



# INFORMÁCIE ZPMP v SR <sup>1-2/2024</sup>

Združenie na pomoc ľuďom  
s mentálnym postihnutím v SR



téma: ZÁUJMOVÉ A VZDELÁVACIE AKTIVITY



## Objednávka INFORMÁCIÍ ZPMP na rok 2024

Milí čitatelia,  
aj v roku 2024 si môžete objednať časopis **Informácie ZPMP v SR**. Ak máte záujem, vyplňte túto objednávku a zašlite nám ju na adresu: **Republiková centrála ZPMP v SR, Alstrova 6073/153, 831 06 Bratislava**. Dobrovoľný príspevok je 12 €. Ďakujeme! 

Závazne si objednávam časopis **Informácie ZPMP v SR na rok 2024**

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: **SK46 0900 0000 005147838548** / Variabilný symbol: **60424**

 **MINISTERSTVO  
KULTÚRY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

 **MINISTERSTVO  
PRÁCE, SOCIÁLNYCH  
VEČÍ A RODINY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

 **Bratislavský  
samosprávny  
kraj**

 **DARUJME.sk**

 **Erasmus+**

 **Mestská časť  
Bratislava - Rača**

**ĎAKUJEME SPOLUPRACOVNÍKOM A PARTNEROM  
NAŠICH PROJEKTOV**

## 2 Úvodník

// PhDr. Iveta Mišová

### Téma – Záujmové a vzdelávacie aktivity

- 3 • Úvod do témy // Mgr. Marián Horanič
- 4 • BIBS Myjava // Bibiana Michalcová
- 6 • Tancovanie pre radosť // rodina Fabianová
- 7 • Ako lepšie komunikovať // RNDr. Mária Šimková
- 8 • Kurz prípravy jedál // Matúš Mellard
- 10 • Angličtina v každodennom živote // Mgr. Mária Baláž Gyuránová
- 11 • Taekwondo – šport pre všetkých // Ing. Oľga Weiss
- 14 • Predstavujeme aktivity ZPMP v Dunajskej Strede // JUDr. Beáta Slováková

## 15 Farby života

### Terapie

- 23 • Fytoterapia – jej prínos a riziká // Mgr. Mária Baláž Gyuránová

### Naše projekty

- 24 • Deň krivých zrkadiel: Ďakujeme, že obohacujete náš svet a robíte ho lepším // Mgr. Zuzana Majerčíková

### Regióny

- 27 Regionálne vzdelávaco-sociálne centrum Nové Zámky // Anita Nagyová

### Nezávislý život

- 30 • Deinštitucionalizácia a práva ľudí s mentálnym postihnutím // Mgr. Marián Horanič

### 10 otázok pre...

- 32 • Andreja Mičunka // Mgr. Mária Baláž Gyuránová

## 35 Správy z centrály

// PhDr. Iveta Mišová

Informácie ZPMP v SR 1 – 2/2024 // Občasník // Vydalo: ZPMP v SR • Alstrova 6073/153 • 831 06 Bratislava // IČO 00683191  
tel: 0905 709 557, 0917 641 595 // e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Dátum vydania: 19. 9. 2024 // Ročník vydania: 30 // Redakčne spracovali: PhDr. Iveta Mišová • Mgr. Zuzana Majerčíková  
• Mgr. Ľubica Vyberalová • Mgr. Mária Baláž Gyuránová • Mgr. Marián Horanič // Redakčná rada: Elena Kopalová • PhDr. Iveta Mišová  
• Mgr. Magda Papánková • Mgr. Ľubica Vyberalová • Mgr. Martina Jarolíňová • Mgr. Marián Horanič • Mgr. Zuzana Majerčíková  
Jazyková korektúra: Redigovanie, s. r. o. // foto: archív ZPMP v SR, archív Ing. Oľga Weiss, TK BIBS Myjava, TK DANUBE Bratislava,  
ZPMP v Dunajskej Strede, ZPMP v Nových Zámkoch, ZPMP v Trenčíne.

Grafický dizajn: 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 MPSVR SR // Objednávky zasielajte na adresu: ZPMP v SR • Alstrova 6073/153 • 831 06 Bratislava  
Registrované MK SR č. ev 629/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava, č. j. 1591/96-P z 10.04.1996.  
Dobrovoľný príspevok 14,- €.



úvodník



### Milé čitatelky a čitatelia!

Príjemné letné dni sú za nami. Verím, že ste si ich užili v zdraví a pohode, a že ste načerpali nové sily do ďalšieho obdobia. S príchodom jesene prichádzame s novým dvojčísлом, ktorého hlavnou témou sú záujmové a vzdelávacie aktivity. Dôvodov, prečo sme zvolili túto tému, je viacero. Na Slovensku ešte stále pretrvávajú veľký nedostatok vzdelávacích kurzov a záujmových voľnočasových aktivít, do ktorých by sa mohli zapojiť dospelí ľudia s mentálnym postihnutím. Záujmové aktivity sú napríklad súčasťou programov v zariadeniach sociálnych služieb. Pre ľudí, ktorí žijú mimo zariadení a chceli by v popoludňajších hodinách zmysluplne využiť svoj čas, je ponuka veľmi obmedzená a limitovaná povedzme miestom, kde žijú. Problém majú na vidieku, ale výnimkou nie sú ani väčšie mestá.

Záujmové a vzdelávacie aktivity sme na pôde nášho združenia v minulom roku obohatili o nové kurzy a tvorivé činnosti. Radi by sme inšpirovali aj ďalších nadšencov. Tešíme sa, že nie sme v tom sami a na stránkach časopisu sa dočítate o zaujímavých aktivitách ďalších organizácií či združení. Chceme veriť, že príklady dobrej praxe naštartujú ďalších šikovných ľudí a sieť aktivít sa rozšíri.

V priebehu roka sa uskutočnilo množstvo zaujímavých podujatí, viaceré nájdete napríklad vo Farbách života. Jedným z podujatí bol aj tradičný Deň krivých zrkadiel. Ten tohtoročný v Bratislave oživil skvelý moderátor Juraj Bača a umelci zo skupiny Puding pani Elvisovej či Campana Batucada. Nechýbali umelci s mentálnym znevýhodnením a ďalší zaujímaví ľudia, ale o tom sa dočítate ďalej. Rovnako nájdete svoje obľúbené rubriky a novinky. Pokračujeme aj v zložitejších témach, akými sú nezávislý život, deinštitucionalizácia a obhajoba práv. Sme pripravení pomáhať tým, ktorí to potrebujú a sami za seba nedokážu hovoriť? Prinášame úvahu, ktorá by mohla podnietiť k zamysleniu každého z nás. Čo môžem urobiť pre zmenu k lepšiemu životu ja?

Želám vám krásnu, farebnú jeseň a príjemné čítanie.

**PhDr. Iveta Mišová**

## ZÁUJMOVÉ A VZDELÁVACIE AKTIVITY

### Úvod do témy



téma



Učenie má pre človeka zásadný význam, pretože ovplyvňuje prakticky všetky stránky jeho života. Neovplyvňuje iba rozsah jeho vedomostí a zručností, ale aj charakter, mieru jeho socializácie či komunikačné schopnosti.

Asi väčšine z nás pri slove učenie napadne slovo škola. Aj keď je nepopierateľne dôležitým miestom vzdelávania, nie je ani zďaleka jediným. Učíme sa totiž celý život. Aj preto už dlhší čas medzi odborníkmi rezonuje celoživotné vzdelávanie a jeho význam pre kvalitu života a naplnenie potrieb a ambícií členov našej spoločnosti.

Nemyslím pritom iba vzdelávanie v cudzích jazykoch, alebo v používaní informačno-komunikačných technológií. Pokojne môže ísť o kurz varenia, šitia, kurz výroby keramiky alebo o kurz fotografovania.

Ak hovorím o význame celoživotného vzdelávania, ten je rovnaký (ak nie väčší) aj pre ľudí s mentálnym postihnutím. Aj oni môžu vďaka celoživotnému vzdelávaniu neustále napredovať, zvyšovať kvalitu svojho života, zvyšovať svoju nezávislosť a samostatnosť, rozvíjať sociálne kontakty. Paradoxom však je, že práve táto skupina ľudí má v oblasti celoživotného a záujmového vzdelávania najmenšie možnosti. Iba málokto vzdelávacie a záujmové aktivity, ponúkané širokej verejnosti, sú dostupné aj ľuďom s mentálnym postihnutím. Nezhľadňujú ich špecifické vzdelávacie potreby a požiadavky. Nemôžu tak naplniť svoje ambície vo vzdelaní

alebo sa intenzívnejšie venovať svojim koníčkom a záľubám. Napriek tomu, že Slovensko sa ako signatárska krajina Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím zaviazalo v súlade so znením článku 24 Dohovoru zabezpečiť začleňujúci vzdelávacie systém aj na úrovni celoživotného vzdelávania, prakticky sa tak vôbec nedeje.

Poskytovanie vzdelávania a záujmových aktivít pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím je tak naďalej v rukách zariadení sociálnych služieb alebo mimovládnych organizácií, ktoré realizujú svoje aktivity pre túto cieľovú skupinu. A veľakrát je to bez finančnej podpory z verejných zdrojov, ktoré by na to mali utvárať podmienky.

Keďže aj v ZPMP v SR považujeme celoživotné vzdelávanie a podporu záujmovej činnosti za kľúčový prvok pri podpore rozvoja ľudí s mentálnym postihnutím, rozhodli sme sa, že v rámci témy aktuálneho čísla nášho časopisu ponúkne- me zopár zaujímavých príspevkov o tom, aké rôzne podoby môže mať celoživotné vzdelávanie a záujmová činnosť na Slovensku.

Som presvedčený, že viacerí z vás realizujú vzdelávacie a voľnočasové aktivity. Napriek tomu verím, že to bude inšpiratívne čítanie a možno aj motivácia skúsiť niečo nové a zaujímavé.

**Mgr. Marián Horanič**





## BIBS Myjava



V úvode by som rada povedala niečo o našich kurzoch pre ľudí s mentálnym postihnutím. Ak poviem, spoločenský tanec pre ľudí so zdravotným a mentálnym postihnutím, veľa ľudí na mňa pozrie nedôverčivo, niektorí zasa s údivom a iní sú zvedaví, ako je to vôbec možné a začnú sa pýtať. Čo je už záujem o informácie o tom, a to je naším cieľom.

Cieľom nášho kurzu je naučiť tento typ ľudí niečo nové, ukázať a otvoriť im dvere k spoločenskej etikete, pre nich možno nových pravidiel, ktoré im však vedia uľahčiť v živote spoločenské situácie, s akými sa môžu stretnúť a, pravdaže, v neposlednom rade pohyb formou tanca.

Spoločenský tanec ukrýva v sebe veľa krásneho a aj terapeuticky vie pomôcť, napríklad správnym držaním tela. Pohybový prejav ich učí elegantným pohybom, ktoré vedia preniesť aj do chôdze a prejavov tela v bežnom živote.

Súčasťou kurzu okrem učenia sa tanečných krokov sú rôzne cvičenia, ktoré im pomáhajú sa naučiť správne dýchať, správne našlapovať, držať telo vzpriamene. Ďalšími sprievodnými cvičeniami bývajú často cvičenia na uvoľnenie svalov (problémom bývajú rôzne spazmy), ako i posilnenie tých svalov, ktoré napríklad vôbec nepoužívajú.

My sme zahrnuli do nášho kurzu i muzikoterapiu. Ako vieme, tanec a hudba sú už súčasťou mnohých terapií aj u zdravých ľudí s pohybovými či psychickými problémami. Preto v rámci spoločenského tanca máme v našom kurze všetky terapeutické zložky. My, ktorí pracujeme s ľuďmi s mentálnym postihnutím vieme, že nie vždy sú naladení na to, čo idú robiť, ani na to, čo by sme chceli od nich v danej hodine docieľiť. Preto nám tieto sprievodné terapie veľmi pomáhajú.

V rámci kurzu dokážu zvládnuť základné kroky až ôsmich spoločenských tancov. Waltz, valčík, foxtrot či tango sú krásne štandardné tance plné elegancie. Je preto úžasné vidieť našich klientov stáť v postavení gentlemana či nádhernej dámy a ešte krajšie, keď dokážu zatancovať zopár základných figúr danej zostavy. Druhou časťou sú rytmy latinsko-amerických tancov, plné energie. Tu sa prejaví aj ich vlastný temperament, ktorý často vieme využiť do danej zostavy, či už je to čača, jive, rumba, ba i samba.

Počas nášho kurzu je vždy veľkou devízou, že chodia asistovať naši zdraví tanečníci. Má to veľký dosah na obe strany. Klienti sa cítia viac prijatí do bežnej spoločnosti a naši tanečníci objavujú, akí títo naši iní klienti v skutočnosti sú a čo všetko im môžu dať. Často sú hodiny plné radosti,



smiechu či dokonca aj zaujímavých otázok a rozhovorov. Je to terapia aj pre nás všetkých.

Ak by som mala povedať, čo to dalo a dáva mne osobne, je to obrovský rešpekt, nielen voči týmto ľuďom, ale voči životu ako takému. Vážim si maličkosti, radovať sa z malých vecí a mať otvorené srdce. Nebáť sa povedať priamo a možno ani nečakať reakcie, ktoré by sme chceli my. Pretože práve takto ľudia so zdravotným hendikepom žijú. Ak by som mala povedať, čo je na práci s ľuďmi s mentálnym postihnutím najťažšie, je to asi nadviazanie prvotného kontaktu. Dôležité je, aby mali vo vás dôveru. Rôzne typy tohto postihnutia znamenajú aj rôzne prvé reakcie pri prvom stretnutí. U niektorých je to hneď na prvý pohľad úžasné stretnutie, niekedy je to prvým rozhovorom, a sú aj typy keď potrebujeme niekoľko spoločných hodín, aby sme, ako my vravíme, prelomili ľady. Napriek tomu všetkému je to vždy prínos pre nich, ale aj pre nás a pre mňa osobne. Neučíme iba my ich, ale i oni nás.

Čo by som zmenila na Slovensku vo vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím, keby som mala tú moc? Myslím, že i napriek jednoduchej otázke je ťažké na ňu odpovedať. Túto prácu robím už viac ako 15 rokov, veľa vecí sa zmenilo

k lepšiemu, no stále si myslím, že problém je v spoločnosti. Spojenie a tvorba inklúzie by mala byť zahrnutá už od materských škôl, a nielen v rámci integrácie detí, ktorým to nedokážete vysvetliť naučenými psychologickými frázami a začleňovaním pedagogickej práce.

Myslím si, že je to aj o výučbe celej spoločnosti. Aby nemuseli byť uzatvorené skupiny, ktoré majú svoje komunity. Je veľa projektov v zahraničí, kde deti a mladí ľudia fungujú v normálnej spoločnosti a nikto sa ani len nepozastaví, prečo tu taký človek je. Je veľa dostupných materiálov, ktoré nám ukazujú, ako sa to dá. Videla som ako v zahraničí dokážu ľudia s mentálnym postihnutím vyštudovať normálne školy a zamestnať sa, vedia nadviazať milostný vzťah (s podporou psychológov, ktorí sú na to vyškolení) a dokonca uzatvoriť manželstvo a osamostatniť sa od rodičov. Toto by som chcela, kebyže mám tú moc. Naučiť spoločnosť pozeráť sa jasným zrakom a zdravou myslou. Naučiť sa dať im šancu a veriť im. Myslím, že by to bolo oveľa krajšie a pre mnohých rodičov aj uľahčenie ako zostarnúť a nebáť sa i napriek tomu, že majú dieťa s mentálnym postihnutím.

**Bibiana Michalcová,**  
tanečná trénerka a lektorka



téma



## Tancovanie pre radosť

Informácie ZPMP v SR 1 – 2/2024 6

Spoločenský tanec je podmanivá a elegantná forma umenia. Pochádza z tradičných európskych tancov a vyvinul sa do sofistikovaného štýlu, ktorý spája ladnosť, rytmus a jedinečné spojenie medzi tanečnými partnermi. Spoločenské tance si získali celosvetovú popularitu vďaka svojej schopnosti zaujať divákov aj účastníkov. Od pôvabného valčíka až po energickú čača, každý tanečný štýl rozpráva príbeh a vydáva množstvo emócií.

Tanec ako umenie, tanec ako šport, tanec ako spoločenská udalosť, tanec ako sloboda duše, tanec ako terapia, tanec ako nástroj inklúzie... a mohli by sme pokračovať.

Pod týmto mottom skupina našich klientov z Domova sociálnych služieb AZPP v Trenčíne vykročila minulý rok na cestu rozvíjania sa aj v tejto oblasti pod profesionálnym a láskavým vedením lektorky Bibiany Michalovej z Tanečného klubu „BIBS“ Myjava. Kurz spoločenského tanca trval tri mesiace, počas ktorých sa klienti naučili základy

štandardných spoločenských tancov: waltz, valčík, quickstep a tango, ako aj základy latinskoamerických spoločenských tancov: čača, rumba, jive, samba a passodoble. Výsledky svojho úsilia zúročili na krásnom spoločenskom podujatí v bratislavskom hoteli Crowne Plaza.

Jedným z tanečníkov bol aj náš syn, Adam. Už v minulosti navštevoval Tanečný klub TK „DANUBE“ Bratislava a chodil tam rád. Niekoľkokrát tancoval aj pred publikom, v Moyzsovej sieni na Vajanského nábreží v rámci Memoriálu Ivanky Dvořáčkovej. Už počas kurzu sme zistili, že Bibiana Michalová má tanečnú školu, ktorá pôsobí na Myjave a jej hlavným cieľom je vzdelávanie detí a mladých ľudí v oblasti spoločenského tanca, spoločenskej výchovy a etikety. Od roku 2014 sa začala aktívne venovať aj mladým ľuďom s mentálnym a fyzickým postihnutím. A keďže Adama tancovanie opäť „chytlo“, od jesene minulého roka sa stal ich členom a pravidelne, jedenkrát za týždeň, ho vozíme na tréningy. Neodradila nás ani 50-kilometrová vzdialenosť.



7

## ZÁUJMOVÉ A VZDELÁVACIE AKTIVITY



téma

Všetci ľudia v klube nás prijali. Či už rodičia zdravotne znevýhodnených členov, chlapci Maťo 1 a Maťo 2 alebo dievčatá Ema a Vanesa. Najviac si však Adam rozumie so svojou zdravou tanečničkou Betkou, s ktorou má aj individuálne tréningy, a s ktorou si sem-tam aj píše na WhatsAppe.

Dnes je spoločenský tanec súčasťou aj prostriedkom zábavy s cieľom uspokojiť potrebu spoločenského styku formou aktívneho odpočinku, pohybového a psychického uvoľnenia. Jeho cieľom je aj osvojenie si správneho spoločenského správania sa a vystupovania. Okrem toho je tanec veľmi efektívny ako prevencia a prostriedok, ktorým tlmíme efekt zranení, chorôb a stresu. Zvyšuje aj sebadôveru a zdokonaľuje spôsobilosť k sebareflexii. Zdravotné účinky tanca sa preukázali aj pri depresiách a traumatologických problémoch, pri artritíde či srdcovo-cievnych chorobách. Rovnako napomáha ľuďom k odstraňovaniu niektorých civilizačných chorôb, ako obezita a cukrovka. Dokonca sa odporúča ako psychoterapeutická metóda.

V neposlednom rade, vďaka takým klubom ako TK „DANUBE“ Bratislava a TK „BIBS“ Myjava prispieva k rovnosti príležitostí v oblasti kultúry. Uľahčuje zdravým i hendikepovaným prístup ku kultúrnym aktivitám, integruje znevýhodnených

do majoritnej spoločnosti a posilňuje sociálnu súdržnosť a medzikultúrny dialóg.

A navyše, tancuje sa tam jednoducho pre radosť. „Nikto sa nestará, či vieš dobre tancovať. Len sa postav a tancuj. Veľkí tanečníci sú veľkými iba vďaka ich vášni.“

Tento citát americkej tanečnice, choreografky a tanečnej pedagogičky, ktorá významne ovplyvnila dejiny moderného tanca nám jasne hovorí, že samotný tanec, ktorý vychádza priamo z našej duše, bude mať veľkú váhu. Podstatou je, aby sme sa vo svojom pohybe cítili príjemne a hlavne prirodzene. Aby nám pomohol byť tu a teraz, so samým sebou, v tej najväčšej čistote.

Adamovi a všetkým tanečníkom (aj tým, ktorí sa rozhodnú začať navštevovať tanečné kluby po prečítaní si tohto článku) želáme veľa radosti z tancovania.

Fabianovci, Trenčín



## Kurz Ako lepšie komunikovať



bol zameraný na rozvoj komunikačných schopností a sociálnych zručností dospelých mladých ľudí s mentálnym postihnutím.

Už na úvodnom stretnutí si účastníci kurzu vytvorili vlastné pravidlá skupiny zamerané na toleranciu, porozumenie a vzájomný rešpekt, ktoré dôsledne dodržiavali.

Na jednotlivých stretnutiach sa účastníci kurzu oboznámili s témami (Ako lepšie komunikovať; Formy komunikácie; Verbálna a neverbálna komunikácia; Bariéry komunikácie; Sebavedomie; Pozitívne myslenie; Asertívna komunikácia; Kritika), ktoré im mali uľahčiť a napomôcť k úspešnej integrácii v každodennom osobnom, ale i pracovnom živote. Jednotlivé témy a aktivity vychádzali z názvu kurzu a z požiadaviek účastníkov. Súčasťou každej témy boli vypracované PL formou ľahko čitateľných textov, pomocou ktorých si

účastníci prehlbovali svoje vedomosti. Tie následne využili pri praktických aktivitách, ktoré vyplývali z každodenného života a boli zamerané na rôzne sociálne situácie. Účastníci kurzu sa aktívne do nich zapájali a boli pre nich zábavné.

Cieľom kurzu bolo rozvíjanie osobnostného potenciálu dospelých ľudí s mentálnym postihnutím, získanie a upevnenie si nových vedomostí, komunikačných a sociálnych zručností. Jednou zo základných kompetencií človeka je komunikácia a spolupráca, ktorá sa rozvíja počas celého života, preto je dôležité ich celoživotne prehlbovať. Toto pravidlo platí aj pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Otvára im cestu k nezávislosti, pocitu naplnenia života a užitočnosti. Lepšie poznávanie seba a iných, adekvátne komunikovať s okolím, správne riešiť konflikty, byť tolerantný a rozvíjať asertívne správanie, aj to bolo prínosom realizovaného kurzu.



téma

V témach o sebedomí človeka, pozitívnom myslení a asertívnej komunikácii si účastníci kurzu uvedomili dôležitosť zdravého životného štýlu, dôveru vo vlastné sily. Pri aktivitách na posilnenie sebedomia si upevňovali pocit šťastia a úspechu. Tieto atribúty pomáhali rozvíjať vyrovnanú osobnosť jednotlivca.

Kurz **Ako lepšie komunikovať** viedli odborné lektorky ovládajúce problematiku z oblasti sociálnej práce, psychológie, špeciálnej pedagogiky. Samozrejmosťou bola dôkladná príprava každého stretnutia zo stránky obsahovej i metodologickej, vypracovanie témy s PL s ľahko čitateľným textom a príprava užitočných a zaujímavých aktivít. Vhodnému výberu tém a metód predchádzala pedagogická diagnostika rôznorodnej skupiny účastníkov kurzu. Rešpektovať rôzorosodnosť a individualitu, spôsob realizácie kurzu, prístupov a postupov, zabezpečenie psychohygieny a priateľského prostredia boli nevyhnutnosťou každého stretnutia.

Čo mne osobne dáva práca s ľuďmi s mentálnym postihnutím?

Väčšina môjho profesijného života je spätá s ľuďmi s mentálnym postihnutím. Zo začiatku som vzdelávala deti a žiakov v špeciálnych školách, neskôr som sa podieľala na rôznych



## Kurz prípravy jedál

Na kurze varenia sa účastníci učia základné zručnosti práce so surovinami a varenia prispôbené ich individuálnym schopnostiam. Začíname so základmi, ako je rozpoznávanie rôznych druhov potravín a ich správne skladovanie. Naučíme sa, ako pripraviť jednoduché a chutné občerstvenie, ktoré je zdravé a ľahko realizovateľné.

Kurz pokrýva aj základné techniky varenia, ako je krájanie, miešanie a varenie, pričom využívame špeciálne kuchárske pomôcky, ktoré zjednodušujú tieto úkony a zvyšujú bezpečnosť. Účastníci sa oboznámia aj so základnými

projektoch zameraných na integráciu a inklúziu. Aj v mojom osobnom živote ma stretnutia s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením naplňajú, dobíjajú energiou. Napriek tomu, že práca s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením je náročná pre ich rôzorosodnosť a najmä vysoko individuálny prístup, je to pre mňa zmysluplné a nevyhnutné.

Čo by som zmenila na Slovensku vo vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím?

Dôležitá je potreba celoživotného vzdelávania aj pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Rozvoj komunikačných a sociálnych zručností používaných v rôznych životných situáciách, rozvoj tolerance k odlišnostiam. Toto pravidlo platí aj pre ľudí s mentálnym postihnutím. Otvára im cestu k nezávislosti, pocitu naplnenia života a užitočnosti.

**RNDr. Mária Šimková**, lektorka



náležitosťami stolovania vrátane správneho usporiadania stolného príboru a servírovania jedál.

**Čím je daný kurz výnimočný? Učia sa na ňom účastníci niečo, k čomu by sa v bežnom živote nedostali?**

Myslím si, že tento kurz je výnimočný svojím individuálnym prístupom. Ku každému účastníkovi pristupujem osobitne a prispôbujem výučbu jeho schopnostiam. Výhodou kurzu sú aj špeciálne kuchárske pomôcky, ktoré uľahčujú krájanie a šúpanie. Účastníci si ich veľmi pochvaľujú, pretože ich doteraz nepoznali a výrazne im pomáhajú pri varení. Tento



téma

prístup a pomôcky robia kurz netradičným a prispievajú k efektívnemu učeniu sa nových zručností, ktoré by v bežnom živote mohli prehliadnúť.

**Čo sa účastníci naučia po absolvovaní kurzu?**

Účastníci by mali byť schopní pripraviť základné recepty na raňajky, obed a večeru, buď samostatne alebo s malou pomocou. Taktiež sa naučia pripraviť jednoduché občerstvenie pre seba a svojich blízkych. Kurz im poskytne technologické postupy a praktické informácie, ktoré budú vedieť aplikovať pri varení. Osvoja si základné varenie a manipuláciu s potravinami, čo im pomôže získať väčšiu sebadôveru v kuchyni a uľahčí im každodennú prípravu jedál.

Hoci nie u všetkých očakávame po ukončení školenia úplnú samostatnosť, kurz im pomáha rozšíriť vedomosti a získať viac sebadôvery pri varení alebo pomáhaní v kuchyni. Získané zručnosti a nové poznatky prispievajú k ich osobnému rozvoju a poskytujú im základné nástroje na zlepšenie každodenného života.

**Ako daný kurz môže ovplyvniť zdravie účastníkov?**

Vďaka tomu, že na kurze sa učíme, ako potraviny nakupovať, vyberať tie najlepšie a najčerstvejšie, a následne z nich pripravovať jedlo, verím, že to pozitívne ovplyvní ich zdravie a životný štýl. Ak sa naučia používať a konzumovať čo najčerstvejšie potraviny, prinesie to mnoho zdravotných benefitov. Nie nadarmo sa vraví, že sme to, čo jeme.

**Potrebujú ľudia s mentálnym postihnutím iný prístup v rámci vašej prípravy na kurz? Ak áno, aký prístup volíte a prečo?**

Určite áno. Každý účastník je špecifický a jedinečný v tom, čo dokáže spraviť, pochopiť a naučiť sa. Je preto dôležité ku každému pristupovať individuálne a spoznať jeho možnosti. V kuchyni je väčšie riziko nehôd, preto je dôležité hneď na úvod si prejsť štruktúru hodiny, upozorniť na dôležité bezpečnostné pravidlá a neustále ich dodržiavať.

Zároveň sa snažím, aby moja hodina účastníkom priniesla niečo, čo im pomôže zapamätať si recepty, informácie alebo nadobudnuté skúsenosti. Preto do každej hodiny vsúvam zaujímavé informácie o potravinách, alebo vtipné skúsenosti zo života kuchára. Verím, že sa na tom zasmejú a v budúcnosti si na to spomenú, keď budú pripravovať svoje jedlá.

**Čo vám osobne dáva práca s ľuďmi s mentálnym postihnutím? Čo je na nej najťažšie a čo je naopak pre vás veľkým prínosom?**

Osobne mi táto práca prináša veľkú radosť. Je to radosť chodiť do práce s vedomím, že môžem pozitívne ovplyvniť životy týchto ľudí. Radosť cítim, keď ich môžem niečo nové naučiť a vidím ich pokroky. Na druhej strane, najťažšie na tejto práci je zvládanie momentov, keď sa niečo nedarí, alebo keď vidím, že majú ťažké dni. Tieto výzvy však prekonávam s vedomím, že každá námaha stojí za to. Najväčším prínosom pre mňa je, že táto práca ma učí trpezlivosti, pokore a hlbšiemu pochopeniu ľudskosti.

**Ak by ste mali tú moc, čo by ste zmenili na Slovensku vo vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím?**

Zmenil by som niekoľko vecí. Zameral by som sa na zlepšenie inkluzívneho vzdelávania, aby deti s mentálnym postihnutím mohli byť integrované do bežných školských zariadení. Investoval by som do odborného vzdelávania pre učiteľov, aby boli lepšie pripravení na prácu s týmito deťmi. Posilnil by som dostupnosť špeciálnych vzdelávacích programov a terapeutických služieb aj v menších obciach. Nakoniec by som podporil zvýšenie povedomia a akceptácie v spoločnosti, aby sa znížili predsudky a stigmatizácia spojená s mentálnym postihnutím.

**Matúš Mellard**, lektor





téma



## Angličtina v každodennom živote

Informácie ZPMP v SR 1 – 2/2024 10

Znalosť cudzieho jazyka je dnes už nevyhnutnosťou. Áno, aj pre ľudí s mentálnym postihnutím. Stretávame sa s ním denne – na internete, v práci alebo počas trávenia voľného času, či cestovania do zahraničia. Aj ľudia s mentálnym postihnutím chcú cestovať, radi počúvajú modernú hudbu, chcú sledovať filmy alebo dokumenty. Cudzí jazyk je pre nich preto rovnako dôležitý ako pre ostatných. Bohužiaľ, iba veľmi málo z nich malo možnosť vzdelávať sa v cudzom jazyku v rámci návštevy školy. Obsahom programu Kurz anglického jazyka je nácvik anglického jazyka v reálnych situáciách, oboznámenie sa so slovíčkami v danej lekcii, jednoduché vety, základná komunikácia a praktické skúšanie.

### Čo sa klienti naučia po absolvovaní kurzu?

Klienti si po absolvovaní kurzu angličtiny osvoja praktickú slovnú zásobu, ktorá sa reálne dotýka každodenných situácií, ich práce, záľub či cestovania. Mnohí navštevujú zahraničie, kde si aktívne môžu precvičiť angličtinu v praxi.

### Čím je daný kurz výnimočný/netradičný? Alebo, učia sa ňom klienti niečo, k čomu by sa v bežnom živote nedostali?

Prioritou je pre mňa počas hodiny zapájať kurzistov aktívne. Snažím sa, aby jeden druhému pomohli s prekladom, dopĺňali ďalšie slovíčka viažuce sa k téme a ukázali tak, čo vedia. Či aby vedeli používať prekladač v mobile, ktorý im môže pomôcť v prípade potreby.

### Ako daný kurz môže ovplyvniť zdravie (zdravotný stav) klientov? (ak ide napríklad o nejaké cvičenie)...

Venovali sme sa aj téme zdravia, ľudského tela a návštevy lekára. Táto slovná zásoba im môže pomôcť v krízovej situácii v zahraničí.

### Potrebujú ľudia s mentálnym postihnutím iný prístup v rámci vašej prípravy na kurz. Ak áno, aký prístup volíte a prečo?

Snažím sa, aby texty boli krátke, ľahko čitateľné a zrozumiteľné. Podklady sú pripravené vo forme „easy-to-read“ a k slovnej zásobe uvádzam výslovnosť v jednoduchej podobe – píš ako počuješ. Do výučby zaraďujem aj zábavné aktivity, používam obrázky, videá a rôzne formy minikvízov.

### Čo vám osobne dáva práca s ľuďmi s mentálnym postihnutím? Čo je na nej najťažšie a čo je naopak pre vás veľkým prínosom?

Stretnutie s inakosťou mi pred rokmi zmenilo nazeranie na svet a hodnoty. Som vďačná, že sa môžeme od seba navzájom učiť. Viac si uvedomujem, že nič nie je samozrejmé, no dôležité je nestratiť úsmev z pier. Z každej hodiny si odnášam množstvo pozitívnej energie.

### Ak by ste mali tú moc, čo by ste zmenili na Slovensku vo vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím?

Všetko je o ľuďoch. Ďakujem za každého, pre ktorého nie je inklúzia vo vzdelávaní iba slovom. Bolo by výborné, keby sa našlo viac ochotných ľudí a inštitúcií, ktoré by organizovali voľnočasové aktivity aj pre ľudí s mentálnym postihnutím. Sú naozaj vďační za možnosť tráviť zmysluplne čas s priateľmi a kolegami. Môcť sa realizovať, ukázať svoje zručnosti a naučiť sa niečo nové. A tá radosť a pozitívna spätná väzba je to, čo ma veľmi naplňa.

Mgr. Mária Baláz Gyuránová, lektorka



11



téma

## Taekwondo – šport pre všetkých

Taekwondo (čítaj tejkvondo) je moderné bojové umenie, ktoré sa vyvíjalo spolu s históriou Kórey. Začiatok, rovnako ako pri iných bojových umeniach, siaha do dávnych čias, keď ľudia boli nútení rozvíjať bojové zručnosti, aby si zaobstarali potravu a ubránili sa pred nepriateľmi. Teraz je najrozšírenejším bojovým umením na svete, zameraným na sebaobranu bez použitia zbraní, sebaovládanie a zdravú sebadôveru. Od roku 2000 je oficiálne jedným z olympijských športov.

### Taekwondo sa prezentuje ako šport pre všetkých. Prečo?

Pretože úplne každý môže zažiť radosť a spolupatričnosť s týmto krásnym a zmysluplným bojovým umením, a to bez rozdielu na vek, mentálne či telesné znevýhodnenie.

### Aké boli začiatky klubu v Trenčíne?

Klub založila bývalá reprezentantka taekwonda na Slovensku, viacnásobná majsterka Slovenska a účastníčka MS a ME, Ing. Jana Babinská v roku 2007. Pod jej vedením sa klub každým rokom zväčšoval o čoraz viac kategórií, k čomu neskôr prispeli aj asistenti a tréneri klubu. ILYO-TAEKWONDO TRENČÍN, o. z. patrí dnes pod slovenskú asociáciu TAEKWONDO WT.

### A čo si treba predstaviť pod pojmom parataekwondo?

Parataekwondo je adaptáciou taekwonda pre zdravotne znevýhodnených športovcov. Pre parašportovcov sú prispôbené disciplíny, ako kyorugi a poomsae, podľa stupňa postihnutia. Kolískou parataekwonda na Slovensku je klub Falcon Rimavská Sobota, kde bol prvým cvičencom, dnes už viacnásobný majster SR a zlatý medailista z turnaja German Open Poomsae v Hamburgu, Roman Farkaš. Za samotným začiatkom zapojenia hendikepovaných športovcov do taekwonda je dnes už bývalý prezident slovenskej asociácie Taekwonda WT – Ing. Pavel Ižarik.

Vtedajší prezident asociácie Taekwondo WT oslovil paraolympijský výbor, a tí nás po začatí spolupráce pozvali ako ukážkový šport v rámci ich kempov „Hľadáme talenty“. Ako ukážkový šport sme sa predviedli na sústreďení košického občianskeho združenia Usmej sa na mňa, a tak vznikla veľká členská základňa parataekwondistov košického klubu Ilyo ŠKP Košice, ktorá sa rozširuje aj do iných miest Slovenska.



Dôkazom je aj spolupráca s vašimi klientmi z domova sociálnych služieb AZZP v Trenčíne, Ondrejmom, Martinom a Maťom, ktorí sú už jeden rok mojimi zverencami. A ide im to veľmi dobre, v stupni technickej vyspelosti zo začiatčovníkov s 10. keupom (biely opasok) prešli páskovaním k 9. keupu (bielo-žltý opasok).

V minulom roku sa nám podarilo začať bližšiu spoluprácu aj s chorvátskym zväzom parataekwonda a aktuálne sú naši parašportovci na sústreďení spolu s nimi. Z nášho klubu sa na ňom zúčastňuje aj náš zatiaľ jediný reprezentant, chlapec s Downovým syndrómom zo Žiliny.

Od roku 2018 sa Taekwondo WT zúčastňuje aj na bezbariérovom festivale PARÁDA.

### Čím je Taekwondo výnimočné? Učia sa na ňom účastníci niečo, k čomu by sa v bežnom živote nedostali?

Etickými zásadami taekwonda sú zdvorilosť, čestnosť, vytrvalosť, sebaovládanie a neskrotný duch.



téma

Taekwondista by sa mal riadiť myšlienkami – Budem hľadať v ľuďoch to najlepšie, budem udržiavať pozitívny duševný postoj a šíriť ho okolo seba, budem sa snažiť byť najlepší vo všetkom, čo budem robiť, použijem svoje chyby ako svoje lekcie a použijem ich na zlepšenie sa v budúcnosti, vždy budem podporovať lásku, šťastie a úctu k rodine, budem prejavovať úctu ku všetkým ľuďom, budem zdieľať úspech iných ako svoj vlastný, využijem svoje zručnosti na ochranu bezbranných, priateľov, cti, princípov a seba.

Toto sú hlavné myšlienky a zásady, ktoré sa snažíme odovzdať všetkým našim cvičencom. Netradičné je to možno len v tom, že tým naozaj žijeme a to nás spája.

#### Čo sa účastníci naučia po absolvovaní kurzu?

Taekwondo nie je kurz, ja osobne považujem taekwondo za nikdy nekončiacu cestu. Aj žiaci tohto bojového umenia po skončení z rôznych dôvodov sa vždy radi vrátia, aj keď len pozrieť „staré tváre“ alebo si opäť zopakovať techniky. Náš klub považujem za určitú asociáciu rodiny, vždy sa radi stretávame na súťažiach, ale aj na rôznych akciách organizovaných klubom alebo asociáciou.

Čo sa naučia je v prvom rade to, že sme miesto, kam sa môžu vždy vrátiť. Stále je to však bojové umenie, a tak sa samozrejme naučia nutnú sebaobranu, sebaovládanie a rešpektovanie všetkých ľudí bez rozdielov. Na tréningoch sa zameriavame aj na kondíciu, správne posilňovanie svalov, strečing, samotným technikám rúk a kopacím technikám.

#### Ako môže taekwondo ovplyvniť zdravotný stav účastníkov?

V našom klube máme veľa športovcov, ktorí už prišli so zdravotnými komplikáciami a tréningy im pomáhajú. Či už sú to problémy spôsobené nadmerným sedením, bolesti chrbtice, alebo aj ako forma psychohygieny. Na tréningu sa cvičenci odreažujú a dá sa povedať, že na ten čas aj odídu zo svojich každodenných povinností a myšlienok na prácu, kolegov, a všetkého čím majú zaplnenú myseľ aj dušu.

A to je to najdôležitejšie – aby sme sa počas tréningu cítili dobre. V našej skupine parašportovcov sa navyše aj viac hráme a mám pocit, že sa aj viac zasmejeme. Sme naozaj dobrá partia, napredujeme správnou rýchlosťou a pomáhame si navzájom. Nikdy sa mi nestalo, že by som z tréningu odchádzala inak ako s úsmevom na tvári – a za to som naozaj

vďačná a teším sa z toho. Z toho plynie najväčší benefit a zároveň aj ovplyvnenie zdravia, a tým je radosť, šťastie a dobrý pocit, že robíme niečo pre seba.

#### Potrebujú ľudia s mentálnym postihnutím iný prístup v rámci vašej prípravy? Ak áno, aký prístup volíte a prečo?

U parašportovcov je najdôležitejšie pochopenie, že každý jeden je jedinečný rovnako ako aj my.

Samozrejme treba brať ohľad na rôzne špecifiká a podľa nich prispôbiť tréning. Niektorí športovci majú väčší mentálny hendikep, iní nerozprávajú, ďalší môžu byť na vozíku. Nič z toho nás na tréningu neobmedzuje, avšak vždy ho prispôbíme podľa skupiny, ktorá prišla.

Všetci naši tréneri majú absolvovaný kurz prvej pomoci a vždy je za dverami prítomný rodič/opatrovateľ, ak sú hendikepy ťažšie. Je to dobré aj z dôvodu, že poznajú športovcov takpovediac do špiku kosti, a teda v prípade, že sa zmení správanie športovca, najlepšie nám vedia pomôcť.

Každý športovec potrebuje individuálny prístup, bez rozdielu či hendikep má alebo nie. Prirodzene sa prispôbujeme na tréningu všetkým potrebám našich športovcov a v rámci možností si športovci pomáhajú aj medzi sebou, či už je to navedenie na správne vykonanie techniky alebo pomoc s otvorením fľaše na vodu.

#### Čo vám osobne dáva práca s ľuďmi s mentálnym postihnutím? Čo je na nej najťažšie a čo je naopak pre vás veľkým prínosom?

V mojej rodine sme mali ťažko postihnutého brata. Ako dieťa som tomu nerozumela a neskôr, priznám sa, som tomu rozumela ešte menej. Vždy záleží, na akú komunitu ľudí natrafíte. Čo mi však dalo naozaj veľa a zmenilo aj môj pohľad na ľudí s hendikepom, bol až výmenný pobyt v Nemecku na strednej škole pre deti s rôznymi zdravotnými postihnutiami. Tam som videla učiteľov, vychovávateľov, ktorí mali úplne iný prístup k týmto deťom, aj keď niektoré „deti“ mali po päťdesiatke. A to sa ani nejdeme rozplývať nad tým, aké vybavenie mali k dispozícii a čo všetko mali zabezpečené. Tam som pochopila, že treba zmeniť svoj pohľad a naučiť sa prijímať čo nám títo ľudia odovzdávajú a čo vieme odovzdať my im. Najťažšie je zároveň to, čo je aj prínosom – a to je ich pohľad na život, ich snaha robiť niečo, čo možno nebude



téma



dokonalé našimi očami, ale o to krajšie to bude pre nich. Najväčším prínosom pre mňa je to, že ma učia porozumieť, že mi každý tréning dobijú baterky svojou dobrou náladou, a že mi ukazujú ako sa dajú veci robiť aj inak.

#### Ak by ste mali tú moc, čo by ste zmenili na Slovensku vo vzdelávaní ľudí s mentálnym postihnutím?

Prvoradé je za mňa šírenie informovanosti na všetkých úrovniach spoločnosti, že byť zdravotne postihnutý nie je otázka výberu a nie je to niečo, čo nás ohrozuje. Naučiť sa porozumeniu a vedieť pomôcť by mali byť základnými piliermi nášho vzdelávania.

Väčšinou sa stretávam s tým, že ľudia, ktorí týmto organizáciám pomáhajú, majú osobnú skúsenosť s hendikepovanými. Tí to väčšinou robia z lásky, pretože vedia, že zatiaľ iná cesta nie je. A to by sme ako spoločnosť mali vedieť zmeniť, to by štát mal vedieť zmeniť. Práca s týmito ľuďmi je naozaj krásna a obohacujúca, ale mala by byť aj adekvátne platená a ohodnotená. Príspevky od štátu sú viac výsmechom ako reálnou pomocou.

Integrácia ľudí do spoločnosti so všetkými zdravotnými hendikepmi by mala byť samozrejmosťou. Rovnako by

malo byť samozrejmosťou, že štát bude týmto ľuďom viac pomáhať, aby boli menej odkázaní na 2 % z daní, či iné sponzorské dary.

Registrujem aj nedostatok organizácií a možností už existujúcich organizácií, ktoré pomáhajú hendikepovaným ich vzdelávať a pripraviť do života. Bolo by skvelé, aby tieto inštitúcie mali väčšie možnosti vo vzdelávaní a vybavení svojich zariadení, ako aj všetkých ľudí, ktorí sa o tieto zariadenia starajú a sú ich súčasťou. Väčšina hendikepovaných ľudí veľa dokáže a sú naozaj radi, ak sa im naskytne možnosť tvoriť a pomáhať.

Bola by som však rada, keby boli títo ľudia aj dostatočne finančne ohodnotení za svoju prácu, rovnako by som poskytla väčšie možnosti firmám ich zamestnávať.

Podme vytvoriť väčšie povedomie o tom, akým prínosom sú ľudia so zdravotným postihnutím a pomôžeme im a ich rodinám zabezpečiť lepšiu budúcnosť! Ďakujem za rozhovor.

S poomsae trénerkou z trenčianskeho ILYO-TAEKWONDO TREŇČÍN, o. z., **Ing. Oľgou Weissovou** sa zhováral **Dušan Fabian**.

## Predstavujeme aktivity ZPMP v Dunajskej Strede

Je za nami 26 rokov činnosti nasmerovanej na akúkoľvek pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím, a tiež aj ich rodinám. Bez preháňania môžeme povedať, že sme za sebou zanechali výraznú a nezmazateľnú stopu. Darí sa nám realizovať aktivity, o ktoré je dlhodobá pretrvávajúci záujem. Ide o klubovú, resp. krúžkovú činnosť, v rámci nej sa najmenej tri poobedia v týždni stretávame s našimi mladými v priestoroch, ktoré nám na činnosť poskytlo vedenie nášho mesta. V rámci tejto činnosti sa naši členovia pod odborným vedením učia recitovať, spievať, kresliť, maľovať, tancovať.

Nenáročnou hrovou formou sa učíme aj osvojovať si praktické informácie potrebné pre každodenný život. Každý má možnosť zapojiť sa do aktivít v závislosti od svojho záujmu, a tiež aj v závislosti od miery zdravotného postihnutia.

Keďže pôsobíme v regióne, v ktorom je vysokým percentom zastúpená maďarská národnostná menšina, prejavuje sa to aj na aktivitách nášho OZ. Myslíme tu na možnosti a príležitosti pre našich členov hovoriacich po maďarsky, zúčastňovať sa na podujatiach, ako sú recitačné súťaže aj v zahraničí, a aj tu dosahujú chvályhodné výsledky. Naši mladí veľmi radi predvádzajú svoje hudobné, recitačné či tanečné produkcie a teší nás, že sú pomerne často pozývaní na takéto vystupovania v rámci regiónu. Využívame aj všetky dostupné možnosti na prezentáciu ich výtvarných produkcií. Teší nás, že nás pozývajú na niektoré podujatia v regióne pôsobiacich stredných škôl, ktoré organizujú v rámci svojich literárnych programov. Takáto prezentácia veľmi posilňuje sebavedomie našich mladých, podnecuje ich k sústavnému zlepšovaniu sa, a čo tiež nie je zanedbateľné, zviditeľňuje sa tým činnosť OZ, čím sa rozširuje počet našich podporovateľov. S veľkým odhodlaním sme sa zapojili do medzinárodného projektu ECO KOMPASS, ktorého cieľovou skupinou boli ľudia s ľahkým a stredne ťažkým stupňom mentálneho postihnutia. Projekt bol realizovaný na medzinárodnej úrovni od februára 2023 do februára 2024. Okrem nás sa do neho zapojili nášmu OZ podobné subjekty z Maďarska a Rumunska. Bol to pre nás obrovský záväzok, zvládnuť výzvy, ktoré nám z účasti v projekte vyplynuli a bola to zároveň aj obrovská skúsenosť. V záverečnom hodnotení nám zo 100 bodov prideliť 94. Vo februári 2024 sa uskutočnilo vyhodnotenie našej účasti v Dunajskej Strede. Bolo nám umožnené prezentovať prínosy projektu pre naše OZ. Naši mladí vyhotovili ilustrácie o svojich dojmoch a zážitkoch formou malieb, nákrasov. Mali možnosť aj osobne sa zúčastniť

na tomto vyhodnotení. Spôsobom im vlastným vysvetľovali napr. čo je fotosyntéza, aký má význam triedenie odpadov, recyklácia, ako treba rozumne nakupovať, aby sme neprodukovali odpad a pod. Zožali veľký úspech a uznanie. Ešte významnejšie pre naše OZ však je, že v rámci projektu získané vedomosti môžeme využívať v každodennom živote, okrem iného aj v rámci vlastného projektu, ktorý aktuálne realizujeme pri sídle OZ, a síce budovaním ekozáhradky. Informácie o projekte sú dostupné na (<https://eco-compass-project.eu/home-hu.html>).

Naše OZ má okrem pravidelnej klubovej činnosti aj iné aktivity. Predovšetkým sú to rôzne výlety, návštevy pamiatok, a tiež aj navštevovanie termálneho kúpaliska.

V závere sa vraciame k úvodnej myšlienke. Zmysel, opodstatnenosť a potreba existencie nášho OZ odstupom času, teda uplynutím 26 rokov, vzrástla. Myslíme tým to, že v prvých rokoch existencie OZ boli naši členovia mladší a väčšina z nich bola vo veku, keď ešte mali príležitosť navštevovať školské inštitúcie, ktoré sa zameriavajú na vzdelávanie osôb s mentálnym postihnutím. Aktuálne naši členovia, hoci im hovoríme „naši mladí“, sú vo veku, keď im už náš školský systém neposkytuje žiadnu možnosť na vzdelávanie, resp. akýkoľvek mentálny rast. A práve OZ realizovaná klubová činnosť je pre nich ideálnou príležitosťou. Majú možnosť stretávať sa s kamarátmi, zážitkovo sa vzdelávať, vypiť si spolu kávu, čaj, alebo sa len tak porozprávať. Zapojenie sa do klubovej činnosti je pre nich motiváciou „vytiahnuť päty z pohodlia domova“ a výrazne takto pomáhame aj ich rodinám.

**JUDr. Beáta Slováková,**  
predsedníčka ZPMP  
v Dunajskej Strede



## ZPMP V DUNAJSKEJ STREDE





farby života

## ZPMP V DUNAJSKEJ STREDE



farby života

## ZPMP V NOVÝCH ZÁMKOCH





farby života

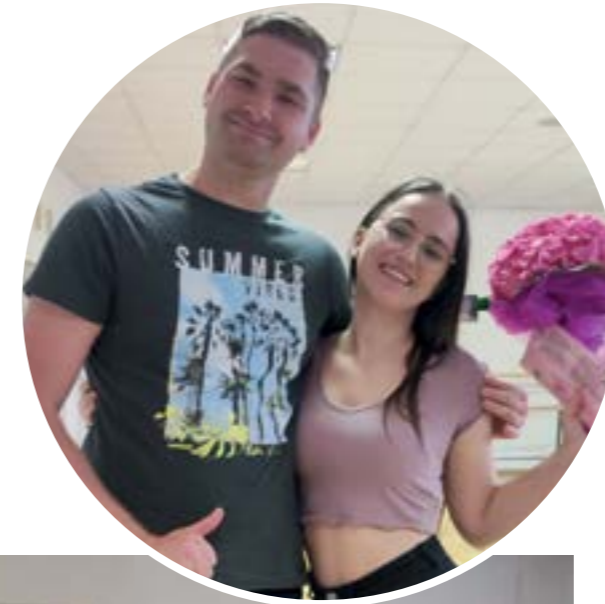
# ZPMP V NOVÝCH ZÁMKOCH



# BIBS MYJAVA



farby života





farby života

# DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL v Bratislave





farby života

## TK DANUBE Bratislava



## FYTOTERAPIA – jej prínos a riziká



terapie

**V minulosti bola medikamentózna liečba založená predovšetkým na liečivých rastlinách a menej na látkach živočíšneho alebo minerálneho pôvodu. Fytoterapia je odvetvie prírodnej medicíny, ktoré v prevencii a terapii využíva práve účinné látky z rastlín. Patrí k najstarším liečebným metódam.**

**Fytoterapia** (z gréckych slov *fyton*, t. j. rastlina a *therapeuein*, t. j. starať sa, liečiť) je liečba pomocou rastlín, respektíve liekovými formami pripravenými priamo z liečivých rastlín. V podstate je to bylinkárstvo na vedeckých základoch. Pri tejto činnosti sa využívajú liečivé rastliny, tzn. hlavne byliny, polokry, kry, stromy, a tiež v obmedzenej miere aj huby a riasy. Osoba praktizujúca fytoterapiu sa označuje ako fytoterapeut, poprípade ako bylinkár.

V prírode sa vyskytuje takmer 15-tisíc liečivých rastlín. V Európe je evidovaných okolo tisíc druhov, pričom v ľudovom liečiteľstve sa ich používa asi 800. Na Slovensku sa vo fytoterapii využíva okolo 150 liečivých rastlín.

Napriek pokrokom modernej medicíny sa záujem o fytoterapiu zvyšuje. Je však dôležité uvedomiť si, že fytoterapia má aj riziká. Na výber vhodných liečivých bylín, ich formy a dávkovanie je dôležité poznať obsah jednotlivých účinných látok. Látky, ktoré rastliny obsahujú, môžu totiž mať aj toxické účinky. Pri dlhodobom užívaní alebo pri užívaní v nadmerných dávkach môžu poškodiť pečeň (apiol, pyrolizidínové alkaloidy, ligníny), obličky (terpény, saponíny), kožu (seskviterpénové laktóny, furanokumaríny) a iné tkanivá. Preto nie je dobré spoliehať sa iba na vlastnú skúsenosť alebo populárnu medicínsku literatúru a dať prednosť odbornej rade. Vyhládajte pomoc v lekárni alebo u fytoterapeuta, aby vám odporučili dávkovanie, formu či vhodný spôsob prípravy jednotlivých bylín.

### Kto je fytoterapeut?

- vo svojej praxi používa výhradne prírodné tinktúry, krémy, oleje, prášky, kapsuly alebo sušené časti rastlín,
- kladie otázky, zisťuje anamnézu, má individuálny prístup,
- diagnostikuje (meria pulz, kontroluje jazyk, sietnicu, skúša reflexy, analyzuje moč...),
- zaujíma sa o aktuálny stav, priebeh ochorenia, životosprávu, užívané lieky, alergie...,
- jeho liečebné metódy podliehajú zákonu o právnej zodpovednosti bylinkárov, liečiteľov a fytoterapeutov.

S fytoterapeutom môžete konzultovať rôzne ťažkosti: tráviace ťažkosti, menštruačné poruchy, astmu, bronchitídu, krvný tlak, močovú sústavu, kožné choroby, duševné ťažkosti ale aj chronické stavy.

### Z histórie

Kolískou fytoterapie je Čína. Tradičná rastlinná medicína je tu dostupná v nemocniciach ako alternatíva západnej medicíny. Prírodné liečiteľstvo sa rozvíjalo už v starom Egypte, u Aztékov, Inkov, Mayov a do Európy sa dostalo z Rímskej ríše. O prírodné liečivé prostriedky a najmä účinky liečivých rastlín sa opieral aj najznámejší lekár – Hippokrates. Na našom území sa v minulosti liečilo hlavne v kláštoroch. Najznámejším je Červený kláštor, v ktorom pôsobil mních Cyprián. Medzi lekárov, ktorí zasvätili svoj život skúmaniu účinkov liečivých rastlín, patrí anglický lekár Edward Bach. Objavil liečivé energie vybraných druhov rastlín a stromov. Bachov systém je prvým systémom kvetových esencií a pokrýva všetky dôležité základné emócie človeka.

Spracovala **Mgr. Mária Baláž Gyuránová**





naše projekty

## DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL: Ďakujeme, že obohacujete náš svet a robíte ho lepším



Krásne ďakovné slová a úžasná atmosféra plná úsmevov a radosti sa niesli 19. ročníkom **Dňa krivých zrkadiel**. 26. jún 2024 bol opäť po roku venovaný ľuďom s mentálnym postihnutím. Nezabudnuteľnú atmosféru vytvorili na pódiu všetci účinkujúci a zvučné bubny skupiny **Campana Batucada** sa počas sprievodu rozliehali po celom historickom centre s mottom:

**„Sme iní, nie horší. Chceme byť s vami, nie vedľa vás. Ukážeme, čo dokážeme a vy to môžete zažiť spolu s nami.“**

Pohľad do krivého zrkadla nás mnohokrát zabaví. Vidíme sa v ňom pokrútení, väčší či menší, širokí či úzki, no jednoducho iní než v skutočnosti. Aj ľudia s mentálnym postihnutím vyzerajú neraz inak, neznamená to však, že sú horší, ako väčšina z nás. Stačí zmeniť uhol pohľadu a uvedomiť si, že tie najkrajšie veci v nás sú voľným okom neviditeľné. Dajú sa len cítiť – a to len vtedy, keď to budeme chcieť.

Deň krivých zrkadiel je dňom ľudí s mentálnym postihnutím. Otvárajú sa nám dvere do ich sveta, spoznávame ich talent, schopnosti a názory. Tento rok ho otvoril **moderátor Juraj Bača**, ktorému práve ľudia s mentálnym postihnutím zmenili život. Moderovanie tohto výnimočného podujatia preto s radosťou prijal. „Mne stretnutie práve

s takýmito ľuďmi zmenilo život. Keď som mal 18 – 19 rokov, dostal som sa prvýkrát do DSS-ky. Bola to Šoporňa – Štrkovec a vtedy som si prehodnotil svoj život, hodnoty a problémy.“ Zároveň si Juraj uvedomuje, aké je dôležité podporovať ľudí s mentálnym postihnutím. „Dlho bola táto téma vytesňovaná. Ja pochádzam z Galanty, kde máme v okolí všetky domovy sociálnych služieb niekde v strede poľa, alebo niekde mimo komunity. A som veľmi rád, že sa táto bariéra rúca a že ľudia s mentálnym postihnutím sú plnohodnotnou súčasťou našej spoločnosti.“

Na pódiu nemohla chýbať zakladateľka Dňa krivých zrkadiel a **riaditeľka Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR Iveta Mišová**, ktorá zdôraznila, akým spôsobom títo ľudia obohacujú svet naokolo. „Veľmi pekne a úprimne ďakujem deťom aj dospelým ľuďom s mentálnym postihnutím za to, že sú. Za to, že ste. Za to, že ste prišli na tento svet, aby ste ho obohatili. Aby ste ho urobili ľudskejší a plný lásky. Ďakujem rodičom, ďakujem mamám, otcom, súrodencom, starým mamám a príbuzným za ich obetavosť, trpezlivosť a veľkú empatiu. Ďakujem vám za to, že ste a že sa staráte.“ Mišová vyzdvihla aj prácu všetkých, ktorí ľuďom s mentálnym postihnutím pomáhajú k tomu, aby mali lepší život. „Ďakujem aj všetkým odborníkom, či už pedagógom,



naše projekty



sociálnym pracovníkom, psychológom, zamestnancom zariadení sociálnych služieb a škôl, prsto tým, ktorí sa starajú o rozvoj našich detí a dospelých a starajú sa o zmysluplné dni, ktoré prežívajú. Poďakovanie patrí aj mimovládnym organizáciám, ktoré robia množstvo úžasných, malých aj veľkých projektov. A práve oni sa starajú o to, aby títo naši priatelia a deti a dospelí – **títo všetci mali dôstojný život, a aby sa zlepšovala kvalita ich života.** Deň krivých zrkadiel sa pravidelne koná na bratislavskom Hviezdoslavovom námestí pod záštitou starostu mestskej časti Bratislava-Staré Mesto Mateja Vagača. Na pódiu odovzdala jeho pozdrav a podporu **vedúca oddelenia inklúzie a sociálnych vecí Janka Langová**. „Ja sa veľmi teším, že práve mestská časť Bratislava-Staré Mesto je tým miestom, kde sa stretávajú úžasní ľudia. Úžasní ľudia, ktorí obohacujú náš život a náš svet. Robíme aj krásne inkluzívne projekty a mnohí z vás sú našimi priateľmi, našimi známymi, a ja sa z toho veľmi teším,“ povedala s nadšením Langová.

Svoju podporu prišiel ľuďom s mentálnym postihnutím vyjadriť aj **bratislavský župan Juraj Droba**. Je rád, že Bratislavský samosprávny kraj veľmi intenzívne prispieva k rozvoju sociálnych služieb na území a robí veľa dobrých vecí. Vyzdvihol prácu mnohých kolegov a zamestnancov





naprieč krajom. „Tému inklúzie ľudí s mentálnym postihnutím do spoločnosti považujeme za extrémne dôležitú. Preto aj popri zariadeniach sociálnych služieb finančne podporujeme neverejných poskytovateľov, ktorí ľuďom s mentálnym postihnutím poskytujú rôzne typy sociálnych služieb.“ Droba ocenil aj neúnavnú snahu Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR, že aj prostredníctvom Dňa krivých zrkadiel pozitívne ovplyvňuje postoje verejnosti. „Búra predsudky a prezentuje svet postihnutých aj svetu zdravých. Takto, v prostredí, v ktorom sa pohybuje veľa ľudí. Podľa mňa je veľmi dobre, že sme tu na verejnosti a nie sme zavretí v niektorom z našich zariadení sociálnych služieb.“ Prišlo od neho aj výnimočné poďakovanie za dlhodobý prínos v tejto oblasti. „Špeciálne by som chcel poďakovať riaditeľke združenia pani Ivete Mišovej za jej dlhoročnú prácu s ľuďmi s mentálnym postihnutím, ktorí to naozaj potrebujú. A za to, že prináša nové šance a nové príležitosti pre mnohých,“ povedal Droba.

Návštevníkov Dňa krivých zrkadiel čakal pestrý hudobný a tanečný program detí a dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Svoje spevácke a tanečné talenty predstavili **TK BIBS Myjava, TK Danube Bratislava, Špeciálna základná škola s materskou školou Karpatská 1.** V diskusii vystúpili prijímatelky z **DSS Betánia zo Senca, ZSS Pod hradom**

**Plavecké Podhradie** a klienti Centra BIVIO. Súčasťou boli aj tvorivé dielne a hostia a okoloidúci si mohli kúpiť výrobky chránených dielní a domovov sociálnych služieb. Medzi ľudí s mentálnym postihnutím prišla aj **komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím Zuzana Stavrovská**. „Myslím si, že ide o skupinu ľudí, ktorí sú značne vyčleňovaní zo spoločnosti. Veľmi ťažko sa im nachádza uplatnenie v škole. Vzdelávanie v školách je naozaj prísne regulované s tým, že ľudia s mentálnym postihnutím sa tam ťažko dostávajú, aby získali vyššie vzdelanie. Následne si ťažko môžu nájsť prácu.“ Zároveň zdôraznila, že títo ľudia pozitívne ovplyvňujú jej život. „To, že môžem byť v prítomnosti ľudí s mentálnym postihnutím mi dáva obrovskú energiu a radosť zo života, i veľa motivácií ako existovať v priebehu celého roka. Takže ja veľmi rada trávim čas s ľuďmi s mentálnym postihnutím.“ Na záver zahrála koncert **skupina Puding pani Elvisovej**. Jej speváčka Sylvia Menyhertová si koncert užívala. „Ja si myslím, že ľudia s mentálnym postihnutím, tak ako iní ľudia s nejakým postihnutím, sú súčasťou našej spoločnosti a takisto majú právo sa zabaviť. Prežívajú emócie úplne autenticky presne, tak ako my.“ Tohtoročný Deň krivých zrkadiel sa opäť raz podaril. Už teraz sa tešíme na ďalší jubilejný 20. ročník.

**Mgr. Zuzana Majerčíková**

## Deinštitucionalizácia a práva ľudí s mentálnym postihnutím



A to aj v prípade, ak dodržiavanie pravidiel nie je v ich najlepšom záujme.

Áno, viem, sú aj inštitúcie, ktoré sa snažia tieto zabehané pravidlá zmeniť. Snažia sa pristupovať ku každému klientovi individuálne, poznať jeho problémy, potreby, očakávania, sny...

Ale, akokoľvek sa budem snažiť brať do úvahy to, že existujú aj inštitúcie s režimom takpovediac uvoľnenejším, stále je tu veľká väčšina zariadení, ktoré znesú zovšeobecnenie a možno ich považovať za typické režimové zariadenia.

Som presvedčený o tom, že každý človek s priemernou dávkou empatie sa vie vcítiť do kože človeka, ktorý sa od rána do večera podriaďuje predpísanému režimu. Už raňajky môžu byť zásadnou výzvou.

Totíž, neznášam pečené buchty a práve teraz mi jedna pristála na tanieri. Bohužiaľ, inštitúcia si nemôže dovoliť pripraviť raňajky podľa požiadaviek každého klienta. A na obed bude segedín... Tak ten nemôžem ani cítiť. Aj keď mám v peňaženke zopár eur, najbližší obchod je asi dva kilometre a nikto zo zamestnancov so mnou len tak nevybehne, aby som si kúpil jogurt a rožok a prekonal tak neznesiteľný hlad. A sám ísť nemôžem... Asi nezostanem hladný, pretože túto situáciu som zažil už veľakrát, a preto viem, že je lepšie si aspoň tú buchty na raňajky dať. Ale keby som mal vlastnú chladničku... určite by som v nej mal niečo, čo by ma potešilo!

Predchádzajúci odstavec som si vymyslel. Ale je smutným obrazom reality v mnohých veľkokapacitných zariadeniach sociálnych služieb, kde žijú ľudia s mentálnym postihnutím. A to ich čaká ešte denný program, ktorý pre nich pripravili zamestnanci inštitúcie. V akejkoľvek dobrej viere a s akoukoľvek dávkou profesionality a kreativity tie aktivity boli vytvorené, nemôžu reflektovať požiadavky, potreby a predstavu všetkých klientov.

Naše združenie už mnoho rokov bojuje o zlepšenie kvality života ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín na Slovensku. Konkrétne tohto boja sa v čase menia. Raz je to právo na občiansky preukaz, inokedy právo na vzdelanie, alebo boj za kvalitné sociálne služby či systém potrebných kompenzácií.

Cieľ však zostáva rovnaký a nemenný – dôstojný život a rovnosť pred zákonom.

Pri presadzovaní zmien a snahe o všeobecnú akceptáciu ľudí s mentálnym postihnutím ako prirodzenej súčasťi spoločnosti pritom nemyslíme iba na našich rodinných príslušníkov, známych, kamarátov. Myslíme na všetkých ľuďoch s mentálnym postihnutím. Aj na tých, ktorí žijú vo veľkokapacitných zariadeniach kdesi za dedinou, a ktorí už nemajú žiadnych blízkych, čo by mohli dohliadnuť na to, či ich život spĺňa aspoň základné parametre dôstojného života tak, ako si ho väčšina našej spoločnosti predstavuje. Na ľudí, ktorých možnosti rozhodovať o vlastných životoch sú iba minimálne. Ich životy totiž riadi inštitúcia. Zámerne používam slovo inštitúcia, pretože nechcem kritizovať jej zamestnancov. Pretože ich práca je tiež riadená pravidlami inštitúcie. Pokiaľ má inštitúcia prežiť, pravidlá musia fungovať! Musia ich dodržiavať nielen prijímatelia, ale aj zamestnanci.



## nezávislý život

Neviem ako vám, ale mne to pripomína iný typ inštitúcie. Do tej sú však umiestňovaní ľudia za to, že vykonali niečo, čo naša spoločnosť neakceptuje a dáva im tak najavo, že ak chcú žiť medzi nami, musia sa zmeniť. A väčšina z týchto ľudí po istom čase dostane druhú (nezriedka tretiu aj ďalšiu) šancu.

Čím sa previnili ľudia s mentálnym postihnutím? A majú právo na druhú šancu?

Už viac, ako desať rokov beží na Slovensku proces tzv. deinštitucionalizácie sociálnych služieb. Nepovažujem za potrebné vysvetľovať význam tohto komplikovaného slova na stránkach nášho časopisu. Za potrebné považujem upozorniť na to, že práve deinštitucionalizácia sociálnych služieb je nástrojom, ktorý môže prinavrátiť dôstojnosť ľuďom žijúcim vo veľkokapacitných zariadeniach sociálnych služieb a môže im dať druhú šancu odčiniť vinu, ktorú nikdy nespáchali. Alebo skôr odčiniť vinu, ktorú spáchala spoločnosť na týchto ľuďoch tým, že ich ako veci odložili do ústrania a zobrala im prakticky všetky možnosti byť samými sebou, mať vlastné sny a ambície, plniť si ich a ukázať, že aj oni majú v našej spoločnosti miesto.

Viac alebo menej intenzívne sledujem proces deinštitucionalizácie už od jeho začiatku. Spočiatku s nádejou a presvedčením, že na Slovensku sme vykročili tam, kam smerujú spoločnosti, ktoré si uvedomujú hodnotu každého jednotlivca. Neskôr s rozčarovaním a údivom, že napriek investovanému času, úsiliu a prostriedkom stále bojujeme s nezáujmom inštitúcií (alebo ich zriaďovateľov?) o ponúkanú zmenu a so spochybňujúcimi hlasmi na strane viacerých odborníkov.

A teraz ju už sledujem skôr zo zúfalstva najmä s ohľadom na horšiacu sa reputáciu Slovenska na medzinárodnom poli. Totiž to, ako pristupujeme k týmto ľuďom s mentálnym postihnutím nám nedáva právo hovoriť o Slovensku ako o vyspelej krajine. Na medzinárodných fórach nám zostáva iba ticho sedieť v kúte a dúfať, že sa nás kolegovia z Belgicka, Holandska alebo z Česka nespýtajú, ako sme sa teda v procese deinštitucionalizácie posunuli.

Akékoľvek protiargumenty zodpovedných proti deinštitucionalizácii sú pritom irelevantné a nemiestne.



Výpočet problémov, pre ktoré to nejde, by mohol byť v konečnom dôsledku vlastne dobrým znamením. Pokiaľ vieme problém pomenovať, môžeme identifikovať nástroje ako ich riešiť. Tak to býva vtedy, ak chceme niečo skutočne zmeniť. Pretože súčasťou väčšiny zmien sú aj problémy. Bohužiaľ, u nás je výpočet problémov iba zdôvodnením toho, prečo sa do toho nepúšťať.

Deinštitucionalizácia sa týka predovšetkým ľudí, ktorí sami nemajú možnosti, schopnosti ani zručnosti vykričať, že žijú život, aký si sami nevybrali, a že sa im vôbec nepáči. Je to úloha tých, ktorým to nie je ľahostajné a môžu byť vypočutí.

Áno, je to úloha aj nášho združenia a jeho členov. Už len preto, že sme združenie, ktorého členmi sú predovšetkým ľudia s mentálnym postihnutím a ich rodinní príslušníci. A preto sa nás deinštitucionalizácia priamo dotýka. Niekoľko menej, ale iných možno až prekvapujúco viacej. Mám na mysli najmä tie rodiny, ktorých člen s mentálnym postihnutím síce nežije vo veľkokapacitnom zariadení, ale jeho blízki sú už v pokročilom veku. Takých rodín na Slovensku nie je málo. A tak sa môže veľmi ľahko stať, že po ich smrti človek s mentálnym postihnutím nakoniec vo veľkokapacitnom zariadení skončí. To, pred čím ho rodina chránila celý život, sa stane jeho životnou realitou. Človek, ktorý mal doteraz slobodu, vlastnú izbu, vlastný režim, mal obľúbené jedlá, aktivity, sociálne kontakty, sa dostane do inštitúcie. Z jeho doterajšieho života nezostane kameň na kameni.

Deinštitucionalizácia nie je iba vecou zriaďovateľov a odborníkov, ktorí sa jej venujú. Je predovšetkým vecou ľudí, ktorých sa priamo dotýka. Už dlhšie však rozmýšľam o tom, či nás skutočne zaujíma život ľudí, ktorí v inštitúciách žijú. Možno by nám všetkým trochu pomohlo stráviť pár dní v takejto inštitúcii a vyskúšať si, aké je to zdieľať izbu s inými ľuďmi, zdieľať spoločnú kúpeľňu a toaletu, jesť to, čo nemáme radi alebo robiť veci, ktoré nás vôbec nezaujímajú.

Možno by sme pochopili, že takýto život za veľa nestojí, nech nás o výhodách inštitúcií presvedčia ktokoľvek. A možno by sme pochopili, že tu neobstoja ani žiadne argumenty, ktoré deinštitucionalizáciu spochybňujú.

Viem, že členmi nášho združenia sú predovšetkým ľudia, ktorí nemajú priamu skúsenosť s inštitúciou. A to je z môjho pohľadu dobre. Ale natíska sa mi otázka, či toto nemôže byť dôvod, prečo deinštitucionalizácia v našich interných rozhovoroch prakticky vôbec nerezonuje.

Áno, sledujeme jej výsledky na celoslovenskej úrovni, pýtame sa kompetentných na jej priebeh, sme v kontakte s odborníkmi, ktorí sú zodpovední za jej realizáciu. Ale nesledujeme, ako sa skutočne žije ľuďom v inštitúcii, ktorá funguje za našou dedinou alebo v zámockom parku v meste. Nepýtame sa zriaďovateľov, či považujú tieto inštitúcie za dôstojný priestor na prežitie života. Nepýtame sa ich, či plánujú zmeny, ako chcú zlepšiť život ľudí v týchto inštitúciách. A verte, že výmena okien skutočne nerieši to, čo je hlavný problém inštitúcií.

Podstatné zmeny sa dejú na lokálnej a regionálnej úrovni. Tam sú ľudia, ktorí rozhodujú, či v obci postavia nové ihrisko, postavia pamätník významnému rodákovi alebo či investujú peniaze do rozvoja komunitných služieb, ktoré sú zásadným predpokladom, aby ľudia nekončili vo veľkokapacitných pobytových zariadeniach sociálnych služieb.

A my máme právo klásť týmto ľuďom otázky. A ak na otázky nedostaneme odpoveď, máme právo aj kričať. Kričať za tých, ktorí za seba bojujú nevedia alebo nemôžu. Máme možnosť ukázať, že naša ľudskosť a empatia sa nekončí za dverami nášho bytu či domu, ale zaujíma nás osud každého. A najmä tých, na ktorých spoločnosť a volení zástupcovia na rôznych stupňoch verejnej a štátnej správy často zabúdajú.



## nezávislý život

Sme to však schopní a ochotní urobiť? Vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, prečítať si, k čomu sa samosprávne kraje zaviazali v plánoch hospodárskeho a sociálneho rozvoja, kontaktovať poslancov, pripraviť si argumenty, presvedčiť ich o nevyhnutnosti zmeniť podobu pobytových zariadení, udržiavať s nimi komunikáciu a živiť túto tému...

Nie je to práca na rok. Ani na dva. Ale trpezlivosť je naša zbraň. Presvedčili sme sa o tom už v minulosti, keď presadenie viacerých pozitívnych zmien trvalo neraz aj desať rokov. Lenže deinštitucionalizácia sa nedeje iba na ministerstve v Bratislave. Tá sa deje v obci, meste, kde všetci žijeme. Alebo by sa mala diať.

Preto nestačí sledovať hodnotiace správy a komunikovať s ministerskými úradníkmi o prekážkach, o neochote zriaďovateľov. Bez účasti a nasadenia nás všetkých, ktorí žijeme v rôznych kútoch Slovenska, zmena nenastane. Ako členovia nášho združenia zdieľame spoločné hodnoty, spoločné vízie. A zdieľame aj spoločný záväzok bojovať za všetkých ľudí s mentálnym postihnutím.

Sme však skutočne hlasom všetkých ľudí s mentálnym postihnutím? Skutočne nás zaujíma každý z nich?

**Mgr. Marián Horanič**





## Regionálne edukačno-sociálne centrum Nové Zámky



Len rodič zdravotne znevýhodneného dieťaťa môže opísať intenzitu a rôznorodosť pocitov, ktoré vníma po príchode na svet svojho dieťaťa. Sprevádzať takéto dieťa na jeho ceste životom je pre rodičov veľkou neznámou a výzvou. Vynárajú sa otázky, obavy z toho, čo príde, ako to rodina zvládne, kam bude dieťa chodiť do škôlky, školy, ako sa zarádajú do spoločnosti, aké zdravotné komplikácie sa môžu ešte vyskytnúť, v akej miere dokáže byť dieťa nezávislé od pomoci, čo s ním bude neskôr v dospelosti. Na tejto neľahkej ceste rodinám i odborníkom v regióne Nové Zámky pomáha Regionálne edukačno-sociálne centrum (ďalej len RESC). Hlavnými zložkami tohto centra sú Domov sociálnych služieb v správe Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím Nové Zámky, Súkromná spojená škola s organizačnými zložkami: súkromná špeciálna základná škola, základná škola pre žiakov s autizmom a súkromné centrum poradenstva a prevencie.

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Nových Zámokoch (ďalej len Združenie) bolo založené 25. 09. 1992 ako občianske združenie na podnet rodičov a iných obetavých ľudí. Odvtedy vyvíja rôzne činnosti smerujúce k napĺňaniu svojho poslania, ktorým je skvalitňovať život ľudí so zdravotným znevýhodnením a vyvíjať činnosti smerujúce k ich plnohodnotnému začleneniu do spoločnosti. V roku 1999 sa stalo zriaďovateľom Domova sociálnych služieb (ďalej len DSS) pre deti a dospelých, ktorý zabezpečuje záujmovú a výchovnú činnosť, sociálne poradenstvo, rôzne terapie, bazálnu stimuláciu, návštevy kultúrnych, spoločenských podujatí a výletov. Poskytuje sociálne služby ambulantnou formou deťom od 3. roka veku, pričom horná veková hranica nie je obmedzená.

Pracovisko pracovnej terapie je určené prijímateľom sociálnych služieb nad 16 rokov s mentálnym postihnutím, autizmom a viacnásobným postihnutím. Cieľom tohto pracoviska je podporovať získavanie pracovných zručností, zapájanie sa do spoločenského diania a podporovať bežný život a nezávislosť mladého človeka.

Zriaďovateľom Súkromnej spojenej školy je fyzická osoba. Škola je rodinného typu a zabezpečuje výchovu a vzdelávanie v súčasnosti pre 75 žiakov s mentálnym postihnutím, s viacnásobným postihnutím a pre žiakov s autizmom, s mentálnym postihnutím i bez mentálneho postihnutia.

Je zaradená do siete škôl a vzdelávanie poskytuje bez zvýšených finančných nákladov pre žiaka, teda bezplatne. Súkromné centrum poradenstva a prevencie (SCPP) bolo zriadené v roku 2010 a je zaradené do siete škôl a školských zariadení v SR. Poradenské centrum poskytuje odbornú starostlivosť v oblasti psychologickú, špeciálnopedagogickú, logopedickú diagnostiku, poradenstva, reedukácie, intervencie a terapie klientom, ich zákonným zástupcom a pedagógom. V rámci odbornej činnosti sú najčastejšími aktivitami diagnostické, reedukačné a terapeutické aktivity individuálnou alebo skupinovú formou. Zabezpečuje taktiež poradenské a metodické aktivity školám a školským zariadeniam, poskytuje odborné poradenstvo a je významnou zložkou multidisciplinárnej spolupráce o zdravotne znevýhodnenú populáciu v regióne Nových Zámokov.

Spoločnou víziou všetkých troch organizácií RESC je spoločnosť, v ktorej ľudia s ťažkým zdravotným postihnutím (predovšetkým mentálnym, viacnásobným a autizmom) budú prirodzenou súčasťou našich životov, v ktorej im ponúkneme kvalitné a rôznorodé služby vychádzajúce z ich zdravotného stavu, schopností a momentálneho cítenia. RESC zabezpečuje komplexnú a dlhodobú starostlivosť, rozvíja a skvalitňuje sociálne služby v meste Nové Zámky a prispieva k vytváraniu tolerantnejšej spoločnosti. Približuje model spolupráce a prepojenia viacerých organizácií v medzirezortnom pôsobení. Jednotlivé organizácie spadajú do rozdielnych oblastí pôsobenia – školstva, sociálnej a zdravotnej oblasti. Keďže sú organizácie zriadené na území zmiešaných národnostných menšín, je toto veľkým benefitom pri poskytovaní vzdelávania, diagnostiky a poradenstva so širokým záberom v rámci celého Slovenska. Úzka spolupráca všetkých zložiek RESC s rodičmi je samozrejmosťou a tvorí pevný základ kvalitnej spolupráce.

Od roku 2010 sídli RESC v priestoroch na ulici Pod kopcom 75 v Nových Zámokoch. Žiaci aj prijímatelia sociálnych služieb majú k dispozícii jednopodlažnú budovu s veľkým zatravneným dvorom, na ktorom sa nachádza bazén, senzorický chodník, či novovybudované detské ihrisko prispôbené aj zdravotne znevýhodneným deťom, resp. imobilným. V budove sa nachádzajú aj terapeutické miestnosti snoezelen, miestnosť bazálnej stimulácie, cvičná kuchynka či malá telocvičňa, prostredníctvom ktorých sa zabezpečuje komfort, zvyšuje kvalita a rozširuje komplexnosť poskytovaných

služieb. Zariadenie disponuje modernou, kvalitne vybavenou kuchyňou, v ktorej sa pripravujú chutné a zdravé jedlá, ďalej práčovňou, ako i sušiarňou. V RESC realizujeme rôzne druhy terapií: arteterapiu, muzikoterapiu, canisterapiu, hipoterapiu, hydroterapiu, biblioterapiu, rozvoj pracovných zručností, bazálnu stimuláciu a veľmi obľúbenú terapiu v multisenzorickej miestnosti snoezelen (tmavej, bielej aj vodnej). Prijímatelia sociálnych služieb majú k dispozícii aj malú posilňovňu či relaxačnú miestnosť. Bežnou súčasťou práce i komunikácie je používanie tabletov a počítačov s dotykovými obrazovkami či špeciálnym príslušenstvom – edukačnými pomôckami, ktoré zvyšujú kvalitu výchovno-vzdelávacieho procesu.

V RESC sa s deťmi pracuje metodikou štruktúrovaného učenia, s vizuálnou podporou jednotlivých činností, ktoré žiaci počas vyučovacieho procesu absolvujú. Žiaci aj prijímatelia sociálnych služieb používajú alternatívnu vizuálnu komunikáciu vo forme predmetov, kariet predmetových, obrázkovo-slovných, alebo slovných. Denný režim deťom, ale aj dospelým pomáha a vedie ich k samostatnosti v orientácii v čase aj priestore.

Pravidelne spolupracujeme s rôznymi inštitúciami, pričom prezentujeme výrobky, čo upevňuje vytrvalosť mladých ľudí, alebo dávame zažiť a umocňujeme ich pocit úspechu. Pravidelne mladí ľudia z pracoviska pracovnej terapie rozširujú ponuku predajných trhov v meste Nové Zámky nielen počas sviatku Porciunkula, ale aj spestrujú svojimi krásnymi,



s láskou vyrobenými predmetmi Vianočné trhy. Nadviazali spoluprácu aj s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny, v rámci ktorej ponúkli nielen zamestnancom, ale aj širokej verejnosti svoje keramické svietniky, šperky, tkané koberce, tkané kabelky, šité zvieratká, vankúšiky, ručne maľované a podšívane tašky, maľované obrazy.

Spomedzi mnohých spoluprác či účasť je na mieste vyzdvihnúť úspech prijímateľov sociálnych služieb na výtvarnom salóne „Farby tohto sveta“. Rovnako nám nie je cudzia ani oblasť športu. Spolupracujeme so špeciálnymi olympiádami Slovenska. Nielen účasť, ale aj víťazstvá v súťažiach plávania, atletiky, challenge-day, či umeleckej oblasti svedčia o tom, že i tieto deti a mladí ľudia napriek svojmu znevýhodneniu dokážu svet robiť krajším, prekonávať hranice a zdolávať prekážky, čím sú pre mnohých z nás príkladom a pozitívnu motiváciou. 5. augusta nás čaká vzrušujúci zážitok, keď sa náš prijímateľ sociálnych služieb zúčastní na medzinárodnom festivale „International Special Music & Art Festival“ v kórejskom Soule. Svojou hrou na klavíri očaril usporiadateľov a bol vybraný ako účastník tohto festivalu. O jeho zážitkoch a úspechoch z tejto cesty vás budeme informovať. Už tradične sa každoročne v júni zúčastňujeme na ozdravnom štvordňovom pobyte v prírode bez rodičov, ktorí si všetci užívame.

Regionálne edukačno-sociálne centrum svojou existenciou a svedomitou, srdcom vykonávanou výchovno-vzdelávacou činnosťou rozdáva dobrý pocit nielen svojim žiakom, klientom, či prijímateľom sociálnych služieb, ale aj ich rodinám a všetkým, čo sú zapojení v tomto procese. Dávajú mladým ľuďom šancu rásť, krásniť a prezentovať z každého to najlepšie. Veď len spoločnou interakciou môže tento svet byť krajší, pestrejší, tolerantnejší a citlivejší. Vnímajúc všetky od-tiene farieb i pocitov a obohacujúc si tak životy navzájom.

**Mgr. Anita Nagyová,**  
predsedníčka ZPMP Nové Zámky



10 otázok pre...

## 10 otázok pre Andreja Mičunka

**Človek s akoukoľvek prekážkou, mentálnou, telesnou, zrakovou, či sluchovou, dokáže podať vynikajúci výkon, keď má dobré vedenie, dobrého partnera**

**Andrej Mičunek založil pred 30 rokmi Tanečný klub Danube, ktorý má dnes viac ako 50 členov s rôznym druhom zdravotného postihnutia. Integrované tancovanie pomáhal etablovať v 7 krajinách a inicioval vznik Svetovej asociácie integrovaného tanca. Na pretancovaných 40 rokov, svoju krásnu prácu a úspechy, si zaspomínal v našom rozhovore.**

### **Áká bola vaša cesta k trérovaniu spoločenského tanca?**

Spoločenský tanec ako časť kultúry, umenia a dnes už aj športu, mi učarovala ešte v ranom detstve. Bývalá Československá televízia v bývalom režime uvádzala každý rok dva televízne prenosy. Prvý bol z Bratislavy. Bola to medzinárodná súťaž Dunajský pohár, no a druhá bola súťaž profesionálov z Prahy, z Lucerny. Volala sa O cenu Pragokonzertu. So svojou mamou som to veľmi sledoval. Ona chvíľočku aj tancovala spoločenské tance, ale v rámci toho, že sme boli špecifická, nie s režimom súhlasiaca rodina, nemohla pokračovať. V 85' prišla prezentovať do základnej školy, na Grösslingovej ulici 48 (za komunizmu sa volala Červenej armády 48), kam som chodil, jedna mladá dáma, no a začal som tancovať. V roku 1990 som prvý raz asistoval ako tréner, no a v 94', keď som si založil klub, som ešte stále súťažne tancoval, až do roku 2000 v medzinárodnej triede. Najskôr som trénoval ľudí len bez zdravotného postihnutia. No a potom som postupne priberal i ľudí so zdravotným postihnutím, keďže som bol presvedčený, a som presvedčený dodnes o tom, že ľudia so zdravotným znevýhodnením, predtým postihnutím, sú ľudia ako my, len majú niekde ubraté, takže tam treba len uspošobiť metodiku a náročnosť výučby a všetko pôjde ďalej a bude to mať úroveň. A v zásade sa toho držím dodnes, a preto máme aj tieto výsledky. Toto bola teda moja cesta k trérovaniu. A v našej rodine boli pedagógovia, takže aj tam sú určité korene.

### **Spomínate si, kedy vám do života vstúpili prvý raz ľudia, ktorí mali zdravotné znevýhodnenie?**

V rokoch 1995/1996 v Domove sociálnych služieb, vtedy Rosa, na Dúbravskej ceste, kde som realizoval svoju civilnú, náhradnú vojenskú službu. Tam ma pred galakonzertom,



ktorý organizovala Elena Galanová v decembri 95' vyzvali, aby som im ako profesionál v tanci nejakým spôsobom okomentoval a pomohol dať úroveň ich choreografii Hviezda vianočná. Vystupovali v nej ľudia s viacnásobným zdravotným postihnutím so svojimi asistentmi. A ja som s veľkým rešpektom, a možno aj vnútorným dešpektom, prišiel, že čo tam teda tí ľudia budú vedieť, ako mi budú rozumieť, opakovať, rozvíjať sa. A bol som nesmierne, ale nesmierne milo prekvapený, že ľudia s viacnásobným postihnutím, mentálnym aj telesným, mi rozumeli, excelovali, veľmi ich to bavilo. Naozaj ťahali veci do detailov, a tak som si vlastne vtedy uvedomil a to ma nakoplo, že ich vyskúšam zobrať na sústredenie pre zdravé tancovanie. A v marci 96', počas jarných prázdnin, som zobral týchto ľudí s viacnásobným postihnutím a vlastne odvtedy som začal s nimi robiť spoločenské tancovanie v jeho rôznych formách.

### **I dnes v spoločnosti panuje mnoho predsudkov, aké boli vaše začiatky v integrovanom tancovaní?**

Či panujú predsudky ťažko povedať, lebo ja som v kontakte s ľuďmi, ktorým to neprekáža a dokonca to obdivujú a absolútne podporujú, najmä keď vidia výsledok práce mojej a mojich kolegov, samozrejme. Tých bez postihnutia, ako pomáhajú a vytvárajú kombinované páry. Takže tie začiatky práve boli skôr údivom, nebolo to odmietnutie. Jedine jeden sponzor, ktorý nám dodnes pomáha, sa ma spýtal, že či mi toto treba, ale nie v zlom, a ja som povedal: „Pozri, vydrž



10 otázok pre...



5 rokov a povieš mi svoj názor.“ A o 5 rokov povedal, že úžasný nápad a že sa mýlil. Takže integrované tancovanie, ktoré som založil nielen na Slovensku, ale aj v Spojenom kráľovstve, v Kanade, v Španielsku, Rakúsku, Českej republike a Gruzínsku naposledy, ma nesmierne zaujíma. Dnes som trénerom nielen slovenskej, ale aj časti belgickej a časti ruskej reprezentácie, takže som do toho plne ponorený. Založili sme aj celosvetovú asociáciu, kde je 15 krajín. A kde sa venujeme všetkým formám integrovaného tancovania podľa zdravotného znevýhodnenia, čiže zrakové, sluchové, mentálne a telesné. To je základné delenie. A venujeme sa nielen spoločenským tancom, ale všetkým formám tanca.

### **Má trérovanie tanečníkov s postihnutým špecifická?**

Ja adaptujem vrcholové, spoločenské, súťažné tancovanie, respektíve tanečný šport. Adaptujem ho metodicky na dané postihnutie, takže rozvíjam a prispôbujem veci najmä vozičkárom. U ľudí s mentálnym postihnutím zase volím podľa ich druhu postihnutia náročnosť figúr. Ale špecifiká, alebo žeby mali nové či iné figúry – to určite nie.

### **Čo dáva ľuďom s postihnutím tanec? Aké benefity pre nich má?**

Rozvíja sa telo, motorika, držanie tela, vnímanie priestoru... Samozrejme v mentálnej oblasti sú to ľudia oveľa viac spoločensky aktívni, vedia komunikovať, vedia sa správať, vedľa

sa správať páni k dáмам. Sú oblečení, upravení, voňaví, čiže v zásade vytvárajú ako keby takú elitu spoločnosti. A to bez rozdielu toho, či majú alebo nemajú zdravotné postihnutie.

### **Kolko tanečníkov s postihnutím momentálne trénujete? A v akom veku sú?**

Veková škála je veľmi široká. Máme ľudí s postihnutím od nejakých 5 rokov až do cca 68. Sú tam všetky druhy zdravotného znevýhodnenia. To znamená, ako som spomínal, že máme slucháčov, zrakáčov, mentolky aj vozičkárov. V našom klube je okolo 50 tanečníkov len s postihnutím, tam sa vytvárajú páry, no a potom ešte trénujem Belgičanov a Rusov. To je možno úhrne ďalších 20 – 30 ľudí.

### **Pamätáte si na ich prvý úspech pod vaším vedením? A ktorý úspech bol pre vás najvýznamnejší?**

Isteže si pamätám. Určite prvé špičkové umiestnenie môjho páru v roku 2003 v tanci na vozíku. V štandardnej sekcii sme doniesli z prvých majstrovstiev Európy v Minsku, na ktorých sme sa zúčastnili, 3. miesto. Bol to Juraj Adam a Petra Kolberová, vynikajúce. No a ktorý bol najvýznamnejší? To veľmi ťažko povedať, poviem však, ktorý bol najdojímavejší a najkrajší. Maťo Mišo je džentlmenom mimo parketu aj na parkete a neuveriteľne miluje tanec a vníma ho tak ako ja, aj klub. Keď sa stal majstrom Európy vo svojej kategórii, hrala slovenská štátna hymna a on rovno stál, mal som zaslzené oči. To bolo pre mňa najvýznamnejšie z hľadiska ľudského.

**10 otázok pre...****Je rozdiel v integrovanom tancovaní na Slovensku a v iných krajinách, v ktorých ste ho pomáhali etablovať?**

Samozrejme, veď my sme ho zakladali. My spolu s Poliakmi a Rusmi patríme medzi najviac rozvinuté veľmoci. Ale Slovensko úplne, pretože oni rozvíjajú najmä tancovanie na vozíčku a my všetky druhy postihnutia. Takže sme TOP. Máme tu aj slušnú podporu, isteže by nás potešila väčšia podpora štátu, no ale nad tým plakať nebudeme. Ja som povedal, že každý problém má svoje riešenie, takže na ňom pracujeme. Obrovsky nám pomáha rozvíjať tanec i Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím. A teda, nielenže je veľkým fanúšikom najmä jeho riaditeľka pani Iveta Mišová, ale i množstvo povedzme takého lobingu a príhovorov, aby nás podporili, ktoré z tohto združenia ide, a preto sme aj tam veľmi hrdým a vďačným členom.

**Čo vás na vašej práci najviac motivuje? A naopak, demotivuje?**

Motivuje ma dokázať si na každom tréningu, že človek s akoukoľvek prekážkou, či je mentálna, telesná, zraková, sluchová, dokáže podať vynikajúci výkon, keď má dobré vedenie, dobrého partnera. To je niečo, čo ma stále motivuje, je to nekonečná studnica tvorivosti. Demotivácia, no čo povedať? Práca s ľudským materiálom. Niekedy máte pocit, keď ľudia odchádzajú v nesprávny čas, že je to taká práca do kanalizačného systému. No ale, aj to je súčasť života. A ešte ma trochu niekedy rozčuľuje, ani nie demotivuje, keď musíte dokazovať, že niečo viete, a že to má aj zmysel nielen pre tých postihnutých, ale pre celú spoločnosť. Už sa mi nechce niekedy chodiť obhajovať ani písať to do projektov, lebo som zažil aj taký postoj, že no, ten pán Mičunek je šikovný, tomu netreba pomôcť. Mám zásadu, že šikovným, snažiacim sa a ambicióznym treba pomáhať. No na Slovensku niekto zaplače, prd robí a všetci odpadnú a idú ho ľutovať a pomáhať mu. Takže toto sú demotivačné momentíky, ktoré ma vedia otravovať.

**Ak sa ohliadnete do minulosti. Viete si predstaviť, že by ste nemali tanečný klub, ale robili niečo iné?**

V tanci som od roku 1985, budúci rok 40 rokov. Je to neuveriteľne krásny životný štýl aj práca. Je aj veľmi ťažký a musím povedať, že aj devastačný pre organizmus. Psychicky a fyzicky, ale to nebudem dnes rozoberať. Isteže by som vedel robiť aj iné, ja som šikovný vo viacerých oblastiach. Vedel by som robiť bytový dizajn, vedel by som mať

francúzsku reštauráciu, večer otvorenú. Čiže to by som vedel, ale mám tanečný klub a v takom formáte, ako vyzerá, tak to ma obrovsky, obrovsky teší.

**Bonusové otázky****Ako relaxujete, kde čerpáte energiu?**

Aby sme sa trochu zasmiali. Najlepšie to vystihuje citát, že keď už nevládzeš, nemáš končiť, ale máš sa naučiť oddychovať. A to je môj prípad. Ak hovoríme o relaxe, neuveriteľne milujem prírodu bez ľudí. To vôbec nemá nič s tým, že nemám rád ľudí, to absolútne. Robím veľa a potrebujem byť aj sám a cítiť aj Pána Boha v tej prírode a oddýchnuť si tam s ním. Najradšej čerpám energiu v mojom milovanom Francúzsku, ja som veľký frankofón, takže tam chodím aj s priateľmi. Aj Iveta Mišová je veľká milovníčka Francúzska a frankofónka, tak máme taký spoločný prienik. To sú moje čerpače energie – vidieť slniečko a rôzne podoby leta. Na Utekáči, kde mám domček, idem na huby alebo pri potoku opekám, v potoku chladím nápoje aj svoje nohy. To sú úžasné veci, ktoré súvisia s prírodou a sú priamo na ňu napojené. Ja hrozne milujem vodu a kúpanie sa, najmä vo vode sladkej, ale aj slanej. Takže je to jedno s druhým, tretím. Nasávať prírodu a také naturálno, pretože ja som celý život v lakovkách a vyobliekaný s motýlikom. Mňa to baví, neobťažuje, ale v lete sa snažím byť súčasťou prírody, ako aj ľudia máme byť.

**Máte sen túžbu cieľ, ktorý vás momentálne poháňa vpred?**

Také najbližšie čo mám – aby nám krásne dopadla oslava 30. výročia klubu. Je to neuveriteľné a na začiatku som si nevedel predstaviť, že niečo takéto dosiahneme. V osobnej rovine by som veľmi chcel domček s bazénom na Azúrovom pobreží. Nie priamo v letoviskách, ale nad nimi, v lesoch. Ja to tam poznám a trochu podnikáť, napríklad prenajímať ho ľuďom, ktorí budú mať záujem. Takže to je druhý sen a tretí sen? Byť zdravý, aby som naozaj mohol s láskou a veľkou radosťou slúžiť druhým. Lebo napriek tomu, že na prvý pohľad vyzerám, že po Bohu som ja druhý najväčší vedúci tu na svete (úsmev), tak si práve osobne myslím, že máme si byť dobrými spoločníkmi a máme si vedieť poslužiť. No takisto máme mať priestor pre seba, aby sme nabrali energiu a radosť k tomu, že blížnemu svojmu, priateľom, tanečníkom, ľuďom okolo vieme spríjemniť ich život.

**Mgr. Mária Baláž Gyuránová****správy z centrály****Zasadnutia Rady vlády pre osoby so ZP**

Piate a šieste zasadnutie Rady vlády pre osoby so zdravotným postihnutím sa konalo 27. februára a 25. júna. Na zasadnutiach sa rokovalo o aktuálnom stave prípravy reformy posudkovej činnosti, príprave reformy financovania sociálnych služieb, o navrhnutých opatreniach vyplývajúcich zo strategického dokumentu Podpora sociálneho začleňovania osôb s mentálnym postihnutím a s poruchami autistického spektra, o stave prípravy Správy o plnení opatrení vyplývajúcich z Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím za rok 2023 a návrhu na jeho aktualizáciu, o možnosti aktualizácie kategorizácie zdravotníckych pomôcok. Diskutovalo sa o problémoch s nedostatočnou dostupnosťou psychiatrickej i psychologickú starostlivosťou, o nedostatku lekárov a ďalších odborníkov a ďalších dôležitých veciach.

**Záznamy z rokovaní nájdete:** <https://www.employment.gov.sk/sk/ministerstvo/rada-vladysr-pre-osoby-so-zdravotnym-postihnutim/>

**Reforma financovania sociálnych služieb**

Zúčastnili sme sa na zasadnutí pracovnej skupiny pre prípravu reformy financovania sociálnych služieb, ktoré sa konalo prezenčne 6. februára a na dvoch online zasadnutiach – 8. marca k návrhu odborných činností a druhov sociálnych služieb podmienených odkázanosťou a 3. júna na tému sociálnej rehabilitácie.

**Viac informácií je zverejnených na:** <https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/plan-obnovy-odolnosti/komponent-13-dostupna-kvalitna-dlhodobasocialnozdravotnastarostlivosť/>

**Reforma posudkových činností**

23. januára sme sa zúčastnili na zasadnutí pracovnej skupiny na reformu posudkových činností. Na zasadnutí bola odprezentovaná zo strany MPSVR SR prvá verzia paragrafového znenia zákona o integrovanej posudkovej činnosti, následne prebehlo pripomienkovanie pracovnej verzie a pracovné stretnutia so zástupcami organizácií zastupujúcich osoby s rôznym druhom zdravotného postihnutia. Zástupcovia ZPMP v SR sa stretli so zástupcami MPSVR a odborníkmi 12. februára a následne 26. februára. Na stretnutiach diskutovali o jednotlivých návrhoch, na ktoré nemali členovia pracovnej skupiny rovnaký názor ako navrhovatelia. V súčasnosti čakáme na finálny návrh zákona, ktorý pôjde na medzirezortné pripomienkové konanie.

**Okrúhly stôl**

Zástupcovia ZPMP v SR sa 21. marca zúčastnili na stretnutí za okrúhlym stolom k riešeniu neľahkých životných situácií rodín s ŤZP deťmi, s účasťou ministra MPSVR SR.

**Viac informácií je zverejnených na:**

<https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/informacie-media/aktuality/okruhly-stol-priniesol-riesenia-pomoc-rodinam-tazko-zdravotne-postihnutymi-detmi-minister-prace-socialnych-veci-rodiny.html>

**Európsky preukaz pre ťažko zdravotne znevýhodnených občanov a európsky parkovací preukaz pre osoby so zdravotným postihnutím**

18. marca sme sa zúčastnili na konferencii Rovnaké postavenie ľudí so zdravotným postihnutím v krajinách Európskej

únie – európske preukazy, na ktorej europoslanci prezentovali aktuálne informácie o stave prípravy európskeho preukazu pre ťažko zdravotne znevýhodnených občanov a európskeho parkovacieho preukazu pre osoby so zdravotným postihnutím.

Zjednodušená mobilita a rovnaké podmienky pre osoby so zdravotným postihnutím (ŤZP) v rámci celej Európskej únie zabezpečí nová smernica o európskom preukaze a európskom parkovacom preukaze pre osoby so zdravotným postihnutím. Jej zavedenie do praxe prinesie jednotné pravidlá pre zdravotne znevýhodnených občanov v rámci všetkých členských štátov EÚ, pomôže ich efektívnej integrácii do spoločnosti a zvýši ich mobilitu aj prístup ku každodenným aktivitám. Proces vydávania nových európskych preukazov pre zdravotne znevýhodnených občanov chce Slovensko spustiť už v budúcom roku.

**Aktuálne informácie nájdete na:**

<https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/informacie-media/aktuality/odstranenie-barier-rovnake-prilezitosti-zdravotne-znevychodnenych-celej-eu.html>

**Benefičný koncert**

4. apríla sa konal v Dome kultúry v Nových Zámkoch pri príležitosti Svetového dňa Downovho syndrómu a Svetového dňa povedomia o autizme benefičný koncert, na ktorom sa zúčastnili aj zástupcovia ZPMP v SR. Koncert sa niesol v duchu inklúzie, kde umenie spája dva svety a prináša radosť a porozumenie. Na koncerte vystúpili speváci i tanečníci so zdravotným postihnutím spolu s rovesníkmi bez zdravotného znevýhodnenia a rôzni umelci. Organizátorom bolo **Regionálne edukačno-sociálne centrum** s organizačnými zložkami: súkromná spojená škola, združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím a súkromné centrum poradenstva a prevencie.



## správy z centrály



### Podpora práv

Zapojili sme sa do medzinárodného projektu **Supporting the cross-disability movement to deliver on the rights of youth with disabilities from underrepresented groups to live independently and be included in the community** (Podpora hnutia ľudí s postihnutím smerom k dosiahnutiu práv mladých ľudí s postihnutím z málo viditeľných skupín žiť nezávislý život a byť súčasťou komunity).

Cieľom trojročného projektu je aktivácia a podpora mladých ľudí zo zdravotným postihnutím z málo viditeľných a málo aktívnych skupín v radoch hnutia zdravotne postihnutých. Ide konkrétne o mladých ľudí s mentálnym postihnutím – sebaobhajcov. Zámerom je posilniť ich kapacity smerom k schopnosti obhajovať práva skupiny v rôznych oblastiach života, ale najmä v oblasti práva na nezávislý život a v oblasti obhajoby procesu deinštitucionalizácie.

Súčasťou bola aktívna účasť na konferencii **Európa v akcii v Glasgowe**, na ktorej sa zúčastnili Mgr. Marián Horanič a za sebaobhajcov Marek Bohuš. Konferencia sa konala v termíne 7. – 9. mája 2024 a jej hlavnými témami boli podpora hnutia sebaobhajcov, poskytovanie služieb pre ľudí s postihnutím v súlade s ich právami, výmena skúseností a zdieľanie dobrej praxe.

Zástupcovia nášho združenia prezentovali aktivity sebaobhajcov na Slovensku a informovali aj o priebehu a výsledkov procesu deinštitucionalizácie na Slovensku, čo sú aj nosné témy projektu.



### Sociálne inovácie

Zástupca ZPMP v SR sa zúčastnil na zasadnutiach Poradného výboru pre sociálne inovácie. Od októbra 2023 sa konalo päť zasadnutí výboru. Poradný výbor tvorí 16 členov a členiek. Šesť zástupcov je z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Úradu splnomocnenca vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti, Úradu vlády SR, Úradu splnomocnenca vlády SR pre rómske komunity a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a mládeže SR, Združenia samosprávnych krajov (SK 8) a 10 členov je z neziskového, podnikateľského a akademického sektora.

Úlohou Poradného výboru je podieľať sa na príprave výziev na podporu sociálnych inovácií, rozvoji ekosystému sociálnych inovácií, na vyhodnocovaní účinku realizovaných projektov a ich hodnotení. Najbližšie výzvy v oblasti sociálnych inovácií budú vyhlásené už začiatkom jesene.

Pre prípadných záujemcov odporúčame sledovať webovú stránku: <https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/narodne-kompetencne-centrum-socialne-inovacie/>



### Rada predsedov

Rada predsedov je orgánom ZPMP v SR. Jej členmi sú predsedovia miestnych združení, riaditelia neziskových organizácií, ktoré sú členmi ZPMP v SR, zvoláva ju predseda ZPMP v SR minimálne raz za dva roky. Rada predsedov dáva podnety na činnosť, na jej zasadnutiach sa vymieňajú a prenášajú skúsenosti miestnych združení a informácie medzi orgánmi ZPMP v SR.

Zasadnutie Rady predsedov sa konalo 31. mája v Hoteli BIVIO. V programe s dôležitými informáciami vystúpili zástupkyne MPSVR SR s prezentáciami:

**Inšpekčná činnosť v oblasti poskytovania peňažných príspevkov na kompenzáciu sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia, plán dozornej činnosti, praktické informácie.**

Mgr. Daniela Garajová, riaditeľka odboru inšpekcie v oblasti kompenzácií ŤZP, Inšpekcia v sociálnych veciach, MPSVR SR. Reforma financovania sociálnych služieb, návrh zmien, príspevkov na starostlivosť. Mgr. Mária Machajdíkova, riaditeľka odboru sociálnych služieb, Sekcia sociálnej politiky MPSVR SR

Nasledovala správa o činnosti ZPMP v SR, výmena informácií a skúseností, prezentácia členských organizácií ZPMP v SR a diskusia.



Spracovala: **PhDr. Iveta Mišová**