



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1-2/2025



TO SME MY





To sme my 1-2/2025 • Ročník vydania: 26 • občasník • Rok vydania: 2025 • Vydalo: ZPMP v SR, r. s. p., Alstrova 6073/153, 831 06 Bratislava
• IČO: 00683191, tel.: 0905 709 557, e-mail: zmpvsvr@zmpvsvr.sk
• Dátum vydania: 3. 10. 2025 • **Redakčná rada:** Lotta Gregoreková, Martina Jarolínová, Marián Horanič, Zuzana Kolláriková, Iveta Mišová • **Na príprave čísla spolupracovali:** Michaela Kinclová, Dajana Ňaňová, Darina Krihová, Chiara Mária Tereková, Katarína Krkošková, Lucia Řehánková, Peter Kapko, Tomáš Labát, Helena Tavaliová, Tomáš Valach • **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
	Letný špeciál
strana 2 – 11	Letný pobyt sebaobhajcov
strana 12 – 13	Side – Turecko
strana 14 – 15	Zážitkové leto 2025
	Reportáž
strana 16 – 23	Deň krivých zrkadiel
strana 24 – 27	Rozhovor s Darinou Krihovou
strana 28 – 29	Predstavujeme sa: Lucia Řehánková
	Zaujímavosti zo sveta
strana 30 – 31	Európska platforma sebaobhajcov
strana 32 – 34	Príbeh pekárky Collette
strana 35 – 36	Eko-bio-zdravo: Ovocný šalát

EDITORIÁL



Milé čitateľky a čitatelia,

leto sa pomaly končí, no my vám ho ešte trochu predĺžime na stránkach nášho časopisu. Prinášame vám nové číslo, ktoré je plné letných spomienok, zážitkov aj inšpirácie.

Spolu si zaspomíname na tohtoročný pobyt sebaobhajcov v Klenovci. Prenesieme sa na dovolenku do Turecka, Chorvátska či Talianska. Pripomenieme si aj 20. ročník Dňa krivých zrkadiel, ktorý sme spolu oslávili.

Prinesieme vám inšpiratívny rozhovor s úspešnou športovkyňou a spoznáte šikovnú sebaobhajkyňu, ktorá vám o sebe niečo prezradí.

Dozviete sa, čo je to Európska platforma sebaobhajcov a čomu sa venuje. Prečítate si aj príbeh odvážnej pekárky, ktorá si splnila svoj sen. Na záver vás čaká tip na chutný ovocný šalát, ideálny do posledných teplých dní.

Ak vás to zaujalo, pohodlne sa usadte a pustite sa do čítania. Prajeme vám príjemné chvíle a všetko dobré.

Lotta Gregoreková



MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR.

LETNÝ POBYT SEBAOBHAJCOV

PENZIÓN NA RÁZTOČNOM, KLENOVEC

Náš letný pobyt sa začal v nedeľu 10. augusta. Čakalo nás 6 dní plných výletov, zábavy a priateľstiev. Strávili sme ich v obci Klenovec (neďaleko mesta Rimavská Sobota). Ak chcete vedieť, čo všetko sme zažili, čítajte ďalej. O tom, ako sme sa mali, vám porozprávajú samotní účastníci.

Nedeľa – 1. deň

Rozpráva PETER KAPKO

Na pobyt sme prišli dnes (v nedeľu). Prišiel som sem autom s mamou, ujom a tetou. Hneď som sa privítal s ostatnými. Našiel som tu svoje staré kamarátky a kamarátov. Som rád, že prišli.

Po privítaní sme si dali obed. Chutilo mi to, varia tu dobre.

Potom som si šiel vybaľiť svoje veci do izby. Ubytovanie máme perfektné. Mám dobrých spolubývajúcich, mojich dvoch kamarátov. Izba je pekná.

Išiel som si von zahrať futbal. Bol som v bráne.

Večer sme mali dobrú diskotéku. Zatancoval som si. Bol to perfektný deň. Zatiaľ sa mi tu páči. Teším sa na zajtra.



Pondelok – 2. deň

Rozpráva TOMÁŠ LABÁT

Pondelok bol extrémny deň. Večer som nevedel zaspáť – na chodbe to žilo. Ale urobil som poriadok a potom to už bolo fajn. Na ranú rozcvičku som nešiel. Radšej som si pospal.

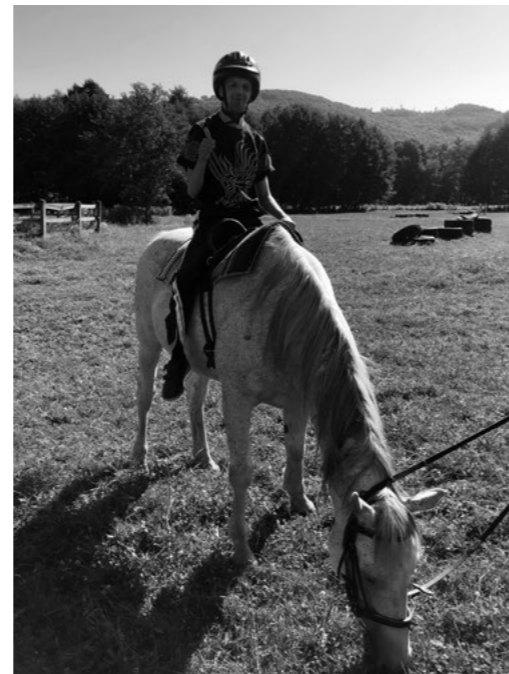
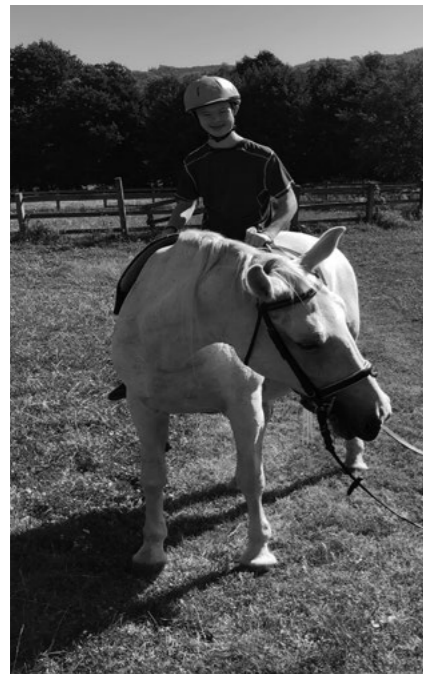
Doobeda sme hrali futbal. Chvíľu som bol aj pri bazéne. Ten je tu parádny. Trochu som oddychoval.

Poobede sme sa šli pozrieť na farmu. To bolo výborné. Mali tam rôzne zvieratá. Boli tam aj mačky, tie sú moje obľúbené. Dali sa aj hladkať. Mali tam aj psy, kravy, koňa a somára.

Páči sa mi tu na pobyte. Vždy je dobrá zábava, sme tu dobrá partia. Mám rád, že sú tu kamoši zovšadiaľ – z Bratislavy, z Trenčína... S niektorými sa stretávam iba tu, raz za rok. Nič mi tu nechýba. Je tu taká sloboda, cítim sa tu uvoľnene.



TÉMA letný špeciál



Utorok – 3. deň

Rozpráva TOMÁŠ VALACH

Utorok bol super. Boli sme na výlete autobusom. Išli sme na takú farmu, kde mali koníky. To sa mi páčilo. Pani mi dala takú kefu a s ňou som mohol česať koňa. Aj ma ovoňal, cítil, že to robím s láskou. Potom mi oblizol ruku. Bol veľmi zlatý. Volal sa Anjel. Potom som sa aj vozil na inom koni, ale neviem, ako sa volal. Veľmi sa mi to páčilo. Potom sme šli aj na zmrzlinu.

Poobede som šiel do bazéna. Ten je vynikajúci. Voda bola teplá. Večer sme mali taký kvíz s otázkami. Ale v mojej skupine všetci len vtipkovali, takže sme ho nevyhrali.

Prišla nám aj návšteva – dievča hralo na harmoniku a spievalo. Večer sme mali diskotéku a potom som už šiel spať.

Ubytovanie je vynikajúce – sprcha, posteľ, všetko. Mám aj dobrých spolubývajúcich. Jeden v noci chrápal, ale kamarátka mi požičala štuple do uší. Je mi tu veľmi dobre.



TÉMA
letný špeciál



Streda – 4. deň

Rozpráva HELENA TAVALIOVÁ

Streda sa mi veľmi páčila. Išli sme do mesta, do Rimavskej Soboty. Ráno sme skoro vstávali, ale to mi nevadí. Do mesta sme išli autobusom. Najprv sme boli v hvezdárni. Ja som ešte nikdy v hvezdárni nebola, teraz prvýkrát. Pozerali sme sa cez ďalekohľad na Slnko. Videli sme aj Venušu, vyzerala ako malý mesiačik. Veľmi sa mi tam páčilo. Išla by som aj druhý raz.

Potom sme šli do mesta. Boli sme len krátko. Mali tam krásne veci. Kúpila som ruksak pre svoju kamarátku. Ďalej malý zápisník a pero. Kúpila som aj náramok, to je darček pre moju pani vedúcu. Potom už sme šli autobusom naspäť.

Na izbe som si trochu oddýchla. Večer sme mali opekačku – jedlo bolo dobré, chutilo mi. Večer bola aj diskotéka. Tancovala som, až ma z toho rozboleli kríže, tak som šla spať.

Veľmi sa mi páčil deň.

TÉMA

letný špeciál



Štvrtok – 5. deň

Rozpráva KATARÍNA KRKOŠKOVÁ

Ja som si dnes dlhšie pospala. Ani rozcvičku som nestihla. Išla som rovno na raňajky. Po raňajkách k nám prišli lesníci. Porozdeľovali nás do dvoch skupín. Páčili sa mi tí lesníci. Prišiel ujo a teta. Ujo nám rozprával, aký je ten les dôležitý, Ukázal nám aj takých motýlikov a také chrobáky. Jedného motýlika som si aj vyrobila z papiera.

Teta nám dávala ovoniavať také vrecká. Boli v nich bylinky. Potom nám rozprávala o zvieratách v lese. Lepili sme aj kvietky na taký papierik. Najviac sa mi páčilo, že som dostala medailu. A páčilo sa mi aj to, že sme si toho motýlika vyrobili.

Potom som šla k bazénu. Obliekla som si plavky a šla som sa kúpať. Keď som bola na večeri, prišla taká teta a ujo na štvorkolkách. Teta ma na nej zobrala povozit'. Veľmi sa mi to páčilo.

Večer bola aj diskotéka. Dostala som diplom za najlepšiu karnevalovú masku. Páči sa mi tu na pobyte a teším sa aj na budúci rok.

Piatok – 6. deň

Náš pobyt sa končil piatkom. Čakalo nás posledné spoločné doobedie. Balili sme veci a pomaly sa lúčili. Prežili sme spolu opäť pár pekných dní. Odchádzame spokojní, plní zážitkov a tešíme sa na to, keď sa o rok znovu stretneme.





SIDE – TURECKO

Na letnú dovolenku vždy cestujem spolu s mojou mamou. Chodievame do Chorvátska, do malého mestečka na Makarskej riviére, ktoré sa volá Drvenik. Cestujeme autobusom vždy v noci, lebo cesta je veľmi dlhá. Tento rok sme sa rozhodli pre zmenu. Vybrali sme Turecko, kde sme pred mnohými rokmi už boli. Leteli sme z Bratislavy do Antalye a odtiaľ autobusom do hotela IZ Flower. Šofér s nami trochu blúdil, lebo ho nevedel nájsť.

Na druhý deň sme sa začali zoznamovať s okolím. Bol to veľký komplex s palmami a krásnymi oleandrami. Boli tam aj bazény, ale my sme radšej pri mori. Jeden milý pán na pláži nám každý deň obsadil ležadlá, na ktorých sme sa mohli opaľovať. Mamina sa opaľuje radšej ako ja, takže ja som bola väčšinou v tieni. More bolo teplé a každý deň sme veľa plávali. Chceli sme aj vyskúšať niektoré atrakcie, napr. parasailing – to je motorový čln, ktorý za sebou ťahá



vo veľkej výške padák. Na ňom sú sedáky, v ktorých sedia ľudia. Nakoniec sme to nevyskúšali, lebo som sa trochu bála. Možno to skúsime nabudúce. Jeden deň sme sa rozhodli, že sa pôjdeme pozrieť do mestečka Side. Každú chvíľu tam premávajú malé autobusy, ktoré sa volajú dolmus (dolmuš). Povedali sme si, že pôjdeme doobeda, kedy ešte nie je až také teplo. Odviezli sme sa na konečnú.

Cesta trvala asi 10 minút. V Side sme už raz boli, tak som sa nebála, že zablúdime. Je to veľmi pekné malé mestečko s rôznymi historickými pamiatkami z grécko-rímskeho obdobia. To mi povedala mamina. Hneď na začiatku bola zrúcanina veľkej mestskej fontány. Po ceste sme tiež minuli rímske divadlo – amfiteáter. Išli sme aj do prístavu a odtiaľ k Apolónovmu chrámu. Okolo obeda sme už boli naspäť v hoteli. Večer sme sa niekedy išli prejsť do mesta. Bolo tam veľmi veľa obchodov s oblečením a so suvenírmi. Každý deň sme chodili na pláž, plávali sme, prechádzali sme sa a užívali si dovolenku. Pomaly sa blížil čas odchodu.

V deň odchodu pre nás prišiel autobus, ktorý nás odviezol na letisko do Antalye, odkiaľ sme leteli späť do Bratislavy.

Táto dovolenka sa mi veľmi páčila a som zvedavá, kam sa vyberieme na budúci rok.

Michaela Kinclová



ZÁŽITKOVÉ LETO 2025

Tento rok som stihla už dve dovolenky – Chorvátsko a Taliansko. Každá trvala týždeň. Teraz vám o nich niečo poviem.

Chorvátska dovolenka bola taká narýchlo. V stredu som sa dozvedela, že v piatok cestujeme. Išla som s maminým bratom, teda s mojím ujom Jukym a jeho priateľkou Ivankou. Cestovali sme asi osem hodín do mestečka Zaton pri meste Zadar.



V Zatonu sme bývali v apartmánovom dome Oliva Garden, ktorý mal 3 hviezdičky. Na pláž sme chodili každý deň. Kúpali sme sa, aj keď voda bola chladnejšia, pre otužilcov super. Navštívili sme aj spomínané mesto Zadar, v minulosti okupované Rimanmi. Bol tam krásny prístav. Keďže dovolenka bola mimo sezóny, nebolo všade veľa ľudí.

Druhá dovolenka bola v Taliansku. Vyštartovali sme v noci. Išla som s rodinou. Po 10 hodinách cesty sme sa stretli so sestrou, švagrom a ich synom – mojím synovčekom Aleksejkom. Náš cieľ cesty bolo jazero Lago di Garda – Torbole.

Bývali sme v hoteli Caravel Bike. Mal 4 hviezdičky. Nie sme rodina horolezcov a ani na bicykel sme sa neodvážili. Často sme sa kúpali v jazere. Vždy, keď sa dalo, som bola na paddleboarde s mojou sestrou Sabínou. Ale všetci si to vyskúšali. Návšteva jazera bol nápad môjho švagra, pretože vedel, že sa tam dá windsurfingovať. Ale väčšinou nebol vhodný vietor. Stretli sme sa tam aj s rodinou sestrinho manžela – v mestečku Lazise. Všetci sme si vo štvrtok pozreli mesto Verona. Už viem, kde bývala Júlia s Rómeom.

Bolo tam čo pozerať, len sme mali málo času. A ešte sme navštívili mestečko Limone Sul Garda – mestečko plné citrónov. Cestovali sme tam loďou. Z každej dovolenky som si doniesla len pozitívne zážitky, keďže počasie bolo výborné. A verím, že ďalšie zážitky ešte prídu, keďže leto sa zďaleka nekončí.

Dajanka

DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL

Vo štvrtok 12. júna 2025 sme sa znovu všetci stretli na Hviezdoslavovom námestí v Bratislave. Bolo teplo, svietilo slnko. Námestie sa pomaly plnilo ľuďmi. Začínal sa ďalší ročník Dňa krivých zrkadiel.

„Sú tu malí, veľkí, všetci sa usmievajú. A ak sa ešte niekto neusmieva, verím, že sa čoskoro usmievať bude. Pretože si dnes všetci užijeme, že sme opäť spolu. A musím povedať, že už po dvadsiatykrát.“

Takto nás privítala pani moderátorka Patrícia Jarjabková. Tento ročník bol výnimočný. Pretože bol slávnostný. Deň krivých zrkadiel oslavoval svoje 20. výročie. A oslavovalo aj ZPMP – už má 45 rokov!



Pripravený bol výborný program. Na pódiu vystúpili viacerí vzácní hostia, ktorí nám prišli niečo povedať. Vystúpili aj tanečníci z TK BIBS a zo Spojenej školy Piešťany. Diváci ich ocenili veľkým potleskom.

Zaujali nás aj športovci z inkluzívneho klubu Kitsune Dojo. Na pódiu nám ukázali tradičné karate. Po vystúpení sme sa rozprávali s ich trénerkou. Viac si môžete prečítať v rozhovore – nájdete ho pod týmto článkom.

Na námestí boli aj viaceré stánky. Predávali sa v nich ručne vyrábané výrobky. Vyrobili ich klienti zariadení. Kúpiť sa dali napríklad náramky, maľované tričká alebo tašky.

Každý, kto prišiel, dostal aj darček – maľované zrkadielko.

Záver Dňa krivých zrkadiel patril hudbe a rytmu. Začínal sa oblúbený bubnový sprievod. Bubeníci hrali a ľudia sa pridávali do sprievodu. Kráčali, tancovali, tleskali. Celé námestie na chvíľu ožilo. Bol to krásny záver celého dňa – plný radosti a stretnutí.

Už teraz sa tešíme na ďalší ročník!

REPORTÁŽ

DKZ



REPORTÁŽ

DKZ

—





Rozhovor s Kitsune Dojo

Spýtali sme sa trénerky Chiary Márie Terekovej...

Na Dni krivých zrkadiel vystupoval aj športový klub Kitsune Dojo. Viac nám o sebe povedali v rozhovore:

Predstavte sa nám, prosím.

Voláme sa Kitsune Dojo. Sme inkluzívny športový klub. Cvičíme tradičné karate v štýle Goju Ryu. Tento štýl je z ostrova Okinawa v Japonsku. My sa venujeme skôr tej tradičnej časti, nie súťažiam.

Ako dlho už fungujete?

Ako klub fungujeme od roku 2024. Predtým sme fungovali ako neziskový projekt. Boli sme pod Slovenskou úniou Okinawa karate.

Váš klub je pre všetkých, čo to znamená?

Náš cieľ je, aby sa každý cítil vítaný. Máme inkluzívne tréningy – cvičia spolu ľudia so zdravotným postihnutím aj bez neho. Nikto necvičí oddelene. Všetci robíme tie isté techniky. Rozdiel je len v tom, že niekto sa učí rýchlejšie a niekto pomalšie.

Musia všetci zvládnuť to isté?

Áno. Neznižujeme očakávania. Nechávame ich také vysoké, aké majú byť. Od všetkých chceme rovnaké výsledky. Ale pomáhame každému zvládnuť ich svojím tempom. Aby mohli v športe napredovať.

Vystupovali ste na Dni krivých zrkadiel. Povedzte nám, čo sme tam mohli vidieť.

Ako prvé sme ukázali základnú techniku – údery na hlavu a telo. Potom základné bloky. Tými sa proti úderom bránime. Ukázali sme to aj v pohybe. Jedna strana išla dopredu s úderom. Druhá išla dozadu s blokom. Takto si študenti zlepšujú koordináciu – ako sa hýbu ruky a nohy spolu. Na konci sme ukázali voľný zápas. Tam naši študenti ukázali, čo sa naučili. Ako by to vedeli použiť aj v skutočnej situácii – na sebaobranu.

Robili ste aj kata, čo to je?

Kata je súborné cvičenie (pohyby v presnom poradí). My sme robili kata na žltý pás. To je jeden z nižších žiackych pásov. Pri kata očakávame rýchlosť, silu a presnosť. To všetko chceme aj od našich študentov.

Ak ťa Kitsune Dojo zaujalo, môžeš sa k nim pridať. Viac sa dozvieš na ich webovej stránke: www.kitsunedojo.org alebo na Instagrame: @dojo_kitsune

VEDEL SI, ŽE...?

Karate je bojové umenie. Učí, ako sa brániť, keď na nás niekto zaútočí – to sa volá sebaobrana.

Pri karate sa nepoužívajú žiadne zbrane – len vlastné telo. Karate tiež učí dodržiavať pravidlá a mať úctu k iným ľuďom.

Na karate sa nosí špeciálne biele oblečenie – volá sa karategi. Okolo pása sa nosí pás – to je niečo ako opasok. Farba pásu ukazuje, koľko toho človek vie.

Na začiatku má každý biely pás. Keď sa zlepší, získa pás ďalšej farby. Tí najlepší majú čierny pás.

Rozhovor viedla: Lotta Gregoreková

Rozhovor s Darinou Krihovou

V Taliansku, v meste Turín, sa v marci konali Svetové zimné hry Špeciálnych olympiád. Tie sa konajú každé dva roky. Vždy na inom mieste. Súťažiť na nich prichádzajú športovci z celého sveta. Medzi nimi bola tento rok aj Darina Krihová.

Darinka je športovkyňa. Súťažne pláva aj lyžuje. A tohtoročné Svetové hry Špeciálnych olympiád neboli jej prvé. Viac vám o sebe povie sama.

Predstav sa, prosím, tým, ktorí ťa ešte nepoznajú.

Volám sa Darinka Krihová. Mám 36 rokov. Bývam v Bratislave. Asi od svojich 11 rokov plávam. Plávam a lyžujem súťažne. Voľný čas teraz trávim na záhrade, ktorú máme po starých rodičoch. Cvičím, lúštim osemsmerovky a rada počúvam hudbu.



Tento rok si na Svetových hrách Špeciálnych olympiád získala dve medaily. Striebornú (za 2. miesto) a bronzovú (za 3. miesto) medailu. Obe za lyžovanie. To je veľký úspech. Aké to pre teba bolo?

Bolo to veľmi príjemné. Celkovo som bola rada. Nebola som prvá, ale vôbec mi to nevadí. Tej, čo vyhrala, som pogratulovala a podala jej ruku. Ja to beriem tak, že aj iní chcú byť prví. Nemusím stále vyhrať. Nevadí mi to. Kamarátov ocko mi raz povedal, že byť druhý na takejto olympiáde znamená byť druhý na svete.

Ako si sa cítila pred pretekmi? Bola si nervózna?

Nie, vôbec. Tešila som sa. Mne rodičia vždy hovoria, aby som si preteky hlavne užila. Áno, som tam, lebo chcem súťažiť. Ale dôležité je si to aj užiť. A mňa to baví.

A ako sa ti lyžovalo?

Lyžovalo sa mi dobre. Nebolo to pre mňa až také ťažké – až na ten posledný deň. To sme mali zlé počasie. Nebolo nič vidieť. Bola som rada, že sa mi to podarilo prejsť. Bola som so sebou spokojná.

Ako si sa pripravovala na olympiádu?

Ja nemám lyžiarskeho trénera. Mám trénerku len na plávanie. Ale ocino so mnou lyžuje. Chodíme lyžovať už niekoľko rokov do Zuberca. Pred olympiádou sme trénovali aj na Skalke. Počasie tam nebolo dobré, ale aspoň som si trochu zatrénovala.

Prišiel ťa na olympiádu niekto podporiť? Napríklad rodičia?

Na olympiádu v Berlíne za mnou prišli rodičia. Teraz v Turíne, tam bola len pani riaditeľka Špeciálnych olympiád Slovensko a jej štyri kolegyne. Ony sa o nás veľmi starajú. Vďaka nim máme oblečenie s veľkým nápisom Slovakia (*to znamená Slovensko*). Máme ho na čiapkach, nohaviciach, na všetkom. Keď som začínala, boli tie nápisy len malé. Teraz už poriadne reprezentujeme Slovensko. Som rada, že ich máme.

Toto nebola tvoja prvá olympiáda. Na akých si ešte bola?

Na letnej olympiáde som bola v Aténach, v Amerike, v Dubaji a v Berlíne. Na zimnej olympiáde som bola v Japonsku, v Kórei a teraz v Turíne.

Aké je to byť na olympiáde?

Na olympiáde je to dobré. Olympiády sú celosvetové. Sú tam športovci z rôznych krajín. Človek sa tam aj zoznámi. Ja sa skôr zoznamujem s Čechmi, lebo po anglicky viem len trochu. Na začiatku olympiády máme niekedy aj výlety. Ale teraz v Turíne výlety skoro neboli. Na každej olympiáde je aj otvárací ceremoniál (*ceremoniál je slávnostná akcia*). A potom už máme preteky.

Je to na každej olympiáde trochu iné?

Áno, je. Olympiádu vždy organizuje iná krajina. Každá si to urobí po svojom. Napríklad, každá olympiáda má iného maskota.

Z ktorej máš najväčší zážitok?

Neviem povedať. Možno celkovo z olympiády v Turíne. Veľmi sa mi páčil otvárací ceremoniál. Bol na štadióne.

ROZHOVOR

šport

Zatvárací sa mi páčil menej. Lebo bol vonku a bola veľká hmla. Predtým, ako sme šli do Turína, sme boli aj u pána prezidenta. Odovzdával nám dekréty (*dekrét je papier – potvrdenie pre športovca, že môže ísť súťažiť na olympiádu*). Do Turína sme leteli vládny špeciálom (*vládny špeciál je lietadlo, ktoré používa vláda – používa sa na prepravu dôležitých ľudí*). Bolo to dobré.

Čo hovoria tvoji najbližší na tvoje úspechy?

Rodičia ma chvália, majú radosť. Podporujú ma. Ale sú aj ľudia, ktorí hovoria, že sa len chválím medailami. Ja na to hovorím, nech si to vyskúšajú, aké to je. Ale mám aj kolegov, ktorí to chápu. Keď im ukážem medailu, tak vedia, že som si to vytrénovala a vybojovala. Aj takýchto ľudí mám vedľa seba.

Je ešte niečo, čo by si chcela v športe zažiť?

Chcela by som ísť ešte na ďalšiu olympiádu. Pokiaľ ešte vládzem, chcem ďalej súťažiť. Som rada, že môžem chodiť po súťažiach. Stále ma to baví.

VEDEL SI, ŽE...?

Olympiáda je veľká športová súťaž. Na špeciálnej olympiáde súťažia len športovci s mentálnym znevýhodnením.

Súťaží sa tam v rôznych športoch – napríklad v plávaní, tenise, futbale alebo volejbale. Po každej súťaži sa športovcom odovzdávajú ceny. Traja najlepší dostanú medailu:

- za 1. miesto je zlatá medaila,
- za 2. miesto je strieborná medaila,
- za 3. miesto je bronzová medaila.

Na špeciálnej olympiáde však nejde len o to vyhrať. Je to hlavne o radosť zo športu, o odvahe a priateľstve.



Lucia Řehánková

Volám sa Lucia Řehánková. Mám 43 rokov. Bývam v Bratislave, vo Vrakuni. Som kamarátskej povahy.

Ako vyzerá tvoj bežný deň?

Počas dňa si upratujem svoju izbu. Idem aj na prechádzku a dám si kávu. Niekedy skladám puzzle alebo robím diamantové maľovanie. Rada aj čítam knihy a píšem si denník.

Chodím aj na krúžky do Bivia. Chodím na sebaobhajovanie, zdravovedu a na varenie. Na krúžky chodím rada. Všetky ma bavia, lebo sa tam niečo nové naučím.

Čo rada robíš? Máš nejaké koníčky?

Mojím koníčkom je tanec. Tancujem spoločenské tance už od roku 2017. Bude to už 8 rokov. Trénujem u pána Andreja Mičuneka v Dúbravke. Tréningy mám dvakrát do týždňa. Chodíme aj na tanečné vystúpenia. Tanec ma veľmi baví. Najradšej tancujem štandard a latinu.

Mojím koníčkom je aj vyrábanie podložiek. Vyrábam ich zo zažehľovacích korálok. Vyrábam malé podložky pod pohár, ale aj väčšie podložky. Na internete si nájdem vzor (obrázok) a podľa toho ukladám korálky. Naučila ma to maminka. Podložky si robím pre seba, ale niekedy ich aj predám.

Čo ťa robí šťastnou?

Som šťastná, keď chodím so svojím asistentom na prechádzky. Chodíme spolu na rôzne miesta. Niekedy sa ideme prejsť na Kuchajdu, niekedy na Železnú studničku. Chodíme aj do Medickej záhrady a do mesta.



Čo by si chcela v živote dosiahnuť? Máš nejaký sen?

Mám jeden veľký sen. Chcela by som vyhrať súťaž v tancovaní.

Keby si mala jedno čarovné pranie, čo by si si priała?

Chcela by som byť zdravá.

ČO JE EURÓPSKA PLATFORMA SEBAOBHAJCOV

Jeden človek iba veľmi ťažko dosiahne dôležité zmeny.

Ak by som napríklad chcel, aby v mojej obci postavili nové futbalové ihrisko, asi by som starostu nepresvedčil, keby som za ním prišiel iba sám.

Keby som na svoju stranu získal viacero spoluobčanov, šanca, že starostu presvedčím, by bola vyššia.

Čím viac ľudí bojuje za spoločnú vec, tým väčšia je šanca, že ju dosiahnu.

Podobne je to aj so sebaobhajcami. Ak chcú, aby ich hlas bolo počuť dosť hlasno, mali by sa spájať. A presadzovať svoje požiadavky spoločne.

Práve preto vznikla aj Európska platforma sebaobhajcov. Pre túto organizáciu používame aj skratku EPSA.

Organizácia vznikla v roku 2000. Zastupuje organizácie sebaobhajcov zo 17 európskych krajín.

ČO ROBÍ EURÓPSKA PLATFORMA SEBAOBHAJCOV

Európska platforma sebaobhajcov zastupuje ľudí s mentálnym postihnutím v organizácii Inclusion Europe.

Je to dôležité, pretože Inclusion Europe bojuje za práva ľudí s mentálnym postihnutím v Európskej únii. Presadzuje, aby Európska únia prijímala zákony dobré pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Európska platforma sebaobhajcov poskytuje Inclusion Europe nápady, čo by mali robiť, aby bol život ľudí s mentálnym postihnutím lepší.

Tiež prinášajú informácie o tom, ako sa ľuďom s mentálnym postihnutím žije v jednotlivých krajinách Európskej únie.

Zástupcovia Európskej platformy sebaobhajcov reprezentujú ľudí s mentálnym postihnutím aj na konferenciách a rôznych stretnutiach.

Pravidelne vystupujú aj v Európskom parlamente.

Európska platforma sebaobhajcov každé 2 roky organizuje konferenciu o sebaobhajovaní s názvom Počujte naše hlasy! Na tejto konferencii sa stretávajú sebaobhajcovia z celej Európy. Každá takáto konferencia má tému, ktorej sa venuje. Napríklad zamestnanie, vzdelávanie, alebo ako byť dobrým sebaobhajcom.

Európska platforma sebaobhajcov sa snaží, aby hlasy ľudí s mentálnym postihnutím bolo počuť všade tam, kde sa rozhoduje o ich životoch. Podporuje samotných ľudí s mentálnym postihnutím, aby viac ovplyvňovali to, čo sa deje v krajinách, kde žijú.

Možno Európska platforma sebaobhajcov môže byť inšpiráciou aj pre ľudí s mentálnym postihnutím na Slovensku. Veľakrát sme totiž nespokojní s tým, ako žijeme, alebo s tým, čo sa okolo nás deje. Ale veci sa menia iba vtedy, ak svoju nespokojnosť prejavíme. Alebo ak povieme, čo by sa dalo robiť lepšie.

Čím viac sebaobhajcov bude bojovať za lepší život ľudí s mentálnym postihnutím, tým väčšia je šanca, že to dosiahnu.

COLLETTE A JEJ SLADKÝ SEN

Collette Divitto je žena z Ameriky, ktorá má Downov syndróm. Ale to jej nezabránilo splniť si svoj veľký sen. Chcela piecť koláčky a mať vlastnú firmu – a to sa jej naozaj podarilo!

Collette sa narodila v roku 1990. Keď bola ešte malá, veľmi rada piekla. Už ako dievča chodila na kurzy pečenia. Po škole sa chcela zamestnať, ale na mnohých miestach jej povedali „nie“.

Preto si povedala: „Založím si vlastný podnik.“ A tak vznikla **Colletty's Cookies** – firma, kde pečie koláčky a predáva ich ľuďom.



KOLÁČIKY, KTORÉ VŠETCI MILUJÚ

Jej prvý koláčik sa volá „Amazing Cookie“. Je čokoládový, trošku škoricový a veľmi chutný. Keď ho ľudia ochutnali, chceli ho znova. A znova. Tak Collette začala piecť vo veľkom.

Najskôr predávala koláčky v obchode v meste Boston. Potom si ju všimli novinári a v televízii ukázali jej príbeh. O pár dní mala stovky objednávok.

PRÁCA AJ PRE INÝCH

Collette nechcela byť úspešná len sama. Chcela pomáhať aj iným ľuďom – najmä tým, ktorí majú postihnutie ako ona. Vo svojej firme zamestnáva ľudí so zdravotným znevýhodnením. Všetci spolu pečú, balia, posielajú a pracujú ako tím.

Založila aj neziskovú organizáciu, kde učí iných ľudí, ako si splniť svoj sen. Hovorí im: „Nevzdávaj sa. Aj ty na to máš.“



ZAÚJÍMAVOSTI ZO SVETA

COLLETTE MENÍ SVET

Collette už hovorila o svojej práci aj v budove OSN v New Yorku. Pomáha presadiť, aby ľudia s postihnutím mohli mať spravodlivú prácu a dobrý plat.

Jej mama je na ňu veľmi hrdá. Povedala: „Collette nikdy nevzdala svoj sen. A teraz pomáha aj iným.“

JEDNODUCHÉ POSOLSTVO

Collette ukazuje, že aj keď má človek postihnutie, môže byť šikovný, úspešný a robiť to, čo ho baví. Pečie sladké koláčiky, ale najkrajšie na jej príbehu je to, že pomáha robiť svet lepším.

Ako sama hovorí:

„Nezáleží na tom, kto si. Každý človek môže urobiť niečo dobré pre svet.“

Pripravila: Martina Jarolínová



EKO-BIO-ZDRAVO

ovocný šalát



OVOCNÝ ŠALÁT PLNÝ CHUTÍ

Tento recept je jednoduchý a rýchly. Môžeš ho urobiť aj s pomocou niekoho blízkeho.

Čo budeš potrebovať:

- 1 jablko
- 1 banán
- 1 pomaranč
- 1 hrst hrozna (červené alebo biele)
- 1 kus melónu
- 1 lyžicu medu (ak máš rád sladké)
- 1 citrón

Postup:

1. **Priprav si všetko ovocie na stôl.** Môžeš začať tým, že si ho umyješ. Pomôže ti to, aby bolo všetko čisté a chutné.

- 2. Jablko nakrájaj na malé kúsky.** Ak nemáš rád šupku, môžeš jablko ošúpať. Inak ju nechaj na mieste – je zdravá!
- 3. Banán ošúp a nakrájaj na kolieska.** Kolieska nemusia byť veľké, stačí, keď ich nakrájaš na také, aké sa ti páčia.
- 4. Pomaranč ošúp a rozdeľ ho na malé kúsky.** Môžeš tiež odstrániť biele vlákna, ak nechceš, aby boli v šaláte.
- 5. Hrozno pridaj celé.** Ak sú bobuľky veľké, môžeš ich prekrojiť na polovicu. Pozor, ak máš hrozno s kôstkami, môžeš ich vybrať.
- 6. Melón nakrájaj na malé kúsky.** Melónu môžeš pridať viac alebo menej podľa chuti.
- 7. Všetko ovocie daj do veľkej misky.** Dobre premiešaj, aby sa všetky kúsky spojili do farebnej zmesi.
- 8. Pridaj lyžicu medu a trošku citrónovej šťavy.** Med šalát osladí a citrón dodá osviežujúcu chuť.
- 9. Všetko ešte raz premiešaj.** Ak chceš, môžeš šalát dať na chvíľu do chladničky, aby bol osviežujúco chladný.
- 10. Hotovo!** Ovocný šalát môžeš hneď jesť alebo ponúknuť niekomu inému. Je chutný, zdravý a plný vitamínov!

Tento šalát je skvelý na desiatu, olovrant alebo ako sladký zákusok po jedle. Dobrú chuť!

Pripravila: Martina Jarolínová

