



To sme my 3-4/2025 • Ročník vydania: 26 • občasník • Rok vydania: 2025
• Vydalo: ZPMP v SR, r., s. p., Alstrova 6073/153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191
• tel.: 0905709557, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 9. 12. 2025
• Redakčná rada: Lotta Gregoreková, Martina Jarolínová, Marián Horanič, Zuzana Kolláriková, Iveta Mišová • Na príprave čísla spolupracovali: Michal Jakubík, Sarah Zacharová, Bibiana Michalcová, Michaela Krošláková, Tomáš Labát, klienti denného centra Frézia Partizánske, n. o. • Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • Tlač: Polygrafické centrum, www.polygrafcentrum.sk
• Jazyková korektúra: Martina Jarolínová • 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
strana 2 – 3	Zimný špeciál: Vianoce očami Michala a Sarah
strana 4 – 10	Reportáž: Celoslovenský workshop sebaobhajcov
strana 11 – 13	Radničkine trhy
strana 14 – 17	Kopaničiarsky pohár
strana 18 – 19	Plavecké preteky v Trenčíne
strana 20 – 24	Návšteva v BIVIO
strana 25 – 27	Predstavujeme sa: Predseda sebaobhajcov Tomáš Labát
strana 28 – 29	Zaujímavosti zo sveta: Príbeh právničky Any
strana 30 – 31	Príbeh Dylana
strana 32 – 33	Tvorím-tvoríš-tvoríme
strana 34 – 36	Eko-bio-zdravo: Hmyzí domček

EDITORIÁL



Milé čitateľky a čitatelia,

zima je v plnom prúde a spolu s ňou sú tu opäť Vianoce. Ulice zdobia svetielka, vo vzduchu cítiť vôňu ihličia a vy sa už možno tešíte z napečených koláčov. Každý ich prežívame po svojom – niekto v širokom kruhu blízkych, iný v tichu a pokoji. Nech už ich máte akékoľvek, prajeme vám, aby boli presne také, aké ich práve potrebujete.

Možno sú tieto dni tým správnym časom, aby sme sa na chvíľu zastavili, obzreli sa za uplynulým rokom a potešili sa z toho, čo priniesol. V rukách už držíte zimné číslo časopisu To sme my. Je plné príbehov, zážitkov a inšpirácie, ktoré vám, veríme, spríjemnia dlhé zimné večery a prinesú aj trochu úsmevu do sviatočných dní.

V úvode vás čakajú dva vianočné príbehy. Zaspomíname si na celoslovenský workshop sebaobhajcov, ktorý sme si spolu užili v septembri. Prinášame vám aj tri reportáže zo zaujímavých podujatí, ktoré sa v nedávnom období konali.

Čaká vás rozhovor s novozvoleným predsedom sebaobhajcov, v ktorom sme sa rozprávali sebaobhajovaní aj o jeho novej funkcii. Prečítať si môžete aj dva inšpiratívne príbehy zo zahraničia. Pre tvorivé ruky sme pripravili návod, ako doma vyrobiť domček pre hmyz.

Na záver vám prajeme pokojné a radostné sviatky. A nech máte nový rok 2026 plný zdravia a krásnych chvíľ!

Lotta Gregoreková

VIANOCE OČAMI MICHALA A SARAH

ZIMNÝ ŠPECIÁL

Vianoce

Vianoce pre každého znamenajú niečo iné. Nieкто cíti vôňu koláčov, iný sa teší na stretnutie rodiny či tichý večer pri svetle stromčeka. Prinášame vám dva vianočné príbehy – Michalov a Sarah – o tom, čo Vianoce znamenajú pre nich.

Vianočný tulák

Hovoria mi malý tulák. Rád sa túlam naším mestom, ktoré leží na hornej Nitre. Je to mesto Partizánske, ale niektorí ho volajú aj Bačovany.

Páči sa mi, keď tu všetko krásne svieti a bliká. Výklady sú pekne vyzdobené a na námestí máme extra veľké vianočné gule. Tiež krásne svietia a blikajú.

Pri nich je vyzdobený vianočný stromček. Veľmi ma baví prechádzať sa okolo vianočných stánkov. Chodím aj na vianočné akcie, ako aj na vianočné trhy. Mám rád tú vianočnú atmosféru.

Pomáham pri pečení, pri príprave vianočnej hríbovej polievky a ešte aj pri príprave vianočného zemiakového šalátu. Už sa teším, keď si budem doma rozbaľovať vianočné darčeky.

Teším sa aj na vianočný stromček, keď si ho sám vyzdobujem. Rád pozerám aj vianočné rozprávky.

V centre máme vianočný večierok, lúčime sa a prajeme si krásne vianočné sviatky – to mám rád.

Potom sme chvíľu doma a hurá späť do centra, ale to už v novom roku 2026.

Michal Jakubík



Vianoce dedka Ďurka

Bol raz dedko, ktorého volali Ďurko. Rád spomínal na zážitky zo svojho detstva. Jedného dňa prišli k nemu vnúčatá Sarah, Marko a Miško, ktorým rád rozprával príbehy a oni ho radi počúvali.

Porozprával im svoje zážitky z Vianoc. Ako sa s rodičmi, s mamou Etelou a s otcom Antonom, rozprával o kaprovi, ktorý im plával vo vani. Spomínal, ako šúpali zemiaky na vianočný šalát a ako vešali salónky na vianočný stromček. Ako po štedrovečernej večeri išli na polnočnú omšu, kde spievali vianočné koledy. Dedkova obľúbená koleda bola „Pásli ovce valasi“.

Túto koledu si rád spieva dodnes. A my ju radi spievame spolu s ním.

Dedko si často spomenie aj na zimnú lyžovačku a sánkovačku, pri ktorej bratovi Jankovi raz nešťastnou náhodou zlomil nohu. A aj na to, ako jeho sestra Milka rada stavala snehuliakov. Často zasnene povie, že to bolo najkrajšie detstvo a rád by sa znovu doň vrátil.

Ale teraz si už Vianoce užíva so svojimi vnúčatami – peče s nami oblátky, spieva koledy, sánkuje sa a stavia snehuliakov. Presne ako vtedy – na jeho detské Vianoce.

Sarah Zacharová

CELOSLOVENSKÝ WORKSHOP SEBAOBHAJCOV

Bratislava 23. – 29. 9. 2025



Všetci sme si rovní

Všetci sme si rovní v dôstojnosti aj v právach. Ako je to však v bežnom živote? Kde sa začína a kde sa končí naša osobná sloboda? Sme dostatočne citliví a empatickí voči ostatným ľuďom v našej spoločnosti? Ako je zabezpečená ochrana zraniteľných ľudí u nás? Aká je prístupnosť výrobkov a služieb?

Na tieto a podobné otázky hľadali spoločné odpovede sebaobhajcovia s odborníkmi a viacerými ľudskoprávnymi expertmi.

Stretli sme sa na celoslovenskom seminári. A bolo nás vyše 30, z Bratislavy a okolia, Malaciek, Partizánskeho, Piešťan, Trenčína, Prešova.

Navštívili sme Kanceláriu verejného ochrancu práv a Slovenské národné stredisko pre ľudské práva.

Do BIVIO prišla prednášať aj pani komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím Zuzana Stavrovská.

Sebaobhajcovia celý týždeň pozorne počúvali a veľa sa pýtali. Ako workshop hodnotia a čo si z neho odnášajú? Na to všetko sme sa ich po jeho skončení spýtali.



REPORTÁŽ

sebaobhajovanie



SAMUEL

Celý tento týždeň bol super. Najviac ma zaujali informácie od pani komisárky. Hovorila o prístupnosti služieb. Napríklad o automatoch, kde sa kupujú lístky na MHD. Tie by mali byť spravené tak, aby si tam zvládol kúpiť lístok každý. Aby to napríklad pochopil aj človek, ktorý má mentálne znevýhodnenie. Lebo ak s tým nevie pracovať, tak si ten lístok nemôže kúpiť a dostane pokutu. Alebo na úradoch, kde si ľudia potrebujú niečo vybaviť. Tí pracovníci tam by mali byť trpezliví. Keď tam niekto niečomu nerozumie, mali by mu to vedieť vysvetliť. Aby si to tam vedel vybaviť sám. To je podľa mňa dôležité.

LENKA

Najlepšie bolo, že sme mohli navštíviť všetky tie inštitúcie. Niektoré som predtým ani nepoznala, napríklad Kanceláriu verejného ochrancu práv. Všade som sa dozvedela niečo nové.

RÓBERT

Zistil som, čo robia v Stredisku pre ľudské práva a v Kancelárii verejného ochrancu práv. Som rád, že tu niekto taký je – kto chráni ľudské práva. A že sa zaujímajú aj o nás.

Pani komisárka sa nás pýtala, ako vnímame prístupnosť výrobkov – napríklad letáky pri liekoch. Myslím si, že písmo by mohlo byť väčšie, lebo sa to často ťažko číta.

MARIÁN

Workshop sa mi veľmi páčil, ako vždy. Bolo mi len ľúto, že sa začal až v utorok a nie už v pondelok. Bol by som rád, keby mohol trvať ešte dlhšie. Ale veľa sme toho stihli.

MÁRIA

Zaujala ma prednáška v Stredisku pre ľudské práva. Páčili sa mi príbehy o ľuďoch so zdravotným znevýhodnením, ktoré nám tam rozprávali.

RICHARD

Najviac ma zaujala téma prístupnosti služieb, o ktorej hovorila pani komisárka. Spomenula napríklad, že rokujú aj s bankami – to je pre nás dôležité, lebo už aj mne sa v banke stalo, že som od nich niečo potreboval vysvetliť, lebo som im vôbec nerozumel. A to by som povedal, že som v týchto veciach dosť zdatný. Pre niektorých ľudí sú tie služby neprístupné. Stretol som sa aj s tým,

REPORTÁŽ sebaobhajovanie



že v banke mi nedovolili mať pri sebe mamu, keď som potreboval pomoc.

Veľmi ma zaujalo aj Stredisko pre ľudské práva. Ich lektor bol veľmi otvorený a cez prestávku som sa s ním mohol viac porozprávať. Zaujímal sa o to, čo robíme. Vysvetľoval som mu, ako u nás vyzerá sebaobhajovanie.

Celý workshop bol super zorganizovaný.



ADAM

Na týchto workshopoch mám najradšej, že sa tu stretávame s kamarátmi. Sme tu celá partia z Trenčína s kamošmi z Bratislavy.

V Stredisku pre ľudské práva mali veľa zaujímavých kníh, cez prestávku som si ich všetky pozeral. Ešte by som sa tam rád vrátil.

DUŠAN

Kvôli workshopu som si musel zobrať dovolenku, ale neľutujem. Páčilo sa mi všetko.

Dozvedel som sa u verejného ochrancu práv, že má veľa roboty. Zistil som aj, že chodí na výjazdy po Slovensku a kontroluje, či tam neporušujú ľudské práva. Páčilo sa mi aj, koľko majú vedomostí o ľudských právach, koľko toho vedia. A aj že tam toho veľa robia, že len nesedia na stoličkách.

Iveta Mišová, Lotta Gregoreková



REPORTÁŽ sebaobhajovanie

REPORTÁŽ Radničkine trhy



RADNIČKINE TRHY

Primaciálne námestie v Bratislave, 5. – 6. septembra

V septembri sa na Primaciálnom námestí oslavovalo. Konali sa Radničkine trhy – už po 25. raz!

Počas dvoch dní sa tu stretli stovky ľudí. Prišli prežiť príjemné stretnutia, vychutnať si dobrý program a spoznať prácu a príbehy ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Práve príbehom sa tento rok venovala veľká pozornosť – na pódiu ich odznelo až 25. Boli o inšpiratívnych ľuďoch, ktorí si našli trvalú prácu a nové bývanie.

Okrem príbehov si návštevníci mohli vychutnať aj dávku hudby a dobrej nálady. Piatkový program otvorila bubnová šou Campana Batucada. Hudobné vystúpenia nechýbali ani po zvyšok dňa. O atmosféru sa postarala ľudová hudba Andreja Záhorca. Na záver piatkového programu vystúpila skupina Fragile.

Sobotný deň sa niesol v podobnom duchu. Námestie oživilo tanečné vystúpenia aj hudobné čísla – tancovalo sa, spievalo aj tleskalo do rytmu.

REPORTÁŽ

Radničkine trhy

Primaciálne námestie okrem ľudí zaplnili aj predajné stánky. Svoje výrobky tam ponúkalo až 30 chránených dielní, sociálnych podnikov a služieb. Nechýbali ručne vyrábané šperky, dekorácie, maľby či sladké pochúťky.

Tí, ktorí mali chuť tvoriť, sa mohli zapojiť do kreatívnych workshopov. Návštevníci si mohli vyskúšať maľovanie podľa Picassa, pečenie oplátok, tvorbu z medových plátov a mnoho ďalšieho.

Radničkine trhy tento rok navštívili aj sebaobhajcovia Soňa, Róbert a Michaela. Takto ich hodnotia oni:

SOŇA

Mám rada Radničkine trhy. Tento rok som sa tam bola pozrieť v sobotu aj s maminou kamoškou. Keď sme prišli, začínal sa program. Tancovali tam deti v krojoch. Videli sme to až do konca, bolo to veľmi pekné. Potom sme si prešli aj stánky. Páčili sa mi farebné obrázky, čo niekto namaľoval. Najviac sa mi páčil jeden, kde bol strom. Predávali tam aj magnetky na chladničku a poháre z keramiky. Dali sme si aj dobrú kávičku a koláčik. Obom sa nám tam páčilo, chcem ísť aj nabudúce.

RÓBERT

Minulý rok som na trhoch nebol, takže som sa chcel ísť tento rok pozrieť. Veľmi sa mi tam páčilo. Bola tam veľmi dobrá atmosféra a veľa výrobkov. V jednom stánku som si kúpil domáci sirup. Ešte som ho nestihol ochutnať, ale teším sa naň. Mali tam aj pekné vankúše a sviečky. Stihol som si vypočuť aj dve vystúpenia.

MICHAELA

Na Radničkine trhy som išla v sobotu s rodičmi. Pozreli sme si všetky stánky, bolo tam veľa pekných vecí. Ale nič som si nakoniec nekúpila. Páčilo sa mi aj tanečné vystúpenie. Bola som sa pozrieť aj minulý rok, ale tento rok sa mi páčilo ešte viac.

Lotta Gregoreková



KOPANIČIARSKY POHÁR

V sobotu 18. októbra 2025 sa konala tanečná súťaž Kopaničiarsky pohár.

Je to súťaž v integrovanom tanci – to znamená, že spolu tancujú tanečníci so zdravotným znevýhodnením aj bez neho. Túto súťaž organizuje tanečný klub BIBS.

Tento rok sa jej zúčastnilo veľké množstvo tanečníkov. Spájala ich radosť, odvaha a chuť tancovať.

Počas leta tvrdo trénovali a naučili sa nové veci. To ukázali aj na tanečnom parkete. Ich vystúpenia sa veľmi podarili.

Novinkou na súťaži boli DUO páry z tanečného klubu BIBS. To sú páry tanečníkov so zdravotným znevýhodnením. Na súťaži predviedli 4 tance.



REPORTÁŽ

tanečná súťaž

Tanečná sála bola tento rok úplne plná. Okrem tanečníkov prišlo aj veľa divákov. Niektorí prišli podporiť účinkujúcich, iní boli zvedaví na tanečné vystúpenia.

Kopaničiarsky pohár znovu ukázal, že tanec spája ľudí a prináša radosť.

Bibiana Michalcová



PLAVECKÉ PRETEKY V TRENČÍNE

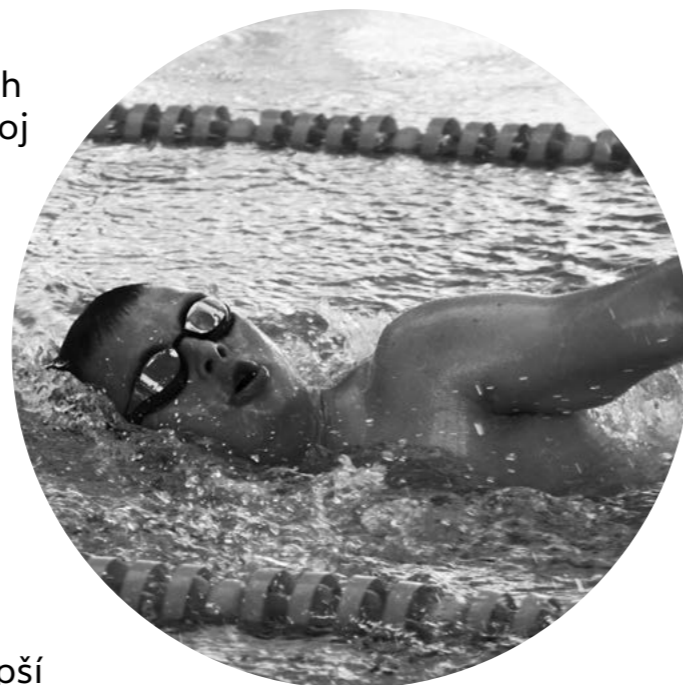
V sobotu 18. októbra sa v meste Trenčín stretli plavci zo Slovenska aj Česka. Prišli spolu súťažiť na Majstrovstvá Slovenska v plávaní mládeže s Downovým syndrómom a mentálnym znevýhodnením.

Organizovala ich Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku v spolupráci s mestom Trenčín. Bol to už ich 8. ročník. Zúčastnilo sa ich až 68 plavcov. Prišli z 31 slovenských a 4 českých plaveckých klubov. Niektorí z nich súťažili po prvýkrát. Iní si prišli zopakovať svoj úspech z minulých rokov. Súťažili aj plavci zo Špeciálnych olympiád Slovensko a Slovenského paralympijského výboru.

Všetci plavci si domov odniesli medailu za účasť. Niektorí si vybojovali aj víťazné poháre. Pohár za najtechnickejšieho plavca získal Andrej Petrík. Rastislav Husovec si vybojoval pohár za najlepší mužský výkon. Za najlepší ženský výkon si pohár vybojovala Nikola Blahová.

Poháre získali aj Adam Kalafut a Dominika Prosová za najlepší juniorský výkon. Za najlepší chlapčenský výkon dostal pohár Samuel Slávik. Hanka Čisľáková získala pohár za najlepší dievčenský výkon a tiež pohár za najmladšiu plavkyňu. Pohár za najmladšieho plavca si odniesol Ma Róbert Lezo ximilián Zwirn.

Róbert Lezo



NÁVŠTEVA V BIVIO

Začiatkom septembra sme mali v BIVIO návštevu. Bola to návšteva zo zahraničia.

Kolegovia z Francúzska, Maďarska, Malty a Nemecka si prišli pozrieť, ako u nás prebieha príprava ľudí s mentálnym postihnutím na zamestnanie.

V rámci programu si pozreli všetky prevádzky. Zaujímali sa o to, čo všetko sa u nás môžu ľudia naučiť. Sami si vyskúšali viacero činností, ktoré sa u nás ľudia s mentálnym postihnutím učia. Vyskúšali si prácu v práčovni, kuchyni, reštaurácii aj v hoteli.

Na jednotlivých prevádzkach sa stretli aj s našimi kolegami s mentálnym postihnutím.

Našich hostí prijal aj starosta mestskej časti Bratislava-Rača Michal Drotován.

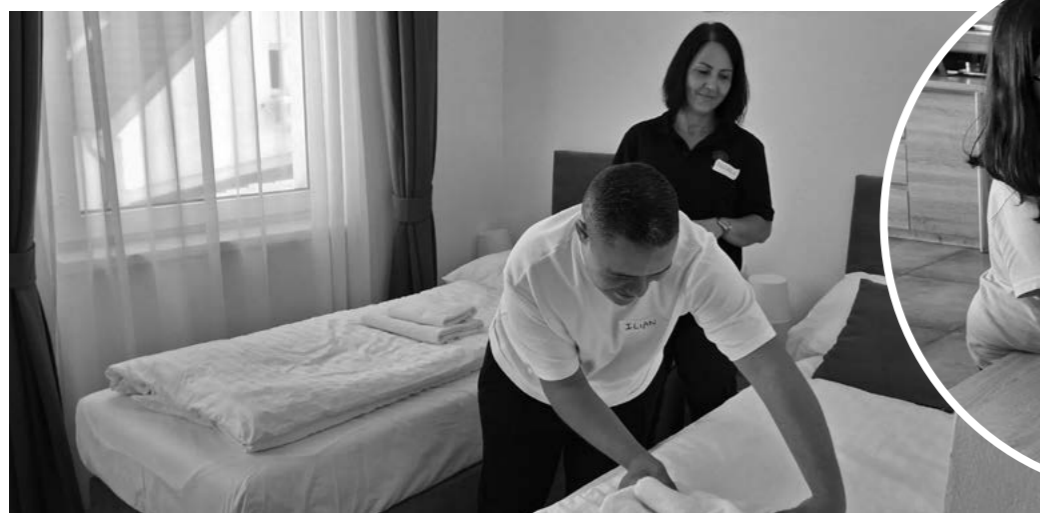
Okrem prípravy na prácu sme spolu navštívili aj Tanečný klub Danube Bratislava. Absolvovali sme hodinu tanca a dozvedeli sme sa aj o úspechoch našich tanečníkov s mentálnym postihnutím.

Návšteva sa konala v rámci projektu, na ktorom naše združenie spolupracuje. Spolu so zahraničnými kolegami sa venujeme téme zamestnávania ľudí s mentálnym postihnutím. Snažíme sa zistiť, čo môžeme urobiť, aby si prácu našlo viac ľudí s mentálnym postihnutím.

Maroš Horanič



REPORTÁŽ BIVIO





Projekt je realizovaný v rámci programu Erasmus+ Partnership 2024 – 2027.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.



It is a Match!



PREDSTAVUJEME SA

Tomáš

ROZHOVOR S PREDSEDOM TOMÁŠOM LABÁTOM

Vo štvrtok 25. septembra sa konali voľby predsedu sebaobhajcov. Stal sa ním Tomáš Labát. Vystriedal Richarda Drahovského, ktorý bol predsedom 15 rokov.

Tomáš je dlhoročný sebaobhajca, má 35 rokov a pochádza z Bratislavy. Mnohí z vás ho už dobre poznáte. V rozhovore sme sa s Tomášom rozprávali o sebaobhajovaní aj o jeho novej funkcii predsedu.

- **Tomáš, kedy si sa stal sebaobhajcom?**

To bolo už veľmi dávno. Ani si presne nespomeniem, kedy som začal chodiť na kurz sebaobhajovania. Je to už veľa rokov dozadu.

- **Čo pre teba znamená byť sebaobhajcom?**

Sebaobhajca je pre mňa človek, ktorý sa vie sám obhájiť. Vie povedať nahlas svoje názory, svoje emócie a podobne. Vie sa zastať sám seba. Ale aj iných, ktorí to sami nevedia.

- **Čo by mal podľa teba vedieť sebaobhajca?**

Musí vedieť, že sebaobhajovanie je pre neho dobré. Aby sa mohol ďalej učiť a zlepšovať. Musí poznať svoje práva a vedieť ich obhájiť. Ale mal by vedieť aj počúvať a vcítiť sa do druhých. Aby ich vedel pochopiť. Napríklad, keď sa im stane niečo ťažké.

Mal by byť empatický a mať takú dobrú energiu. Že si o sebe nemyslí, že je niečo viac ako ostatní. Mal by byť



PREDSTAVUJEME SA

Tomáš

kamarátsky a dobrý na ľudí. A mal by mať zmysel pre humor! Keď človek povie dobrý vtip, tak sa všetci smejú a hneď je lepšia nálada. A to potom pomáha. Ja si myslím, že ten humor fakt treba.

- **Sebaobhajcovia si ťa zvolili za predsedu. Potešilo ťa to?**

Ja som ani nedúfal, že by som sa stal predsedom. Že by si ma sebaobhajcovia zvolili. Roky bol predsedom Rišo a myslím, že bol dobrý predseda. Chcel by som sa od neho veľa vecí naučiť.

Som rád, že som bol zvolený. Motivovalo ma to ďalej sa učiť. Chcel by som sa ešte zlepšovať. Aby som bol dobrý predseda. Chcem spraviť maximum, aby som sebaobhajcov dobre zastupoval. Dúfam, že ich nesklamem. Spravím, čo bude v mojich silách, aby som im ukázal, že si zvolili dobrého predsedu.

- **Čo by podľa teba mal robiť dobrý predseda?**

Dobrý predseda by mal hlavne počúvať sebaobhajcov. Mal by vedieť, čo chcú. A mal by obhajovať ich záujmy a názory. Mal by hovoriť na konferenciách (*konferencia je veľké stretnutie, kde sa rozpráva o nejakej dôležitej téme*), aby nás bolo počuť. Aby aj ostatní ľudia vedeli, kto sme a čo potrebujeme. A aby iní nehovorili za nás.

- **Čo podľa teba najviac trápi sebaobhajcov?**

Podľa mňa to, že nemajú dost podpory. Myslím si, že najväčší problém je, že niektorí ľudia myslia len na seba. A nás vôbec nepočúvajú. Myslia si, že vedia všetko najlepšie. To podľa mňa nie je fér. Ľudia by sa mali najprv pozrieť do zrkadla. A nemyslieť si, že len oni sú tí dobrí a my sme tí zlí. Každý sme iný. A každý máme svoje problémy. Netreba nás odsudzovať.

Ja sa snažím myslieť aj na druhých. Ako predseda chcem poukázať na to, že niektoré veci sú pokazené. Chcem povedať ľuďom, že aj my sme tu. A že náš hlas by malo byť počuť.

- **Chcel by si odkázať niečo na záver?**

Chcel by som povedal, že sa musíme vedieť ozvať. Vedieť povedať, čo nás trápi. Hlavne nebyť ticho. A treba si veriť a pomáhať si navzájom. Potom určite dosiahneme to, čo chceme.

Rozhovor viedla Lotta Gregoreková

PRÍBEH ANY

Prvej právničky s Downovým syndrómom na svete

Toto je príbeh Any Victorie Espino De Santiago. Ana Victoria sa narodila v roku 1999 v Mexiku. Stala sa prvou právničkou na svete s Downovým syndrómom. Tento príbeh je o sile odhodlania, vytrvalosti a o veľkej podpore jej rodiny.

Cesta plná odhodlania

Od malička sa Ana Victoria musela vysporiadať s prekážkami. Ľudia od nej neočakávali veľa, pretože mala postihnutie. Napriek tomu sa nevzdala a bojovala za svoje sny.

Rozhodla sa, že sa stane právničkou. Študovala na univerzite v Mexiku. Jej cesta k titulu právničky nebola jednoduchá, ale vďaka svojej tvrdohlavosti a pracovitosti sa jej to podarilo. Ukázala nám, že žiadny sen nie je príliš veľký, ak na ňom pracujeme.

Podpora rodiny

Veľkú úlohu v Aninom úspechu zohrali jej rodičia. Verili v jej schopnosti a neustále ju podporovali. Pomáhali jej nielen emocionálne, ale aj prakticky – aktívne sa zapájali do jej vzdelávania a iných aktivít.

Podpora od rodiny je veľmi dôležitá pre každé dieťa s postihnutím. Ukazuje, že keď rodina verí v dieťa a podporuje ho, dieťa môže prekonať veľké výzvy a dosiahnuť svoje sny.

Úspech v škole aj v umení

Okrem právnického štúdia sa Ana Victoria venovala aj umeniu. Svoje obrazy vystavovala na rôznych výstavách. To dokazuje, že bola nielen múdra, ale aj veľmi talentovaná.



Anin príbeh ukazuje, že postihnutie nemusí človeka obmedzovať. Dôležité je nájsť svoje talenty a rozvíjať ich. Každý má v sebe potenciál niečo dosiahnuť.

Príbeh plný nádeje

Príbeh Any Victorie je inšpiráciou pre všetkých. Ukazuje, že aj s postihnutím môžeme dosiahnuť veľké veci, ak máme dostatok odhodlania a podporu od blízkych.

Pre rodičov detí s postihnutím je to pripomienka, že ich deti môžu prekonať prekážky a dosiahnuť svoje ciele. Stačí im veriť a pomáhať im na ich ceste.

Záver

Anin príbeh nie je len o jej osobných úspechoch. Je to príbeh o väčšej snahe o inklúziu – o tom, aby sme prijímali všetkých ľudí a dávali im šancu. Anin úspech nám pripomína, že každý z nás môže pomôcť druhým prekonať bariéry a podporovať ich v dosahovaní ich snov.

Anina cesta je majákom nádeje pre nás všetkých a ukazuje nám, že každý môže niečo dokázať, nech má akékoľvek podmienky.

Pripravila: Martina Jarolínová



PRÍBEH DYLANA

Prvého študenta na univerzite s Downovým syndrómom

Toto je príbeh muža menom Dylan Kuehl. Dylan má 41 rokov a pochádza z mesta Olympia v štáte Washington v USA. Narodil sa s Downovým syndrómom, čo znamená, že má genetickú poruchu, ktorá spôsobuje intelektuálne postihnutie. Napriek tomu mal Dylan jeden veľký sen – chcel dokončiť vysokú školu.

Dylanova cesta k titulu nebola jednoduchá. Pre väčšinu ľudí je štúdium výzvou, ale pre Dylana to bolo ešte ťažšie. Napriek tomu sa nevzdal. Tvrdohlavo pracoval a dnes je absolventom vysokej školy The Evergreen State College. Je prvým človekom s Downovým syndrómom, ktorý túto školu dokončil za 51 rokov jej existencie.

Keď sa Dylan prihlásil na vysokú školu, mnoho ľudí mu neverilo. Počul veľa pochybností, ale nenechal sa odradiť. Okolo seba mal ľudí, ktorí ho povzbudzovali a verili v neho. Vo svojom prejave pri promócií poďakoval svojej rodine, priateľom a učiteľom za ich podporu.

Dylan má veľa záujmov. Rád maľuje a tancuje. Aj keď miluje umenie, najviac ho teší, že získal titul z humanitných vied. Je to pre neho obrovský úspech, na ktorý je veľmi hrdý.

Počas promócie mal Dylan príhovor pred ostatnými študentmi. Povedal, že sa nikdy nevzdal a že jeho úspech je výsledkom tvrdej práce. Verí, že aj ďalší ľudia s postihnutím môžu dosiahnuť svoje sny, ak budú pracovať tvrdo a budú mať podporu od svojich blízkych.

Dylan je veľkou inšpiráciou pre ľudí s Downovým syndrómom, ale aj pre všetkých ostatných. Ukázal, že aj napriek ťažkostiam je možné dosiahnuť veľké veci.

Pripravila: Martina Jarolínová

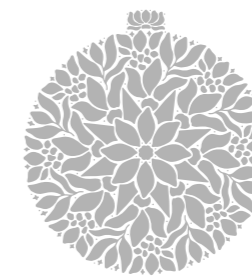
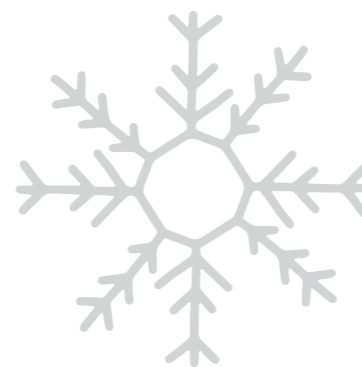




Zima, zimička

*Zima je, zimička,
kde schováš sa, sýkorka maličká?
Kdeže by sa skrývala, pred zimou sa schovala.
Neboj, sýkorka milá,
dáme ti papať,
aby si aj v zime dobre žila.*

Sarah Zacharová



Advent je pre mňa najkrajší čas v roku

*Vianočný čas je čas radosti, lásky a pokoja,
keď celá rodina sa stretáva.
Adventný veniec na stole svieti,
sú tu zas Vianoce, milé deti!
Rodina sa teší na chvíle strávené spolu,
pre božie svetielko kráčame ku kostolu.
Pečieme koláče a stromček svieti,
Perinbaba k nám už letí.
Medovníčky sú tu zase,
a tento rok v novej kráse!
Kapor vo vani pláva,
už prichádza jeho chvíľa.
Na šalát sa tešíme,
ryby k nemu zmestíme.
Podme k stolu, rodina,
pomodliť sa za hospodina.*

Dajana Ňaňová





HMYZÍ DOMČEK AKO STROMČEK

Dnes vám prinášame návod na výrobu domčeka pre hmyz (možno ho poznáte aj ako hmyzí hotel). A na čo slúži? Vytvára úkryt pre užitočný hmyz, ako sú včely, lienky alebo čmeliaky. Pomáha im prežiť zimu a nájsť bezpečné miesto na život.

Tu je návod, ako si ho vyrobiť:

PRIPRAVÍME SI:

- 10 ks WC roliek (alebo kuchynské rolky)
- lepidlo alebo lepiacu pištoľ
- nožnice
- špagát
- farby (odporúčame akrylové, aby domček vydržal počas zimy)

- štetce
- kartón
- náplň do domčeka (prírodný materiál): napríklad paličky, skrútený papier, papierové či iné prírodné slamky alebo stonky, mach, makovicu, navrtané drevo, šišky, slama, drevka...

(dôležitý tip: dutinky a chodbičky v domčeku by mali byť hlboké aspoň 10 cm a zozadu uzatvorené)

POSTUP:

1. Začneme k sebe priliepať jednotlivé WC rolky:
 - ako prvé spravíme spodný rad – prilep 4 rolky vedľa seba
 - nad neho prilepíme poschodie z 3 roliek
 - na to prilepíme poschodie z 2 roliek
 - najvyššie poschodie bude z 1 rolky
 - ak chceme vytvoriť vianočný model domčeka, môžeme si z kartónu vystrihnúť aj hviezdu – tú prilepíme na vrch
2. Vzniknutý domček previažeme odspodu až hore špagátom a urobíme aj očko na zavesenie.





3. Domček môžeme vymalovať farbami.
4. Jednotlivé rolky (poschodia domčeka) povypĺňame materiálom, ktorý sme si pripravili.
5. Hotový domček zavesíme alebo položíme na vybrané miesto

(Tip: Ideálne je domček umiestniť na juh, do závetria, približne meter nad zem. Pre ten náš bude vhodný aj strom, stodola alebo iné tiché miesto blízko záhrady, kde na jar budú rásť kvietky.)

**Návod pripravili klienti Denného centra Frézia
a Michaela Krošláková**

