

ROZPRÁVKOVÝ TÁBOR



Minulého roku sme mohli byť spolu už po 14. krát na letnom tábore združenia Usmej sa na mňa. Rozprávkový tábor, na ktorý sa výnimočné detičky tešia celý rok sa konal v júli už tradične v hoteli DAM v Košickej Belej pre 50 mentálne, sluchovo, zrakovo a telesne hendikepovaných detí.

„Celý pobyt sa niesol v duchu rozprávky Vlk a sedem kozliatok. Program sme mali bohatý. Od ranných rozcvičiek, cez športovú olympiádu, diskotéky, tvorivé dielne, bodovanie izieb a rôzne hry. Navyše sme mali aj penovú show a taktiež ukážku taekwonda v podaní ŠKP Ilyo Taekwondo. Najviac sa asi

všetci potešili návšteve Smejka a Tanculienky, ktorí si nás vybrali na nakrúcanie videoklipu k svojej novej pesničke. Bol to ďalší skvelý rok ktorý bol plný na zážitky“, povedala asistentka Darinka.

A výnimočný asistent Dávid k tomu dodal: „Na tábore sa mi veľmi páčilo. Chodievali sme na prechádzky aj na poznávaciu cestu, bolo tam úžasne. Decká mali z toho veľkú radosť a užívali si. Mali sme aktivity, ale aj olympiádu, ktorú som pripravil ja. Najlepší na svete boli hasiči a teakwondisti. Návšteva z magistrátu nám doniesla melóny na olovrant“.

UŽ 15 ROKOV POMÁHAME

Bola raz jedna pani doktorka, pani učiteľka a mamina. Tieto tri dámy dovedol život k „výnimočným deťom“ - každú iným spôsobom. Zistili, že hendikepované deti nemajú kamarátov, nemôžu chodiť do táborov, nemajú mimoškolské aktivity, lebo sú „iné“. Svojou iskričkou zapálili aj ďalších ľudí a spolu založili pred 15 rokmi OZ Usmej sa na mňa, ktoré sa snaží vytvárať pre sluchovo, zrakovo, mentálne a telesne hendikepované deti a mládež podmienky pre ich rozvoj aj mimo školy, resp. DSS. Išli postupne – cez prvý karneval, pochod mestom, prvý koncert, tábor. Počas 15 rokov vydržali niektorí kratšie, niektorí dlhšie, ale každý zanechal v tejto dobrovoľníckej organizácii niečo zo seba.

Veľkou mamou myšlienky založenia organizácie pre „výnimočné“ deti bola MUDr. Olinka Nagyová, cez ktorej ruky prešlo aj veľa detí so sluchovým hendikepom. Pomáhala na viacerých frontoch, aj v Lige proti rakovine. Toho roku nás ale navždy opustila. Spomíname na ňu s láskou a vďakou.

Dagmar Kočiová, riaditeľka

ĎAKUJEME ZA VAŠE 2 PERCENTÁ

OZ Usmej sa na mňa oslavuje okrúhlych 15 rokov. Za ten čas sme pomohli obrovskému počtu hendikepovaných detí.

Podiel na tomto úspechu majú aj všetci, ktorí prispeli 2% z daní, nakoľko nie sme podporovaní zo štátneho rozpočtu.

Podporte projekty na pomoc hendikepovaným deťom poukázaním Vašich 2% aj tento rok.

Naše údaje:

Občianske združenie Usmej sa na mňa

Sídlo : Pod šiancom 1H, 040 01 Košice

IČO : 35558652

Právna forma : občianske združenie

Tlačivá pre zamestnancov nájdete na našej stránke www.usmejsanamna.sk ako aj priamo tu na koncerte.

Zaškrtnite prosím aj možnosť zverejnenia Vašej identity, aby sme sa Vám mohli poďakovať.

Ďakujeme.



SLZY ŠŤASTIA PADALI DO MORA



More, slnko, plavba loďou, rybky a leňošenie. To zažilo 11 zdravotne hendikepovaných mládežníkov aj minulé leto v Chorvátsku na ostrove Krk. Bol to pre nich úžasný zážitok - pre niektorých prvý kontakt s morom, pre niektorých

slastný pocit samostatnosti bez rodičov, ale pre všetkých hlavne kopec zábavy v spoločnosti priateľov. Aj vďaka CK Trgoturs a ústretovému personálu spoločnosti Hoteli Krk sme sa mali ako v bavlnke. Prvý krát sme mali so sebou

aj viacnásobne hendikepovaného Martina z domova pre hluchoslepych Maják n.o. Ten prejavoval svoju radosť a vďačnosť z nového zážitku krásnym svojim spôsobom. O výnimočných mládežníkov sa deň a noc starali dobrovoľníci z OZ.



VSE CITY RUN PRE VÝNIMOČNÉ DETI



za 8 hodín na bežeckom páse a na 4 kilometrovej trati v uliciach mesta krásnu sumu 7 094 Eur. Tá poputovala práve výnimočným deťom z OZ Usmej sa na mňa.

Okrem toho zamestnanci VSE dobrovoľnícky pomohli organizáciám, ktoré vychovávajú hendikepované deti. V špeciálnej škôlke na Ľudovej ulici a v Spojenej škole na Vojenskej ulici skrášlili záhrady a občianskemu združeniu presťahovali skladové priestory.

ĎAKUJEME

Charitatívne bežecké podujatie VSE City Run prinieslo počas horúceho tretieho mája 2018 do centra Košíc množstvo ľudí s rýchlymi nohami a veľkým srdcom pripraveným pomôcť iným. V poradí už jedenásty ročník jedného z najväčších benefičných športových podujatí na Slovensku spojil športové kluby, známe osobnosti, deti i širokú verejnosť pre dobrú vec.

2 540 účastníkov spolu s generálnym partnerom Východoslovenskou energetikou, členom Innogy vybehali



ZÁBAVA BEZ OBMEDZENÍ



Hendikepovaní ľudia, ich rodičia a priatelia sa už tradične tešia na „svoj“ ples, ktorého **12. ročník** sa konal **8. decembra 2018** v priestoroch **Študentského domova na Jedlíkovej ulici v Košiciach**. Vyše 200 „výnimočných“ ľudí sa už nevedelo dočkať chvíle, keď sa budú môcť ukázať v krásnych šatách, nevšedných účesoch a jednoducho zabaviť sa spolu bez obmedzení. K slávnostnej atmosfére prispel aj **Salón Princess**, ktorý niektoré dámy obliekol do plesových rób. Do tanca hrala kapela

Play, ktorá rozihrala všetky žilky.

Predtančenie zabezpečila tanečná škola **Omega** a o bohatú tombolu sa opäť postarali dobrí ľudia a partnerské firmy.

Jedna z účastníčok, ktorá sa po plese stala aj našou novou posilou **Viki Eliášová** nám povedala: „Bol to môj prvý, ale určite nie posledný ples, na ktorom som sa zúčastnila. Prvotnú nervozitu z premiéry veľmi rýchlo vystriedali pocity šťastia, keď som videla ako sa tieto výnimočné deti dokážu spontánne a bez ohľadu na svoj hendikep baviť.

Som nesmierne rada, že som sa plesu mohla zúčastniť a odreagovať sa počas náročného skúškového obdobia. Už teraz sa teším na ďalší ročník plesu s poluprácu s výnimočnými deťmi.“

Aj výnimočná **Monika Ruščáková** pridala svoj postreh: „Tohtoročný ples bol pre mňa veľmi výnimočný, keďže som naňho prvýkrát dotiahla svojho priateľa. Aj on sa cítil veľmi príjemne, atmosféra bola ako vždy úžasná a všetci sa skvelo zabávali. Navyše kapela odvieďa perfektnú prácu a všetci tancovali jedna radosť. Tešíme sa už na ďalší rok.“



NÁŠ KONCERT ROKA



Pred rokom sme sa stretli na 13. benefičnom koncerte. Pozvanie organizátorov prijali speváčka Lina Mayer, akordeónový orchester Slovak accordion

orchestra pod vedením nevidiaceho muzikanta Vladimíra Košíka, mladá košická kapela Deni a iskru ľudového tanca vniesol aj folklórny súbor Omladina. A samozrejme krásne vystúpenia výnimočných detí.

Programom sprevádzala moderátorská dvojica Zdeno Zubák a zrakovo hendikepovaná Sofia Ligušová, ktorá si na toto podujatie spomína takto: „Benefičný koncert OZ Usmej sa na mňa mi ponúkol možnosť zúčastniť sa na priamom priebehu neopakovateľnej akcie, z ktorej bolo cítiť nesmiernu energiu, nadšenie

a súdržnosť. Táto súdržnosť je dôkazom spolupatričnosti, vďaka ktorej sa medzi nami, hendikepovanými, cítia „normálni“ tak dobre. Energia, ktorá vyžarovala z hladiska je tým najväčším ocenením, aké účinkujúci môže dostať ako odmenu a pre mňa sila, ktorú som si z koncertu odniesla, mi vystačila na rok. Chcem odkázať len veľké ĐAKUJEM, že robíte to, čo robíte pre nás hendikepovaných“.

OPÄŤ SME POMÁHALI

Školské pomôcky – vďaka Úsmevu ako dar sme začiatkom školského roka obdarovali 8 detí v núdzi štartovacími školskými balíčkami.

Vianočné balíčky – vďaka zbierke potravín a hygieny, ktorú zorganizoval Úsmev ako dar a deti zo ZŠ Kežmarská 30 v Košiciach sme pred Vianocami mohli podporiť balíčkami 26 rodín v núdzi.

Vďaka **Nadačnému fondu Telecom v Nadácii Pontis** sa nám podarilo zabezpečiť príspevok na zakúpenie špeciálneho dodatkového prístroja na prenos zvuku k načúvaciemu aparátu pre Moniku.

Exisport – za poukážky z Exisportu sme zabezpečili zimné oblečenie a obuv pre 26 detí.

Đakujeme.sk – na tomto portáli sme v minulom roku zverejnili dve výzvy na pomoc.

Pre bojovníčku **Dominiku** a jej mamku, ktoré potrebovali peniažky na liečebný pobyt prispeli dobrí ľudia sumou cez 800 eur.

Ani osud **Kevina** a jeho rodiny nenechal ľudí chladných. Za naozaj rekordný čas sa vyzbierala suma potrebná na zakúpenie pecky, aby rodina neostala na Vianoce bez tepla.

Obedy – aj minulý školský rok sme dvom deťom v núdzi platili školské obedy, aby mali denne teplú stravu.



REMESLO MÁ ZLATÉ DNO

Nadácia
Volkswagen Slovakia



Zdravotne hendikepovaní mladí ľudia majú veľmi malú šancu zamestnať sa, hoci by boli veľmi vďační, keby boli užitoční. Preto sme sa rozhodli dať im možnosť vyskúšať si rôzne remeslá a naučiť ich jednoduché zručnosti pod dohľadom odborníkov.



S významnu finančnou pomocou **Nadácie Volkswagen** (projekt Vzdelaním k integrácii) môžeme realizovať 10-mesačný cyklus tvorivých a remeselných dielní. Deti s mentálnym hendikepom navštevujú remeselné dielne v UĽUve v rámci pracovného vyučovania a krúžkov. Učia sa rezbárstvo, textilné techniky, prácu s kožou a s prútím, vyrábajú formy na modrotlač. Mladí ľudia s mentálnym a zrakovým hendikepom chodia na hrnčiarske dielne. Dokonca aj nevidiaceho Marca táto práca veľmi baví.

Pre mládež po ukončení školskej dochádzky, ktorá nenavštevuje žiadne zariadenie sú tvorivé dielne OZ Usmej sa na mňa jedinou možnosťou sociálnych



kontaktov a uplatnenia. V rámci kurzov šitia vyrábajú ekologické vrecúška na ovocie a zeleninu zo starších záclon (ako náhradu za mikroténové sáčky) a bavlnené vrecúška na chlieb a pečivo. Chceli by sme, aby aj naši klienti prispievali k ekologickému zmysľaniu a podporujeme myšlienku Zero waste. Obojstranne veľmi prospešné sú aj tvorivé



dielne s dobrovoľníkmi z firiem. Mladí ľudia, ktorí pracujú s počítačmi sa veľmi radi odreaagujú pri manuálnej práci vo



výnimočnej spoločnosti našich detí. Takúto skúsenosť máme s dobrovoľníkmi z **Lafarge Holcim** ako aj **VSE holding**. Všetkým veľmi pekne ďakujeme.



DOBRÝ TRH

Naše krásne a praktické výrobky sme boli ponúkať aj na Dobrom trhu na Panenskej ulici v Bratislave, ktorý sa konal 15. septembra 2018.

S našimi výrobkami sme mali veľký úspech. Ekologické sieťované a bavlnené vrecúška na potraviny išli „na dračku“. Sme hrdí na to, že náš stánok sa nestratil v dave „zdravých“ komerčných predajcov. Aj to dáva zmysel života a pocit užitočnosti „výnimočným“ ľuďom.

VIANOČNÝ STÁNOK

Ako každý rok sme vďaka Nadácii **U.S. Steel Košice** dostali možnosť ponúknuť naše výrobky Košičanom na tradičných vianočných trhoch. Naše vianočné dekorácie, sviečky, keramika aj vrecúška a batohy mali veľký úspech a vyzbierali sme rekordnú sumu cez 1000 eur.

DOBRÝ OBCHOD

S podporou **Nadácie Pontis** sme v minulom roku spustili predaj našich výrobkov v Dobrom obchode, ktorý je súčasťou portálu Sashe.sk.

Tešíme sa záujmu o naše výrobky a tiež

aj tomu, že sa dostanú do rôznych kútov Slovenska a Usmej sa na mňa prekročí hranice nášho regiónu. Výťažok z predaja použijeme na zakúpenie materiálu a zabezpečenie chodu organizácie.



V BAZÉNE SA NÁM DARILO

Výnimoční plavci z OZ Usmej sa na mňa z Košíc sa v roku 2018 zúčastnili 3 významných plaveckých súťaží.

V marci sa konali v Trenčíne **Majstrovstvá SR Špeciálnych olympiád v plávaní 2018**, ktorých sa zúčastnilo 5 plavcov nášho oddielu a počínali si veľmi úspešne. **Miška Duchová** získala zlato a bronz, **Maruška Hurbanová** zlato a jedno 4.miesto, **Petra Kysilková** zlato a striebro, **Lenka Láslofiiová** zlato

a striebro. Dievčatá v rámci **ženskej štafety** si vybojovali 1.miesto, **Miloš Krupáš** striebro a jedno 4.miesto, ako člen **mužskej štafety** získal striebro.

V októbri sa konali **Majstrovstvá Slovenska v plávaní mládeže s Downovým syndrómom a Veľká cena primátora mesta Trenčín v plávaní zdravotne znevýhodnenej mládeže** odkiaľ si naši zverenci priniesli **16 medailí**. Šiesti plavci

získali 5 titulov Majstrov Slovenska v rôznych plaveckých kategóriách. **Miška Duchová** 1 bronz, **Lenka Láslofiiová** 2 x zlato, **Maruška Hurbanová** 2 x zlato a 1 x striebro, **Filip Ocelík** 1 x zlato, 2 x striebro a 1 x bronz.

V novembri sa 3 naši zverenci zúčastnili **Majstrovstiev SR hendikepovaných športovcov SPV 2018** v Nových Zámkoch, kde sa opäť nestratili. **Lenka Láslofiiová** získala v kategórii Open S14 3 zlaté medaile, **Miloš Krupáš** si vyplával v kategórii juniori S14 3 zlaté medaile, **Maruška Hurbanová** v kategórii juniorky S14 získala 1 zlato, 2 x striebro a 2 x bronz.

Na základe dosiahnutých úspechov sa **Miška Duchová**, **Maruška Hurbanová** a **Miloš Krupáš** vďaka Special olympics Slovakia začiatkom apríla zúčastnia **Európskeho šampionátu plavcov s Downovým syndrómom vo Veľkej Británii**. Držíiiiime palce !!!!!

Erika Bočeková, trénerka



TEAKWONDO NÁS BAVÍ

Dvaja vynimoční taekwondisti nám povedali, čo ich na tomto športe baví.

Monika Zuzana Ruščáková: Usmej sa na mňa má pre nás vždy nejaké prekvapenie. A inak tomu nebolo ani tento rok. V septembri 2018 sme sa pustili pod vedením skvelého trénera, Ing. Pavla Ižarika, do neľahkej, ale radostnej a objavnej cesty kórejského bojového umenia – taekwonda. Je zamerané najmä na sebaobranu, sebaovládanie a zdravú sebadôveru. Trpezlivý tréner je nám oporou a vzorom. Vie nás nadchnúť a vytrvalo nás ťahá vpred.

Tréningy začíname výdatným stretchingom a pokračujeme cvičením rôznych techník, kopov a úderov, ktoré nám precvičujú telo i myseľ. Naučíme sa však aj všeličo iné a hrdo už vieme počítať v kórejčine.

Počas tréningu sa výdatne zapotíme, no je to zábava a všetci to robíme s chuťou a radosťou. Navyše to stmeluje náš kolektív a vzájomne si pomáhame a jednotne napredujeme. Dokonca sme mali už aj prvé páskovanie a tréner má s nami veľké plány, ktoré siahajú až na paraolympiádu v Paríži.

Vždy som mala blízko k ázijskej kultúre, a preto ma veľmi teší, že som dostala takúto skvelú možnosť a môžem sa naučiť niečo nové a iné. Teším sa už, čo si pre nás tréner pripraví ďalej.

David Boček: Od septembra sme začali chodiť na Taekwondo. Náš tréner Pavel Ižarik nás trénuje dva krát do týždňa. Veľmi sme mu vďační za to, že si nájde čas aj na nás a čo pre nás robí. Ďakujeme trénerovi za to, že môžeme trénovať a zúčastňovať sa pretekov. Veľa nás naučil a dúfam že raz pôjdeme na súťaž do Ameriky.



PREMIÉRA V ZIMNÝCH ŠPORTOCH

Začiatkom februára 2019 sa v Monkovej doline konali **Majstrovstvá Slovenska Špeciálnych olympiád v zimných športoch**, kde sa po prvý krát predstavili aj 4 zástupcovia nášho združenia v troch rôznych športoch. Počínali si mimoriadne úspešne a vybojovali spolu 10 medailí.

Katka Kostelníková sa predstavila v disciplínach slalom a obrovský slalom kde obsadila v kategórii stredne pokročilé ženy dve strieborné medaily. **Lenka Láslofi** sa v kategórii bežecké lyžovanie pokročilé ženy vybojovala striebro na trati 500 m, bronz na trati 1000 m a striebro v zmiešanej štafete 4x500 m. **Samko Dečo** si úspešne počínal v kategórii zjazdové lyžovanie pokročilí muži kde získal 2 bronzové pódiové umiestnenia v slalome a obrovskom slalome. Záver súťažného zápolenia patril behu na snežniciach. Úspešne si v ňom počínal aj benjamin našej výpravy **Janík Greguš** ktorý na trati 25 m obsadil 2.miesto. Samko si vybehal zlato a Lenka striebro.



ŠPORTOVÉ ČRIEPKY

Atletika - V septembri sa v Košiciach konali Majstrovstvá Slovenska Špeciálnych olympiád v atletike, kde sme mali tiež svoje zastúpenie. Tím Usmej sa na mňa aj tu bodoval na plnej čiare: celkový zisk 9 medailí z 9 štartov. V behu Miška Duchová striebro a bronz, Petra Kysilková 2x striebro, Miloš Krupáš zlato a bronz, Janík Greguš striebro. V hode kriketovou loptičkou Dávid Boček striebro a Janík Greguš bronz.

Posilňovňa - Aj výnimoční mladí ľudia chcú mať „figúry“, preto chodia do posilňovne ku trénerovi Rolandovi Ledeckému, ktorý im nakladá do tela :).

Floorbal - Sluchovo znevýhodnení mladí ľudia trénovali minulý rok pravidelne floorbal v telocvični, ktorú im zabezpečilo naše OZ.

Minimaratón - Vo farbách Usmej sa na mňa štartovalo 18 bežcov, z toho 16 bežalo minimaratón (4,2 km) a nevidiaci Vladko Hudák s navádzačom Martinom bežali polmaratón (21 km).

Bowling - Bowlingový tím Usmej sa na mňa sa od minulého roka pravidelne stretáva na bowlingových tréningoch, kde trávia mladí výnimoční tínedžeri svoj voľný čas. Hlavne sa tešia z čo najviac hodených kužieliek a ešte viac, ak sa im podarí zhodiť všetky a na displeji sa objaví STRIKE. Povzbudivou správou je, že od budúceho roka sa bowling stáva súčasťou súťaží Špeciálnych olympiád, čo je pre nich obrovská motivácia do budúcnosti.

Stolný tenis - Veľmi nás tešia úspechy sluchovo postihnutej Natašky Bačenkovej, ktorá trénuje so zdravými deťmi stolný tenis v STK Lokomotiva. Po domácich súťažiach ju čaká začiatkom apríla účasť na Majstrovstvách Európy sluchovo postihnutých v Bulharsku. Budeme jej držať palce.



OZ USMEJ SA NA MŇA
 KODÍ: Plasy, Tábori, koncerty,
 a veľa iných 2% zaoberá pre slabšie
 rodiny ktorú majú ťažký život

Máme aj skvelých športovcov ktorí
 sú naši reprezentujú OZ USMEJ SA NA MŇA

OZ USMEJ SA NA MŇA má športové
 oddiely: Tenis, karate, bowling,
 plávanie, lyžovanie

Máme aj vozíčkarov ktorí to tiež
 nemajú ľahké ale bojujú za každú
 cenu

Máme hendikepované detičky
 nemajú ruky, naky ani oči týmto
 ľuďom musíme pomôcť aby oni to tiež nemajú
 ťažké v živote.

Dávid Boček

