

## Vyhlasujeme verejnú finančnú zbierku BIVIO 2016

Verejnú zbierku zapísalo Ministerstvo vnútra SR do registra verejných zbierok pod registrovým číslom verejnej zbierky 000-2015-01096.

# Podporte projekt pre ľudí s mentálnym postihnutím!



### Ako môžete podporiť dobudovanie Centra Bivio?

Zaslaním dobrovoľného príspevku na IBAN:  
SK20 0200 0000 0020 4488 3553 SUBASKB

#### O projekte:

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) realizuje projekt s názvom Centrum prípravy a zamestnanosti ľudí s mentálnym postihnutím, ktorý je zameraný na vybudovanie vzdelávaco-rehabilitačného Centra BIVIO pre ľudí s mentálnym postihnutím. Každý, kto prispeje, pomôže ľuďom s mentálnym postihnutím získať pracovné zručnosti a umožní im žiť plnohodnotný život. Váš príspevok bude efektívne použitý na vybudovanie centra, kde sa ľudia s mentálnym postihnutím pripravujú na trh práce a dostanú priestor k sebarealizácii.



Viac informácií na [www.bivio.sk](http://www.bivio.sk)

THE VELUX FOUNDATIONS  
VILLEM FONDEN & VELUX FONDEN

# INFORMÁCIE ZPMP v SR 3-4/2016

Združenie na pomoc ľuďom  
s mentálnym postihnutím v SR



ZPMP v SR



téma: Pozrite sa, čo sme dokázali



21. ročník súťažnej prehliadky prác ľudí s mentálnym postihnutím

# Výtvarný salón ZPMP 2016

## Téma: ČO MI ROBÍ RADOSŤ

Výstava bude trvať od 9. 9. do 30. 9. 2016

Bude sa konať v Ponitrianskom múzeu v Nitre, Štefánikova tr. 1, 949 01 Nitra

Otváracie hodiny výstavy:

Pondelok 9.00 - 15.00 / Utorok – piatok 9.00 – 17.00 / Sobota – Nedeľa 10.00 – 17.00

Zatvorené denne v čase obedovej prestávky 11.30 – 12.00

Vstupné: Dospelí 1 €, žiaci, študenti, dôchodcovia 0,50 €, deti do 6 rokov, osoby s ŤZP, klienti a zamestnanci Domovov sociálnych služieb, chránených dielní a špeciálnych škôl bezplatne. Prístup pre vozíčkarov: NIE

## GRAND PRIX

- Jaroslav Koleda: Keď mám privreté oči a pozerám sa do slnka, DSS Slatinka, Zariadenie podporovaného bývania, Sládkovičova 8, 984 01 Lučenec

## Cena za stvárnenie témy: Čo mi robí radosť

- Patrik Šupík: Kúpanie v lete, SZŠ Šafárikova 38, 924 01 Galanta
- Katarína Vargová: Kvety vo vlasoch, Nezábudka, Združenie na pomoc rodinám so zdravotne postihnutými deťmi, Turnianska 8 A, 903 01 Senec
- Silvia Pilátová: Milujem leto, Špeciálna základná škola internátna, Ľ. Stárka 12, 911 05 Trenčín
- Mária Szolgová, Anastázia Olgyavová, Katarína Vargová: Moja Rodina, Nezábudka, Združenie na pomoc rodinám so zdravotne postihnutými deťmi, Turnianska 8 A, 903 01 Senec

## Cena pre jednotlivca za kolekciu prác

- Lukáš Laššák: Škriatok / U nás doma, Spojená škola, ul. Športovcov 1461/17, 020 01 Púchov
- František Tóth: Pýtam sa, čo mám robiť? / Pýtam sa, ako na tom budem, keď budem sám? / Radosť mi robí svadba / Remeslo má zlaté dno, Ul. Jána Smreka 24, 811 08 Bratislava
- Štefan Michal: Oblúbený strom / Strom u starkej, Špeciálna základná škola internátna pri LVÚ, Mojmirovská 70, Poľný Kesov, 951 15 Mojmirovce
- Marcel Jurčák: Zátisie / Vtáčiky, DSS Harmónia, nám. A Dubčeka 270, 077 22 Strážske

## Ceny pre jednotlivcov

- Branislav Šebesta: Rybár Braňo, DSS a ZPB Merena, Pri starom mlyne 1, 900 01 Modra – Harmónia
- Soňa Šoralová: Bicykel, DSS prof. K. Matulaya pre deti a dospelých, Lipského 13, 841 01 Bratislava
- Alena Šemaníková: Šálka kávy, DSS prof. K. Matulaya pre deti a dospelých, Lipského 13, 841 01 Bratislava
- Jana Rybáriková: Zátisie, ZPMP v Petržalke PSC Impulz, Turnianska 10, 851 07 Bratislava
- Peter Gavlis: Jar v našej záhrade, Špeciálna základná škola Čadca, Palárikova 2758, 022 01 Čadca
- Enrico Rafael: Moje rómske slnko, Spojená škola, Špeciálna základná škola a materská škola internátna, Z. Nejedlého 41, 934 01 Levice
- Monika Rafaelová: Bláznenie s kamarátmi, Spojená škola, Špeciálna základná škola a materská škola internátna Z. Nejedlého 41, 934 01 Levice

- Barbora Matejčíková: Motýlí svet, Centrum sociálnych služieb TAU, Turie 296, 013 12 Turie
- Kristína Karová: Pipi Dlhá Pančucha, ZPMP v Petržalke PSC Impulz, Turnianska 10, 851 07 Bratislava
- Timotej Klínko: Cesta z KYKULE, Špeciálna základná škola internátna, Ľ. Stárka 12, 911 05 Trenčín
- Miro Kamenický: Nočná prechádzka, DSS Méta, Medňanského 48, 036 01 Martin-Priekopa
- Kevin Krajč: Na krídlach motýľa, Spojená škola, Partizánska 2, 058 01 Poprad
- Andrea Štrkáčová: Kone, Centrum sociálnych služieb TAU, Turie 296, 013 12 Turie
- Mária Koppová: Na lúke, Facilitas, n. o., Spišské námestie 4, 040 12 Košice
- Marienka Hajnušová: Maky, DSS a ZpS Stupava – Kaštieľ, Hlavná 13, 900 31 Stupava
- Šarlota Šasová: Kamarátky, Spojená škola, Brezová 1905 01 Senica

## Cena za kolektívnu prácu

- Alena Samuhelová, M. Kotlár, F. Rác, D. Salgan, M. Paulovič: Naša farebná záhrada, Spojená škola Pod kalváriou 941, 955 01 Topoľčany
- Nikola Molnárová, Jenifer Radičová, Martin Tóth, František Buček, Richard Moravčík, Viktor Torok: Kamaráti, Špeciálna základná škola internátna pri LVS Poľný Kesov, Mojmirovská 70, 951 15 Mojmirovce

## Cena za keramiku

- Jaroslav Karas: Sova 1, Sova 2, Sova 3, DSS pre dospelých Humánum, Hlavná 1, 919 26 Zavar

## Cena za fotografiu

- Marián Katina: Cyklistické miháň, Dom Svitanie, n. o., Jakubov 79, 900 63 Jakubov
- Cena za paličkovanie, Anna Franečková: Mój Emanuel, Dom matky TEREZY, Ul. Družby 7, 974 01 Banská Bystrica

## Cena riaditeľa Ponitrianskeho múzea v Nitre

- Kristián Turták: Koník, Špeciálna základná škola, Odborárska 2, 040 01 Košice

## Odborná porota:

- akad. mal. Marián Žilík • Mgr. Anton Števko • PhDr. Eva Števková • PhDr. Marta Hučková
- odborná garantka projektu: akad. mal. Katarína Kuzmová

## Organizátori:

- ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, www.zpmpvsk.sk, tel. 02/63814968,
- ZPMP v Nitre Rázusova 4, 949 01 Nitra
- Ponitrianske múzeum, Štefánikova trieda 1, 949 01 Nitra
- Nitriansky samosprávny kraj

Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky



## Objednávka INFORMÁCIÍ ZPMP na rok 2016

### Milí čitatelia,

aj v roku 2016 sa môžete tešiť na svoje obľúbený časopis **Informácie ZPMP v SR**, ako aj časopis **To sme my**. Ak máte záujem, vyplňte prosím túto objednávku a zašlite nám ju na adresu: Republiková centrála ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava. Dobrovoľný príspevok je 10 €. Ďakujeme!



### Závazne si objednávam časopis Informácie ZPMP v SR na rok 2016

Meno, priezvisko:

Adresa (telefónne číslo):

Číslo mi posielajte na adresu (iba ak sa líši):

Objednávam si viac výtlačkov (napíšte počet)

Dátum a podpis objednávateľa

Dobrovoľný príspevok možno uhradiť: prevodom na účet poukážkou typu U na pošte

Číslo účtu: SK5502000000000140534012 / Variabilný symbol: 60416

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## ĎAKUJEME SPOLUPRACOVNÍKOM A PARTNEROM NAŠICH PROJEKTOV

Informácie ZPMP v SR 3-4/2016 // Občasník // Vydalo: ZPMP v SR • Štúrova 6 • 811 02 Bratislava // IČO 00683191 // tel: 02/63814968 // e-mail: zpmpvsk@zpmpvsk.sk  
Dátum vydania xx. 8. 2016 // Ročník vydania: 23 // Redakčné spracovali: PhDr. Iveta Mišová • Mgr. Katarína Lasabová, Mgr. Zuzana Kolláriková // Redakčná rada:  
• Elena Kopalová • PhDr. Iveta Mišová • Mgr. Magda Papánková • Mgr. Ľubica Vyberalová • Mgr. Zuzana Kolláriková • Mgr. Katarína Lasabová • Mgr. Martina Jarolinová  
• Mgr. Katarína Urban Richterová • Mgr. Marián Horanič // Jazyková korektúra: Redigovanie, s. r. o. // foto: archív ZPMP v SR // Grafický dizajn a layout: Zuzana Chmelová  
// Tlač: POLYGRAFICKÉ CENTRUM // www.polygrafcentrum.sk // Akékoľvek rozmnožovanie textu a fotografií len s výhradným a predchádzajúcim písomným súhlasom vydavateľa  
Vychádza s finančnou podporou MPSVaR SR // Objednávky zasielajte na adresu: ZPMP v SR • Štúrova 6 • 811 02 Bratislava // Registrované MK SR č. EV 629/08.  
Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996. Dobrovoľný príspevok 10 €.

|         |                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | <b>OBSAH</b>                                                                   |
| 2       | <b>Úvodník</b>                                                                 |
|         | • Mgr. Ľubica Vyberalová                                                       |
| 3       | <b>Bivio</b>                                                                   |
|         | • Čo je nové, Bivio? / Mgr. Marián Horanič                                     |
| 4 – 10  | <b>Téma: Pozrite sa, čo sme dokázali</b>                                       |
|         | • Sárka – výtvarníčka a klaviristka / Anna Hycláková, Jana Vaksmundská         |
|         | • Od hipoterapie po zlato / Filip Graňo, Feri Graňo                            |
|         | • Neľutovať sa, bojovať (rozhovor) / Mgr. Anna Trnková                         |
|         | • Od strachu z vody k medailám / Ing. Róbert Lezo                              |
|         | • Zo zahraničia / Mgr. Zuzana Kolláriková                                      |
| 11 – 12 | <b>Ľudské práva</b>                                                            |
|         | • Moje práva boli porušené, kto mi pomôže? / PhDr. Iveta Mišová                |
| 13 – 14 | <b>Zahraničie</b>                                                              |
|         | • Na pozvanie do Štrasburgu / Dana Augustínová                                 |
|         | • Týždeň po brexite / Maureen Piggot                                           |
| 15 – 22 | <b>Farby života</b>                                                            |
| 23 – 28 | <b>Deň krivých zrkadiel</b>                                                    |
|         | • Hľadali sme to, čo nás spája / Mgr. Katarína Lasabová                        |
|         | • Podľa mňa bol jeden z najlepších / Richard Drahovský                         |
|         | • Uťahani pre dobrú vec / Mgr. Matej Dobšovič                                  |
|         | • Z periférie do centra / Mgr. Magdaléna Hajdúchová                            |
|         | • Kým vojdeme v Nitre do ulíc / PhDr. Eva Števková                             |
|         | • Výsledok sa dostaví / Mgr. Martina Gogoláková                                |
|         | • Odkaz Dňa krivých zrkadiel v Trenčíne / Ing. Dušan Fabian                    |
|         | • Keramické šantenie / Denisa Gromošová                                        |
|         | • Tomu, kto čisté srdce nosí, k radosti veľa netreba / Mgr. Mária Pojdáková    |
| 29 – 31 | <b>Legislativa</b>                                                             |
|         | • Už je to tu! Neuveriteľné sa stáva realitou / PhDr. Iveta Mišová             |
|         | • Počuli ste, že sa zvýši výška príspevku na opatrovanie? / PhDr. Iveta Mišová |
| 32 – 33 | <b>Sociálne služby</b>                                                         |
|         | • Asi bude pravdou, že šport prináša pocit šťastia / Mgr. Alžbeta Tulisová     |
|         | • Odtlačky štvrtstoročnice / Mgr. Tibor Gavenda                                |
| 34 – 35 | <b>Správy z centrály</b>                                                       |
| 36      | <b>Ďakujeme</b>                                                                |



## Čo znamená byť úspešný? Čo je úspech?

To, že úspešne skončím školu s vyznamenaním, alebo to, že ju zvládnem s vynaložením oveľa väčšieho úsilia ako moji vrstovníci pre nejakú prekážku v mojom živote?

To, že mám vedúce postavenie v zamestnaní, alebo robím prácu čo ma baví a prináša mi uspokojenie, alebo, že vôbec mám prácu?

To, že vynikám v športe, umení, reprezentujem svoju krajinu, mesto, dostávam medaily, ocenenia, alebo sa venujem činnostiam len tak, aby som mal pocit radosti, urobil niečo pre svoje zdravie?

Odpoveď si musíme dať každý sám. Neexistuje definícia úspechu. Úspech je čisto osobná záležitosť. Jeho prejavom je spokojnosť a seberealizácia človeka. Takmer vždy býva spojený s pocitom šťastia. Za osobný úspech často pokladáme a mnohí aj závidíme, ak má niekto veľa peňazí, býva vo vile, vozí sa v drahých autách, chodí na dovolenky po celom svete, má vysoké postavenie v zamestnaní či v politike. Často sa stáva, že postavenie ani majetok neprinášajú ľuďom úspech a šťastie. Na druhej strane nedokážeme oceniť to, čo človek dosiahol vlastným pričinením. Koľko úsilia a námahy musel vynaložiť on a jeho najbližšie okolie na jeho dosiahnutie.

V tomto dvojčísle nášho časopisu vám chceme priblížiť úspešných ľudí v rôznych oblastiach. Títo ľudia majú za sebou cestu k úspechu oveľa náročnejšiu ako väčšina populácie. Boli a sú limitovaní svojim zdravotným postihnutím. Často oni sami ani ich najbližšie okolie nevedeli, aký talent v nich drieme, koľko námahy dokážu vynaložiť, aby boli úspešní v určitej činnosti. Sami o sebe nehovoria, že sú úspešní. Ak pri úspešných zdravých ľuďoch spoločnosť často zdôrazňuje, koľko úsilia a námahy museli vynaložiť na dosiahnutie úspechu, pri ľuďoch s mentálnym postihnutím sa táto skutočnosť berie skôr ako samozrejmosť.

Prejavom úspechu ľudí s mentálnym postihnutím býva ich pocit šťastia. Je to viac ako radosť. Je niečo krajšie ako vidieť týchto ľudí preberať si ocenenia za výtvarný, tanečný, športový alebo iný výkon? Ich šťastie a radosť sú spontánne, úprimné, aké mnohí zdraví ľudia nevedia dať navonok. Často nerozlišujú, či skončili na prvom, druhom, treťom mieste. Prežívajú to jednoducho tak, že ja som vyhral, dostal som medailu, diplom, odmenu. Pre ich najbližšie okolie, či už ide o rodičov, starých rodičov, odborníkov, ktorí sa im venujú, je tiež určite tou najkrajšou odmenou za vynaloženú námahu, financie a logistiku okolo všetkého potrebného, aby sa mohli na aktivite, tréningu zúčastniť. Aj oni s nimi prežívajú tento veľmi príjemný stav, po ktorého častom opakovaní občas všetci túžime.

Tým, čo všetko ľudia s mentálnym postihnutím dosiahli, ako vynikajú v určitej oblasti, môžu byť príkladom nám ostatným, ktorí sa často vzdávame aj pri oveľa menších prekážkach, aké nám život postaví do cesty.

Mgr. Ľubica Vyberalová



## Čo je nové, BIVIO?

**BIVIO je na stránkach Informácií už tradičnou témou. Je to pochopiteľné, veď ide o výnimočný projekt a naše očakávania súvisiace s jeho realizáciou sú veľké. Tak čo je teda nové? Začala sa rekonštrukcia objektu, v ktorom bude BIVIO fungovať. Ide o náročnú obnovu, ktorá sa týka prakticky všetkých častí existujúcej stavby. V prvej fáze boli realizované búracie práce. Meníme vnútorné dispozície na viacerých miestach v objekte, preto sme vybúrali niekoľko priečok a starých škvarových podláh. Samozrejme, odstránili sme aj staré okná a dvere. V čase, keď píšem tento článok, práve prebieha demontáž azbestovej krytiny. Ide o prácu, ktorú musí robiť certifikovaná firma a samotnému odstráneniu krytiny predchádzalo schválenie projektu na jej demontáž a likvidáciu. Na dvore už čaká nová strešná krytina a po demontáži tej starej sa pustíme do rekonštrukcie strechy. Verím, že stavba bude napredovať tak, aby sme mohli centrum BIVIO otvoriť podľa našich pôvodných plánov.**

### A AKO VLASTNE PREBIEHA SAMOTNÁ VÝSTAVBA?

Stavbu realizuje vybraná stavebná spoločnosť. Na to, aby táto spoločnosť realizovala stavbu v súlade so schválenou dokumentáciou a v patričnej kvalite dohliada nezávislý technický dozor. O tom, ako práce na stavbe prebiehajú sme informovaní počas pravidelných kontrolných dní, na ktorých sa zúčastňuje aj zástupca ZPMP v SR, ako investor stavby. Okrem toho sme v intenzívnom kontakte s technickým dozorom dohliadajúcim aj na to, aby stavebná spoločnosť fakturovala iba objem prác, ktoré skutočne vykonala.



### MÁME AJ ZÁHRADU

BIVIO však nie je iba stavba, patrí k nemu aj pomerne veľká záhrada, ktorá však rokmi bez pravidelnej údržby a starostlivosti značne spustla. Keďže ju chceme premeniť na príjemné relaxačné miesto, treba ju vyčistiť od náletových drevín a celkovo prebujnenej vegetácie. Rozhodli sme sa, že časť týchto prác urobíme svojpomocne. Preto sme zorganizovali brigádu a vďaka zúčastneným dobrovoľníkom sa nám podarilo záhradu vykosť a vyčistiť od kríkov a náletových drevín. V zušľachtovaní záhrady budeme ďalej pokračovať aj s potrebnou mechanizáciou.

### PÔJDE TO I BEZ PEŇAZÍ?

Pochopiteľne, neustále pracujeme na získaní peňazí potrebných na dofinancovanie projektu. Predložili sme viacero žiadostí o podporu. Okrem toho sme v spolupráci s reklamnou agentúrou Istropolitana Ogilvy pripravili fundraisingovú kampaň. Veríme, že vďaka nej sa nám podarí získať ďalšie zdroje na dofinancovanie projektu. Ak sa chcete do nej zapojiť, pozrite si stránku **www.zpmpvsr.sk** a **www.bivio.sk**. Nájdete, čo hľadáte.

Obnovili sme aj finančnú zbierku na podporu projektu BIVIO. Ochotní darcovia môžu realizáciu projektu podporiť do 30. apríla 2017 zaslaním ľubovoľného príspevku na účet **SK2002000000002044883553, SUBA SKBX**.

Je hlavná stavebná sezóna. Preto verím, že ju využijeme tak, aby úspešne prebehli najnáročnejšie časti rekonštrukcie a mohli sme sa sústrediť na zabezpečenie vybavenia a výber a prípravu nových zamestnancov. Bratislavský samosprávny kraj podporil projekt sumou 5000 €. Ďakujeme podpredsedníčke BSK Gabriele Némethovej za cenné rady a podporu, a tiež poslancom BSK. Tak si spoločne držíme palce, aby sa dobrá vec podarila! Ďakujeme za doterajšiu podporu a váš záujem o projekt BIVIO!

Spracoval: Mgr. Marián Horanič

# POZRITE SA, ČO SME DOKÁZALI

## Sárka – výtvarníčka a klaviristka

**Ale mami, neboj sa, ty to zvládneš!** To mi povie moja 16-ročná dcéra Sára, keď vidí, že ma niečo trápi. Jej poznámky sú vždy výstižné a hlavne vtipné. Jej spôsob komunikácie a schopnosť vidieť aj zložité veci jednoducho, ma nikdy neprestanú udivovať. Som jej veľmi vďačná za všetko, čo ma v živote naučila.

Sárka sa narodila 1. 9. 1999 ako naše tretie dieťa. Hneď po narodení jej bola stanovená diagnóza Downov syndróm. Potom ako sme sa spamätali z prvého šoku, prestali sme si dávať otázku *Prečo?* a začali sme sa pýtať *Ako?*

Les Brown hovorí: „Chcieť niečo nestačí. Musíte po tom lačniť. Aby ste prekonalí prekážky, ktoré sa vám budú neustále stavať do cesty, vaša motivácia musí byť absolútne neúprosná.“ Našou motiváciou bolo a aj je vychovávať Sárku tak, aby bola v živote čo najviac samostatná, aby dostala všetko to, čo dostávajú aj ostatné deti, aby sa začlenila do spoločnosti, aby bola zdravá a šťastná.

Vďaka Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku sme získali množstvo informácií o tomto mentálnom postihnutí. Od malička bola Sárka veľmi čulá, zvedavá a životaschopná. Denne sme cvičili, robili logopedické úlohy, trénovali jemnú motoriku, sluchové a zrakové vnímanie, posilňovali pamäť, myslenie. Veľmi som si želala, aby Sárka bola vzdelávaná v bežnej základnej škole. To sa nám podarilo. Sárka začala chodiť a aj ukončila bežnú ZŠ v mieste svojho bydliska.

Počas celej školskej dochádzky mala asistentky. Vystriedalo sa ich asi šesť. Všetky boli skvelé, ale musím spomenúť dve z nich – Mgr. Martu Petrasovú a Mgr. Barborku Matalíkovú. S veľkou láskou a odbornosťou pristupovali k svojej práci a do dnešného dňa sa zaujímajú ako sa máme a ako sa nám darí. Vzdelávanie v ZŠ nebolo vždy také jednoduché. Máme za sebou aj ťažké časy, keď sme museli obhajovať a zdôvodňovať vzdelávanie našej dcéry v bežnej ZŠ. Veľkú oporu sme našli v súkromnej ŠPPP v Huncovciach. Sárkina špeciálna pedagogička Mgr. Litvinská a psychologička Mgr. Trošoková profesionálne, trpezlivo a vecne obhajovali integráciu v ZŠ.

Odmalička bola dcéra veľmi tvorivá, rada si kreslila. Pod profesionálnym vedením učiteľky Janky Vaksumundskej zo ZUŠ v Kežmarku – výtvarný odbor, robí naša Sárka obrovské pokroky. Učiteľka Ivanka Abtová zo ZUŠ v Kežmarku – hudobný odbor, s veľkou láskou, trpezlivosťou a nadšením učí Sárku hru na klavír. Tento rok končí dcéra prvý ročník na učilišti v Poprade. Vybrala si odbor záhradník, kde dokáže uplatniť svoju kreativitu a trpezlivosť.



„Silu, odvahu, spokojnosť a istotu človek získava z každej skúsenosti, keď sa skutočne prestane dívať strachu do tváre.“ (Eleanor Roosevelt). Týmto by som chcela popriať všetkým rodičom silu a odvahu, aby išli za svojím cieľom, aby ich deti, napriek hendikepu, prežili šťastný a zmysluplný život.

**Anna Hycláková**

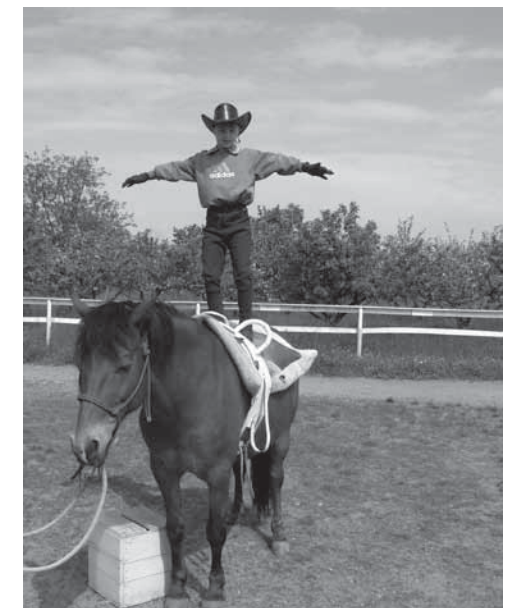
## Od hipoterapie po zlato

Dobrý deň. Som obyčajný chalan. Vlastne som neobyčajný chalan, čo má niečo navyše. Som chalan s problémami, túžbami, snami. Prepáčte, nepredstavil som sa – som Filip, mám 18 rokov, mamu, otca, brata, psov, mačku, ovce, kozy, zajace, sliepky, kone a priateľov. To všetko ma robí tým neobyčajným.

Keď som sa narodil, bolo okolo mňa trochu viac rozruchu a problémov ako pri obyčajných deťoch, no vďaka mojim rodičom som to celé zvládol a zvládam. Množstvo zdravotných obmedzení, nástrah a prevrpení nás síce pribrzilo, ale nezastavilo. Moji rodičia mi dávali a neustále dávajú veľa nových impulzov a ich neodmysliteľnou časťou bol a je šport. Rád plávam, bicyklujem, hral som tenis a lyžoval.

Ako som spomínal, od malička je môj život spojený so športom. Začal som s tenisom a lyžovaním. Dve nešťastné náhody v škole a moje kolená to 2x nevydržali a šport dostal na určitý čas stop. Môj život začal naberať obrátky a iný smer, keď som na hipoterapii v Hronovciach spoznal Karola Hollého a Kláriu Kováčovú. Z hipoterapie a vozenia sa na koni ma nasmerovali k westernovému jazdeniu. Kone sa stali členmi našej rodiny, členmi, ktorým mnoho dávame, aby sme mohli viac dostávať, aby mohlo dostávať aj množstvo ďalších hendikepovaných detí, ktoré chodia k nám na ranč a ktoré to potrebujú možno viac ako ja. Na túto cestu sme sa vydali pred 8 rokmi a ja som vďačný za každý jeden deň, keď som sa mohol dostať ďalej, spolu s mojimi štvornohými priateľmi – Sárkou, Tisou, Csabim, Flitom, Fionou, Genuinom, Dadou a Lady. Každý z nich mi niečo dal, posunul ma ďalej či posúva aj dnes. Spolu

s trénermi Karolom Holým, Klárikou Kováčovou, Šanom Majerom, Giulianom Giugherom, Zuzkou Klačanskou, Maťom Barančekom, Maťom Kučírkom, Líviou Legenovou, bratom Dávidom a ocinom, ktorý to celé riadi zozadu. Spolu s mojou maminou, ktorá prekonalá rešpekt pred koňmi a stala sa plnohodnotnou šéfkou nášho hipoterapeutického tímu. Spolu s mojim dedom, ktorý sa mi stará o kone, a babkou, ktorá sa stará o deda. Vďaka rodine a mnohým dobrým ľuďom, ktorí pri mne po celý čas stáli a stoja a vďaka koňom som dnes tým, kým som. Som jedným z najlepších na svete, čo teší a zaväzuje zároveň, a už teraz som jedným z tých, čo s radosťou pomáhajú druhým. Posledné 4 roky sa mi darilo ako vo sne, keď som získal 16 víťazstiev, 6 druhých, 10 tretích miest, 6 štvrtých, 3 piate a 4 šieste. Dokázal som poraziť aj zdravých súperov v rýchlostných, drezúrnych a pracovných disciplínach.



Vyhral som *extream cowboys race* ako prvý na svete v kategórii hendikepovaných. Vyhral som Special Olympics Games v Los Angeles (a k tomu ešte jedno striebro) a som vraj prvý kovboj na svete so zlatou olympijskou medailou. Vyhral som prvý svetový pohár NBHA Mexico v Barrel Race hendikepovaných v Guadalajare. Získal som bronzové medaily na majstrovstvách Slovenska medzi „zdravými“, a presadil sa medzi najlepšími v Brazílii.

Priznám sa, veľmi dobre sa to číta, mám z toho dobrý pocit a som vďačný. Som vďačný najmä svojej rodine, ktorá napriek všetkým problémom a komplikáciám, s minimálnou „vonkajšou podporou“, dokáže pre mňa a ďalšie podobné deti vytvárať podmienky, aby sme žili svoj sen. Sen obyčajne neobyčajných detí. Som rád, aký som, a som na to hrdý. A ako hovorí môj ocino – zdraví majú kopec možností, môžu si vybrať, no my sa musíme chytiť každej príležitosti a bojovať, bojovať za seba a svojich kamarátov. Spolu s mojimi kamošmi by sme sa radi posunuli ďalej, a tak spolu s ľuďmi okolo nás pripravujeme mnoho projektov, ktoré by nám mohli pomôcť. Hľadáme tých, ktorí nám chcú pomôcť, pretože sme dobrí a môžeme byť ešte lepší... A MY BUDEME a budeme vďační za každú podporu, ktorá spraví svet krajším...

Filip Graňo, Feri Graňo



## Neľutovať sa, bojovať!

Ľubomír Jančí je úspešný paracyklista. Pravidelne trénuje a aj do práce v chránených dielňach Domu Svitania, n. o., v Jakubove, jazdí z Malaciek takmer denne. Často aj so svojimi kolegami. Používa tricykel, pretože na bicykli má zníženú stabilitu. Cyklistike sa venuje aj vo voľnom čase. Vraví sám, že bicyklovanie mu zlepšuje zdravotný stav, nielen fyzický, ale aj psychický.

Ľubo štartuje v kategórii T2 Paraolympijskej cyklistickej klasifikácie. Táto kategória je určená pre cyklistov s mierne zníženou stabilitou a funkčnosťou. V roku 2015 skončil na 26. mieste (zo 42) v rebríčku UCI pre kategóriu T2 (súčet bodov zo všetkých pretekov).

### Ako dlho pretekáš na bicykli a čo ťa k tomu viedlo?

Na klasickom bicykli som nikdy nejazdil. Od svojich desiatich rokov jazdím na tricykli. Najprv len rekreačne, bavila ma cykloturistika. V roku 2012 som začal uvažovať o tom, že by som skúsil jazdiť súťažne v nejakom cykloklupe. Sám som si na internete vyhľadal kontakty, brat mi pomohol telefonovať, dohodli sme si stretnutie s trénerom v Bratislave. Po spoločnom rozhovore a skúšobnej cyklojazde ma zaregistrovali v R. C.T. Martin.

### Kedy si prvý raz pretekal?

Bolo to v Prahe roku 2012, na European Cup.

### Jazdíš na špeciálnom bicykli. Kde sa dajú takéto stroje kúpiť? Musia byť zvlášťne upravené?

Jazdím na tricykli. Každý tricykel sa upravuje podľa požiadaviek cyklistu. Tricykel sa dá objednať v Čechách, na Slovensku sa pretekárske nevyrábajú.

### Koľko stojí tricykel?

Približne 5 000 €, záleží to aj od potrebných úprav.



### Čo považuješ za svoj zatiaľ najväčší úspech v športe a v živote?

V živote je pre mňa najdôležitejšie nevsímať si svoj hendikep a neľutovať sa, bojovať. Žijem najlepšie ako môžem. Mojm najväčším cykloúspechom je druhé miesto na European Cup 2014 vo Vrátnej.

### Aké sú tvoje športové plány do budúcnosti?

Chcel by som sa dostať na Svetový pohár a umiestniť sa celkovo do 10. miesta.

### Kde najradšej trénuješ?

Najradšej jazdím v okolí Malaciek, a vlastne všade tam, kde sú dobré cesty a ohľaduplní vodiči.

### Koľko kilometrov najazdíš ročne?

Ročne je to okolo 10000 km.

### Čo ťa okrem športu ešte baví?

Veľmi rád fotografujem, chodím na hríby, na dlhé prechádzky po lese.

### Život máš od narodenia trochu zložitejší, kde čerpáš silu na zdolávanie prekážok?

Veľa síl dostávam od mojich kolegov a kamarátov. Moje zamestnanie v Dome Svitania v Jakubove je pre mňa akumulátorom energie. Silu mi dáva bicyklovanie, plávanie a turistika. A spoločnosť, v ktorej vládne dobrá nálada. Veľmi ma podporuje moja rodina.

Rozhovor viedla Mgr. Anna Trnková  
Ďakujeme.

## Od strachu z vody k medailám



Pamätám si celkom presne ako Mária prežívala strach z vody, ba čo i len ponorenia hlavy do vody. Na ten zlom sme čakali veľmi dlho. Teplá voda, koleso alebo rukávniky, také boli začiatky. Potom prišla ONA – autorita, trénerka, ktorá ju vzájomným podpichovaním a nezlomným slovom naučila základy plávania a dýchania do vody. I keď v detskom bazéne, ale prelomila strach z vody. Zrazu začala robiť stojky, loviť predmety z vody, ponárať sa, splývať... To bola siedmačkou na základnej škole.

Stále to však bol detský bazén a teplejšia voda. Vtedy nám napadla myšlienka, že by sme mohli skúsiť Márii kúpiť poloneoprén, aby prelomila strach zo studenejšej vody. Tak sme to skúsili, a stálo to za to.

Postupne sme v kurzoch postupovali z dráhy do dráhy. Od krajnej, kde sú začínajúci plavci až po terajšiu plaveckú. Na plavárni sme začali tráviť viac času a teraz Mária odpláva riadny hodinový tréning aj 4x do týždňa. Pláva všetky plavecké štýly. Štartuje len z vody.

### AKO SME PRIŠLI K PRVÝM PRETEKOM?

Informáciu o nich nám posunuli v hodine dvanástej naši kamaráti z Košíc. Konali sa v Považskej Bystrici v januári 2014. Keďže naša Mária nie je z tých smelších tipov a nemá rada hromadné akcie, aj veľa ľudí na plavárni pri prvom štarte spravilo svoje. Neodštartovala načas, ale neskôr. Tu prekonala asi samu seba, keď videla ostatných ako vyštartovali z blokov. Tento štart nebol síce medailový, ale bol pre nás rodičov veľkým povzbudením. **Ďalšie štarty v Považskej Bystrici** už boli medailové.

Potom prišla ponuka zo SHŠO ísť reprezentovať Slovensko na **Medzinárodné preteky princeznej Charlène do Monaka**. Prvý raz mala ísť Mária niekde sama bez rodičov, a to hneď letecky! Preteky sa konali 27. – 30. marca 2014 v Monaku. Plavecké preteky boli usporiadané pod záštitou princeznej Charlène de Monaco za účasti 21 európskych krajín a Južnej Afriky. Sedem plavcov bolo aj zo Slovenského hnutia špeciálnych olympiád. Pod vedením tréneriek Mgr. Miriam Brabcovej z Považskej Bystrice a Mgr. Zdeny Počarovskej z Bytče na pretekoch štartovala i Mária Lezová. Vedúcou výpravy bola Mgr. Eva Lysičanová. Vďaka systematickej a dlhodobej príprave si všetci zúčastnení priniesli medailové ocenenia a Mária Lezová – zlato. Pre väčšinu účastníkov to bola prvá účasť na medzinárodnom podujatí. Nazbierané skúsenosti a zážitky budú mať možnosť zúročiť pod vedením svojich trénerov v ďalšej príprave.

### ANI NÁM SA ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY NEVYHÝBAJÚ

V októbri 2014 prišla náročná operácia Máriinej chrbtice. Znamenalo to pre nás začínať všetko od začiatku, navyše s vmontovanou titánovou konštrukciou do polovice chrbtice. Plávať však nezabudla a rehabilitovala hlavne v bazéne. Pomaly sa dostala na úroveň pred operáciou ale so značným hendikepom v pohybe a otáčaní.

Mária je však veľká bojovníčka a do útoku zavelila **v Brne na 20. majstrovstvách zdravotne znevýhodnenej mládeže** v máji 2015. Tieto preteky boli jej prvé takmer rok po operácii. Máriu sme prihlásili na tri štarty. V druhom bola diskvalifikovaná pre skorší štart. Tréma urobila svoje, ale pre nás to bolo milé prekvapenie, že tak veľmi chce.

Potom prišli **plavecké preteky v Nových Zámkoch** 24. – 25. 10. 2015. V piatok sme prišli do Nových Zámkov a ubytovali sa v hoteli Korzo. V sobotu skoro ráno o 7.00 hod. sme išli na plaváreň. Mária plávala 50 m voľný spôsob, 100 m znak, 50 m znak a 100 m prsia. Pri večernom vyhlásení výsledkov obsadila všetko druhé miesta. V nedeľu pokračovali preteky. Najskôr plávala 100 m polohovku, potom 50 m prsia a 100 m voľný spôsob. Tu tiež skončila na stupňoch víťazov. Dve druhé a jedno tretie miesto. Veľmi sa tešila. Zoznámila sa s novými kamarátmi a stretla staré rivalky. Takto sa skončili jej prvé veľké plavecké preteky v Nových Zámkoch, ktoré bolo zároveň aj majstrovstvami Slovenska zdravotne znevýhodnenej mládeže.

Keďže takýchto pretekov je veľmi málo nielen na Slovensku a pre mládež, využívame každú príležitosť na štart. Samozrejme, že úspech je dôležitý, ale Mária sa musí naučiť pretekať aj bez medailí.

Kolotoč veľkých podujatí sme zažili aj u nás v Trenčíne 21. 5. 2016. Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku zorganizovala Veľkú cenu primátora mesta Trenčín zdravotne znevýhodnenej mládeže a **prvé Majstrovstvá Slovenska Downovho syndrómu na Slovensku** v plávaní. Na prvý ročník to bola mimoriadne vysoká účasť. Prišlo okolo 100 pretekárov a k nim raz toľko sprievodcov. Plná plaváreň, veľa dobrovoľníkov a pomoc ľudí z Trenčianskeho plaveckého oddielu dali pretekcom dynamický priebeh. Tu sa Mária cítila ako ryba vo vode. Plávala v štyroch štartoch za dorast a odniesla si vo svojej kategórii 4 zlaté medaile z Majstrovstiev Slovenska v plávaní Downovho syndrómu a v kategórii Open ďalšie medaily. Zaradila sa medzi najlepších plavcov v ten deň, kde silnú výpravu tvorili aj reprezentanti Slovenska z PKNZ Nové Zámky a Dolphins klub Bratislava.

Ak by to bolo čo i len trošku možné, Mária by si v budúcnosti rada splnila sen a **spravila si kurz inštruktorky plávania**. Veľa sleduje pri kurzoch metodiky práce hlavne s bábätkami a všetko si vyhľadáva na internete. Momentálne však pláva pre svoje zdravie a potešenie. Plávanie ju veľmi baví, a tak by sa k nemu rada vrátila aj po plánovanej ďalšej operácii chrbtice. Veríme, že sa jej to podarí a bude sa tešiť z vody naďalej.

**Róbert Lezo, otec**





## Laura rozbehla vlastnú firmu

**Toto je Laura Green. Húževnatá mladá žena s Downovým syndrómom, ktorá sa nedala odradiť a šla za svojim snom. Dnes má svoju vlastnú firmu, ktorá predáva šperky a rôzne ďalšie módné doplnky. No najmä je konečne spokojná so svojim životom...**

„Keď som chodila do školy, nikdy som nemyslela na budúcnosť. Tak ako väčšina mladých ľudí, ani ja som sa nestrachovala o to, čo bude potom, až skončím školu. Počas školy som navštevovala rôzne kurzy o podnikaní. V poslednom ročníku som bola riaditeľkou cvičnej firmy a vyhrali sme aj cenu. Keď som však skončila školu a ľudia začali plánovať, čo bude so mnou ďalej, nikoho nezaujímali tieto a ani ďalšie moje úspechy, vedomosti, schopnosti... Spomínam si na dosť stretnutí, ale ak mám byť úprimná, keď sa pozriem späť, nemyslím si, že by mi nejako pomohli. Na jednom stretnutí navrhli, aby som pracovala v ASDA (supermarket, pozn. red.), ale to bolo všetko. Žiadne pracovné skúsenosti, žiadne písanie žiadostí o prácu... Ďalším krokom v tomto systéme bola vyššia odborná škola. Nikto sa ma nepýtal a ani mi neprezradil, aký odbor budem navštevovať, držali to v tajnosti. Žiadne kariérne plánovanie. Len som zabíjala čas, kým sa budem môcť opäť posunúť o krok ďalej v systéme. Po troch rokoch som povedala – „nikdy viac!“, chcela som odísť – a tak som odišla. Počas druhého ročníka na tejto škole som získala prácu v skupine sebaobhajcov v Haltone. Pomáhala som tu iným mladým ľuďom rozprávať o veciach, ktoré sú pre nich dôležité. Práve v tomto období som začala konečne preberať kontrolu nad svojim vlastným životom. Prvý raz v živote som zažila, čo je to individuálne plánovanie šité na mieru pre mňa. Dostala som otázky, ako čo si myslím o svojom živote, aké veci mám rada, v čom som dobrá... Po prvý raz som cítila, že mám šancu naozaj premýšľať o svojom živote a začala som uvažovať nad tým, ako získať prácu. Bolo to pre mňa veľmi pozitívne obdobie, s podporou mojej rodiny a priateľov sme sa rozprávali o mojom talente a schopnostiach, aké mám... Začala som sa cítiť naozaj dobre a vážiť si samu seba. Keď som premýšľala o práci, zistila som, že by som chcela pracovať v oblasti módy. Móda ma vždy bavila. Nechcela som však pracovať pre niekoho ďalšieho, ale rozbehnúť si vlastnú firmu s predajom módných doplnkov. A tak som to spravila.

Svoju firmu som nazvala Serendipity. Začala som pracovať s malou skupinou blízkych priateľov. Moje nápady rástli a rástli a čoskoro som si uvedomila, že ak v tom chcem



pokračovať a robiť to naozaj dobre, budem potrebovať niekoho, kto mi bude pomáhať, predovšetkým s formálnymi záležitosťami. Vtedy som kontaktovala Prince's trust (charita založená v roku 1976 princom Charlesom a Frederickom Johnom Pervinom, ktorá pomáha mladým ľuďom s rôznym „znevýhodnením“ – majú tréningové programy, poskytujú podporu a mentoring atď., pozn. red.).

Vždy budem potrebovať určitý stupeň podpory a toto je to, kam idú financie z môjho vlastného rozpočtu, získané vďaka sociálnej podpore. Najčastejšie mladí ľudia míňajú svoje financie na spoločenské aktivity, ja som si vybrala, že svoje peniaze použijem na rozbehnutie vlastnej firmy. Teraz zamestnávam na 9 hodín svojho osobného pracovného asistenta, ktorý mi pomáha s firmou. Moja rodina a priatelia budú vždy súčasťou môjho života, súčasťou môjho podporného kruhu. Môžem s nimi vyraziť von, najesť sa v reštaurácii a odpovedať na otázku „tak ako bolo dnes v práci?“. Nedokážete si predstaviť, aké je to pre mňa super! Som podnikateľka, žena, ktorá rozbehla svoju vlastnú firmu, koľko iných mladých toto dokáže povedať? Serendipity nie je už len sen – spravila som z neho skutočnosť!“

Laura rozbehla svoju firmu Serendipity v roku 2010, keď mala 24, spolu s priateľkou Rachel Melarangi, ktorá má tiež Downov syndróm. Podporu im poskytla charita Prince's Trust. Ich firma Serendipity sa teší úspechu. Viac nájdete na ich stránke <http://lauragreensserendipity.weebly.com/> či na Facebooku: <http://www.facebook.com/lauragreenserendipity>.

Spracovala **Zuzana Kolláriková**

## Moje práva boli porušené, kto mi pomôže?



**Na túto otázku nemožno odpovedať iba jednou vetou. Na Slovensku máme niekoľko mechanizmov, ktoré slúžia na ochranu osôb so zdravotným postihnutím. Východiskom pre nás je Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, ktorý bol ratifikovaný v roku 2010. Ide o jedinečný dokument a naozaj nás teší, že i vďaka nemu sa postupne darí presadzovať práva a meniť legislatívu a prostredie v našej spoločnosti.**

Vláda SR v roku 2013 zriadila **Hlavné kontaktné miesto pre problematiku vykonávania Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím**

### Čo je úlohou kontaktného miesta?

Šíri myšlienky a hodnoty Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Je kontaktným miestom pre verejnú správu a občiansku spoločnosť, zaoberá sa štatistickým zisťovaním, je koordinátorom medzi ministerstvami, orgánmi štátnej správy a samosprávou. Medzi jeho dôležité úlohy patrí realizácia Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím, analýza súladu domácej legislatívy a praxe s Dohovorom a navrhovanie legislatívnych zmien či posudzovanie návrhov na zmenu v legislatíve. Slovenská republika pravidelne predkladá Výboru OSN pre práva osôb so zdravotným postihnutím monitorovaciu správu, ktorej prípravu koordinuje. Významná je aj medzinárodná spolupráca na rôznych úrovniach.

### Kde sa nachádza?

Pôsobí na MPSVR SR pri Odbore integrácie osôb so zdravotným postihnutím.

**Kontakt: JUDr. Ján Gabura, tel. č. : 02/20462104, mobil: 0917483873.**

### Komisár = ochrana práv

V minulom čísle sme zverejnili obsiahly článok o zriadení nového nezávislého orgánu komisára – ochrancu práv: **Komisár pre osoby so zdravotným postihnutím** Táto funkcia vznikla na základe zákona a komisára volil parlament v decembri 2015. Prvou komisárkou sa stala **JUDr. Zuzana Stavrovská**. Podieľa sa na ochrane práv osôb so zdravotným postihnutím podporou a presadzovaním práv priznaných osobe so zdravotným postihnutím medzinárodnými zmluvami, ktorými je Slovenská republika viazaná. Komisár napríklad

posudzuje na základe podnetu alebo z vlastnej iniciatívy dodržiavanie práv osoby so zdravotným postihnutím, monitoruje dodržiavanie ľudských práv najmä vykonávaním nezávislého zisťovania plnenia záväzkov. Presadzuje záujmy osôb so zdravotným postihnutím v spoločnosti atď. Viac informácií možno nájsť v čísle 1 – 2/2016 alebo na [www.komisarprezdravotnepostihnuty.sk](http://www.komisarprezdravotnepostihnuty.sk).

**Ste osobou so zdravotným postihnutím a myslíte si, že vaše práva boli porušené a nepomohli vám iné orgány či inštitúcie?**

### Obráťte sa na:

**Úrad komisára, tel. č. : 02/20420309, e-mail: [sekretariat@komisar.sk](mailto:sekretariat@komisar.sk)**

### Pomáhame aj my, našim aj iným: ZPMP v SR

Obhajobou práv a záujmov osôb so zdravotným postihnutím sa zaoberajú a pomáhajú reprezentatívne organizácie, ktorých je na Slovensku niekoľko, podľa rôznych druhov zdravotného postihnutia. V prípade ľudí s mentálnym postihnutím je to **Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR)**. Združenie obhajuje práva a záujmy ľudí s mentálnym a kombinovaným postihnutím a ich rodín, venuje sa rozvoju a šíreniu sebaobhajovania. Poskytuje im pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov a pomoc pri výkone opatrovníckych práv a povinností. Spolupracuje so Združením sebaobhajcov Slovenska, predovšetkým odovzdávaním skúseností a materiálov k rozvíjaniu ich aktivít. Okrem monitorovania a presadzovania práv na Republikovej centrále poskytujú odborníci základné i špecializované poradenstvo, na ktoré majú akreditáciu MPSVR SR a sú zapísaní v registri Bratislavského samosprávneho kraja. Zástupcovia združenia sú členmi mnohých odborných pracovných skupín a výborov, ktoré riešia problematiku osôb so zdravotným postihnutím. Viac informácií o činnosti je na [www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk), [www.bivio.sk](http://www.bivio.sk), [www.nechcemalemusim.sk](http://www.nechcemalemusim.sk)

### Potrebuje sa poradiť?

**Zavolajte na tel. č. : 02/63814968, 0905709557 alebo napíšte na e-mail [zpmpvsr@zpmpvsr.sk](mailto:zpmpvsr@zpmpvsr.sk)** Predsedníčkou združenia je **PhDr. Stefi Nováková**, riaditeľkou Republikovej centrály je **PhDr. Iveta Mišová**,



## ľudské práva

ktorá je zároveň štatutárkou. ZPMP v SR združuje 46 organizácií, ktoré pomáhajú ľuďom s mentálnym postihnutím, prípadne poskytujú sociálne služby a služby zamestnanosti. **Zoznam a kontakty na celú sieť sú na webovej stránke [www.zmpvsk.sk](http://www.zmpvsk.sk) v sekcii Kontakty.**

### Máme špecifickú skupinu, sme jedineční:

Organizáciou s celoslovenskou pôsobnosťou je **Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku**. Jej hlavným poslaním je chrániť záujmy a potreby ľudí s Downovým syndrómom a ich rodín. Reprezentuje záujmy svojich členov voči orgánom štátnej správy na všetkých úrovniach, podporuje v rámci svojich možností rodiny s postihnutými ľuďmi s Downovým syndrómom. Presadzuje skvalitňovanie sociálnej i zdravotnej starostlivosti, riešenie špecifických problémov a v oblasti výchovy, vzdelávania a zamestnávania, včlenenie do bežného života.

**Viac informácií je na:** [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)  
Predsedom organizácie je **Ing. Robert Lezo**, tel. č. : **0903634396**, e-mail: [ds@downovsyndrom.sk](mailto:ds@downovsyndrom.sk)

### Potrebuje aj strechu

Jednou zo strešných organizácií združujúcich reprezentatívne organizácie je: **Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR (NROZP v SR)**. Poslaním organizácie je obhajoba spoločných záujmov občanov so zdravotným postihnutím a presadzovanie začleňovania problematiky zdravotného postihnutia do politik rozvoja spoločnosti na všetkých úrovniach jej riadenia. Organizácia vytvára platformu na diskusiu a realizáciu spoločných postupov proti diskriminácii na základe zdravotného postihnutia a vytvára podmienky pre rovnosť príležitostí a rovnaké zaobchádzanie. Národná rada poskytuje poradenstvo a informácie, podporuje rozvoj kapacity členských organizácií a zvyšuje kvalifikácie ich funkcionárov, pracovníkov občianskych združení. Zvyšuje povedomie verejnosti, verejnej správy a inštitúcií o problémoch a schopnostiach ľudí so zdravotným postihnutím a o možnostiach prevencie, odstraňovania a prekonávania bariér súvisiacich so zdravotným postihnutím.

**Kontakt: Predseda RNDr. Branislav Mamojka,**  
[sekretariat@nrozp.sk](mailto:sekretariat@nrozp.sk)

### Výbor je poradný orgán

Volení zástupcovia za jednotlivé druhy zdravotného postihnutia sú členmi **Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím Rady vlády SR pre ľudské práva, národnostné menšiny a rodovú rovnosť**

Výbor plní úlohy s cieľom **zvýšiť úroveň podpory, ochrany a dodržiavania práv osôb so zdravotným postihnutím**. Výbor spolupracuje s ministerstvami a inými ústrednými orgánmi štátnej správy, orgánmi miestnej a regionálnej samosprávy, mimovládnyimi organizáciami, vedeckými pracoviskami a akademickými inštitúciami v oblasti práv osôb so zdravotným postihnutím.

**Podnecuje výskum**, rozširovanie a efektívnu výmenu informácií a štatistických informácií v oblasti práv osôb so zdravotným postihnutím. Výbor priebežne sleduje a vyhodnocuje plnenie **Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím**. Hodnotenie predkladá Rade a podieľa sa na vypracúvaní návrhov správ pre kontrolné mechanizmy medzinárodných zmlúv o ľudských právach, najmä Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.

Osoby s mentálnym postihnutím vo výbore zastupujú PhDr. Iveta Mišová a Mgr. Lubica Vyberalová. Osoby s autizmom zastupuje JUDr. Ivan Štubňa, s psychickým ochorením MUDr. Marcela Barová.

**Informácie zo zasadnutí výboru možno nájsť na:**  
<https://www.employment.gov.sk/sk/vybor-pre-osoby-so-zdravotnym-postihnutyim/>  
**Tajomníčkou výboru je PhDr. Mária Homolová, kontakt:**  
[Maria.Homolova@employment.gov.sk](mailto:Maria.Homolova@employment.gov.sk)

**Ak teda niekto cíti potrebu iniciovať nejakú zmenu, alebo ak má pocit, že potrebuje poradiť, môže sa obrátiť na viaceré miesta. Na občianske združenia, ale aj na vyššie uvedené úrady a orgány.**  
**Ak boli práva porušené, riešte najskôr problém s inštitúciou alebo organizáciou, v kompetencii ktorej je daná problematika. Či už sú to štátne úrady, úrady verejnej správy, samospráva miest či obcí, verejnoprávne inštitúcie. Ak to nepomôže, môžete sa obrátiť na súdy.**

### Čo dodať na záver?

*Máme dohovor a máme sa kde poradiť, využívajme túto možnosť. Ide o **bezplatné poradenstvo a služby**. Niekedy je to beh na dlhé trate, ale netreba sa vzdávať!*

Spracovala: PhDr. Iveta Mišová



# Na pozvanie do Štrasburgu

**Do francúzskeho Štrasburgu sme sa dostali** na pozvanie europoslankyne Jany Žitňanskej. Do metropoly Európy pozvala skupinu športovcov, ktorí sa v roku 2015 zúčastnili na Špeciálnej olympiáde v Los Angeles a mladých ľudí s postihnutím zo spoločnosti SPOSA z Trnavy. Riaditeľka centrály Iveta Mišová poprosila pani Žitňanskú o účasť šiestich sebaobhajcov zo ZPMP v SR. V zastúpení europoslankyne išla s nami Anna Šmehilová z Effety, ktorá sa okrem iného venuje nepočujúcim v Nitre. Sprevádzala nás počas celého nášho pobytu stráveného v hlavnom meste Alsaska. Sprevádzali nás aj Baška a Ľubka, asistentky Jany Žitňanskej. Tlmočili nám z francúzštiny a organizačne pomáhali. Zastupovali europoslankyňu na slávnostnom obede v reštaurácii L'Ancienne Douane a na bodke nášho výletu – večeri v Európskom parlamente.

**Oficiálne sme v programe absolvovali** brífing a diskusiu v parlamente s rakúskym poslancom Heinzom K. Beckerom, s nepočujúcou poslankyňou z Belgicka Helgou Stevensovou a s Martinou Dlabajovou z Čiech. Belgická poslankyňa nám pomocou svojho tlmočníka hovorila o fungovaní Európskeho parlamentu a odpovedala aj na otázku nášho účastníka k aktuálnej téme rokovania parlamentu. Po rokovaní sme sa osobne stretli s europoslancom zo Slovenska Branislavom Škripekom.

**Samotná návšteva Európskeho parlamentu**, kde sme naživo sledovali rokovanie poslancov EP, bola zážitkom na celý život. Videli sme vstupy poslancov z rôznych krajín EÚ, rozpravy. Sedeli sme hodinu priamo v rokovacej sále na tribúne pre návštevníkov, so slúchadlami na ušiach, takže sme si mohli v rodnej reči vypočuť aktuálne vstupy poslancov.

Vyvrcholením podujatia bola, ako som už spomínala, spoločná večera v parlamente, pretože sme sa dostali do takých priestorov, kde sa bežný človek nedostane. Je zaujímavé vidieť budovu parlamentu aj zvonka. Bolo nám dopriate vidieť ju aj z lode. Je to architektonicky zaujímavá stavba a my sme ju videli z rôznych uhlov.

**Počas prehliadky v samotnom historickom meste** sme navštívili najvyššiu katedrálu v Európe, Notre Dame. Odvážni absolvovali 332 schodov na vežu s vyhládkou na celé mesto východu Francúzska.

Videli sme hrad Château du Haut-Koenigsbourg. Navštívili sme park s voľne žijúcimi opicami Montagne des Signes, čo bola pre našich mladších účastníkov najväčšia rarita. Pri vstupe sme dostali pukance, ktorými sme ich mohli kŕmiť. Mnohé veci stačí hlavne vidieť a zažiť. Netreba k tomu veľa slov prekladateľa. O to silnejší je to zážitok pre účastníkov a nezabudnuteľné spomienky.

**Bola som prvý raz** v Štrasburgu. Je to mesto plné histórie. Francúzi si strážia svoje kultúrne a historické pamiatky, udržiavajú ich pre ďalšie generácie.

Prelínajú sa tu kultúry, hlavne nemecká a francúzska. Cítiť tu prepojenie mentality ľudí. Žijú tu poslanci so svojimi rodinami, nehovoriac aj o migrantoch. Mala som dojem, že poväčšine žijú v „symbióze“...

**Človeku veľa dá**, ak ide do cudzej krajiny, ochutná jedlo domáчих, spozná ich zvyky, tradície, mentalitu, vzťah k ich minulosti. Viem, že návšteva Štrasburgu je prínosom pre všetkých, ktorí sme tam boli. Niektorí to možno vnímali ako ja, z pohľadu ochrany vybudovaného diela pre budúce generácie, niektorí ako nové zážitky, priateľstvá, nevšedné budovy, prostredie, iní a inak hovoriaci ľudia, pocit dôležitosti, že niekam patríme a mnoho iných nových vzácnych podnetov, ktoré človek bežne nezažije ani doma ani medzi ľuďmi, s ktorými sa dennodenne stretne.

Naša skupina sa prejavila ako zladená skupina ľudí, rodičov, sprievodcov a mladých ľudí s mentálnym postihnutím z celého Slovenska. Pre mňa osobne je to výborná vec a potvrdilo sa mi, že keď sa môžeme stretnúť s novými ľuďmi z rôznych častí našej krajiny, obohatiť svoje skúsenosti, získať nové kontakty, získam si priateľov s podobnými osudmi **na celý život**.

Takéto podujatie je určite pozitívna vec, dokonca výnimočná, a keď idete individuálne, nezažijete to, čo sme zažili my ako skupina. Stretnúť ľudí, s ktorými si rozumiete, je na nezaplatenie.

Dana Augustínová

# Týždeň po brexite

(správa od prezidentky Inclusion Europe)

**Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR je členskou organizáciou Inclusion Europe.** Inclusion Europe (IE) je európska asociácia spoločností ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín, ktorá vedie kampaň za práva a záujmy ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín v celej Európe, koordinuje aktivity v mnohých európskych krajinách, reaguje na európske politické návrhy, poskytuje informácie o potrebách ľudí s mentálnym postihnutím a radí Európskej komisii a členom Európskeho parlamentu v otázkach zdravotného postihnutia.

Referendum v Spojenom kráľovstve šokovalo svet. Inclusion Europe, ktorá je sama o sebe vyjadrením viery v medzinárodnú spoluprácu, sa musí pýtať, čo to znamená pre naše hnutie a pre súčasné a budúce generácie osôb s mentálnym postihnutím a ich rodín.

Našími základnými princípmi sú rešpekt, solidarita a začlenenie. Tieto princípy sú návodom na to, ako by sme mali reagovať. Inclusion Europe je celoeurópska asociácia, s existujúcimi členmi v 39 krajinách, ktorá rada privíta nových členov z ostatných krajín.

Solidarita a dôležitosť jednoty vo všeobecných otázkach sú ešte dôležitejšie, pokiaľ nie je zabezpečená spoločná koordinácia jednotlivých vlád. Brexit bude znamenať zmeny, pričom niektoré nemôžeme predvídať. Vzhľadom na to, že odchod je dohodnutý, to čo sme dosiahli v ochrane práv ľudí s mentálnym postihnutím v Európe, musí byť zachované. Musíme zabezpečiť, aby Európa ako celok aj naďalej riešila špecifické práva a problémy začlenenia, ako je segregácia a inštitucionalizácia. Naša snaha, aby sa tento región stal vzorom pre celý svet v oblasti práv postihnutých osôb a ich podpory, by mala aj naďalej pretrvávať.

## DVE VECI, KTORÉ V TOMTO VÝZNAMNOM TÝŽDNI ZAZNELI

Sebaobhájcovia, členovia rodín a kolegovia z Veľkej Británie boli v kontakte, aby vyjadrili svoj osobný pocit straty, ich lojalitu voči Inclusion Europe a volajú po ubezpečení o pokračovaní spolupráce a udržaní kontaktov s priateľmi a kolegami z celej Európy.

Európske fórum zdravotného postihnutia má v úmysle koordinovať európske mimovládne organizácie vrátane svojich členov zo Spojeného kráľovstva tak, aby zabezpečilo, že hlas ľudí so zdravotným postihnutím bude počuť počas medzivládnych rokovaní. Odkaz, že ľudia so zdravotným postihnutím by nemali trpieť kvôli žiadnym nestálostiam a zmenám, by mal byť vo formálnych vzťahoch na národnej úrovni vo všetkých členských krajinách o to silnejší.

Referendová kampaň mala trpkú príchuť a svojím charakterom rozdelila ľudí. Našou úlohou je odvrátiť z toho vyplývajúce negatívne dosahy tým, že prinesieme presvedčivé príklady ako možno rozdiely odstraňovať a príklady toho, aký význam má ich odstraňovanie pre ľudí a spoločnosť. Pre širšiu spoločnosť môžeme byť príkladom rešpektu, solidarity a začlenenia.

**Maureen Piggot**, prezidentka Inclusion Europe





**DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL // 12. jún 2016**



DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL // 12. jún 2016





farby života



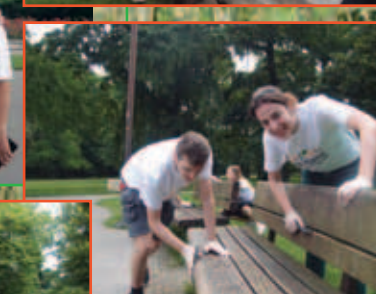
## Rekonštrukcia a brigáda v centre BIVIO



farby života



## Maľovanie lavičiek v Sade Janka Kráľa v Bratislave





farby života

## Na pozvanie do Štrasburgu



23

# Deň krivých zrkadiel 2016



## Hľadali sme to, čo nás spája

**Keď sa v našom časopise napíše dátum 12. jún 1980, zainteresovaní vedia, že v histórii nášho občianskeho združenia je to najvýznamnejší deň. Je to deň založenia Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím. Tento deň oslavujeme Deň krivých zrkadiel.**

Tento rok sme usporiadali už jedenásty ročník. Prečo? Aby sme medzi nás vtiahli širšiu verejnosť. Ľudí, ktorí potrebujú takisto nás ako potrebujeme my ich. Potrebujeme sa navzájom. Svet môže mať rôzne tváre, keď sa pozrie do pravdivého zrkadla. Môžeme mať aj skreslené predstavy o druhých ľuďoch, o hodnotách, ba aj o sebe. 12. jún je deň, kedy sa môžeme zastaviť, porozmýšľať: Ako to vidím ja?

V tomto roku sme sa s verejnosťou stretli na petržalskej strane Bratislavy, v Sade Janka Kráľa. Postavili sme stánky, kde sa mohol každý pristaviť. Z diaľky sme k nim lákali ľudí pútavými plagátmi, balónmi, veľkými zrkadlami, hudbou, aj bubnami.

Pri stánkoch sa okoloidúci stretali s ľuďmi, ktorí majú mentálne postihnutie. Nasávali ich bezprostrednosť, jednoduchosť, radosť, aj ťažkosť. Videli, aké nádherné veci vedia vytvárať alebo spoluvytvárať. Mohli si kúpiť

výrobky z ich dielní. Mohli sa s nimi porozprávať. Dostali náš časopis. Mnohí dostali na krk zrkadielko. Deti boli odmenené darčekom, ak si zasúťažili a zahrli sa s nami hry, pohladkali psa – liečiteľa alebo sa prezliekli za hercov. Kto chcel, tancoval na koncerte slovenských skupín. Hľadali sme to, čo nás spája – ľudskosť, čas na rozhovor, radosť z toho, že môžeme žiť spoločne vedľa seba. Ľudia zo širokej verejnosti prijali naše pozvanie a spolu s nami prežívali nadšenie za dobrú vec. Divali sa na seba do pokrivených zrkadiel, podporovali svoje deti, nech sa zahrajú. Počúvali nás, keď sme im vysvetľovali, čo chceme vybudovať v bratislavskej Rači pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Veľa ľudí ocenilo našu snahu a zapojilo sa do verejnej zbierky. Podporili dielo BIVIO, o ktorom sme hovorili. Pri tom nám pomohli dobrovoľníci, ktorí boli ochotní prechádzať sa medzi ľuďmi s pokladničkami. Takto nás podporili nielen Slováci, ale aj niektorí zahraniční turisti. Naša osвета mala význam.

**Milí ľudia, ktorí ste prišli medzi nás, cítili sme sa medzi vami dobre. Cítili sme, že aj vy nás prijímate a podporujete. Určite je dobré z času na čas sa zastaviť, spolu sa zabaviť, spolu sa pozrieť do zrkadla... a do seba. Ďakujeme všetkým zúčastneným, ďakujeme štedrej verejnosti!**

Spracovala Mgr. Katarína Lasabová



## Podľa mňa bol jeden z najlepších

Tak ako už dlhých desať rokov predtým, aj tento rok sa konal Deň krivých zrkadiel, v poradí už jedenásty raz. Je to super akcia. Tento ročník v Bratislave bol trochu iný v tom, že sa organizátori, ktorými ako každý rok boli pracovníci z Republikovej centrály ZPMP v SR, rozhodli zmeniť miesto konania. Dlhé roky sa Deň krivých zrkadiel konal na Hviezdoslavovom námestí v Bratislave. Tento rok sa rozhodli pre Sad Janka Kráľa v Petržalke.

Osobne si myslím, že to bol výborný nápad. Nové prostredie prilákalo viac ľudí, program bol rozdelený do dvoch zón, pre ľudí to bol väčší zážitok. Program bol tiež pestrý a ľudia, ale hlavne deti si mohli vyskúšať rôzne atrakcie, ako stolný futbal, skladanie mandál, zahrať si divadlo, petang, tkať na krosnách a ďalšie super veci, za ktoré dostali pečiatky a vybrali si odmenu. Okrem programu si návštevníci mohli kúpiť výrobky z chránených dielní a zúčastniť sa na koncerte skupín Komayota a AYA. Tento ročník, aspoň podľa mňa, bol jeden z najlepších čo si ja pamätám, a myslím si, že nehovorím len za seba. Už sa teším na ďalší ročník.

**Rišo Drahovský, predseda sebaobhajcov**



## Uťahaní pre dobrú vec

Mám pozitívne dojmy z akcie Deň krivých zrkadiel. Dobrý pocit, že človek môže urobiť niečo nezištne pre druhých. Príležitosť pre niekoho sa obetovať, kto to potrebuje. Pre mňa osobne bolo dosť náročné nájsť si čas na akciu. V práci som bol deň pred, aj deň po akcii. Ak som chcel pomôcť, musel som sa vzdať času na osobný oddych. Nerozmýšľal som však nad tým, bral som to ako sprievodný jav toho, že idem vykonať dobrú vec. Bol som prekvapený, že do akcie sa zapojilo dosť mladých dobrovoľníkov, ktorí zbierali finančné dary na centrum Bivio. S mnohými z nich sme sa stretali, keď sme šli s priateľkou po meste s pokladničkou.

Pozitívne ma oslovila ochota mnohých mladých rodín prispieť. Niektorí sa aj pristavili a prehodili s nami zopár slov. Niekedy nás obišli zjavne neochotní ľudia, na ktorých bolo vidno, že prispieť nechcú. Týmto ľuďom sme možno my mali darovať úsmev...

**Na konci akcie sme boli uchodení, uťahaní, unavení, ale pre dobrú vec. Viac sme získali ako dali. To je princíp pomoci druhým.** Myslím, že na podobnej, ako aj na tejto istej akcii sa zúčastníme i v budúcnosti. Budem rád, keď sa mladí ľudia, hoci s mentálnym postihnutím, alebo len inak obdarení, budú môcť v centre Bivio vzdelávať v hotelierstve a v ďalších odboroch.

**Mgr. Matej Dobšovič, dobrovoľník**



## Z periférie do centra

Na Dni krivých zrkadiel som sa rada zúčastnila, pretože mám blízko k ľuďom s mentálnym postihnutím. Bola to znova príležitosť byť s týmito ľuďmi, vidieť ich v pozitívnom svetle a radowať sa spolu s nimi. Bolo dobré zapojiť sa a pomôcť aj so „zbierkovaním“. Deň krivých zrkadiel je dňom, keď ľudia s mentálnym postihnutím prichádzajú z periférie priamo do centra a chcú byť s nami. Chceme byť aj my s nimi?

V Sade Janka Kráľa a pri Auparku si pripravili, spolu s obetavými ľuďmi, ktorí im pomáhajú, pekný program. Ponúkali aj pekné výrobky vyrobené vlastnými rukami. **Ja ďakujem ľuďom, ktorí mi ochotne prispeli do pokladničky. Podporili budovanie centra Bivio a dali mi najavo, že moja dobrovoľnícka práca nie je zbytočná.** Verím, že realita ľudí s mentálnym postihnutím, ich života, práce a bytia sa dotkne aj ich srdca a srdc ďalších ľudí, ktorí sa o Dni krivých zrkadiel dozvedeli možno po prvý raz.

**Mgr. Magdaléna Hajdúchová, dobrovoľníčka**



## Kým vojdeme v Nitre do ulíc

Na Deň krivých zrkadiel sme sa všetci pripravovali už niekoľko mesiacov vopred. Prečo? Bolo potrebné vybaviť príjemné veci. Dohodnúť spôsob našej prezentácie verejnosti, určiť termín, pozvať priateľov a známych, vybaviť povolenie na prácu na verejnom priestranstve a hlavne nájsť spôsob ako ukázať verejnosti, čo všetko dokážeme. No a najdôležitejšia vec, ktorú sme zatiaľ nespomenuli bolo vybaviť pekné počasie, aby sme všetko, čo sme si pripravili, mohli aj ukázať. Heslo sme mali tradičné – „Nie sme horší, sme len iní. Chceme ísť s vami, nie vedľa vás“. A to sme museli dokázať hlavne blízkemu i vzdialenejšiemu okoliu. Chlapci zo Spojenej školy z Nitry pripravovali krivé zrkadielka a zobrali si za úlohu rozdávať ich okoloidúcim s vysvetlením kto sme, čo sme a prečo sme tu.

Zišli sme sa na pešej zóne pred Ponitrianskym múzeom nie v nedeľu 12. júna, ale až v pondelok. To preto, že v pracovný deň po pešej zóne v Nitre chodí oveľa viac ľudí ako v nedeľu. Stretli sme sa o deviatej hodine, všetci presne, priniesli sme si stoly vyložili na ne všetky výrobky, ktoré sme si na tento deň pripravili. To však nebolo všetko. Účastníci nášho podujatia sa ako vždy pri takejto príležitosti snažili predstaviť ako plnohodnotní amatérski herci a tanečníci, pričom im pomáhala aj audiotechnika, a tak sa pešou zónou niesli sprievodné slová, básne a hudba.

## PROGRAM BOL AKO OBYČAJNE PESTRÝ

Mladé dievčence zo ZPMP v Komárne tancovali na ľudovú hudbu dievčenskú a chlapci zasa mužské tance. Predviedli ich tak, že všetkým prizerajúcim sa dokázali, že sú už dospelí. Mladí ľudia zo zariadenia sociálnych služieb z Klasova zahrli divadlo, či pantomímu na tému Láska. Je to naozaj také ľahké, povedať *ľúbim Ťa*? Pri sledovaní mal každý možnosť vidieť, o akú lásku ide. Je to tá pravá, alebo len taká povrchná, účelová, aby som nebol sám? Výrazom tváre i celým telom ukázali radosť, sklamanie, ale i snahu pochopiť toho druhého.

V ďalšom vstupe predniesli dievčatá zo zariadenia Šťastný svet z Mojmiroviec krásne básničky venované mame a zacvičili si spolu s vychovateľkou pohybovú zostavu s hudbou a so stuhou. Vietor, ktorý dovtedy čakal niekde za rohom akurát v tom čase začal pofukovať akoby tiež tancoval s nimi, akoby sa radoval z pekného tanca.



## Výsledok sa dostaví

Tento rok sme pri príležitosti Dňa krivých zrkadiel v Dolnom Kubíne slávnostne otvárali výstavu s názvom *Básničkovy kalendár pre potešenie duše*. Vydali sme kalendár zložený z básní Vladimíry Martvoňovej. Farbu jej básňam dodali žiaci Špeciálnej základnej školy z Dolného Kubína. Kalendár prezentuje nielen Vladkinu tvorbu, ale aj naše občianske združenie – používame ho ako darček pre ľudí, ktorí nám akýmkoľvek spôsobom pomáhajú alebo ho ponúkame na predaj. Ľudia takýmto spôsobom podporujú aktivity nášho združenia.

Vernisáž bola pre našu autorku výnimočným okamihom. Jej básne, slovo za slovom, myšlienka za myšlienkou sa dostali na verejnosť. Básne, ktoré boli doteraz skryté pred zrakom iných, zrazu môže čítať veľa ľudí. Môžu tak nazrieť do sveta ľudí s postihnutím, lebo Vladkine básne sú ako spoveď. Hovoria o ťažkých chvíľach, o vnútorných bojoch, o láske, sklamaní, radoosti i vďačnosti. Vladka je pre nás všetkých povzbudením a inšpiráciou, že treba snívať svoje sny a rozvíjať svoj potenciál a výsledok sa určite dostaví.

Mgr. Martina Gogoláková, ZPMP Dolný Kubín



Aj počas vystúpení všetci ponúkali, vysvetľovali a predávali za symbolické ceny srdiečka, anjelíkov, mištičky i tanieriky, koberčeky aj náramky. A ľudia chodili, niektorí sa len pozerali, iní sa pýtali kto a odkiaľ sme, a aj sa čudovali, čo všetko vieme zhotoviť. Naše zvukové i vizuálne pozvánky prilákali ďalších a ďalších zvedavcov, a tak sa na ulici postretali známami, kamarátmi i spolužiakmi, porozprávali sa i zabavili, a pravdaže občas aj niečo kúpili. Obloha aj napriek tomu, že sa zrána mračila a hrozila dažďom, akoby prijala našu hru. Vykuklo slniečko a priaznivcov pribúdalo. Pri príležitosti Dňa krivých zrkadiel v Nitre sa stretlo 84 mladých ľudí, 21 pracovníkov jednotlivých zariadení, i rodičov zo šiestich zariadení. Prišli žiaci zo špeciálnych škôl z Kolárova, Poľného Kesova i z Nitry Čermáňa. Z domova sociálnych služieb z Klasova priniesli divadlo, zo ZPMP v Komárne tanec i cvičenie so stuhami a z neziskovej organizácie z Mojmiroviec prišli s básničkami a tancami. Poobede sme spoločne zhodnotili našu prácu, zaspievali sme si a pokračovali ďalej. Niektorí na Nitriansky hrad, prezrieť si pamiatky Nitry, iní do reštaurácie na obed, alebo len tak do obchodu.

**Ďakujeme za dobrú spoluprácu všetkým. Hlavne mestu Nitra, pracovníkom Ponitrianskeho múzea v Nitre, pracovníkom jednotlivých zúčastnených zariadení a všetkým známym, ktorí nás prišli podporiť.**

PhDr. Eva Števková, ZPMP Nitra



## Odkaz Dňa krivých zrkadiel v Trenčíne

**ZPMP v Trenčíne sa už niekoľko rokov pravidelne zúčastňuje na celoslovenskej akcii *Deň krivých zrkadiel*. Za ten čas to boli rôzne druhy aktivít. Niekedy len miestneho združenia, niekedy v spolupráci so Spojenými školami internátnymi Trenčín a Trenčianska Teplá. Boli ročníky, keď sme v našich priestoroch organizovali Dni otvorených dverí, boli ročníky, keď sme mali na námestí prenájatý stánok a vystavovali práce klientov denného stacionára spojené s ich predajom a boli ročníky, keď sme len tak vyšli do ulíc a okoloidúcim rozdávali malé, vlastnými rukami vyrobené zrkadielka a letáčky.**

Tento rok padol 12. jún na nedeľu. A naše mesto v nedeľu, asi ako každé druhé na Slovensku, býva ľudoprázdne. Všetci sú buď v obchodných centrách alebo doma. Preto sme sa rozhodli, že tento rok zorganizujeme niečo nové. Iné. Do karát nám zahral divadelný klub ARCO, ktorý vznikol z iniciatívy občianskeho združenia Asociácie zväzov zdravotne postihnutých v Trenčíne, Domova sociálnych služieb Adamovské Kochanovce a Centra voľného času v Trenčíne (viac sme o klube písali v čísle 1 – 2/2016). Myšlienka, že verejná premiéra ich prvého predstavenia s názvom *Ktorá je tá pravá* bude práve v tento deň, nadchla aj ľudí v tíme ARCO. Dokonca divadelné predstavenie sčasti upravili a nenápadne do neho zapracovali aj veľké krivé zrkadlá. A dobrá vec sa podarila. Sála kultúrneho centra kina Hviezda v Trenčíne sa zaplnila takmer do posledného miesta členmi miestneho združenia, ich rodinnými príslušníkmi, zástupcami mesta Trenčín, zástupcami Trenčianskeho samosprávneho kraja, ako aj širokou verejnosťou. Všetci boli zvedaví a plní očakávania. Zato naši herci boli úplne v pohode. A tak dopadlo aj ich predstavenie. Prerušované bolo akurát potleskom nadšeného publika. Herci posilnení potleskom si svoju úlohu nesmierne užívali.



Ako po každej dobrej premiére, aj u nás boli na záver všetci zúčastnení pozvaní na malé občerstvenie, kde sa živo diskutovalo nielen o divadle, ale aj o odkaze Dňa krivých zrkadiel, o tom, že ľudia s mentálnym postihnutím sú síce iní, ale nie horší. A o tom sa 12. júna v kultúrnom centre kina Hviezda v Trenčíne presvedčili všetci.

Ing. Dušan Fabian, ZPMP Trenčín



## Keramické šantenie na Deň krivých zrkadiel 10. 6. 2016

Ku Dňu krivých zrkadiel sme zorganizovali akciu s názvom **Keramické šantenie**. Arteterapia je to, čo osloví a zjednotí ľudí s postihnutím s neznámymi, s novými priateľmi. Zvolili sme si preto tento spôsob vzájomného priblíženia.

Cieľom akcie bolo s účasťou dobrovoľníkov pomôcť našim mladým s postihnutím pri modelovaní. Tvorili rôzne ozdôbky, privesky či talizmany. Modelárska hlina mala u nás tento deň svoj prím. Naši klienti sa pri tejto príležitosti naučili pracovať s vláčnym materiálom, otvorili bránu svojej predstavivosti, fantázie a zároveň si rozcvičili jemnú motoriku rúk. Keramické šantenie sme realizovali v pomocnej chránenej dielni Domova sociálnych služieb Náš dom. Účastníkom bolo nápomocných sedem dobrovoľníkov a zamestnanci DSS.

Denisa Gromošová, administratívna pracovníčka ZPMP v Spišskej Novej Vsi, DSS Náš dom



## Tomu, kto čisté srdce nosí, k radosti veľa netreba...

(z básne Milana Rúfusa: *Modlitbička za postihnuté deti*)

12. jún ako **Deň krivých zrkadiel** sa v Gelnici pomaly stáva tradíciou. Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Gelnici, pod záštitou Kultúrneho oddelenia Mestského úradu v Gelnici, aj tohto roku zorganizovalo 10. júna 2016 koncert v koncertnej sále ZUŠ na podporu a zviditeľnenie ľudí s mentálnym postihnutím a priblížilo verejnosti prácu a schopnosti našich členov.



Naše združenie reprezentovala prednesom z básnického diela A. Sládkoviča *Marína* naša členka Mirka Pisková. S vtipnou dramatizáciou rozprávky *O lenivom anjelikovi* sa predstavili klienti Domova sociálnych služieb IDEA v Prakovciach. Tradične nechýbali ani žiaci Súkromnej základnej umeleckej školy v Prakovciach, ZUŠ v Gelnici, deti Centra voľného času v Gelnici a žiaci Spojenej školy internátnej v Prakovciach, ktorí kráčali s našimi deťmi po dúhovom moste a otvárali srdiečka plné vrúcnosti, pochopenia a spolupatričnosti. Dobro zvíťazilo nad zlom v humorne spracovanom divadelnom predstavení *Červená čiapočka* divadielka Portál z Prešova. Temperamentné tance a spev prispeli k vynikajúcej nálade, diváci povzbudzovali účinkujúcich a odmeňovali ich výkrikmi uznania a potleskom.

Krásne popoludnie stmelilo všetky deti bez rozdielu a potvrdilo úvodnú myšlienku básnika M. Rúfusa. Po koncerte slávnostný deň pokračoval v priestoroch našej klubovne na tzv. Pizza párty.

Ďakujeme hosťom, sympatizantom, usporiadateľom a všetkým účinkujúcim za to, že prišli podporiť túto vysoko humánnu akciu a tešíme sa na stretnutie o rok.

Mgr. Mária Pojdáková, ZPMP v Gelnici

# UŽ JE TO TU!

## NEUVERITEĽNÉ SA STÁVA REALITOU

**Pred rokom v čísle časopisu 3 – 4/2015 sme informovali o dôležitej zmene, ktorú prijal slovenský parlament. V Zbierke zákonov pod číslom 161/2015 Z. z. bol publikovaný Civilný mimosporový poriadok, ktorý má účinnosť od 1. júla 2016. Z rozhovoru, ktorý sme viedli s JUDr. Zuzanou Stavrovskou a JUDr. Marošom Matiaškom si pripomíname:**

## AKÁ JE NAJDÔLEŽITEJŠIA ZMENA A ČO BUDE ZNAMENÁ V PRAXI?

**OD 1. 7. 2016 SÚDY MÔŽU PODĽA § 231 ROZHODNÚŤ NAJVIAC O OBMEDZENÍ SPÔSOBILOSTI NA PRÁVNE ÚKONY, ÚPLNÉ POZBAVENIE UŽ NIE JE MOŽNÉ.**

§ 231 presne špecifikuje, aké rozhodnutie môže súd vydať, a to

- o obmedzení spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony,
- zmene obmedzenia spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony,
- navrátení spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony.

Podstatné však je, že súd musí hľadať také riešenie pre svoje rozhodnutie, ktoré čo najmenej zasahuje do osobnosti človeka.

Významné je aj to, že účastník, o ktorého spôsobilosti na právne úkony súd rozhoduje, má spôsobilosť byť účastníkom konania, teda má všetky oprávnenia a povinnosti ako účastník konania, čím je zabránené, aby súd rozhodol bez jeho informovania.

Naozaj pokrokové je ustanovenie o povinnosti súdu zoznámiť sa s účastníkom konania osobne, čo pre sudcov znamená, že ak ide o účastníka konania, ktorý sa nemôže dostať do budovy súdu, musia účastníka osobne navštíviť v zariadení sociálnych služieb, alebo v mieste bydliska, alebo kde sa aktuálne zdržiava. A nielen to, sudca bude pri komunikácii s účastníkom konania voliť spôsob zohľadňujúci zdravotný stav osoby, o ktorej spôsobilosti sa koná. Toto je upravené v § 243, podľa ktorého má súd povinnosť vypočúť osobu, o ktorej spôsobilosti sa koná.

Ak o to požiada osoba, o ktorej spôsobilosti sa koná, musí ju súd vždy vypočúť.

Osoba, o ktorej spôsobilosti sa koná, môže požiadať, aby sa zúčastňoval na konaní jej dôverník, ktorý nie je jej zástupcom, teda osoba, ku ktorej má svoju dôveru. V súdnom konaní sa súd nebude spoliehať len na znalecký posudok, ale bude povinný zisťovať skutočný stav veci aj inými relevantnými dôkaznými prostriedkami, pričom súd musí vyhodnotiť všetky vykonané dôkazy vo vzájomnej súvislosti.

## AKÉ ĎALŠIE KROKY, RESP. ZMENY V LEGISLATÍVE BUDÚ POTREBNÉ, ABY SA TZV. „OPATROVNÍCKA REFORMA“, O KTORÚ SA ZPMP V SR SNAŽÍ UŽ OSEM ROKOV, USKUTOČNILA?

S nádejou očakávame predloženie návrhu nového znenia Občianskeho zákonníka. Pokiaľ ide o spôsobilosť na právne úkony, v tomto by mali byť už zapracované nové moderné formy podpory ľuďom, ktorých schopnosti a možnosti rozhodovania sú oslabené. Nová právna úprava vychádza predovšetkým z čl. 12 Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, v ktorom sa zaručuje spôsobilosť na právne úkony ľuďom so zdravotným postihnutím vo všetkých oblastiach života na rovnakom základe s ostatnými a poskytuje právo na podporu pri uplatňovaní ich spôsobilosti na právne úkony.

V novom Občianskom zákonníku by malo byť obmedzenie spôsobilosti na právne úkony len krajným zásahom do spôsobilosti človeka. Nový Občiansky zákonník by mal obsahovať alternatívy k obmedzeniu spôsobilosti na právne úkony, teda náhradné rozhodovanie zmeniť na podporované rozhodovanie.

Dovtedy, kým nadobudne nový Občiansky zákonník účinnosť, by bolo možné zo strany Ministerstva spravodlivosti SR operatívnejšie reagovať na zmeny v rozhodovaní novelou doterajšieho Občianskeho zákonníka. Pozbavenie spôsobilosti na právne úkony je prekonaný právny inštitút.

**Celý text možno nájsť na: <http://www.zpmpvsr.sk/casopis/informacie/2015/3-4.pdf>**

Spracovala PhDr. Iveta Mišová, krátené



legislativa

# Počuli ste, že sa zvýši výška príspevku na opatrovanie?

Je dlhodobo známym faktom, že príspevok na opatrovanie, ktorý poberajú niektorí príbuzní osôb so zdravotným postihnutím, je veľmi nízky. Už niekoľko rokov sa snažia viaceré iniciatívy dosiahnuť zmenu tohto stavu. Viacerí ľudia s mentálnym postihnutím sú odkázaní na opatrovanie, ktoré im zabezpečujú rodiny. Zvlášť vtedy, ak potrebujú vysokú mieru podpory, majú kombinované či viacnásobné postihnutie. Nie je tajomstvom, že mnohí rodičia, zväčša matky zostávajú doma a poskytujú starostlivosť svojmu dieťaťu (i dospelému) 24 hodín denne. Je to namáhavá a nedocenená práca. Môžu síce požiadať o 30 dní voľna v roku, vtedy by im potrebnú službu mala zabezpečiť obec, ale realita a prax ukazuje, že pre mnohých je to len vzdialený sen. Dôvodov je viacero a nebudem ich teraz rozvádzať. Pritom veľká väčšina rodín odľahčovacie služby veľmi potrebuje. Mali sme to možnosť vidieť aj z výsledkov prieskumu, ktorý realizovalo ZPMP v SR v roku 2015, kde až 47 % respondentov uviedlo potrebu zabezpečiť službu v prípade krátkodobej krízovej situácie v rodine a ďalších 35 % definovalo potrebu krátkodobého opatrovania na zabezpečenie regenerácie a voľna. Na prieskume sa zúčastnilo 402 rodín podrobnosti na [www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk)).

## KOLKO PEŇAZÍ DOSTANÚ?

Výška príspevkov býva rôzna, závisí od individuálnej situácie opatrovaného a opatrovníka, ale všeobecne je nízka. Príspevok síce nemá sanovať ekonomickú situáciu rodiny, keďže ide „len o príspevok“, avšak ekonomická situácia mnohých rodín je taká, že napriek poberaniu príspevku sa viacerí približujú k hranici chudoby, prípadne to viditeľne znižuje kvalitu života ich rodín. Popri opatrovaní svojho syna či dcéry rodičia často nemajú šancu, príležitosť a ani silu niekde pracovať, i keď len na dohodu či čiastočný úväzok. Ten, kto zažil takúto situáciu, vie o čom píšem. Roky opatery sa podpíšu na viacerých faktoch. Rodičom ubúda sil a v čase, ak náhodou po čase dokážu zabezpečiť inú sociálnu službu pre svojho príbuzného, nenájdu možnosť zamestnať sa. Rokmi mnohí stratia kvalifikáciu, odbornú prax, čím sa veľmi znižujú šance na zamestnanie. To je realita.

## SÚ POISTENÍ NA DÔCHODOK?

Pozitívom systému je, že štát zabezpečuje sociálnu ochranu rodiča, ktorý opatruje, sociálnym poistením, aby sa mu dĺžka opatrovania započítala do dôchodku. Poistné sa však odvádza len 12 rokov, resp. 18 rokov, ak sa rodič zároveň stará o dieťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným stavom. Čo však potom? Čo po skončení tohto obdobia? Má sa rodič dobrovoľne pripoistiť? Kde vziať potrebné peniaze?

## ROZPRÁVKA O TROCH GROŠOCH

Viacerí rodičia zabezpečujú opatrovanie aj svojim dospelým príbuzným, ktorí po 18. roku veku poberajú invalidný dôchodok. Nezainteresovanému sa môže zdať, že sa v mnohom situácia vyrieši. Kto pozná výšku invalidných dôchodkov, tento optimizmus nezdieľa. Náklady na život sú vysoké. A príspevok na opatrovanie sa automaticky ešte znižuje. Rodina žije v začarovanom kruhu. A už vôbec nemožno povedať, že by fungovala rozprávka o troch grošoch. Že v starobe syn vracal groš? Podľa filozofie rodinnej politiky by starším rodičom, ktorí sú poberateľmi starobného dôchodku mali pomáhať (aj finančne) ich dospelé deti. Ako je to v prípade našich „detí“, ktoré samy potrebujú pomoc a opateru? Kto komu pomáha? Kto koho finančne podporuje? To sú veľmi ťažké otázky a odpovede na ne si nájde každý sám podľa svojej individuálnej situácie. Určite však budete so mnou súhlasiť v tom, že príspevok na opatrovanie je potrebné zvýšiť.

## BLÍŽI SA ZMENA

A svitá nám nádej. Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR začalo pripravovať návrh novely zákona, ktorým sa mení a dopĺňa Zákon č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov. **Z informácie, ktorú vydalo ministerstvo, vyplýva, že (citujem) cieľom návrhu novely zákona je v súlade so záväzkom z Programového vyhlásenia vlády SR na roky 2016 – 2020 zmena výšok peňažného príspevku na opatrovanie poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie v produktívnom veku. Pre túto skupinu poberateľov peňažného príspevku sa navrhuje zvýšiť základnú výšku peňažného príspevku na opatrovanie, ako aj zvýšiť ochranu zostatku príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Cieľom návrhu novely je zároveň**

upraviť platenie poistného štátom na dôchodkové poistenie za fyzické osoby v produktívnom veku, ktoré nevykonávajú inú zárobkovú činnosť a nepoberajú dôchodok tak, aby ich dôchodkové poistenie v zásade rešpektovalo rozsah potreby starostlivosti o osobu s ťažkým zdravotným postihnutím.

Ostatné navrhované zmeny majú za cieľ precizovanie oblastí, ktoré sa týkajú úpravy okruhu účastníkov právnych vzťahov v kontexte práva EÚ, oblasti posudzovania a zisťovania príjmu a majetku, oblasti ochrany osobných údajov a vodenia psov so špeciálnym výcvikom. V médiách sa objavili informácie, podľa ktorých bude zvýšenie príspevku minimálne. Chceme veriť tomu, že

išlo len o správy, ktorým hovoríme „kačice“. Chceme veriť tomu, že tí, ktorí návrh novely pripravujú, vedia, aká je sociálna situácia opatrovujúcich rodín. A dúfame, že sa podarí dosiahnuť zmenu výšky príspevku pre všetky kategórie tých, ktorí opatrujú. Aj pre starších rodičov. Prečo? Lebo to naozaj potrebujú.

Budeme sa snažiť presadiť zmeny, ktoré umožnia žiť dôstojný život rodinám s ťažko zdravotne postihnutým členom. Nakoniec to však bude v rukách zákonodarcov. Či budú naše hlasy vypočuté sa snáď dozvieme do konca roka.

Spracovala: **PhDr. Iveta Mišová**

## Pozvánka

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR a TK Danube vás pozývajú na

## Tanečný seminár spoločenského tanca integrovaných a špecifických párov

**Začiatok:** september 2016  
**Miesto konania:** Národné Integračné Centrum, Batkova 2, Bratislava  
**Trvanie:** 4 mesiace

Bližšie informácie poskytne prezident tanečného klubu Andrej Mičunek, tel. 0903 348 500  
Účastnícky poplatok za seminár: stáli frekvencianti 18,- €, noví účastníci 28,- €. Lekcie budú prebiehať 1 x týždenne v trvaní cca 2 hod. Seminár bude ukončený slávnostným tanečným venčekom. Prihlášku na seminár poskytne Mgr. Zuzana Kolláriková e-mail: [zuzana@zpmpvsr.sk](mailto:zuzana@zpmpvsr.sk), tel. 0911011983

## Prihláška na tanečný seminár

Meno a priezvisko .....

Adresa .....

Kontakt (telefón, e-mail) .....

Navštevovali ste už tento tanečný seminár: áno ☐ .....

nie ☐ .....

Ak áno, koľko rokov .....

Poznámka .....

Dátum .....

Záväzný podpis .....

Prihlášku zašlite e-mailom: [zuzana@zpmpvsr.sk](mailto:zuzana@zpmpvsr.sk) alebo poštou:

**Mgr. Zuzana Kolláriková, ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava**





sociálne služby

# Asi bude pravdou, že šport prináša pocit šťastia

„Na športových hrách sme behali, skákali do piesku, hádzali loptami, vešali bielizeň, dostali sme medailu, potom bola dobrá muzika. Boli sme šťastní a cítili sme sa dobre.“

Takto opisali športové hry naši klienti – **Matulayovci**.

**S nami už 32. raz** zdieľali nadšenie a atmosféru športovci z ďalších zariadení Bratislavského kraja. Vzájomne sme si porovnávali športové výkony.

**Na športových hrách boli** okrem všetkých našich klientov aj športovci zo zariadení sociálnych služieb BSK. Na bežeckých súťažiach sa zúčastnili aj naši kamaráti z Materskej školy na Damborského 3. Spolu bolo asi 128 súťažiacich nadšencov. Všetci boli odhodlaní bojovať a získať medailu. A to sa im aj podarilo.

**Úspešný štart** a podporu nám pri otvorení popriala riaditeľka odboru sociálnych vecí z BSK Michaela Šopová, starosta mestskej časti Dúbravka Martin Zaťovič a naša riaditeľka Edita Kruzlíková. Športovci sa na tento deň celý rok intenzívne pripravovali a cvičili. Teraz súťažili v individuálnych behoch na 50 m a 100 m, 60 m cez prekážky, v štafetách a v integrovanom behu s pomocou personálu.

**Zdatní športovci** zvládli trojboj: skok z miesta, skok do diaľky a hod kriketovou loptičkou. Medzi **výnimočné disciplíny** patrili napríklad:

- prechod cez prekážky,
- plazenie pod prekážkami,
- hod plnou loptou,
- kop do bránky,
- triafanie loptičkou do terča,
- kotúľanie fit lopty okolo prekážok.

Na spiestenie programu si športovci vyskúšali jazdu na bicykli, trojkolke a kolobežke po naklonenej rovne, slalom na bicykli, hod na cieľ alebo si zasúťažili v zábavných disciplínach.

**Každý účastník** zdolával svoju prekážku a vydal zo seba najlepšie, čo vedel. Niektorí to zvládli hravo, iní s istou mierou podpory, čím nevtieravo zapojili do športovania aj spriaznených zamestnancov. **Okrem medailí** si účastníci odniesli aj pocit – aké je to stáť na stupni víťazov, cítiť sa ako víťaz, odchádzať ako víťaz. V tento deň zvíťazil každý. Radosť sa preniesla aj do záverečnej oslavy a tancovačky. Bolo krásne vidieť, že po celom dni oddaného športovania a súťaženia každý ešte vládla tancovať a zabávať sa. Asi bude predsa len pravdou, že šport prináša pocit šťastia. ☺

Naši zamestnanci nestoja bokom. Robia to, pre čo žijú. Spolu pracujú na zlepšení kvality života ľudí s mentálnym postihnutím, spolu sa s nimi radujú. Pravidelne na záver Športových hier sa na počesť profesora Karola Matulaya beží tzv. **Matulayova míľa**. Čestne ju odštartovala dcéra profesora Matulaya Katarína Géčová. Zabešli si ju študenti, vojaci, zamestnanci a priatelia DSS profesora Karola Matulaya. Ženy zdolali 250 m, muži 500 m.

**Celú akciu zorganizovala** naša kolegyňa Beáta Paveleková, ktorá je dlhé roky dušou Športových hier. Precízne vypracuje celý program, rozpis a harmonogram disciplín a pripraví súťažné pomôcky. Počas celého športového dňa nám pomáhali aj dobrovoľníci a ľudia, ktorí si našli čas a prišli nás podporiť. Našimi každoročnými dobrovoľníkmi sú študenti Pedagogickej a sociálnej akadémie na Bullovej 2, pod vedením profesorky Štancelovej a vojaci Čestnej stráže prezidenta SR, pod vedením plk. Miroslava Ištvána. Deti z materskej školy úžasne povzbudzovali našich malých športovcov, rodičia našich klientov povzbudzovali všetkých športujúcich. Veľké **ĎAKUJEM** patrí Michalovi Pavelekovi, ktorý každoročne profesionálne spracúva športové výsledky nielen na Športových hrách, ale aj na plaveckých pretekoch, ktoré tiež každoročne organizujeme pre plavcov z Bratislavského kraja.

**Športové hry 2016** boli opäť jednou vydarenou akciou, kde sa spojila radosť z pohybu a zo stretnutia, radosť z poskytnutia nezištnej pomoci a všetko vyústilo do pocitu prežitia zmysluplného dňa. Už sa všetci tešíme na ďalšie Športové hry v roku 2017.

**Mgr. Alžbeta Tulisová, sociálna terapeutka DSSpKM**



# Odtlačky štvrťstoročnice



sociálne služby

**Farbičky – Čarbičky. Už dvadsiaty piaty raz v kalendári! Milá a dôležitá akcia Centra sociálnych služieb – DEMY v Trenčíne.**

Históriu podujatia sme začali písať v júni 1992. Stali sme sa súčasťou súťažnej prehliadky *Detský výtvarný a literárny Trenčín*.

Chceli sme zorganizovať podujatie, ktorým by deti a mladí ľudia s hendikepom prispeli verejnosti svojimi darmi, zručnosťou, tvorivosťou a fantáziou. Chceli sme aj im samotným hravo a nenásilne poskytnúť nové skúsenosti, zážitky a podnety. Rozhodli sme sa pre výtvarné dielne. Ich cieľom je osobné rozvíjanie spontánnej tvorivosti, vyvolanie radosti z výtvarného prejavu a zároveň rozvoj vnímania, myslenia a motoriky ruky.

Prostredníctvom rozmanitých výtvarných techník naše deti a mladí slobodne objavujú rozličné materiály a ich jedinečné vlastnosti, pričom im neurčujeme žiadny správny alebo nesprávny spôsob, ako by to mali robiť. Existuje len ich originalita. Pre nás je podstatný zmysluplný proces, nie výsledok.

Počas tých dlhých rokov prešlo podujatie rôznymi zmenami. Rástlo a formovalo sa do krásy, naberalo na sile a kvalite. Z dvojdného podujatia je už trojdňové. Preskočili sme plot areálu DEMY. Sme vo verejnej pozornosti mesta Trenčín, ba aj kraja. Sme vítaní, každoročne prekvapíme ľudí pestrosťou aktivít a novými nápadmi.

Svoj odtlačok tu zanechali známi umelci a výtvarníci Trenčianskeho kraja, učiteľia Ľudovej školy umenia, Centra voľného času a naši kamaráti, študenti z trenčianskych stredných škôl.



Sprievodné podujatia zoznamujú účastníkov s trenčianskym regiónom. Navštívili sme Trenčiansky hrad, múzeá a galérie. Plavili sme sa po Váhu, jazdili na koňoch, obdivovali sme kultúrne vystúpenia umelcov. Farbičky – Čarbičky postupne navštívili kamaráti zo zariadení z celého Slovenska, ktorí mali možnosť nadviazať nové kamarátstva a spoznať nové lásky.

Tento rok naše pozvanie prijalo viac ako 150 účastníkov. Prišli deti, mladí ľudia a dospelí z CSS-DOMINO v Prievidzi, DSS v Adamovských Kochanovciach, CSS v Trenčíne-Juhu, z Denného stacionára na Bezručovej ulici, Spojenej školy internátnej V. Predmerského, z Centra PROAUTIS a Súkromnej základnej školy pre deti s autizmom.

Dopoludnie tradične vyplnili výtvarné dielne. Na desiatich stanovištiach sme z papierových tanierov vyrábali kraba, slniečko, pavúka, holubicu, rybu, lienku, hniezdo, páva, ježka a sovu.

Po obede sme prekvapili: Je to už vyše roka, čo sme sa v DEMY rozhodli, že svoju činnosť rozšírime o hru na africké bubny. S hrou na netradičné hudobné nástroje sme sa podelili aj s ostatnými. Zážitok to bol prenesmierny. Bubnovanie päťdesiatich detí, mladých ľudí a dospelých bolo nabitie pozitívnou a dobrou náladou. Nikomu sa nechcelo prestať. Keby ich nezačali bolieť ruky a keby nezačali rozvoniavať opekané špekáčky, snáď tam bubnujú ešte teraz.

Bohatosť a pestrosť celého podujatia sa nedá opísať. Treba prísť, zažiť atmosféru a získať nových úžasných priateľov.

**Mgr. Tibor Gavenda, riaditeľ CSS-DEMY Trenčín**



správy z centrály

## Veselo v Štrasburgu

Šiesti sebaobhajcovia a dve mamičky v role asistentiek mali príležitosť navštíviť Európsky parlament a nádherné mesto Štrasburg. Celá akcia sa uskutočnila 6. – 9. júna 2016 vďaka ochote a iniciatíve europoslankyne Jany Žitňanskej a jej tímu, ktorí všetko zorganizovali a uskutočnili. Patrí im naše veľké a úprimné poďakovanie. O tom, ako sa mali, sa dočítate na str. 13 a tiež v časopise *To sme my* 2 – 3/2016.



## Návšteva z Nadácií Velux

30. apríla 2016 sa skončilo druhé reportovacie obdobie projektu BIVIO. S tým súvisela príprava priebežnej finančnej a obsahovej správy. Už sa stalo zvykom, že po zaslaní správ nás navštívi aj náš konzultant z Nadácií Velux, pán Rafal Szakalinis. Navštívil nás 26. mája a predmetom stretnutia bolo najmä sprostredkovanie informácií o postupe projektu, o čerpaní rozpočtu, ale aj prediskutovanie obsahov a plánov práce na najbližšie reportovacie obdobie.

Spoločne sme navštívili aj samotnú budovu, na ktorej už medzičasom začali rekonštrukčné práce.



## Verejná finančná zbierka Bivio

**Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR oznamuje, že počas verejnej zbierky s názvom BIVIO, ktorá bola povolená ministerstvom vnútra, číslo SVS-OVVS3-2015/010969 z 26. marca 2015, sa vyzbieralo 1535,96 €.** Finančné prostriedky budú použité na rekonštrukciu a výstavbu vzdelávaco-rehabilitačného centra Bivio v Bratislava Rači na Alstrovej ulici. Ďakujeme z celého srdca všetkým, ktorí prispeli do pokladničiek na DKZ 2015, na účet alebo prostredníctvom DMS. Rekonštrukčné práce sú zachytené vo fotoreportáži na str. 20



## POZOR! Verejná finančná zbierka Bivio 2016

Zaujali vás informácie o pokračovaní rekonštrukčných prác a príprav na otvorenie centra Bivio? Krok za krokom sa približujeme k cieľu. Aj preto **ZPMP v SR opäť vyhlasuje verejnú finančnú zbierku BIVIO 2016.**

Verejnú zbierku zapísalo Ministerstvo vnútra SR do registra verejných zbierok pod registrovým číslom verejnej zbierky **000-2016-016609** na všeobecne prospešný účel rozvoja sociálnych služieb, vedy, vzdelania a výchovy, ktorej výnos bude použitý

na rekonštrukciu budovy a výstavbu Vzdelávaco-rehabilitačného centra BIVIO pre ľudí s mentálnym postihnutím. Verejná zbierka sa bude vykonávať na celom území Slovenskej republiky.

**Od 1. júna 2016 do 30. apríla 2017 možno zasielať dobrovoľný peňažný príspevok** na osobitný účet vo Všeobecnej úverovej banke Bratislava. Číslo účtu je, 2044883553/0200. **IBAN: SK200200000002044883553, SUBASKBX**

**Počas Dňa krivých zrkadiel 2016 sa do pokladničiek vyzbieralo 1010 €. Srdečne ďakujeme!**



## Školili sme dobrovoľníkov

V centrále sa 31. mája 2016 uskutočnilo školenie dobrovoľníkov na Deň krivých zrkadiel 2016. Zúčastnilo sa na ňom 11 ľudí. Takmer polovica účastníkov bola mimo Bratislavu, no napriek tomu sa rozhodli, že pomôžu dobrej veci a podporia práva ľudí s mentálnym postihnutím. Všetci dobrovoľníci sa postavili k svojim úlohám zodpovedne a s otvoreným srdcom – čo bolo cítiť aj na samotnom Dni krivých zrkadiel. Školenie prebiehalo v príjemnej a otvorenej atmosfére. Bolo vidno, že sme všetci na jednej lodi, a že nám záleží na rovnom prístupe pre všetkých.



## Dobrovoľníci na centrále

Veľa skvelých vecí sa dá robiť vďaka dobrovoľníkom. V tomto roku sme ich intenzívne vyhľadávali a výsledok sa dostavil. Každý týždeň sa na centrále stretávali dobrovoľníci so sebaobhajcami v tzv. klube. **Miška, Lenka, Katka a Barborka spoluuvytvárali s Jankou a Petrom priestor na neformálne stretnutia, vzájomné spoznávanie sa, na zmysluplné využitie voľného času.** Skupina šikovných dobrovoľníčok – tanečníčok niekoľko mesiacov **pomáhala pri realizácii tanečného kurzu**, ktorý zabezpečuje a organizuje Tanečný klub Danube.

Dobrovoľníci **pomáhali natierať lavičky**, ale o tom už sme písali vyššie. Bez dobrovoľníkov si už ani nevieme predstaviť Deň krivých zrkadiel. Tento rok sa stali pracovnou čatou, ktorá **pomáhala stavať pódium a potom ho demontovať, pomáhali pri technických prácach, spolupodielali sa na tvorivých aktivitách počas akcie, zapojili sa do verejnej finančnej zbierky.** Odviedli kus práce pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Skupina dvadsiatich dobrovoľníkov vycestovala na rekondično-integračný pobyt. Rovesníci s dospelými ľuďmi s mentálnym postihnutím **zažili týždeň plný zážitkov a nových priateľstiev.** Táto aktivita patrí medzi najobľúbenejšie a my sme vďační Ministerstvu práce, sociálnych vecí a rodiny SR, že nám poskytuje finančný príspevok, aby sa pobyt mohol uskutočniť. Fotoreportáž uverejníme v ďalšom čísle časopisu.



správy z centrály

## Niekedy stačí iba ľúbiť

### O KNIHE

**Stačí ľúbiť. Príbehy rodín s deťmi s mentálnym postihnutím** je názov knihy, ktorú vydalo Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR v druhom vydaní. Kniha je zostavená z autentických príbehov rodín, ktorým sa narodilo dieťa s mentálnym postihnutím. Dieťa, ktoré je v niečom odlišné, iné a často už pri narodení, no určite v ranom detstve, dostáva nálepku „mentálne postihnuté“. Čo to znamená pre rodinu? Čo pre samotné dieťa? Aj na toto dáva odpoveď kniha dvanástich autorov, dvanástich rodín.

### PRE KOHO JE KNIHA URČENÁ

Kniha je určená pre širokú verejnosť a naším cieľom je prostredníctvom knihy osloviť čo najviac ľudí a priblížiť im problematiku života ľudí s mentálnym postihnutím.

### CENA

Kniha je voľne dostupná. Po telefonickej alebo e-mailovej objednávke si ju možno vyzdvihnúť v Republikovej centrále ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava.

### AUTORI A PRÍBEHY

**Katka** (príbeh rodiny Jesenských z Martina), **Petka** (príbeh rodiny Novákovcov z Jakubova), **Števo** (príbeh rodiny Samašovcov a Kopalovcov z Bratislavy), **Janka** (príbeh rodiny Kucharikovcov z Bratislavy), **Jurko** (príbeh rodiny Šustrovcov z Malinova), **Gizka** (príbeh rodiny Bilíkovcov z Výčapov-Opatoviec), **Matko** (príbeh rodiny Mišovcov z Bratislavy), **Miška** (príbeh rodiny Jariabkovcov a Garajovcov z Bratislavy), **Janko a Lubko** (príbeh rodiny Mitříkovcov z Jakloviec), **Lacko** (príbeh rodiny Lučeničovcov z Bratislavy), **Mirko** (príbeh rodiny Zelených z Popradu), **Marika** (príbeh rodiny Múčkovcov z Komárna).

Kontakt: **www.zpmpvsr.sk, zpmpvsr@zpmpvsr.sk, 02/63814968, 0905709557**





ďakujeme

# ĎAKUJEME!

**Republiková centrála ZPMP v SR ďakuje za spoluprácu a pomoc pri aktivitách, ktorým sme sa venovali od začiatku roka 2016. Ďakujeme úprimne všetkým jednotlivcom, členským organizáciám ZPMP v SR, ministerstvám, nadáciám, inštitúciám i firmám! Ďakujeme za materiálnu i finančnú pomoc.**

## Do organizácie a realizácie Dňa krivých zrkadiel 2016

v Bratislave sa okrem zamestnancov aktívne zapojili dobrovoľníčky a dobrovoľníci Michaela Hajduková, Dušana Blašková, Kristína Protušová, Nikola Kráľová, Peter Plechlo, Martin Kovacs, Izabela Dobšovičová, Martina Ďuricová, Laura Dobšovičová, Matej Dobšovič, Magdaléna Hajdúchová, Anna Maslejová, Richard Drahovský, Ján Procházka, Joja Procházková, Nina Rybárová, Marcela Pírušová, Nikola Naništová, Ján Lorko, Alena Lužicová, Lailuma Zaherová, Marta Košťová, Jana Vajdová, Michal Barták, rodina Lasabová, Jakub Kopec a Miroslav Rendoš.

Deň krivých zrkadiel sa uskutočnil vďaka **finančnej podpore** Ministerstva kultúry SR a Nadácie Veolia.

**Záštitu** nad akciou prevzali primátor HL. mesta SR Bratislavy Ivo Nesrovnal a starosta MČ Petržalka Vladimír Bajan.

**Bezplatný priestor** poskytli MČ Bratislava Petržalka a obchodné centrum Aupark. Za pomoc a spoluprácu pri organizovaní akcie ďakujeme Ing. Dušanovi Kepkovi, PaedDr. Michaela Platznerovej, Daniele Emeljanovovej, Kataríne Forsthuberovej a Lucii Šipkovej.

Za **moderovanie akcie** ďakujeme Patrícii Garajovej Jarjabkovej a Karin Haydu. Na akcii sa publiku prihovorili komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím JUDr. Zuzana Stavrovská, predsedníčka združenia PhDr. Stefi Nováková, zástupcovia donorov a partnerov, Nadácie Krištáľové krídlo a ďalší hostia. Do **kultúrneho programu prispeli** NAJ LS a PhDr. Jana Langová, Campana Batucada, skupina Komajota, skupina AYA.

**Zrkadielka pomohli vyzdobiť, k tvorivým dielňam, predajom výrobkov a darčekom** prispeli Saleziáni Don Bosca, OMD v SR, Prima, n. o., Bratislava, DSS Hestia Pezinok, DSS Sibirka Bratislava, DSS prof. K. Matulaya Bratislava, DSS Rozsutec Bratislava, DSS Kampino Bratislava, DSS Integra Bratislava, ZPMP v Petržalke PSC Impulz, Lepší svet, n. o., Bratislava, Dom Svitania, n. o.,

Vstúpte, n. o., Malacky. **O pitný režim** sa postaral McDonald's Bratislava, **fotoreportáž** zabezpečil Mgr. Art. Boris Németh, ďalšie foto Miroslav Mišo, Mgr. Katarína Lasabová, PhDr. Iveta Mišová. **Grafický dizajn** zabezpečila Zuzana Chmelová a **tlač** propagačných materiálov Bc. Milan Baláž, Polygrafické centrum M & BG.

**Maľovanie lavičiek** sa uskutočnilo vďaka dobrovoľníkom z Johnson Controls International, spol. s r. o., Genpact Slovakia, s. r. o., Rišovi Drahovskému, Jankovi Procházkovi, Joji Procházkovej, Marošovi Horaničovi, Petrovi Stašiniakovi, Janke Bartákovéj.

**Klubové aktivity** pomáhali zabezpečiť dobrovoľníčky Barbora Bírošiková, Lenka Beniaková, Michaela Herdová a Katarína Medlová. Ďakujeme vám.

Za **technickú pomoc** v centrále ďakujeme Ing. Edovi Kruzlíkovi. Za cenné **rady pri tvorbe časopisu** ďakujeme redaktorku Kataríne Urban Richterovej. Za **korektúry** časopisov ďakujeme Jitke Madarásovej a Mgr. Martine Jarolínovej.

Za **finančnú podporu** pri vydávaní časopisu *Informácie* ďakujeme Ministerstvu práce, sociálnych vecí a rodiny SR a časopisu *To sme my* Ministerstvu kultúry SR.

Za **nezištnú kreatívnu podporu** kampaní a projektu Bivio ďakujeme reklamnej agentúre Istropolitana Ogilvy. Za poskytnutie zliav pri nákupe stavebných materiálov a komponentov ďakujeme firmám Bramac, Bauhaus a Knaufinsulation.

Za cenné rady v oblasti *fundraisingu* a marketingu Bivio ďakujeme europoslankyni Jane Žitňanskej, riaditeľovi Nadácie OSF Jánovi Orlovskému, riaditeľovi n.o. Voices Ivanovi Ježíkovi, správcovi Nadácie TA3 Petrovi Kačerovi, predsedovi Slovenského centra fundraisingu Ing. Edovi Marčekovi, MA, PhD.

Za **pomoc pri čistení záhrady** v objekte Bivio ďakujeme Mgr. Marošovi Horaničovi, Milanovi Horaničovi, Bc. Petrovi Stašiniakovi, Rišovi Drahovskému, Ing. Mirovi Mišovi, Ing. Radúzovi Varcholovi, Martinovi Horaničovi.

**Zo srdca ďakujeme všetkým osobám a firmám, ktoré sa rozhodli podporiť činnosť ZPMP v SR prostredníctvom 2 %, cez verejnú zbierku alebo iným spôsobom. Veľká vďaka Kataríne Neslušanovej a Vladimírovi Veselému.**