Prečítate si, aké práva aj povinnosti máme v našich životoch. Ktoré sú dodržiavané a ktoré sa stále porušujú? Ďakujeme Richardovi Drahovskému, Tomášovi Labátovi a Lucii Řehánkovej za príspevky.

SEBAOBHAJOVANIE

Sebaobhajovanie znamená rozhodovať sa sám za seba.

Rozhodnem sa napríklad, čo budem dnes robiť.

Čo si dám na raňajky.

Čo si oblečiem. Kde chcem pracovať.

S kým sa chcem stretnúť.

Znamená to tiež podporovať sa navzájom.

Môžem pomôcť druhým a iní môžu pomôcť mne.

Môžeme si navzájom radiť, rozprávať o svojich pocitoch, problémoch.

Vďaka sebaobhajovaniu môžem byť pánom vlastného života.

Pretože ja viem najlepšie, čo mám rád a čo naopak nie.

Ja viem, čo potrebujem, aby som bol šťastný vo svojom živote.

Dokážem si určiť vlastné ciele.

Viem, čo chcem a viem, ako to dosiahnuť.

Robím veci pre svoju budúcnosť.

Môžem hovoriť o svojich snoch a túžbach.

Rozprávať sa s druhými o tom, čo chcem, po čom túžim.

Som tu vypočutý.

Môžem pomáhať nielen sebe, ale aj druhým sebaobhajcom.

Pre niektorých je ťažšie hovoriť sám za seba, rozhodovať sa.

Sebaobhajcovia pomáhajú aj slabším a hovoria aj v ich záujme.

Vďaka sebaobhajovaniu poznám svoje práva a povinnosti.

Viem, aké mám práva – právo pracovať, právo na lásku, voľný čas, právo vzdelávať sa...

Ale viem, že popri právach mám aj svoje povinnosti.

Ako sebaobhajca sa nebojím byť sám sebou.

Verím si, nebojím sa povedať svoj názor.

Viem sa zastať sám seba, som hrdý na to, čo dokážem.

Netrápim sa pre to, čo nedokážem.

Niektorí ľudia hovoria:

- Cítim sa iný ako moja sestra a brat.
- Ťažko sa mi píše.
- Mám ťažkosti s čítaním a počítaním.
- Mám problémy s učením.
- Niekedy na mňa ľudia na ulici čudne pozerajú.
- Ľudia sa ku mne správajú inak ako k ostatným.

Práve takíto ľudia sa môžu stretávať v skupine sebaobhajcov.

Je dobré byť členom skupiny.

Viac ľudí dokáže spoločne viac!

Spoločne sme silnejší!

V skupine sebaobhajcov riešime napríklad tieto veci:

- nie je OK, keď s nami ľudia zaobchádzajú inak ako s ostatnými
- pracujeme na sebe
- cítime sa silnejší, viac si veríme
- rozprávame o svojich životoch
- rozprávame o problémoch
- učíme sa riešiť problémy

Toto prezradili niektorí sebaobhajcovia o sebe:

- Začal som chodiť na stretnutia sebaobhajcov, pretože som cítil, že niektoré veci nie sú fér.

- Niektorí ľudia rozhodovali o mojom živote a nič sa ma nespýtali.
- Niektorí so mnou zaobchádzali tak, že sa mi to nepáčilo.
- Môžem rozprávať o svojich problémoch so svojimi kamarátmi v skupine.

Na sebaobhajovaní je super:

- Mať priateľov, ktorí chápu moje pocity.
- Hovoriť o veciach, ktoré nie sú fér.
- Meniť veci, ktoré nie sú fér.
- Získať kontrolu nad svojím životom!

Sebaobhajcovia chcú dosiahnuť hlavne tieto veci:

- Zatvoriť veľké inštitúcie
- Chcú skutočný domov – bývať podľa svojich predstáv
- Chcú skutočnú prácu za skutočné peniaze
- Chcú REŠPEKT
- Chcú slobodu pohybu – dostať sa tam, kam chcú, vtedy, kedy chcú
- Chcú priateľov, vzťahy, rodinu
- Chcú, aby ich ľudia nepodceňovali
- Chcú viac nezávislosti
- Chcú bojovať proti predsudkom
- Chcú informácie – poznať svoje práva a rozumieť im.

Naozaj nás trápi, keď:

- nás ľudia nepočúvajú,
- nikoho nezaujímá náš názor,
- nemôžeme robiť veci, ktoré iní môžu,
- nám iní určujú, čo máme robiť a čo nie,
- nás nik nepodporuje, aby sme žili svoje životy tak, ako to chceme my.

Keď chceme tieto veci zmeniť, určite to zaberie čas a nebude to celkom jednoduché.

Veľmi nám však môžu pomôcť druhí ľudia!

Spoločne dokážeme viac.

Sebaobhajovanie má zmysel.

Richard Drahovský



KRÁTKA ANKETA

Čo sa zlepšilo v mojom živote vďaka sebaobhajovaniu? Čo mi dalo sebaobhajovanie?

Rišo:

Vďaka sebaobhajovaniu sa zmenilo u mňa veľa vecí.

Napríklad komunikácia pred veľkou skupinou ľudí.

Ale aj komunikácia ako taká.

Dozvedel som sa, aké mám práva aj povinnosti.

Naučil som sa povedať svoj názor, keď sa ma naň niekto opýta.

Ale aj vtedy, ak sa neopýtajú.

Vďaka sebaobhajovaniu sa mi podarilo zamestnať sa.

Som samostatnejší, nezávislejší.

Sebaobhajovanie mi pomáha žiť život tak samostatne,

ako sa len dá.

Mám tu veľa dobrých kamarátov, známych.

Viem sa sám za seba lepšie rozhodovať v rôznych veciach.

Stal som sa predsedom sebaobhajcov Slovenska.

NAŠE PRÁVA

Tomáš:

Sebaobhajovanie mi dalo veľa nových kamarátov, ktorých mám veľmi rád. Veľa sa tam o všeličom rozprávame. Dozviem sa veľa zaujímavých vecí. Píšem články do časopisu To sme my. V lete chodievame na pobyty. Vždy sa dobre zabavíme a spoznáme nových ľudí. Máme super lídrov, ktorí sa nám venujú. Pomáhajú nám osamostatniť sa a presadiť si svoj názor. Vďaka sebaobhajovaniu som smelší. Predtým som nemal toľko možností, ako mám teraz. Chodím hrať na bubny, cvičím capoeiru. Vďaka sebaobhajovaniu sa mi lepšie darí začleniť medzi zdravých ľudí.

Som veľmi rád, že vám môžem porozprávať o právach, ktoré by mal mať na svete každý človek. Aj ľudia s mentálnym postihnutím. Práv, ktoré máme, je veľmi veľa. Ja vám budem hovoriť o niektorých z nich.

Ako prvé by som chcel opísať právo na bývanie.

Máme právo vlastniť byt a bývať vo vlastnom byte.

Ak nám ten byt dali rodičia, nikto nemá právo zobrať nám ho alebo nás odtiaľ vyhodiť.

Vieme však aj, že za byt treba platiť.

Poznáme svoje práva, ale aj povinnosti.

Máme právo na súkromie.

Máme právo bývať tak, ako ostatní ľudia. Nie horšie len preto, že si o nás myslia, že sme postihnutí.

Ďalej máme právo na vzdelanie.

Každý má právo chodiť do školy a naučiť sa čítať a písať.

Aj keď si iní myslia, že to nemusím zvládnuť.

Lebo čítať a písať je veľmi dôležité.

Máme právo študovať v zahraničí.

Na stretnutí sebaobhajcov sme sa rozprávali aj o tom, že máme právo chodiť do kurzov a na školenia.

Niektoré kurzy sú však pre nás nezrozumiteľné a ťažké.

Kurz by mal byť jednoduchý a taký, aby sme ho ľahko pochopili.

Máme právo na to, aby sme rozumeli všetkému, čo sa v kurzoch učí.

Máme právo vyučiť sa niečomu.

Máme právo vybrať si školu a nechodiť do školy ďaleko od mesta, kde bývame.

Niektorí z nás totiž musia opustiť svoju rodinu len preto, že blízko nie je žiadna škola, ktorá by vyhovovala ich potrebám.

Máme právo používať špeciálne

učebné pomôcky, ak nám pomôžu naučiť sa niečomu novému. Niektorí z nás nevedia písať rukou, ale vedia sa to naučiť na počítači.

Ďalšie právo, ktoré je pre nás dôležité, je právo na prácu.

Máme právo nájsť si platenú prácu.

Tiež máme právo na to, aby sme dostávali pravidelne plat.

Máme právo byť za prácu ohodnotení rovnako ako iní ľudia.

Máme právo na to, aby sme dostávali primerané množstvo práce.

Máme právo nerobiť nadčasy, ak to sami nechceme.

Máme právo pracovať medzi nepostihnutými.

Práca je pre nás veľmi dôležitá.

Máme tak cez deň aktivitu.

Keď ju nemáme, tak aj my máme depresie.

Máme právo požiadať o zvýšenie mzdy.

Máme právo na dobré pracovné podmienky.

Máme právo na viac pracovných príležitostí.

Pre ľudí, ako sme my, je zatiaľ stále málo možností pracovať.



Ďalšie právo, ktoré je pre nás dôležité, je právo na rozhodovanie o sebe. Nechceme, aby sa s nami manipulovalo. Aby si s nami ľudia robili, čo sa im zachce. Máme právo slobodne sa pohybovať. Máme právo povedať si svoj názor. Ľudia by sa mali pýtať na náš názor. Keď sa s nami rozprávajú, mali by sa nám pozeráť do očí. Máme právo o sebe rozhodovať. Máme právo mať plány do života. Máme právo naplánovať si svoj program, svoj voľný čas. Máme právo na to, aby sme si vybrali, čo budeme jesť. Máme právo porozumieť informáciám. Máme právo na to, aby nám nové informácie boli zrozumiteľne vysvetlené. Alebo aby boli zrozumiteľne napísané. Máme právo na bezplatné poradenstvo. Máme právo pýtať sa, ak niečomu nerozumieme. A tiež máme právo na to, aby nám to bolo vysvetlené.

Moji priatelia spísali niekoľko príkladov informácií, ktoré sú pre nich nezrozumiteľné:

- informácie v novinách,
- návod ako používať MP3 prehrávač,
- informácie v bankách
Nerozumieme tomu, ako si otvoriť účet.
Ako si vybrať peniaze.
Ako používať bankomaty.
Nerozumieme bankovým úradníkom.
- niektoré časopisy
- návod ako používať mobilné telefóny
- naše zdravotné záznamy.

Ale stále si myslíme, že máme právo všetkému tomuto rozumieť. Predposledné právo, o ktorom chcem hovoriť, je právo na lásku. Máme právo nájsť si partnera, partnerku a žiť s ním alebo s ňou. Máme právo odmietnuť niekoho, koho nechceme. Máme právo pobožkať toho, koho ľúbime. Máme právo prejaviť lásku. Máme právo na nežnosti, na milovanie. Máme právo na ochranu, antikoncepciu. Máme právo na súkromie.

Máme právo rozhodnúť sa, či sa chceme vydať, oženiť. Máme však právo žiť spoločne aj bez sobáša. Máme právo byť milovaní, aj keď sme možno na prvý pohľad iní. No a na záver máme právo na život. Pre nás toto právo znamená, že by sme mali žiť tak, ako my chceme. Tak, ako uznáme za vhodné. Máme právo na to, aby nás ľudia rešpektovali, tolerovali, aby nám dôverovali. Máme právo žiť slušne, slobodne, dôstojne, spokojne a šťastne. Nechceme, aby nás vylučovali a zakazovali nám žiť spolu s ostatnými. Tak vidíte – práv, ktoré máme, je veľmi veľa. Toto sú práva, ktorým rozumieme. Vieme, že nie vždy sú naše práva napĺňané.

Budeme radi, ak nám aj vy pomôžete pri obhajobe našich práv. A budeme radi, ak si aj vy ostatní, ktorí máte pocit, že porušujú vaše práva, začnete sami obhajovať to, čo vám patrí.

Tomáš Labát



S ČÍM SME NESPOKOJNÍ V NAŠICH ŽIVOTOCH

Tento príspevok som si pre vás pripravila za pomoci ostatných sebaobhajcov. Keď sme diskutovali o našich právach, zistili sme, že niektoré práva ešte nemáme a niektoré sa už naplňajú. Rada by som vám porozprávala o tom, čo nám ešte chýba alebo prekáža. Všetko, o čom budem hovoriť, porušuje naše práva.

1. Zamestnávateľa nás odmietajú zamestnať.
Len niektorí chcú zamestnávať ľudí s mentálnym postihnutím.
Nemáme sa kde zamestnať, lebo nie je dostatok pracovných miest.
Je málo chránených dielní.
A je málo pracovných miest medzi ostatnými ľuďmi.
Niekedy dostávame horšiu robotu ako iní. Zhodli sme sa, že to je diskriminácia.
2. Niektorí z nás sú zbavovaní spôsobilosti na právne úkony.
Je to veľmi obmedzujúce a málokedy naozaj potrebné.
3. Veľa ľudí s mentálnym postihnutím žije v ústave.
Poznám niekoľko ľudí, ktorí majú skúsenosť s ústavom.
Žiť v ústave – domove sociálnych služieb je psychicky náročné. Prečo?
Stáva sa napríklad, že:
 - nemôžete nikam chodiť a nikto vám nevysvetlí prečo,
 - nepočúvajú vás, čo hovoríte,
- kvôli epilepsii nemôžete chodiť na výlety,
 - niektorí vás nútia veriť v ich pána Boha, aj keď nechcete.
- Možno to navonok vyzerá, že o ľudí v DSS je dobre postarané.
Majú čo jesť, kde spať, čo si obliecť.
No po psychickej stránke sa tam žije ťažko.
4. Veľmi často sa stretávame s vylučovaním z kolektívu, zo spoločnosti.
Mojí kolegovia na stretnutí sebaohajcov hovorili niekoľko príkladov.
Ľudia im hovoria: nechceme ťa tu.
Si taká a taká – poukazujú na naše nedostatky.
5. Stretávame sa s posmeškami a rozličnými pomenovaniami, ktoré sa nám nepáčia.
Volajú nás mentálne retardovaní, meretko (to je skratka slova mentálne retardovaný), mentolky, debili, mongoli, dauni, mentoši.
- Páčilo by sa vám, keby vás tak volali?
Vysmievajú sa nám z toho, ako chodíme, ako vyzeráme.
A to je pre nás veľmi ťažké.
Snažíme sa to nepočúvať, ale niekedy to nejde.
Niekedy nám ľudia neuvolnia miestov autobuse, aj keď vidia, že horšie stojíme.
Radšej otočia hlavu niekam inam, aby sa na nás nemuseli pozerieť.
6. Úradníci si o nás myslia, že nič nezvládneme. Nechcú nám dať príspevky, ktoré nám patria.
Ťažko získavame príspevky na asistenciu.
A pritom je pre nás taká užitočná.
Keď máme asistenta, môžeme chodiť medzi ľuďmi, učiť sa novým veciam, žiť ako ostatní. Nechcú nám dať príspevkov na počítač.
A práve niektorí vedia písať len na počítači, pretože je to pre nich oveľa ľahšie, ako písať rukou.
7. Je zatiaľ stále málo podporovaných bývaní a chránených dielní.
Politici nepodporujú chránené dielne a neštátne subjekty, ktoré robia lepšie služby ako domovy sociálnych služieb.
8. Zakazujú nám mať partnera, partnerku, žiť s nimi spoločne.
9. Niektorí z nás sa nikdy nenaučia čítať, písať, počítať.
Niekedy preto, že v ich blízkosti nie je potrebná škola.
Niektorým ľudia neveria, že by to zvládli.



Martina Hlavatá



Tereza Rachelová



Dušan Novák

Dnes vám v rubrike Pracujeme prinášame 3 príbehy. Niekomu sa zamestnať podarilo. Iný na svoju príležitosť ešte len čaká. Aké skúsenosti s trhom práce majú Maťka, Terka či Dušan? Prečítajte si ich zážitky a úvahy.

PRÁCA

Chceli by sme pracovať. Nemáme peniaze. Každý z nás sa vyučil, aby potom mohol vykonávať určitý druh práce.

Keď som ukončila Stredné odborné učilište knihárske, snažila som sa nájsť si miesto knihárky v Bratislave. Bola som spolu s rodičmi u jedného pána, ktorý ma chcel najprv zamestnať. Mala som zadávať údaje do počítača. Ale nakoniec si to rozmyslel. Aj keď som mu ukázala, že to viem robiť.

Ďalší mi ponúkol, aby som zametala chodníky.

Istý krátky čas som chodila aj na brigádu. Tam som balila knihy do fólií a vykladala ich. Tá brigáda bola v budove blízko otcovej firmy. Aj keď boli so mnou spokojní a bola som v tom dobrá, do zamestnania ma neprijali.

Miesto knihárky pre mňa nikde nebolo. Ani sme sa potom už viac nesnažili nájsť pre mňa miesto knihárky. Tak som pracovala v otcovej firme. Upratovala som, triedila doklady a robila pomocné práce pre výrobu. Dostávala som aj plat.

Nájsť zamestnanie pre zdravotne znevýhodneného je veľmi ťažké. Zamestnávateľia sa nás boja zamestnať. Radšej zamestnajú ľudí bez postihnutia. My ľudia so zdravotným znevýhodnením si sami prácu nájsť nevieme. Potrebujeme na to pomoc rodičov a aj nejakej organizácie. Potrebujeme, aby zamestnávateľom vysvetlila, že sa nemusia báť nás zamestnať.

Väčšinou sme nezamestnaní. Alebo pracujeme v chránených dielňach. Pretože nezarábame, máme iba invalidné dôchodky. Občas musíme požiadať o pomoc aj rodičov, keď si potrebujeme niečo kúpiť. Radšej by sme pracovali a mali vlastné peniaze.

Martina Hlavatá

PRACUJEME

CHCEME A VIEME

O MOJOM ZAMESTNANÍ

Zamestnanie sa dá získať na trhu práce, cez úrad práce aj internet.

Tiež cez informácie od známych.

Ja som si hľadal prácu cez okresný úrad práce v Malackách.

Ponúkali mi prácu, ktorá si vyžadovala státie pri práci.

To mi nevyhovovalo.

Neskôr mi našli prácu cez neziskovú organizáciu Dom Svitania v Jakubove.

Je to zariadenie, kde pracujú ľudia s postihnutím v krajčírskkej, knihárskej a záhradníckej dielni.

Mňa zamestnali najprv ako záhradníka, lebo som vyučený záhradník.

Neskôr som pracoval v knihárskej dielni. Viažu sa v nej knihy, obnovujú sa staré vydania kníh.

Vyrábajú sa tam kalendáre, pohľadnice, nástenky z korkových zátok.

Keď bolo treba pracovať vonku v záhrade, kosil som trávu, strihal som stromy a plel burinu.

Po čase pani riaditeľka vybavila chránené dielne v malackej pobočke firmy IKEA.

Pre šiestich klientov tam zriadili chránenú dielňu.

V dielni balíme a triedime skrutky určené do nábytku.

Do Malaciek dochádzam denne autobusom zo Stupavy.

Sme tri dievčatá a traja chlapci.

Máme samostatnú dielňu,

2 veľké stoly, chodíme tam na obedy do jedálne.

Pracujeme 6 hodín denne.

Práca ma baví, kolektív sme dobrý.

Sem-tam príde nový kolega, treba ho zaučiť, vysvetliť, čo má urobiť.

Na našu prácu dohliada majster alebo majstrová.

Niekedy sa vyskytnú problémy medzi nami kolegami.

Niekedy nás pani riaditeľka z Domu Svitania v Jakubove povymieňa.

My potom zase chodíme do chránených dielní v Jakubove.

Každý prvý piatok v mesiaci sa všetci stretávame v Jakubove.

Riešime tam vyskytnuté problémy z osobného aj pracovného života.

Dušan Novák

MOJE PRACOVNÉ SKÚSENOSTI

V škole som sa vyučila za polygrafku. Potom som sa dozvedela, že pracovať môžem, ale musím mať polovičný dôchodok. Inak nemôžem pracovať. To bolo v roku 2000 – 2001.

Hľadala som si prácu vo svojom odbore. Neuspela som.

Nechceli ma nikde prijať, lebo sa báli mojej choroby.

Mama ma prihlásila do agentúry, ktorá hľadá ľuďom s postihnutím prácu. Riaditeľkou tejto agentúry bola pani Záhorcová.

Po nejakom čase sa pani Záhorcovej naskytla možnosť urobiť chránené pracovisko. Bola to kaviareň Radnička.

Na začiatku sa asi 10 ľudí stretávalo a robili sa všelijaké kurzy.

Potrebovali vybrať 5 najlepších ľudí. Ja som bola medzi nimi.

Potom sa začal tréning a školili nás. V máji 2001 sa Radnička otvorila a my sme tam začali robiť. Aj cez víkendy. Tri až štyri dni sme robili 4 hodiny denne, na zmeny.

Boli sme jedna z prvých chránených dielní na Slovensku.

Robievali sme všelijaké akcie aj s hercami.

Začali sme robiť aj Radničkine trhy. To bolo podujatie, kde si chránené dielne mohli privyrobiť predajom svojich výrobkov.

Konajú sa každoročne až doteraz.

Po niekoľkých rokoch sme museli odísť kvôli opravám v Radnici. Neskôr nás zamestnali U milosrdných bratov v bufete. Tam pracujeme dodnes. Pracujeme tam len 5 dni v týždni.

Počas sviatkov nie.

A tak mám čas aj na krúžky v ÚĽUV-e, ktoré si platím sama.

Keď som začala pracovať, mame som prispievala 3000 korún (čo je 100 €). Za nejaký čas som to zvýšila na 150 € za mesiac.

Je to príspevok na domácnosť. Lebo všetko sa zdražuje: jedlo, voda, plyn, oblečenie a tak.

Mám svoj účet v banke.

Každý mesiac si vyberám 50 € na jedlo, oblečenie a niečo pre seba.

Tereza Rachelová

SVETOVÉ HRY ŠPECIÁLNYCH OLYMPIÁD ABÚ ZABÍ 2019



Ak ste športový fanúšik, určite ste už zachytili tie skvelé správy.

A ak aj nie, my vám o nich teraz napíšeme. V našej reportáži sa tentokrát pozrieme do ďalekého Abú Zabí.

Abú Zabí je hlavné mesto Spojených arabských emirátov.

V marci 2019 sa tam konali Svetové hry Špeciálnych olympiád.

Športovci reprezentujúci Slovensko si domov priniesli až 35 medailí. 6 bronzových (tretie miesto), 17 strieborných (druhé miesto) a 12 zlatých (prvé miesto). Súťažilo sa v mnohých športoch. Plávanie, atletika, moderná gymnastika, cyklistika, stolný tenis, jazdenie, futbal... Pre Slovensko to boli zatiaľ najúspešnejšie Svetové hry Špeciálnych olympiád.

V Abú Zabí nás reprezentovali aj Darina Krihová, Michal Polóni a Gizela Billíková. Pretekali v plávaní a v modernej gymnastike. Aké zážitky si odtiaľ priniesli? Aké to bolo, štartovať vedľa športovcov z celého sveta? Aj to sme sa ich opýtali v rozhovore.

MICHAL

Michal, aký je to pocit, stáť na stupienku víťazov?

Na 25 m motýlik som získal striebro. A na 50 m prsia som bol štvrtý. Pocit stáť na stupienku víťazov bol skvelý. Bol som šťastný a spokojný so svojim výkonom. Bol som hrdý aj preto, že s mojim výkonom bola spokojná aj pani trénerka. Keď som plával motýlik, tak som veľmi bojoval. Bol som hrdý aj na svoje štvrté miesto. Lebo som to vytiahol zo siedmeho miesta na štvrté miesto. Bolo pre mňa potešujúce, že mi s veľkým rešpektom blahoželal aj zdravý plavec. Pocit šťastia som cítil nielen na stupienku víťazov. Cítim sa šťastný aj teraz, keď si pozerám fotky a videá z mojich výkonov. Pomáha mi to prekonávať každodenné ťažkosti. Aj keď som už veľakrát stál na stupni víťazov, vždy je to pocit zadosťučinenia. Odmena za všetku tú drinu a námahu, ktorú vynakladám na tréningoch.

Čo všetko predchádzalo tvojej účasti na olympiáde? Ako napríklad vyzerala tvoja príprava?

Snažil som sa dobre pripraviť. Trénoval som 4 až 5x za týždeň vo vode. A ešte jedenkrát na suchu so všetkými plaveckými pomôckami. Hlavne vo vode som bol veľmi rád. Trénoval som nielen vytrvalostne, ale aj na rýchlosť. Z toho som bol šťastný. Bol som aj celý týždeň na intenzívnom plaveckom sústreďení na Liptove. Tam sme plávali dvakrát za deň. V rámci prípravy som sa za posledné 4 roky úspešne zúčastnil aj niekoľkých pretekov na Slovensku a v Rakúsku.

Pociťuješ nervozitu, trému, keď stojiš na štarte?

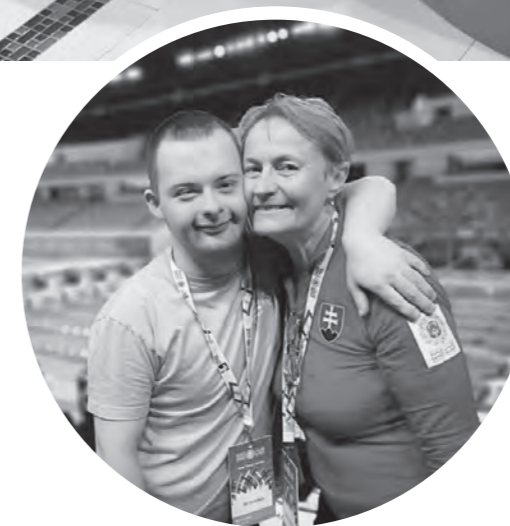
Na štarte mám stres, či to dám alebo nie, či dobre zareagujem na štart... Ale keď už začnem plávať, tak už stres nemám. Už sa sústredím len na to, aby som čo najlepšie zaplával. Plávam vždy na maximum.

Aké vzťahy vládnu medzi vami, pretekármi? Rivalita, alebo sa naopak navzájom povzbudzujete?

Ja sa snažím ostatných podporovať. Nielen v našom, slovenskom tíme. Chcem, aby ostatní nemali ťažkosti, aby každý dal zo seba maximum, aby sa čo najlepšie umiestnil. Po pretekoch si navzájom zagrátulujeme. Teším sa aj z úspechu druhého.

Tento rok sa olympiáda konala v Abú Zabí. Ako to tam vyzeralo? Aké sú tvoje dojmy?

Olympiáda sa konala v Abú Zabí, kde bol aj otvárací a záverečný ceremoniál. Súťaž v plávaní a atletike bola v Dubaji. Našťastie tam nebolo tak horúco. Štadión vyzeral ako delfín. Na všetko sme mali špeciálnu aplikáciu v mobile. Tou nás nielen kontrolovali, ale dávali nám aj stravu. Ubytovanie sme mali v nádhernom hoteli. Na štadión, ktorý bol uprostred púšte, sme museli trochu dlhšie cestovať.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Štadión bol veľmi moderný a mal viac bazénov.

V pretekárskom bazéne sa veľmi dobre plávalo.

Na štadióne sme strávili veľa času. Každý deň od rána až do neskorého večera.

Bolo tam o nás dobre postarané.

Mali sme tam aj pitie, aj stravu a všetci k nám boli veľmi milí.

Veľmi som sa tešil na záverečný ceremoniál.

Bol som vybratý ako jeden z troch na nástup s tabuľou „Slovakia“.

Počas olympiády som mal aj jeden deň voľno.

Išiel som v Dubaji do najvyššej budovy sveta a do akvária so žralokmi.

V tom akváriu som bol aj na lodi so skleným dnom.

Išiel som na obed do typickej arabskej reštaurácie.

Chcem vyjadriť svoju veľkú vďaku všetkým z organizácie Špeciálne olympiády Slovensko.

Osobitne ďakujem svojej pani trénerke. Za tých 14 rokov, čo u nej trénujem, mi veľa odovzdala.

Ďakujem aj všetkým organizátorom zo Spojených arabských emirátov za skvelú podporu a servis.



DARINKA

Darinka je členkou Špeciálnych olympiád Slovenska asi 20 rokov. Začínala ako plavec.

Neskôr sa začala venovať aj zjazdovému lyžovaniu.

Plávať aj lyžovať ju naučili rodičia.

Hoci sa lyžovaniu venuje stále, viac sa jej darí v plávaní.

Jej disciplínou sú prsia.

Najlepšie výsledky dosahuje na 25 m a 50 m.

Ako plavkyňa súťažila na 3 letných olympiádach.

Okrem týchto športov má rada hudbu, tanec, turistiku, dostihy, prácu v záhrade. Rada číta. Má rada aj dovolenkové pobyty so svojimi priateľmi.



Darinka, aký je to pocit stáť na stupňoch víťazov?

Stáť na stupňoch víťazov je nádherný pocit. Vždy som rada, keď stojím na stupňoch víťazov.

Keď sa mi podarí získať zlatú medailu, je to o to krajšie.

Veľa medailí som získala na pretekoch na Slovensku.

Ale tie z olympiády si vážim asi viac. Pretože olympiáda je raz za štyri roky a súťažíme aj so športovcami z celého sveta.

Čo všetko predchádzalo tvojej účasti na olympiáde v Abú Zabi?

Na začiatku ma naučili plávať rodičia. Keď som mala asi 10 rokov, začala som chodiť na tréningy a súťažne plávať. Navrhla nám to pani učiteľka Zuzana Rajtárová.

Prvá moja trénerka bola Larisa Jarenbáková v Iuvente. Napríklad ma učila potápať sa. Hodila mi puk do bazéna a ja som ho musela vyloviť.

Moji prví kamaráti z plávania boli Simonka Sadloňová, Juraj Černák a Sisa Stehová. Už vtedy sme chodili

po rôznych plaveckých pretekoch na Slovensku.

Neskôr aj po Európe.

Aj tieto preteky boli prípravou do budúcnosti.

Keď Larisa odišla, tak som nemala trénera.

Trénovali ma študenti alebo ocino.

Po rokoch som sa zoznámila s pani trénerkou Yvettou Macejkovou.

Pani trénerka trénovala na Lafranconi a začala trénovať aj mňa.

Tam som sa stretla s plavcom Michalom Polónim.

Dlho sme trénovali iba my dvaja.

Trénovala nás hlavne techniku a dýchanie.

Moja prvá olympiáda bola v Grécku v Aténach.

Po štyroch rokoch som bola v Amerike v Los Angeles.

Z každej tejto olympiády som si doniesla nejaké medaily.

Po Amerike sa k nám na tréningoch pridali aj Peťo Išpold.

Ako vyzerá tvoja príprava na preteky?

Počas roka máme tréning dvakrát do týždňa.

Trénujeme vždy v bazéne, ale aj v telocvični.

Pre zlepšenie techniky a kondície pani trénerka využíva aj rôzne plavecké pomôcky.

V čase pred pretekmi máme tréningy častejšie.

Alebo máme aj sústredenie – vtedy máme tréningy každý deň dvakrát.

Na túto olympiádu začala príprava našej výpravy už v Bratislave.

Stretli sme sa celá výprava a dostali sme informácie, ako to tam bude vyzeráť.

Dostali sme aj jednotné oblečenie.

Mali sme oblečenie na voľný čas, na slávnostné príležitosti (otvárací a zatvárací ceremoniál) a tiež na dekorovanie.

Pociťuješ nervozitu alebo trému, keď stojíš na štarte?

O mne je známe, že sa viem dosť vystresovať.

Všetci okolo mňa mi hovoria, že mám natréňované a že to zvládnem.

Ale to nie je také jednoduché.

Na tréningu zaplavám úplne bez problémov všetko.

Ale na pretekoch mám niekedy problémy s dýchaním kvôli stresu.

To sa mi stalo aj v Dubaji, keď som bola na štarte na 50 m.

Bola som taká nervózna, že som spravila chybu.

Zabudla som správne dýchať a skončila som až na šiestom mieste.

Bola som z toho smutná a aj som si poplakala.

Ale na druhý deň som plávala 25 m.

Podarilo sa mi svoju nervozitu lepšie zvládnuť a skončila som na prvom mieste.

A vtedy som bola veľmi šťastná.

Aké vzťahy vládnu medzi vami, pretekármi?**Je to rivalita, alebo sa navzájom povzbudzujete?**

Medzi pretekármi samozrejme rivalita býva, každý chceme vyhrať.

Ale sme aj veľkí kamaráti, pomáhame si a držíme si palce.

Tento rok sa olympiáda konala v Abú Zabi.**Ako to tam vyzeralo?**

Všetci sme boli v očakávaní, aké to tam bude.

Leteli sme tam vládnym špeciálom.

Prvé dva dni sme boli celá výprava v Adžmáne neďaleko Dubaja. Stretli sme sa s arabskými študentmi, ktorí nám urobili pekný program. Ukázali nám, ako sa tam žilo kedysi. Tiež sme sa boli pozrieť aj pri mori. Samozrejme, už aj tam sme mali krátke tréningy.

Po dvoch dňoch sme sa rozišli do Dubaja a Abú Zabí. Tejto olympiády sa zúčastnilo okolo 7000 športovcov z celého sveta. Zo Slovenska nás išlo asi 40 športovcov (plavci, atléti, futbalisti, jazdci na koňoch, cyklisti, gymnastky a pod.). Celá výprava mala 60 ľudí. Organizátori nás všade milo vítali a veľmi dobre sa o nás starali.

Olympiáda sa konala v Abú Zabí, ale plávanie a atletika boli v Dubaji. To je asi 120 km od Abú Zabí. Dostala som knižku o Dubaji, ktorú som si pred odchodom čítala. Ale keď som videla Dubaj na vlastné oči, tak ma prekvapilo, aké veľké mesto je v púšti. Mrakodrapy som videla aj v Amerike, ale tu som mala pocit, že ich bolo viac.

Púšť bola všade dookola. Dokonca aj náš plavecký štadión bol v púšti, ďaleko od mesta. Až tu sme si uvedomili, aké je dobré, že olympiáda sa konala tento rok v marci. Bolo tam už teraz 25 stupňov a v lete tam môže byť aj 50.

Aké sú tvoje dojmy?

Veľa času na prehliadku mesta sme nemali. Pretože sme mali tréningy, alebo preteky. Ale aj tam bola nádherná atmosféra. Keďže do Dubaja za mnou prišla maminka aj sestra, po mojich súťažiach sme sa boli pozrieť do Dubaja. S mojou zlatou medailou som sa dostala na najvyššiu vežu sveta. Volá sa Burj Khalifa (Burdž Chalífa). Boli sme na 124. poschodí. Z tej výšky vyzerali mrakodrapy ako domčeky z lega. Tiež sa nám podarilo dostať do jedného z najväčších akvárií sveta. Nad hlavami nám plávali žraloky a raje a iné zaujímavé ryby. Aj to bol pre mňa veľký zážitok.

Najkrajšie však boli iné dva zážitky. Jeden, keď som stála na stupni víťazov a dostala som zlatú medailu. Druhý, keď som na otváracom ceremoniáli mohla ísť v čele slovenskej výpravy. Kráčala som v krásnom trenčianskom kroji spolu s kamarátom, ktorý bol tiež v kroji. Túto radosť mi urobila Evka Gažová, národná riaditeľka Špeciálnych olympiád Slovensko. Od svojej maminky mi požičala takýto kroj.



GIZKA

Gizka, aký je to pocit, stať na stupienku víťazov?

Keď vyhrám medailu, som veľmi šťastná. Som hrdá, že som dobre zacvičila zostavy, chytila všetky vyhadzovačky v švihadle, lopte, kužeľoch a stuhe.

Čo všetko predchádzalo tvojej účasti na olympiáde?

Ako napríklad vyzerala tvoja príprava?

Aby som mohla ísť na olympiádu, musím stále trénovať. Trénujem celý rok trikrát do týždňa dve hodiny. Tri mesiace pred súťažou aj každý deň. Musím sa vždy dobre rozcvičiť a potom trénovať zostavy, aby som si ich pamätala.

Pociťuješ nervozitu, trému, keď stojíš na štarte?

Ja trému nemávam. Vždy sa teším, že mi zatlieskajú. Gymnastiku mám veľmi rada. Snažím sa dobre zacvičiť.



Aké vzťahy vládnu medzi vami, pretekármi? Rivalita, alebo sa naopak navzájom povzbudzujete?

Mám veľmi veľa kamarátok gymnastiek z celého sveta. Napríklad Lani, Katelyn. Vždy sa teším, že sa stretneme. Všetky gymnastky si držíme päste, zatlieskame si a tľapneme si pre šťastie.

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Tento rok sa Svetové hry Špeciálnych olympiád konali v Abú Zabí.

Ako to tam vyzeralo? Aké sú tvoje dojmy?

Videla som veľa nového, krásneho, vysoké domy, more, palmy. Hala, kde bola súťaž, bola veľká a všetko dobre pripravené. Jedli sme veľmi dobré jedlá a hotel bol super. S rozhodcami sme po súťaži aj tancovali. Spolu s Nicole Scherzinger – bolo to super! Krásny bol otvárací aj zatvárací ceremoniál, pretože tam bol olympijský oheň. Domov sme leteli špeciálom so slovenskou vlajkou. Letušky nám zatlieskali za medaily.

Rozhovory pripravili **Mírka Ollé a Richard Drahovský.**

Za pomoc s prípravou rozhovoru ďakujeme aj rodinám športovcov.



Uverejnené fotografie poskytli rodiny športovcov, archív Arabeska a Špeciálne olympiády Slovensko.

PRE LEPŠÍ POCIT

Ani vám v lete nechutí ťažké jedlo, ale máte radi vyprážené?

Podme si skúsiť nahradiť bravčový rezeň zdravšími a ľahšími potravinami.

Keď pridáte surovú zeleninu alebo šalát, budete mať jedlo plné vitamínov.

VYPRÁŽANÉ TOFU A BAKLAŽÁN S PEČENÝMI ZEMIAKMI

Budeme potrebovať:

- 1 kg zemiakov
- Korenie na americké zemiaky
- Olej
- Baklažán (alebo cukina)
- Tofu ochutené
- 2 PL hladkej múky
- 2 vajcia
- Soľ
- Surová zelenina (napríklad rajčina, paprika, uhorka, reďkovka, šalát...)

A takto postupujeme:

Baklažán umyjeme a nakrájame na plátky. Posolíme a necháme hodinu odležať. Zemiaky očistíme a nakrájame na plátky. Plech vymastíme dvomi lyžicami oleja. Nasypeme doňho zemiaky a posypeme ich korením.

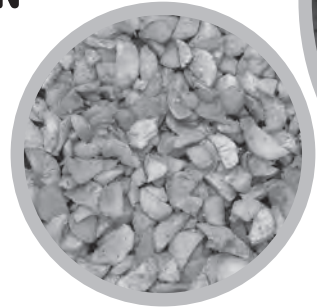
Korenie obsahuje soľ, ale môžeme podľa chuti zemiaky prisoliť.

Zmes premiešame.

Plech dáme do rúry na 190 stupňov.

Pečieme jednu hodinu.

Počas pečenia asi trikrát zemiaky opatrne premiešame.



Do misky nasypeme jednu lyžicu hladkej múky. V druhej miske vidličkou vyšľaháme dve vajcia, kopcovitú lyžicu hladkej múky a štipku soli. Orosený baklažán utrieme papierovou utierkou.

Tofu nakrájame na menšie kúsky.

Jedno balenie rozkrojíme na štyri časti.

Na panvicu nalejeme asi 1 a pol deci oleja a dáme zohriať.

Baklažán obalíme v múke a potom vo vaječnom cestíčku.

Opatrne ho vložíme do rozpáleného oleja.

Tofu dáme na panvicu bez obalu.

Všetky kúsky vyprážime dozlatista z oboch strán.

Podávame s kúskami surovej zeleniny alebo so zeleninovým šalátom.

Dobrá chuť!

Pripravila Martina Jarolinová