



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
3-4/2024



TO SME MY





To sme my 3 – 4/2024 Ročník vydania: 25 • občasník • Rok vydania: 2024 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 6073/153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 0905 709 557, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 20. 12. 2024 • Redakčná rada: Mirka Ollé, Martina Jarolínová, Marián Horanič, Zuzana Kolláriková, Zuzana Majerčíková, Iveta Mišová • Na príprave čísla spolupracovali: Richard Drahovský, Adam Fabian, Lenka Bobotová, Tibor Csakó, László Bercse, Ilona Sallai, Oswald Föllerer, členovia ZPMP Trenčín – Simona, Erika, Marián, Martin, Maťo; Juraj Šuster, Mária Šustrová, Michaela Krošláková, klienti denného centra Frézia Partizánske, n. o.; žiaci Spojenej školy v Piešťanoch • Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • Tlač: Polygrafické centrum, www.polygrafcentrum.sk • Adresa redakcie: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Registrované MK SR č. 2742/08.6073/ Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996 ISSN 1338-81

OBSAH strana 1 Editoriál

Téma: Sebaobhajovanie

strana 2 – 8 Celoslovenský workshop sebaobhajcov 2024

strana 9 – 13 Sebaobhajovanie v Maďarsku

strana 14 – 18 Rozhovor s Oswaldom Fölllererom

Reportáž

strana 19 – 21 Návšteva zábavného parku Šmolkovia – Magický svet

strana 22 – 26 Albánsko

strana 27 – 28 Ako sme tancovali bez bariér

strana 29 – 31 Výlet do termálnych kúpeľov Mosonmagyaróvár

strana 32 – 34 Z Piešťan až do Viedne

Tvorím, tvoríš, tvoríme

strana 35 – 36 Vianočná nálada

EDITORIÁL

Milí čitatelia,

V tomto čísle dostala veľa priestoru téma Sebaobhajovanie. Zaspomíname si na celoslovenský workshop sebaobhajcov. Nájdete tu aj zaujímavé rozhovory o sebaobhajovaní v Maďarsku či Rakúsku.

Sebaobhajovanie považujeme za veľmi dôležité. Byť sebaobhajcom znamená hovoriť sám za seba. Sebaobhajca pozná svoje práva, ale aj svoje povinnosti. A nebojí sa o nich hovoriť nahlas. Pretože len tak vieme vo svojich životoch dosiahnuť zmeny.

Bohužiaľ, nie každý človek s mentálnym postihnutím má prístup k sebaobhajovaniu. V našom združení pracujeme na tom, aby sa to zmenilo. Ale kým sa tak stane, máme tu aspoň náš časopis.

To sme my je časopis všetkých ľudí s mentálnym postihnutím. Píšeme o témach, ktorými žijete a ktoré sú pre vás dôležité. Môžete sa k nám pridať aj vy – máte nápad na tému alebo príbeh? Napíšte nám do redakcie a dohodneme sa. Náš e-mail je: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Milí čitatelia, s týmto dvojčísлом prichádzajú aj Vianoce. Želáme vám, nech sa vám splnia všetky prania.

Príjemné čítanie a krásny sviatočný čas,
Mirka Ollé, šéfredaktorka

Celoslovenský workshop sebaobhajcov 2024

V septembri sa v Bratislave konal Celoslovenský workshop sebaobhajcov. Témy workshopu boli deinštitucionalizácia a sebaobhajovanie. Ako si na workshop spomínajú samotní sebaobhajcovia?

Rozprávali sme sa najprv s **RICHARDOM DRAHOVSKÝM**, sebaobhajcom z Bratislavy.

- **Ahoj Rišo, ako si spomínaš na nedávny workshop sebaobhajcov? Čo sa na ňom dialo?**

Spomínam na tento workshop veľmi rád a často. Mne osobne táto akcia dáva veľa, keďže sa tu stretnem s rôznymi sebaobhajcami z celého Slovenska.

Téma tohto workshopu bola deinštitucionalizácia.

Skrátene jej hovoríme DI.

Bolo to viac teoretické.

Vypočuli sme si rôzne prednášky.

Boli sme aj na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR a tam nám rozprávali, čo by v rámci DI chceli dosiahnuť.

My sebaobhajcovia sme mali aj otázky, ktoré sme sa postupne pýtali.

Ja som sa opýtal, či sa DI deje tak rýchlo, ako by chceli.

Odpovedali mi, že nie.

- **Aké to bolo – opýtať sa niečo na pôde ministerstva? Necítil si trému?**

Ja som zvyknutý hovoriť pred skupinou ľudí, ale bolo to zvláštne. Je to také iné prostredie.

- **Spomínal si, že ste si počas workshopu vypočuli rôzne prezentácie. Je nejaká, ktorá ťa obzvlášť zaujala?**

Bola tu pani Denisa Nincová, bývalá riaditeľka DSS Slatinka. Hovorila nám, ako sa im podarilo dostať klientov

TÉMA sebaobhajovanie

z veľkokapacitného zariadenia v kaštieli. Teraz využívajú rôzne komunitné služby v meste Lučenec. To bol taký príklad toho, že sa DI naozaj deje, že nie je len na papieri. Bol to príklad dobrej praxe.

Ďalší zaujímavý moment bol, keď prišla pani Záhorcová. Rozprávala nám o Radničke.

Vypočuli sme si aj životné príbehy dvoch žien.

Jedna bola v celoročnom zariadení a rozprávala nám, čo tam všetko museli robiť.

Nemal som z toho dobrý pocit, ťažko sa to počúvalo.

- **Máš aj ty osobnú skúsenosť s pobytom v takomto zariadení?**

Ja som bol v ústave ešte ako malý chalan.

Ale keďže som tam nechcel byť, mama ma odtiaľ na svoju zodpovednosť zobrala.

Odvtedy som už nemal takúto skúsenosť.

- **Prečo je dôležité, aby tieto príbehy poznali aj ľudia, ktorí nemajú osobnú skúsenosť s pobytom v zariadení?**

Je to dobré, lebo niekto nevie, ako to tam chodí.

Keď si ľudia vypočujú takýto príbeh, môžu si vytvoriť svoj názor.

Vzijú sa do kože tých, čo to rozprávajú.



- **Čo vieme urobiť my sebaobhajcovia, aby sa tieto príbehy dostali k ďalším ľuďom?**

My sebaobhajcovia to vieme šíriť medzi ľuďmi.

Po workshope sa objavila myšlienka vytvoriť ďalšiu skupinu sebaobhajcov.

Takú, ktorá sa bude venovať šíreniu týchto myšlienok.

Lebo na ministerstve môžu niečo počuť, alebo sa niečo o nás dozvedieť, ale ak to povedia traja ľudia, nebudú to brať vážne a venovať sa tomu.

- **Čo má byť teda cieľom tejto novej skupiny? Prečo vznikla?**

Táto skupina vznikla asi týždeň po workshope.

Oslovila nás pani Mišová.

Cieľom je, aby sme viac rozprávali na verejnosti o zložitých témach.

Mala by vzniknúť skupina ľudí, ktorá bude chodiť a rozprávať na konferenciách.

Ohľadne tém, ktoré sa týkajú ľudí s mentálnym postihnutím.

Mohlo by to byť napríklad tak, že pôjdeme so ZPMP na ministerstvo a budeme tam rozprávať

TÉMA sebaobhajovanie



o problémoch spoločne – aby to bolo počuť z viacerých úst.

Mohli by sa z nás stať aj lídri, ktorí budú viesť skupiny sebaobhajcov.

- **Nerobí ti problém hovoriť na verejnosti?**

Keď má človek rozprávať pred toľkými ľuďmi, je to taký rešpekt.

Ale mne s týmto pomohlo práve sebaobhajovanie.

Na sebaobhajovaní som sa naučil rozprávať pred ľuďmi. Predtým som sa hanbil, mal som trému...

- **Keď spomínaš sebaobhajovanie – čo všetko si ešte vďaka nemu získal?**

Sebaobhajovanie mi dodalo istotu a sebavedomie. Začal som si veľa vecí vybavovať sám.

Vždy som mal oporu v lídroch.

Na stretnutiach som sa mohol poradiť so skupinou, keď bolo treba.

Vďaka sebaobhajovaniu som si našiel aj prácu.

Najprv mi pomohla pani Mišová v centre BIVIO.

Ďalšiu prácu som si potom už našiel sám.

Ďakujem za rozhovor!

Mirka Ollé

Na workshop si zaspomínali aj sebaobhajcovia z Trenčína, Lenka Bobotová a Adam Fabian.

LENKA BOBOTOVÁ:

Opäť sme sa stretli po roku v Bratislave v Biviu na workshope. Témou bola deinštitucionalizácia.

Je to ťažké slovo.

Mali sme rôzne prednášky, aby sme pochopili, čo toto slovo znamená.

Zaujal ma príbeh klientky, ktorá žije v inštitúcii.

Aj keď sa personál snaží, nikdy tam nie je sloboda.

TÉMA sebaobhajovanie

Nemohla sa rozhodnúť, čo bude jesť, kedy pôjde spať a ako bude tráviť svoj voľný čas.
Túžbou každého človeka je mať vlastný domov.
Niektoré veci však nedokážeme zvládnuť sami.
Preto potrebujeme na začiatku pomoc a podporu.
Ja sama sa snažím žiť nezávislý život.
Mám svoju domácnosť.
Stretávam sa s priateľmi vtedy, keď chcem ja.
V inštitúcii to nie je možné.

Zatiaľ potrebujem pomoc pri rozdelení peňazí.
Všetko sa učím, aby som bola samostatná.
Viem si nakúpiť, opraviť, poupratovať svoj byt.
Je to pre mňa ľahšie, keď viem, že mám podporu.

My, ktorí máme zdravotný problém, vieme toho veľa, len potrebujeme istotu a povzbudenie, že to robíme dobre.

Po skončení prednášok sme mali voľný čas.
Boli sme sa pozrieť na rozvodnený Dunaj a dali sme si zmrzlinu.
Bolo príjemné sa stretnúť a porozprávať sa o našich radoostiach a starostiach.
Boli sme v kaviarničke Radnička, kde pracujú aj naši kamaráti.

Prednášky boli zaujímavé, lebo sme hovorili o tom, čo nás trápi.
Už sa tešíme na budúci rok.

ADAM FABIAN:

Od nás z Trenčína sme prišli reprezentovať traja – Lenka, Majo a ja. Ako asistentky boli s nami aj naše maminy.

Hlavný program sa konal v seminárnej miestnosti.
Pani Denisa Nincová, riaditeľka odboru sociálnych vecí z Banskej Bystrice, nám rozprávala, ako zlepšuje kvalitu života ľudí, ktorí žijú v inštitúciách.
Vysvetlila nám, prečo a ako to robí, čo sa jej podarilo a čo plánuje ďalej.

Po nej prišiel prezentovať Roman Vrábel, ktorý niekoľko rokov žil v DSS Slatinka.
Hovoril nám, ako sa mu zmenil život a že teraz robí také veci, čo predtým robiť nemohol.
V utorok sme mali pracovné stretnutie na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR.
Privítala nás pani Kamila Adamkovičová z odboru sociálnych služieb.
Vysvetlila nám, aké kroky k deinštitucionalizácii robí štát.
Debatovali sme, čo by sme mali urobiť my, sebaobhajcovia, aby sme im na ministerstve pomohli.

Po debata nám Marián Horanič rozdal bagety a mali sme voľný program.
Bol som pozrieť bývalého spolužiaka zo školy, ktorý teraz pracuje v McDonalde na Obchodnej ulici.
Dal som si u nich aj kávičku.
Potom sme sa dobrodružne boli pozrieť na Dunaj, ktorého hladina kvôli dažďom stúpala.
Už mala skoro 10 metrov. Zatopená bola celá promenáda pri nákupnom centre.



V stredu sme mali najskôr online diskusiu z Belgicka. Riaditeľ Inclusion Europe, Milan Švěřepa, rozprával o situácii v Európe.

Hovoril, ktoré krajiny by mohli byť pre nás vzorom v oblasti deinštitucionalizácie.

Spravili sme si aj pár fotiek.

Potom podľa programu prišla riaditeľka domova sociálnych služieb z Adamovských Kochanoviec, Jana Pondašová.

Prišla aj naša riaditeľka Marika Vasková, čo bolo pre nás Trenčanov veľké prekvapenie.

Potešilo nás to.

Porozprávali nám o Adamovských Kochanovciach, ktoré už niekoľko rokov procesom deinštitucionalizácie prechádzajú.

Čo všetko už urobili a čo všetko ich ešte čaká.

Práve teraz stavajú pre klientov nové domčeky.

Vo štvrtok medzi nás sebaobhajcov zavítala Viera Záhorcová, riaditeľka Agentúry podporovaného zamestnávania, ktorá pomáha nájsť prácu občanom so zdravotným postihnutím.

V piatok sme si zhrnuli, čo sme na workshope počuli, videli a zažili, čomu sme sa naučili a čo sa nám páčilo a čo nepáčilo.

Mne sa páčilo všetko, čo sme robili celý týždeň. Aj hlavný program, aj poobedňajšie premietanie filmov, aj aktivity v čase voľna, aj večery, keď sme s Majom a Lenkou hrávali spoločenské hry. A máme aj super spoločné foto.

Ivetka, Marián a Ľubka to mali super zorganizované a pre nás sebaobhajcov nachystané.

Ďakujem. V Biviu nám aj dobre varili.

Vďaka aj Matúšovi a ostatným kuchárom.

Ďakujem aj našim maminám a kolegom sebaobhajcom, že sme to spolu zvládli.

Teším sa, že sa všetci opäť uvidíme na ďalšom takomto workshope.

TÉMA sebaobhajovanie

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

 MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Sebaobhajovanie v Maďarsku

Naše združenie sa v roku 2024 stalo súčasťou projektu JUDY.

Je to medzinárodný projekt.

Jedným z jeho cieľov je posilniť hnutie sebaobhajcov.

S ďalšími partnermi projektu zo zahraničia si vymieňame skúsenosti.

Vyspovedali sme sebaobhajcov z Maďarska.

Ako vyzerá sebaobhajovanie u nich?

Čomu sa venujú sebaobhajcovia László Bercse a Ilona Sallai?

- **Mohli by ste sa nám, prosím, na začiatok rozhovoru predstaviť?**

LÁSZLÓ:

Volám sa László Bercse.

Bývam v Budapešti s mojou rodinou.

Pracujem pre maďarské združenie ľudí s mentálnym postihnutím.

Skratka tohto združenia je ÉFOÉSZ.

Som jeho spolupredseda.

Som tiež viceprezident Inclusion Europe, čo je organizácia ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín z Európy.

Som predseda Európskej platformy sebaobhajcov, skrátene EPSA.

Rád pozerám hororové filmy, lúštim krížovky, skladám puzzle a počúvam hudbu.

Rád varím.

Nedávno som dokončil svoj kurz pomocného kuchára.

ILONA:

Volám sa Ilona Sallai.

Bývam v Maďarsku.

Tiež pracujem pre ÉFOÉSZ.

Som poradkyňa pre sebaobhajovanie a odborníčka na ľahko čitateľný text.



Vo voľnom čase rada čítam, počúvam hudbu a prechádzam sa.

- **Pamätáte si ešte na svoje sebaobhajcovské začiatky?**

LÁSZLÓ:

Určite áno.
Bolo to v roku 2008.
Hľadal som si prácu a našiel som denné centrum pre ľudí s mentálnym postihnutím.
Dostal som tu prácu – pracoval som ako doručovateľ pošty.
Vedúci centra mi povedal o sebaobhajovaní.

Dostal som príležitosť pripojiť sa k sebaobhajcom v organizácii ÉFOÉSZ.
Bol som zvedavý a motivovaný pridať sa k nim.
Stretnutia sebaobhajcov sa mi veľmi páčili.
Odvtedy sa zapájam do rôznych aktivít sebaobhajcov.

V roku 2012 som začal pracovať ako asistent v kancelárii ÉFOÉSZ.
Ľudia v ÉFOÉSZ však rýchlo zistili, že toho dokážem viac.
Začal som s nimi pravidelne cestovať a vystupovať na medzinárodných podujatiach.
Vystúpil som dokonca aj pred výborom Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím v Ženeve.
V roku 2016 ma v ÉFOÉSZ zvolili za spolupredseda.

ILONA:

V roku 2005 som pracovala v dennom centre.
Tam som sa zoznámila so synom predsedu našej organizácie.
Jedno letné popoludnie za mnou pán predseda prišiel a opýtal sa ma, či by som sa chcela zúčastňovať konferencií a pobytov pre sebaobhajcov.
Sebaobhajovaniu som sa začala viac venovať v roku 2016, keď som začala pracovať pre ÉFOÉSZ.

TÉMA

sebaobhajovanie



- **Čo máte na sebaobhajovaní rád? Prečo je pre vás dôležité?**

LÁSZLÓ:

Vďaka sebaobhajovaniu sa učím o mojich právach.
Môžem tiež podporovať ostatných, aby sa učili o svojich právach.
Zdieľame medzi sebou nápady a skúsenosti.
Ako sebaobhajca môžem hovoriť nahlas, byť vypočutý.
Vystupujem v mene ľudí s mentálnym postihnutím na národnej a medzinárodnej úrovni.
S politikmi môžem hovoriť o našich pohľadoch na rôzne veci a o našich potrebách.

Heslo „Nič o nás bez nás“ je pre mňa veľmi dôležité.
Znamená, že politici nás vždy musia zapojiť do rozhodovania o veciach, ktoré ovplyvňujú naše životy.

ILONA:

Mám rada sebaobhajovanie, pretože sa vždy naučím niečo nové.
Môžem inšpirovať ostatných, aby sa učili a rástli, pretože aj oni môžu s vhodnou podporou dosiahnuť veľké veci.

- **Ako funguje sebaobhajovanie vo vašom meste? Ako často sa stretávate? Aké sú témy vašich stretnutí?**

LÁSZLÓ:

Naša organizácia ÉFOÉSZ podporuje skupiny sebaobhajcov v celej krajine.
V Budapešti máme tiež skupinu sebaobhajcov.
V začiatkoch sme sa stretávali raz týždenne.
Učili sme sa o našich právach a zdieľali naše myšlienky.
Teraz sa stretávame väčšinou vtedy, keď na niečom spolupracujeme.
Napríklad sme napísali niekoľko správ pre výbor Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím.
Písali sme o tom, ako sú naše práva uplatňované v našej krajine, Maďarsku.

Organizujeme konferencie a podujatia na zvyšovanie povedomia.

Školíme sebaobhajcov aj podporné osoby – asistentov.

Pracujeme aj na kampaniach a projektoch.

Napríklad sme mali kampaň o práve voliť a o deinštitucionalizácii.

ILONA:

Tak ako spomenul László – stretávame sa vtedy, ak na niečom spolupracujeme.

Hovoríme o svojich právach, píšeme správy a organizujeme podujatia.

- **Pracujete v tejto chvíli na nejakom zaujímavom projekte?**

LÁSZLÓ:

Ako viceprezident Inclusion Europe a predseda organizácie EPSA veľa spolupracujem s členskými organizáciami v celej Európe.

Stretávam sa s politikmi na národnej a európskej úrovni.

V roku 2014 sme sa zapojili do projektu s názvom JUDY.

Cieľom projektu je, aby sa ľudia s postihnutím presunuli z inštitúcií a žili samostatne v komunite.

V projekte JUDY:

- podporujeme sebaobhajcov, aby sa učili o svojich právach
- podporujeme sebaobhajcov v práci na deinštitucionalizácii
- pomáhame podporným osobám a asistentom v podpore sebaobhajovania
- pomáhame organizáciám ľudí s iným zdravotným postihnutím, aby spolupracovali so sebaobhajcami
- hovoríme politikom, ako robiť deinštitucionalizáciu správne

TÉMA

sebaobhajovanie



ILONA:

Spolupracujeme s univerzitami.

Študentov, ktorí študujú špeciálnu pedagogiku, učím jednoduchý jazyk.

Robím aj školenia o tvorbe jednoduchých textov pre asistentov.

Tu v Budapešti spolupracujem s múzeom.

Sprevádzam návštevníkov s mentálnym postihnutím.

Používam pri tom jednoduchý jazyk.

Venujem sa aj školeniam pre ženy s mentálnym postihnutím a ich asistentov.

My, ženy s mentálnym postihnutím, čelíme viacnásobnej diskriminácii.

Je veľmi dôležité, aby sme vedeli o našich právach a dostávali správnu podporu.

A tiež som súčasťou projektu JUDY, o ktorom hovorí László. Učíme sebaobhajcov o ich právach a podporujeme ich, aby o nich hovorili nahlas.

Nedávno sme sa stretli s politikmi a hovorili sme s nimi o podpore, ktorú potrebujeme, o deinštitucionalizácii a inklúzii.

- **Je tu ešte niečo, o čo by ste sa na záver rozhovoru radi podelili?**

ILONA:

Želám vašim čitateľom veľa šťastia v ich práci!

Ďakujem za rozhovor a veľa inšpirácie.

Mirka Ollé

Projekt JUDY vedú organizácie Inclusion International a Inclusion Europe.

Spolupracujú na ňom tieto krajiny: Albánsko, Bulharsko, Maďarsko, Rumunsko a Slovensko.

Inclusion
international



inclusion
europe

Držať spolu, dávať na seba pozor a spolupracovať

Rozhovor s Oswaldom Föllererom

Radi by sme vám predstavili centrum sebaobhajovania vo Viedni.

V origináli sa toto centrum volá *Selbstvertretungs-Zentrum für Menschen mit Lernschwierigkeiten*.

Znamená to Centrum sebaobhajovania pre ľudí s poruchami učenia.

V rozhovore používame skratku „centrum“.

Oswald pracuje ako súčasť riadiaceho tímu v tomto centre.

- **Dobrý deň, Oswald, môžete nám prosím predstaviť vaše centrum? Ako funguje?**

Vo vedení centra sú 4 ľudia.

Majú rôzne úlohy.

Všetci sme si rovní, nikto nie je nad ostatnými.

Mojou prácou je sieťovanie – spájanie ľudí.

Ďalej sa venujem práci s verejnosťou a politike.

Môj kolega Günther Leitner je zodpovedný za pokladňu a kancelársku prácu.

Iris Grasel, ďalšia kolegyňa, má na starosti ročné a polročné plánovanie centra.

Štvrtá vo vedení je Maria Schwarr.

Je zodpovedná za plánovanie, dovolenky a práceneschopnosť.

Pre naše centrum pracujú 2 podporné osoby – Lina Maisel a Petra Wrba.

TÉMA
sebaobhajovanie

Jeden človek u nás pracuje ako stážista.
Dnes mi pomáha tlmočiť.

V centre pracujeme od pondelka do stredy od 10. do 17. hodiny.

V stredu máme tímové stretnutia.

Rozprávame sa na nich, či sú nejaké akcie, ktoré by sme chceli navštíviť, kto sa zúčastní a koľko sebaobhajcov sa môže zúčastniť.

Naše tímové stretnutia využívame aj na diskusiu o akomkoľvek konflikte, ktorý sa objaví.

Pomáha nám to budovať dobré vzťahy.

- **Bolo to vždy takto? Aká bola cesta vášho centra?**

Od otvorenia sa veľa vecí zmenilo.

Na začiatku viedli centrum podporné osoby – asistenti. Oni rozhodovali, ako by veci mali fungovať.

Sebaobhajcovia neboli schopní konať podľa vlastných predstáv.

Výsledkom bolo, že tieto podporné osoby centrum opustili.

Teraz sme to my, kto rozhoduje.

My rozhodujeme, s kým budeme spolupracovať.



TÉMA sebaobhajovanie

Každý, kto má záujem u nás pracovať, nám musí poslať žiadosť o zamestnanie v jednoduchom jazyku. Aj pri pracovnom pohovore používame jednoduchý jazyk. Hovoríme ľuďom, čo presne od nich potrebujeme. My rozhodujeme o tom, koho zamestnáme.

- **Je veľmi inšpirujúce počuť, že sebaobhajcovia riadia organizáciu sami...**

Ak by mal všetky úlohy zastávať len jeden človek, bolo by to príliš veľa práce. Takto sa navzájom dopĺňame. Každý môže urobiť časť práce.

Ja, napríklad, veľmi často cestujem na stretnutia, kongresy... Veľmi sa angažujem v politike, a preto mám málo času zúčastňovať sa každodenných stretnutí v centre.

- **Aký je program centra? Čo ponúkate sebaobhajcom?**

Máme program My pre vás. Sú rôzne témy, o ktorých sa bavíme. Životná a pracovná situácia ľudí s mentálnym postihnutím je rôzna. Často sa o svojich problémoch nevedia porozprávať so svojimi zamestnávateľmi alebo poskytovateľmi služieb. V zariadení asistovaného bývania je pre ľudí, ktorí tam žijú, veľmi ťažké slobodne hovoriť o svojich problémoch. Naše centrum je nezávislé. Ľudia vedia, že sa s nami môžu rozprávať a nič z toho, čo povedia, nebude mať žiadne následky.

Organizujeme tiež workshop o sexualite, násilí a o tom, ako sa pred násilím chrániť. Nedávno sme pozvali policajtku, aby prišla a porozprávala nám o tom.

Hovoríme aj o technológiách a o tom, ako správne používať mobilné telefóny.

Hovoríme aj o platoch namiesto príspevku, demokracii, používaní jednoduchého jazyka v každodennom živote, ďalšom vzdelávaní pre ľudí s mentálnym postihnutím. Tieto témy sú dôležité pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Hovoríme o mnohých témach. Mnohí návštevníci nášho centra prichádzajú aj s vlastnými témami do diskusie.

- **Máte nejaké rady pre tých, ktorí by chceli založiť podobné centrum?**

Najprv musíte vedieť, kto bude financovať toto centrum. Potom musíte hľadať koordinátora. Potom hľadajte sebaobhajcov.



Potrebujete aj podporu ľudí, ktorí pomáhajú sebaobhajcom.

Podporné osoby nám pomáhajú s prekladom do jednoduchého jazyka.

Podporujú nás pri plánovaní.

Pomáhajú nám tiež určiť priority úloh.

Ale stále sme my tí, ktorí rozhodujú, ako sa veci majú robiť.

V neposlednom rade musíte získať finančnú podporu.

V našom prípade máme finančnú podporu od WiG.

WiG je spoločnosť vlastnená mestom Viedeň.

WiG chce prispieť k rovnosti príležitostí.

Chce, aby každý žil zdravo.

Dostávame od nich peniaze na naše centrum.

Každoročne získavame financie na rozširovanie centra aj zo Štátneho fondu podpory zdravia.

- **Chceli by ste na záver nášho rozhovoru niečo dodať?**

Chcem dodať sebaobhajcom trochu odvahy.

Hlasom sebaobhajcov môžete byť len vtedy, keď budete hovoriť nahlas.

Najdôležitejšie je držať spolu, dávať na seba pozor a spolupracovať. Len tak môžeme niečo skutočne zmeniť. Nemali by sme očakávať, že sa veci zmenia len čakaním.

„Nič o nás bez nás!“

Toto je slogan, ktorý je tu od roku 2000.

Ak by ste sa chceli spojiť, organizujeme každoročné stretnutie sebaobhajcov v Rakúsku. Budúci rok sa bude konať 16. až 19. októbra. Ste vítaní, pridajte sa k nám!

Ďakujem vám za tento rozhovor a vaše inšpiratívne myšlienky, Oswald!

Mirka Ollé

TÉMA sebaobhajovanie

REPORTÁŽ výlet

Návšteva zábavného parku Šmolkovia – Magický svet

Každé leto chodíme z nášho združenia na nejaký zaujímavý výlet.

Tento rok sme v poslednú júlovú sobotu boli v Bratislave. Z Trenčína sme vyštartovali objednaným autobusom o 8.00 hodine. Bolo nás skoro štyridsať.

Cesta ubehla celkom rýchlo a o 10.00 hodine sme už boli pred nákupným centrom Sport Mall, prvej zastávke nášho výletu. Tu sme mali dohodnutú návštevu zábavného parku Šmolkovia – Magický svet.

Pri vstupe nás čakala pani, ktorá nám skontrolovala vstupenky a povedala nám o pravidlách, ktoré sa u nich musia dodržiavať. Tiež nám vysvetlila, čo kde uvidíme a ukázala nám, kde sa dá ísť u nich na kávu a malé občerstvenie. Potom nám ešte rozdala mapky s kvízovými otázkami na vyplňanie a mohli sme vstúpiť do parku. Okrem nás tam boli aj iní ľudia. Niektorí s menšími či väčšími deťmi.



V prvej miestnosti sa nám ako v kine predstavili Šmolkovia tak, ako ich všetci poznáme. Malí modrí trpaslíci, ktorí bojujú so zlým čarodejníkom Gargamelom a jeho kocúrom Azraelom.

V ďalších miestnostiach už boli Šmolkovia doslova v nadživotnej veľkosti. Normálne sú totiž veľkí ako tri jablká postavené na seba. A tu, v šmolkovskej dedinke nás pozývali do svojich hríbových domčekov, ktoré boli také veľké, že sme sa do nich zmestili aj my, dospeláci. V dedinke sme sa na chvíľu premenili na malých Šmolkov a Šmolinky. Dedinka sa rozprestierala na celom poschodí. Za ňou bol svetielkujúci magický les s vodopádmi, lezeckou stenou a lanovou hojdačkou. Tiež sme mohli vojsť do obrovskej Gargamelovej klietky, obzrieť si Gargamelov strašidelný stroj a niektorí sme si prelistovali aj veľkú knihu kúziel.

V každej miestnosti sme sa spoločne a hrovou formou aj niečo dozvedeli. Nielen ako chrániť Šmolkov, ale aj prírodu okolo nás a životné prostredie. Veľké šmolkovské dobrodružstvo sa končilo romantickým letom na bocianovi, ktorý nás vo virtuálnej realite preniesol do ich animovaného sveta. Mali sme pri tom také špeciálne okuliare.

O poschodie nižšie nás čakala veľká zábavná zóna s tvorivým kútikom, detskými ihriskami, skákacími hradmi a inými atrakciami. Nás však viac potešila šmolkovská diskotéka. Nakoniec sme všetci dostali diplomy za záchranu Šmolkovského sveta. Potom sme si niektorí v malej kaviarničke dali cappuccínko a niektorí aj jedlo.

Nikom z nás sa z tohto veľkého zábavno-vzdelávacieho parku nechcelo odísť, ale nedalo sa nič robiť, čakala nás totiž druhá zastávka prázdninového výletu, bratislavská ZOO. Počas presunu sme sa aj s rodičmi v autobuse zhodli, že centrum Šmolkovia – Magický svet prináša deťom a dospelým nielen zábavu, ale aj poznanie.

REPORTÁŽ výlet

Že aj zložité témy podáva jednoduchým spôsobom, čím všetkých návštevníkov nadchne k ochrane prírody.

V ZOO sme mali individuálny rozchod. Každý zamieril k tým zvieratkám, ktoré ho zaujímali najviac. Keďže bolo veľmi teplo, veľa ich bolo poschovávaných alebo len lenivo vylihovali v tieni. Chlapcom sa tradične najviac páčil pavilón primátov s obrovskými orangutanmi. Vedeli ste, že tieto zvieratá síce nevedia rozprávať, ale sú natoľko inteligentné, že sa dokážu naučiť posunkovú reč a komunikovať s ľuďmi? Dievčatá zasa majú najradšej pavilón s elegantnými žirafami, ktorým horúčavy vôbec nevidia. Ani sme neverili, že denne spia iba niekoľko minút a aj to postojačky. Aj v zoologickej sa všetkým páčilo. Prázdninový výlet bol aj tento rok super.

Lenka, Simonka, Erika, Adam, Marián, Martin, Maťo



Albánsko

Boli ste niekedy v Albánsku?
Juraj Šuster s rodičmi ho navštívil len nedávno – v septembri.
Porozprával nám o tom, čo videl a zažil.
Rozprávanie doplnila aj jeho mama, pani Mária Šustrová.

• Ahoj Juraj, aký máš vzťah k cestovaniu?

Ja takéto poznávačky milujem.
Veľa som už cestoval.
Chodieval som aj na Svetovú olympiádu.

• Aké to je – baliť sa na dlhšiu cestu?

Ja si všetko balím sám.
Treba len dozerať, koľko vecí si vezmem.
Beriem si len toľko, koľko ja sám odnesiem.
Ja si všetko pripravím a mamka alebo tato mi to zredukujú.

• Ako ste cestovali do Albánska?

Cestovali sme s cestovnou kanceláriou Periscope.
Najprv sme cestovali vlakom do Prahy.
Z Prahy sme išli letecky do Tirany.
Tirana je hlavné mesto Albánska.
Celý výlet trval 8 dní.

• Aký bol tvoj prvý dojem z Albánska?

Albánsko je nádherná krajina.
Majú nádherné pamiatky, majú významné osobnosti a vynikajúce jedlo.

• Prezrad' nám niečo o jedle! Čo zaujímavé si ochutnal?

Ja som tam jedol veľa zeleniny.
V Albánsku majú vlastnú zeleninu, vlastné ovocie.

REPORTÁŽ cestovanie



Majú aj vynikajúce víno, veľmi dobré mäsové jedlá aj prílohy.
Aj zákusky sú dobré, ale ja veľmi nemusím sladké.
Mám radšej ovocné zákusky.

• Čo všetko si v Albánsku videl?

V Albánsku som videl kostol – byzantský kostol Sv. Mikuláša.
Milujem históriu, dejiny a pamiatky.
Preto chodím na Univerzitu tretieho veku v Dome kultúry Ružinov.
Začal som s talianskymi reáliami, teraz pokračujem v odbore Včera a dnes.

Ale naspäť k Albánsku.
Majú tam veľmi dobré cesty, diaľnice.
Cestovali sme v takých veľkých autách.
Spali sme na rôznych miestach, niekde jednu noc, niekde dve noci.
Mali sme vynikajúcich sprievodcov – volali sa Marek, Katka a Jakub.

Plavili sme sa aj po priehrade.
Bola to nádherná plavba.
Vôbec som sa nebál.

- **Aké bolo more?**

Ja som sa nekúpал.
Ale ostatní sa ešte kúpali, more bolo ešte teplé.

- **Ako si na výlet do Albánska spomínate vy, pani Šustrová?**

K cestovnej kancelárii Periscope Skandinávie sme sa dostali pred asi 12 rokmi.
Chodievame s nimi tak jeden až dvakrát do roka na rôzne zaujímavé cesty.
Oblúbili sme si najmä jednu staršiu pani sprievodkyňu.
Má už 85 rokov!
Boli sme s ňou v Ríme, vo Švajčiarsku, po českých pamiatkach...



REPORTÁŽ

cestovanie



Tento rok sa nám naskytla ponuka ísť do Albánska.
Počuli sme o ňom, že sú tam krásne hory,
že je to historicky známa oblasť,
že sú tam rímske a grécke pamiatky a krásne more.
Termín sme si vybrali v septembri.
Cesta bola veľmi zaujímavá.
Prileteli sme do Tirany, tam nás čakali 3 väčšie autá.
V jednom aute cestovalo 8 ľudí.

Prešli sme všetko:
od Tirany do albánskych Álp,
videli sme sútok riek Čierny Drin a Biely Drin,
hrad v meste Skadar,
vnútrozemie krajiny.
Pri mori sme boli až posledný deň.
Navštívili sme UNESCO pamiatky – Gjirokastra, Berat,
ale aj iné historické mestá ako Kruja, Skadar a iné.

**Ďakujem za rozhovor,
Mirka Ollé**



REPORTÁŽ cestovanie



REPORTÁŽ tanec

Ako sme tancovali bez bariér

V jednu jesennú sobotu 9. 10. 2024 nás čakal super program. Vybrali sme sa do Bratislavy na festival NO BARRIERS. Je to festival, kde môžu tancovať aj tanečníci so zdravotným postihnutím. Tancujú, aby ukázali, že každý je výnimočný a že v umení neexistujú žiadne prekážky. Tanec spája ľudí a prináša radosť, porozumenie a priateľstvo. Festival sa konal v budove SĽUKu. SĽUK je profesionálny umelecký folklórny súbor. Veľmi sme sa tešili, že môžeme vystupovať práve tam. Ale aj trochu báli. To viete... Tréma.

Tanec máme veľmi radi. Každý rok v našej škole, Spojenej škole v Piešťanoch, nacvičíme niekoľko tanečných čísel. Tie potom s hrdosťou a radosťou predvádzame. Tento rok sme si pripravili tri tanečné čísla. Prvý tanec sa volal Indiáni. Tancovali v ňom hlavne naši mladší žiaci. Na začiatku je hudba z filmu Winnetou. Vtedy na scénu príde náš špeciálny psík Alanko. Alanko je canisterapeutický pes. Má špeciálny výcvik, aby mohol pomáhať ľuďom, ktorí to potrebujú. Je veľmi šikovný.



V tomto tanci má za úlohu zobudiť malých Indiánov a na konci ich zasa uspať.

Publikum si nášho Alanka hneď zamilovalo.

Druhý tanec sa volal tak ako pesnička, na ktorú sme tancovali:

„This is me“ – „Toto som ja“.

Pieseň aj náš tanec mali veľmi dôležitú myšlienku.

Hovorili o tom, že je dôležité byť sám sebou.

Nezáleží na tom, ako vyzeráme.

Že sa niekedy bojíme, hneváme, sme smutní...

Že nám občas niečo nejde.

Každý má svoju hodnotu a zaslúži si rešpekt.

Dokážeme veľa úžasných vecí.

A aj keď sa niekomu nepáči, nemali by sme sa skrývať, ale byť hrdí na to, akí sme.

Náš posledný tanec bol plný spomienok na známe večerničky.

Nazvali sme ho Filmárik a Filmuška.

Predviedli sme tanečné choreografie

na rozprávky Pa a Pi, Gumkáči a Bambuľka.

Známe melódie rozveselili a roztlieskali celé publikum.

Na konci tanca sme mali aj malé prekvapenie.

Na pódium sme zrazu priniesli balík „veľký ako svet“.

A v ňom bola, bola – bola – bola...

No predsa naša vlastná Bambuľka – Scarletka!

Zožali sme veľký potlesk a to bola tá najkrajšia odmena.

Dostali sme aj spomienkové medaily a diplomy.

S tými sme potom hrdo pózovali pred kamerami a fotoaparátmi.

Bol to pre nás nádherný deň plný zážitkov a silných emócií. Veľmi pekne ďakujeme našim pani učiteľkám, ktoré s nami usilovne trénovali.

Tiež vedeniu našej školy, že nás v našich aktivitách pravidelne podporuje.

A, samozrejme, organizátorom za celé toto úžasné podujatie.

Už teraz sa nevieme dočkať ďalšieho ročníka!

Žiaci Spojenej školy v Piešťanoch

REPORTÁŽ

tanec



REPORTÁŽ

výlet

Výlet do termálnych kúpeľov Mosonmagyaróvár

Koncom októbra sme na jeden deň zavreli pre verejnosť dvere nášho BIVIA.

Takmer všetci zamestnanci odložili bokom svoje pracovné oblečenie a vymenili ho za plavky a osušky. Čakal nás deň strávený v termálnych kúpeľoch Mosonmagyaróvár.

Kúpele Mosonmagyaróvár sa nachádzajú len kúsok za hranicami Slovenska.

Sú známe svojimi liečivými termálnymi vodami a príjemnou atmosférou.

Pre nás to bola ideálna príležitosť na oddych od každodenných povinností.

Veľa času sme strávili vo vyhrievaných bazénoch.

Tento deň bol pre nás nielen o relaxe, ale aj o posilnení tímového ducha.

Čas strávený spoločne nám umožnil lepšie sa spoznať a užiť si jedinečné chvíle.

Atmosféra bola plná smiechu, priateľstva a vzájomnej podpory.

Všetci sme sa cítili ako súčasť jedného silného tímu.

Ako si na tento výlet spomínajú účastníci?

• Tešili ste sa do termálnych kúpeľov Mosonmagyaróvár?

TOMÁŠ G.:

Veľmi som sa na tento výlet tešil.

Doteraz som nikdy nebol v Maďarsku.

MIRKA B.:

Veľmi som sa na výlet tešila.

Nakoľko mám veľmi rada plávanie,

bol to pre mňa super zážitok.

Bolo tam krásne.

REPORTÁŽ

výlet

ANDREA O:

Tiež som sa na výlet tešila.
Bola som tam prvýkrát.

MONIKA H:

Do kúpeľov som sa veľmi tešila.
Tešila som sa na kúpanie v teplej vode.

MÁRIA K.:

Áno, tešila som sa, dobre tam bolo, páčilo sa mi tam.

• Čo sa vám na výlete páčilo najviac?

TOMÁŠ G.:

Páčilo sa mi prostredie, že sme boli plná zostava
a že bolo veselo.
Veľmi som si to užil.
Všetko bolo super.

MIRKA:

Páčila sa mi voda, kúpanie.
Veľmi rada plávam, vyskúšala som aj plavecký bazén,
kde bola voda chladnejšia.
Ale boli tam aj bazény s teplou vodou.

ANDREA:

Tiež sa mi páčila voda a kúpanie.

MONIKA H.:

Páčilo sa mi, že sme tam strávili celý deň.
Bolo tam super jedlo.
Stihli sme aj program v bazéne – zacvičili sme si,
čo bola sranda.
Páčilo sa mi kúpanie v bazénoch, čas strávený
s kolektívom v rámci práce.

MÁRIA K.:

Páčilo sa mi veľmi kúpalisko.
Potešila ma teplá aj studená voda.
Páčil sa mi čas s kolegami.

• Chceli by ste si takýto deň zopakovať?

Spoločne:

Určite, veľmi radi!

Čo dodať na záver? Tento výlet nebol len o oddychu.
Bol aj o posilnení priateľstiev a zážitkoch,
ktoré nás všetkých obohatili.
Bol to deň, ktorý nám dal novú motiváciu
a energiu do ďalších dní.
Pomohol nám rozvinúť priateľstvá, ale aj pocit
spolupatričnosti.

Ďakujeme všetkým, ktorí tento výlet pomohli zorganizovať,
a všetkým účastníkom za ich radosť a nadšenie!
Zároveň sa už teraz tešíme na ďalšie podobné
dobrodružstvá.

Andrea Joštová



Z Piešťan až do Viedne: Náš príbeh o šanci, rešpekte a jednom veľkom úspechu

„Budúcnosť je v našich rukách.“

Tak znie téma festivalu This Human World 2024
(Tento ľudský svet 2024).

This Human World je medzinárodný filmový festival.

Je o ľudských právach.

Organizuje ho Informačná služba OSN (UNIS) vo Viedni,
Úrad vysokého komisára OSN pre utečencov (UNHCR)
v Rakúsku a Úrad pre európske a medzinárodné
záležitosti mesta Viedeň.

Tento rok bola spustená aj súťaž krátkych študentských
filmov. Zapojiť sa do nej mohli študenti zo škôl
v Rakúsku, Českej republike, Maďarsku, Poľsku,
Slovensku, Slovinsku a Turecku.

Téma súťaže bola Mier – Rešpekt – Nenásilná komunikácia.
Dostali sme za úlohu natočiť o tejto téme krátky film.
Prečo sú pre nás dôležité ľudské práva?
Čo pre našu budúcnosť znamená mier, rešpekt?

A tak sme sa do toho pustili.
Najskôr sme o téme diskutovali.
Asi najviac sme sa rozprávali o rešpekte,
ktorý je pre nás naozaj dôležitý. Nie vždy ho však zažívame.
Niekedy nás ľudia kvôli našim ťažkostiam
nechcú rešpektovať.
Nepočúvajú nás, ignorujú, správajú sa k nám
ako k malým deťom, aj keď sme už dospelí.
Mnohí ľudia so zdravotným postihnutím
majú takúto skúsenosť. Ale málokedy o nej hovoria.
Preto sme sa rozhodli natočiť film práve o téme REŠPEKT.

V jeden októbrový deň sme sa vybrali
na futbalové ihrisko v Piešťanoch.
Naokolo hrala farbami krásna jeseň,
a hoci trochu fúkalo, počasie nám prialo.

REPORTÁŽ naše úspechy

Bolo nás 8 žiakov zo Spojenej školy v Piešťanoch:
Mário, Roman, Edko, Dávid, Robo, Jurko, Mišo a Tomáško,
a 2 pani učiteľky: Zuzka a Lenka.
S natáčaním nám pomáhal aj dobrovoľník Matias.

Točiť film bolo veľmi zábavné, ale občas aj trošku výzva.
Vždy sme sa museli dohodnúť, aká scéna sa bude točiť,
ako by to malo vyzerať.
Rozdeliť si úlohy. Pani učiteľky nám sem tam púšťali
aj hudbu, aby sme si vedeli scénu lepšie predstaviť
a dostať sa do „tej správnej nálady“.
Zažili sme pri tom kopec srandy.

Náš film je o mladom mužovi s Downovým syndrómom,
ktorý sníva o tom, že si zahrá futbal so svojimi rovesníkmi.
Tohto mladíka hrá náš Tomáško.
Hráči na ihrisku (tých hráme zasa my ostatní)
ho najprv odmietajú, no nakoniec mu dajú šancu.

A veru Tomáš nie je žiadne béčko!
Beží s loptou ako o život a dáva jeden gól za druhým.
To je ale prekvapenie a odhodlanie!
Ostatní hráči na neho pozerajú a obdivujú jeho výkon.
Potom ho nadšene prijímajú medzi seba.
Tomáško sa stal súčasťou ich tímu.
To všetko vďaka šanci, ktorú dostal.
Preto sme náš film pomenovali ŠANCA.
Šanca, ktorú si zaslúži každý z nás.



Šanca, ktorá dokáže zmeniť všetko.
Nielen život jedného človeka,
ale aj postoj ostatných v spoločnosti.
Je to príbeh o rešpekte, inklúzii a sile príležitosti.

Náš film sa končí dôležitým heslom:

„Rešpekt nie je láskavosť.

Je to základné právo pre každého.“

Každý si zaslúži rešpekt.

Aj ľudia so zdravotným postihnutím
sú pre spoločnosť dôležití.

Potrebujú len dostať ŠANCU, aby mohli svetu
ukázať, čo dokážu.

Po odoslaní filmu sme s napätím čakali na výsledky súťaže.

A potom prišla neuveriteľná správa.

Náš film ŠANCA získal 2. miesto!

Sme z toho nadšení!

Ved' sme uspeli spomedzi viac ako 100 filmov
z rôznych krajín!

A to dokonca v silnej konkurencii bežných škôl.

Je to pre nás obrovská česť a veľká motivácia.

Teraz nás čaká cesta do Viedne.

4. decembra pôjdeme na slávnostný ceremoniál
do krásnej Viedenskej radnice.

Náš film tam premietnu a my si potom
na pódiu prevezmeme cenu.

Po ceremoniáli nás čaká obed v luxusnej reštaurácii
a ako bodka za všetkým – návšteva tradičných
vianočných trhov.

Už sa nevieme dočkať, čo všetko zažijeme!

Sme na seba veľmi hrdí.

Ukázali sme, že aj my dokážeme robiť veľké veci.

No najskôr sme museli dostať ŠANCU.

Učiteľky **Zuzana Kolláriková, Lenka Masárová,**
dobrovoľník **Matias Kollárik** a študenti Spojenej školy
Piešťany: **Tomáš Kamenický, Mário Biháry, Roman
Kudrík, Eduardo Kudrík, Dávid Kudrík, Róbert
Pohořelský, Juraj Vavro, Michael Melicher**

REPORTÁŽ
naše úspechy

**TVORÍM,
TVORÍŠ,
TVORÍME**

vianočná nálada



V rytme nášho vianočného času

Adventné obdobie, ktoré trávime spolu v našom centre
Frézia, je pre nás jedným z tých najkrajších.

Varíme si spoločne rôzne nové i tradičné recepty.

Vonia u nás tekvicový koláč, dulový kompót z ovocia,
ktoré sme si dopestovali v našej záhradke, či punč.

Punč si varíme každý týždeň iný, ale vždy „po našom“.

Vonku sa deň po dni stále viac hlási zima a my spoločne
zbierame gaštany, žalude a oriešky, ktoré odovzdáme
priateľom lesníkom pre zvieratká v zime.

Zbierame aj rôzne prírodniny – trnky, jarabinu či šípku,
z ktorých vytvárame ozdobné krmidlá na stromy.

Vo Frézii máme našu vlastnú vianočnú tradíciu.

Každoročne spoločne vytvárame vianočný stromček
s jedlými vianočnými ozdobami pre vtáčiky.

Máme kopec práce s vytváraním našich vianočných
darčiekov a dekorácií, ktoré niekedy
odprezentujeme aj na vianočných trhoch.

Pokračujeme v tanečnom výcviku spoločenských
tancov a etikety, aby sme boli stále viac tie správne
mladé dámy a džentlmeni, ktorí môžu
vyraziť na akýkoľvek vianočný večierok či oslavu.

V predvianočnom čase sa radi aktívne zapájame
aj do projektov, ktorými môžeme niekomu urobiť radosť.

Taký je napríklad celoslovenský projekt

„Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“,
ktorý pomáha osamelým starším ľuďom.

Niektorí z nás si pripravujú aj malé vystúpenia
s básničkami či pesničkami pre potešenie svojich
priateľov počas vianočného posedenia.

Potom sa už tešíme na Vianoce a do nového roku
na naše nové spoločné dobrodružstvá.

Všetkým prajeme šťastné Vianoce a v novom roku
veľa, veľa lásky, nových úprimných priateľstiev
a skvelých zážitkov.

Srdiečka pre vtáčikov

My vo Frézii máme náš zvyk – každý rok ozdobujeme aj jedlý vianočný stromček pre zvieratká a vtáčiky v zime. V tomto roku sme si vyrobili šípkové a dulové. Niektorí ľudia radi ale používajú tieto srdiečka aj ako ozdobu na vianočný stromček.

TVORÍM,

TVORÍŠ,

TVORÍME

vianočná nálada

Potrebuje:

- **Plody, napríklad šípky, jarabina, rakytník...**
- **Môžeme tiež nakrájať na malé kocky jabĺčka alebo dlu**
- **Viazací alebo floristický drôtik**

Postup:

- **Náš tip na začiatok:** Na drôtku môžeme urobiť v strede očko na zavesenie. Ale nemusíme – ozdoba sa dá zavesiť aj tak.
- **Začneme navliekať s maličkými medzerami jednotlivé šípky či iné plody.**
- **Nakoniec na spodnej strane drôtik spojíme zatočením a vytvarujeme si srdiečko alebo tvar, ktorý sa nám bude páčiť.**
- **Môžeme ho zavesiť ihneď alebo si ho nechať vysušiť a môžeme používať počas celej zimy.**

Pripravili: naši priatelia z denného centra Frézia, n. o., Partizánske

