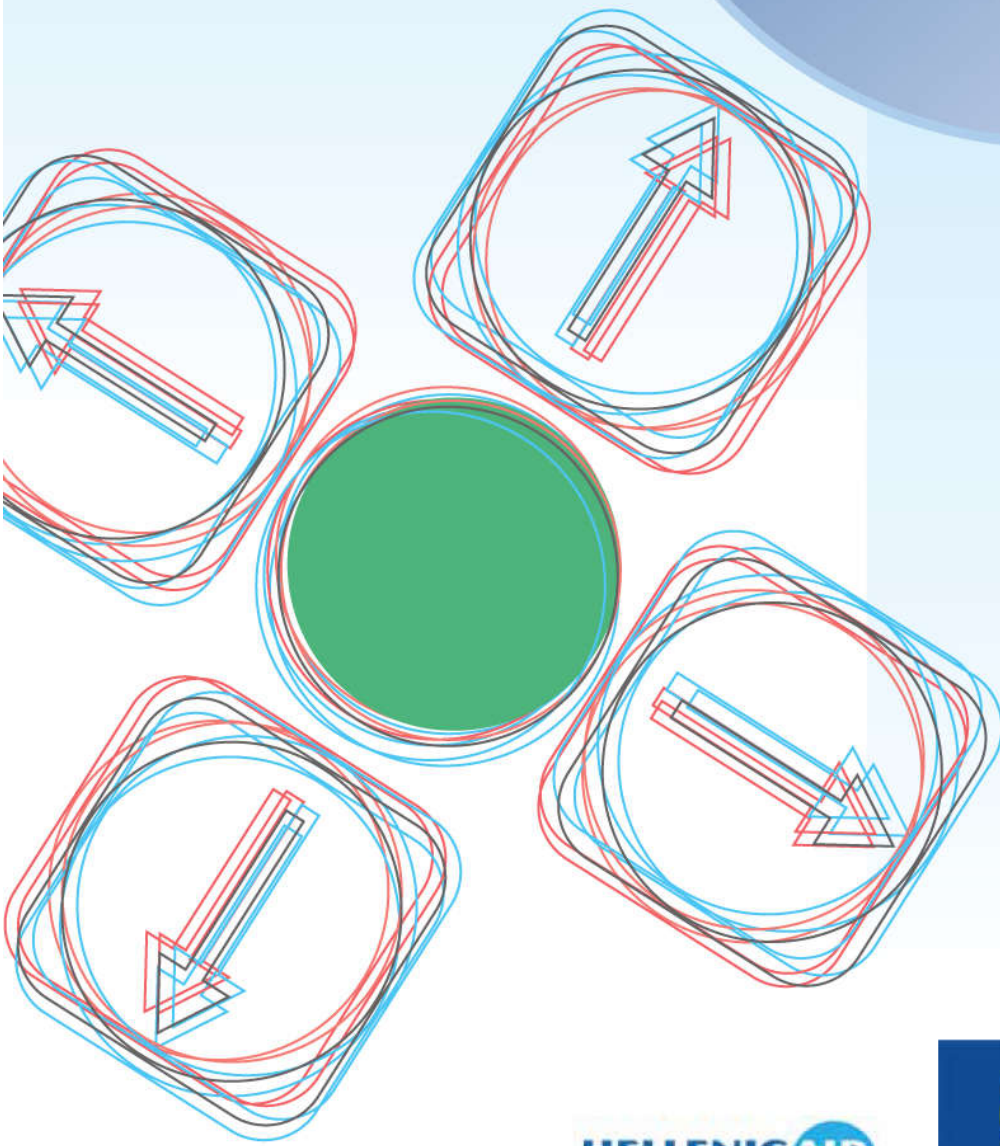


# COMPASS

Ένα Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης  
στα Ανθρώπινα Δικαιώματα  
για νέους/νέες



# Δε τε την ικανότητα!

Δείτε την ικανότητα – όχι την ανικανότητα!

<b>Θεματικές ενότητες</b>	Διακρίσεις και Ξενοφοβία, Κοινωνικά Δικαιώματα, Άθληση
<b>Πολυπλοκότητα</b>	Επίπεδο 3
<b>Μέγεθος Ομάδας</b>	6 - 36
<b>Διάρκεια</b>	120 λεπτά
<b>Επισκόπηση</b>	<p>Μια πρακτική δραστηριότητα για να ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση απέναντι σε άτομα με αναπηρίες. Μερικά από τα θέματα που θίγονται:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες στην ενσωμάτωσή τους στην κοινωνία.</li> <li>• Αποδοχή των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες ως ανθρωπίνων δικαιωμάτων.</li> </ul>
<b>Σχετιζόμενα δικαιώματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το δικαίωμα να μη δεχόμαστε διακρίσεις.</li> <li>• Ισότητα στην αξιοπρέπεια και στα δικαιώματα.</li> <li>• Το δικαίωμα στην κοινωνική ασφάλιση.</li> </ul>
<b>Σκοποί</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καλλιεργήσει την επίγνωση για τα καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες.</li> <li>• Να αναπτύσσει τη γνώση και τις δεξιότητες για να ανταποκρίνεται κανείς στις ανάγκες των ατόμων με αναπηρίες.</li> <li>• Να προαχθεί η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη.</li> </ul>
<b>Υλικά</b>	<p><i>Για την εισαγωγή:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα χαρτί και ένα σιλό για κάθε συμμετέχοντα.</li> </ul> <p><i>Για το δεύτερο μέρος, ανά ζευγάρι:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μια πλαστική σακούλα που θα περιέχει ένα λάχανο, ένα φύλλο μαρουλιού, ένα μολύβι, μια κιμωλία, ένα φύλλο (από δέντρο), ένα χρωματιστό χαρτί κι ένα μπουκάλι ή μεταλλικό κουτί από αναψυκτικό.</li> <li>• Πανί για να δέσουμε τα μάτια.</li> <li>• Χαρτί και σιλό</li> </ul> <p><i>Για το τρίτο μέρος, ανά ζευγάρι:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάρτες ρόλων.</li> <li>• Χαρτί και σιλό.</li> </ul> <p><i>Για το τέταρτο μέρος:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπηρικές καρέκλες, μια για κάθε οκτώ άτομα.</li> <li>• Χώρος για να δημιουργηθούν εμπόδια. (Ένα δεύτερο δωμάτιο θα ήταν προτιμότερο αλλά όχι απαραίτητα αναγκαίο). Εναλλακτικά, πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους θα ήταν μια επιπλέον επιλογή.</li> <li>• Εμπόδια, όπως, τραπέζια και καρέκλες, κομμάτια ξύλου,</li> </ul>

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**



ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ & ΞΕΝΟΦΟΒΙΑ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

---

**ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ**



ΕΠΙΠΕΔΟ 3

---

**ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ**



6-36

---

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ**



120 ΛΕΠΤΑ

- στοίβες από εφημερίδες κ.λπ.
- Ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί ή πίνακας και μαρκαδόροι.
- Ένα χρονόμετρο ή ρολόι.

### Προετοιμασία

- Ετοιμάστε τις κάρτες ρόλων. Επιλέξτε κάποιες από τις καταστάσεις που προτείνονται στη δραστηριότητα ή ετοιμάστε δικές σας.
- Αν είναι δυνατόν, ετοιμάστε ένα δεύτερο δωμάτιο για τον αγώνα εμποδίων ή, ακόμα καλύτερα, ετοιμάστε έναν εξωτερικό χώρο για τον αγώνα, που θα τον κάνει πιο ενδιαφέροντα. Αν ετοιμάσετε κάποιον εσωτερικό χώρο, χρησιμοποιήστε τα τραπέζια και τις καρέκλες για να δημιουργήσετε στενά περάσματα και τα κομμάτια ξύλου και τις εφημερίδες για εμπόδια.

### Οδηγίες

· Η δραστηριότητα αυτή οργανώνεται σε τέσσερα μέρη: Μέρος 1ο, εισαγωγή, μέρος 2ο, η βόλτα με δεμένα μάτια, μέρος 3ο, νοηματική και μέρος 4ο, αγώνας με αναπηρικά αμαξίδια.

#### Μέρος 1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

- 1. Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα εστιάζει σε τρεις συγκεκριμένες κατηγορίες αναπηρίας: τύφλωση, κώφωση και αλαλία, παράλυση.
- 2. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν για μερικά λεπτά πώς θα ήθελαν και πώς δε θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται οι άλλοι, αν είχαν κάποια αναπηρία. Αφήστε τους να γράψουν λέξεις κλειδιά.
- 3. Ζητήστε τους τώρα να γράψουν τι φοβούνται περισσότερο σε περίπτωση αναπηρίας τους.
- 4. Όταν τελειώσουν, ζητήστε να γυρίσουν τη σελίδα τους και να ετοιμαστούν για το «βήμα στην πραγματικότητα».

#### Μέρος 2. Βόλτα με δεμένα μάτια

- 1. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γίνουν ζευγάρια. Μοιράστε τα πανιά για να δέσουν τα μάτια τους. Ένα άτομο από το κάθε ζευγάρι είναι ο/η ανάπηρος/η και το άλλο αυτός/αυτή που τον/την οδηγεί. Είναι ευθύνη του οδηγού να εξασφαλίσει την ασφάλεια του/της ανάπηρου/ης. Μπορούν να απαντούν μόνο σε απλές ερωτήσεις σχετικά με την ασφάλειά τους, όπως με ένα «ναι» ή ένα «όχι».
- 2. Ζητήστε από τους οδηγούς να κάνουν μια πεντάλεπτη βόλτα με τον/την «ανάπηρο/η» σε όλο τον χώρο, να ανέβουν και να κατέβουν σκαλοπάτια ή να βγουν, αν είναι δυνατό, έξω.
- 3. Με την επιστροφή τους στον χώρο, αφήστε τους οδηγούς να πάνε τους/τις ανάπηρους/ες στις καρέκλες τους. Αλλά, υπάρχει μια έκπληξη στις καρέκλες τους, μια τσάντα! Τι περιέχει;
- 4. Οι «τυφλοί/ές» παίκτες/τριες θα πρέπει να αναγνωρίσουν τα αντικείμενα. Η δουλειά των οδηγών είναι να γράψουν τις υποθέσεις τους.
- 5. Έπειτα, αφήστε τους/τις «τυφλούς/ές» να βγάλουν τα παντάρια από τα μάτια τους και να δουν τα αντικείμενα. Καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις εκπλήξεις που ένοιωσαν.
- 6. Δώστε τους μερικά λεπτά να βγουν από τους ρόλους τους και μετά προχωρήστε με το 3ο μέρος.

#### Μέρος 3. Νοηματική

- 1. Ζητήστε από τα ζευγάρια να αλλάξουν ρόλους. Οι οδηγοί είναι τώρα οι ανάπηροι/ες και οι ανάπηροι/ες γίνονται οι οδηγοί. Αυτή τη φορά, όμως, η αναπηρία τους θα είναι ότι δεν μπορούν να μιλήσουν και το άλλο μέλος του ζευγαριού τους θα τους βοηθάει.
- 2. Μοιράστε μια κάρτα ρόλου σε κάθε ανάπηρο/η παίκτη/τρια. Δεν πρέπει να δείξουν την κάρτα στο άλλο μέλος του ζευγαριού τους. Δώστε ένα κομμάτι χαρτί και ένα στυλό στους βοηθούς.
- 3. Εξηγήστε ότι οι «ανάπηροι/ες» παίκτες/τριες θα πρέπει να «πουν» το πρόβλημά τους

στους βοηθούς τους. Δεν πρέπει να μιλήσουν, να γράψουν ή να ζωγραφίσουν. Οι οδηγοί θα πρέπει να γράψουν τι κατάλαβαν.

- Όταν ο «ανάπηρος/η» παίκτης/τρια επικοινωνήσει τον ρόλο του, θα πρέπει να αποκαλύψει και τι έγραφε η κάρτα του/της στον/στη βοηθό του. Ζητήστε από τα ζευγάρια να μοιραστούν την εμπειρία τους, τις προθέσεις τους, τα προβλήματα και τους φόβους τους.

#### Μέρος 4. Ο αγώνας με τα αναπηρικά αμαξίδια

- Δείξτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τη διαδρομή με τα εμπόδια. Εξηγήστε ότι ο/η νικητής/τρια είναι αυτός/ή που θα κάνει τον γύρο πιο γρήγορα. Θα υπάρχουν ποινές γι' αυτούς/ές που θα πέφτουν στα εμπόδια.
- Γράψτε τα αποτελέσματα σε ένα χαρτί.
- Όταν όλοι/ες όσοι/ες το επιθυμούν κάνουν τον αγώνα τους, κάντε ένα μικρό διάλειμμα και προχωρήστε στην ανασκόπηση και στην αξιολόγηση.

### Ανασκόπηση και αξιολόγηση

Κάντε ολομέλεια. Ξεκινήστε με την ανασκόπηση των ζευγαριών για τα μέρη 2, 3 και 4 της δραστηριότητας και έπειτα προχωρήστε σε συζήτηση για το τι γνώριζαν οι συμμετέχοντες/ουσες πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα και τι έμαθαν με το τέλος της.

- Ξεκινήστε με τη διαδρομή των «τυφλών». Ζητήστε από αυτούς που είχαν δεμένα τα μάτια τους και αυτούς που έκαναν τους οδηγούς να μοιραστούν την εμπειρία τους:
  - Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
  - Τι ήταν πιο δύσκολο; Τι ήταν αστειό; Τι τους φόβισε;
  - Πόσο δύσκολο ήταν να δείξουν εμπιστοσύνη και να εμπνεύσουν εμπιστοσύνη;
  - Αναγνώρισαν τα αντικείμενα στην τσάντα; Ποιες αισθήσεις χρησιμοποίησαν; Πόσοι τόλμησαν να ανοίξουν το μπουκάλι/κουτί του αναψυκτικού;
- Τώρα ξαναδείτε το 3ο μέρος, τη νοηματική:
  - Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
  - Τι ήταν πιο δύσκολο; Τι ήταν αστειό; Τι τους φόβισε;
  - Ήταν απογοητευτικό να κάνουν νοήματα και να μην γίνονται καταληπτοί;
  - Ήταν απογοητευτικό ή στενόχωρο να μην καταλαβαίνουν;
- Έπειτα, δείτε τον αγώνα με τα αναπηρικά αμαξίδια:
  - Πώς ένιωσαν μη μπορώντας να μετακινηθούν;
  - Τι ήταν πιο δύσκολο; Τι ήταν αστειό; Τι τους φόβισε;
- Τώρα επανεξετάστε τους φόβους και τις προσδοκίες των ατόμων στην αρχή της δραστηριότητας. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να δουν τις λέξεις κλειδιά που έγραψαν στην αρχή:
  - Επιβεβαιώθηκαν κάποιοι από τους φόβους τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
  - Τι έκαναν για να βοηθήσουν το άλλο μέλος του ζευγαριού τους;
  - Πώς έγινε αποδεκτή η βοήθεια που προσέφεραν;
  - Πόσο εύκολο ήταν να εκτιμήσουν πόση βοήθεια να δώσουν;
- Τι τους/τις φόβισε σχετικά με την αναπηρία; Πάνω σε τι στηρίζονται οι φόβοι τους; Έχουν φοβηθεί ποτέ ότι θα μείνουν ανάπηροι/ες από κάποιο ατύχημα ή ασθένεια που είχαν;
- Τι ήταν αυτό, από όσα έμαθαν σ' αυτή τη δραστηριότητα, που τους προκάλεσε τη μεγαλύτερη έκπληξη;
- Γνωρίζουν κάποιον/α που είναι είτε τυφλός/ή, βωβός/ή ή μετακινείται με αναπηρικό αμαξίδιο; Πώς είναι η κοινωνική τους ζωή; Πώς τους αντιμετωπίζουν οι άλλοι;
- Δείτε το περιβάλλον, τα κτήρια, τους δρόμους. Πόσο προσαρμοσμένα είναι προς τους/τις ανάπηρους/ες;
- Τι πρέπει να γίνει για να διασφαλίσουμε την ισότητα και την αξιοπρέπεια των ατόμων με αναπηρίες;
- Ανήκουν τα δικαιώματα των αναπήρων στα ανθρώπινα δικαιώματα; Ποια δικαιώματα στην Παγκόσμια Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων είναι σχετικά;

#### Ημερομηνία κλειδί

3 Δεκεμβρίου  
Παγκόσμια Ημέρα Ανθρώπων  
με Αναπηρίες

- 11. Τι μπορεί να κάνει το σχολείο σας, η οργάνωσή σας ή το τοπικό κέντρο νέων για να προωθήσει την ισότητα και την αξιοπρέπεια των ατόμων με αναπηρίες;

### · Συμβουλές για τους/τις διευκολυντές/τριες

- Μην κάνετε τη διαδρομή με τα εμπόδια, στο μέρος 4, πολύ μεγάλη. 2-3 λεπτά είναι αρκετά, ειδικά αν έχετε μόνο δύο ή τρεις αναπηρικά αμαξίδια, γιατί οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να περιμένουν πολύ και θα βαρεθούν. Μπορείτε να δανειστείτε αναπηρικά αμαξίδια από ένα τοπικό νοσοκομείο ή από κάποια οργάνωση που παρέχει υποστήριξη σε άτομα με κινητικές αναπηρίες. Εναλλακτικά, θα πρέπει να αυτοσχεδιάσετε με άλλου είδους κινητικές αναπηρίες. Για παράδειγμα, βάζοντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να φορέσουν τεράστιες λαστιχένιες μπότες σε λάθος πόδι!
- Το πώς θα διαχειριστείτε αυτή τη δραστηριότητα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Κάντε κατανοητό σε όλους ότι θα συμμετέχουν σε αρκετές προσομοιώσεις της πραγματικότητας και θα έχουν τη δυνατότητα να πειραματιστούν με τις αισθήσεις και τις αντιδράσεις τους για να καταλάβουν τι σημαίνει να είσαι ανάπηρος/η. Εξηγήστε ότι ο σκοπός δεν είναι να κοροϊδέψει ο ένας τον άλλον ή να δημιουργηθεί άγχος και ντροπή. Θα πρέπει να είναι «φυσικοί» και να μην το παρακάνουν. Καθησυχάστε τους λέγοντάς τους ότι κάποιες στιγμές μπορεί να νιώσουν περίεργα αλλά τίποτα κακό δεν θα τους συμβεί.
- Αν δεν έχετε το χρόνο να κάνετε όλες τις προσομοιώσεις, κάντε μία ή δύο. Η εμπειρία του να είσαι με δεμένα τα μάτια είναι, ίσως, η πιο προσωπικά προκλητική και συγκινητική από όλες τις εμπειρίες σε αυτήν τη δραστηριότητα. Αν πρέπει να διαλέξετε ένα μόνο μέρος, είναι προτιμότερο να διαλέξετε αυτό. Αφήστε τα ζευγάρια να αλλάξουν θέσεις για να έχουν όλοι την εμπειρία της αναπηρίας. Θυμηθείτε, όταν αλλάξουν θέση τα μέλη των ζευγαριών, να έχετε διαφορετικά αντικείμενα για αναγνώριση στην τσάντα.
- Αυτή η δραστηριότητα είναι σοβαρή αλλά θα πρέπει να περιμένετε πολλά αστεία περιστατικά. Αφήστε τα να συμβούν. Επέμβετε μόνο όταν κάνουν κάτι που δεν είναι ασφαλές ή όταν γελοιοποιούν την κατάσταση. Θα μπορούσατε αυτό να το συζητήσετε στην ανασκόπηση και στην αξιολόγηση με ερωτήσεις, όπως: Ποτέ κοροϊδεύουμε τα άτομα με αναπηρίες; Ποιοι το κάνουν και γιατί; Πότε είναι εντάξει να κάνεις αστεία για άτομα με αναπηρίες; Ποιο είναι το όριο μεταξύ του χιούμορ και της προσβολής;

### · Παραλλαγές

- Μπορείτε να κάνετε προσομοιώσεις με διάφορες αναπηρίες συμπεριλαμβάνοντας και αυτές που δεν είναι ορατές, όπως οι μαθησιακές δυσκολίες. Θα πρέπει, ωστόσο, να είναι όσο το δυνατό πιο κοντά στην πραγματικότητα της ομάδας. Μια προσομοίωση θα μπορούσε να είναι να προσομοιώσετε καταστάσεις αναπηρίας εξαιτίας της ηλικίας. Αυτό θα μπορούσε να συμβάλει στο να αυξησει την επίγνωσή των νέων απέναντι στους ηλικιωμένους και στην έλλειψη αξιοπρεπών συνθηκών διαβίωσης στην τρίτη ηλικία.

### · Προτάσεις για συνέχεια

- Αν δουλεύετε με παιδιά, μπορείτε να δείτε το άρθρο 23 από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, όπου λέει ότι τα παιδιά με αναπηρίες έχουν το δικαίωμα για ιδιαίτερη περίθαλψη, εκπαίδευση και κατάρτιση για να έχουν μια αξιοπρεπή ζωή. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα να σκεφτούν άτομα από το κοινωνικό τους περιβάλλον (συμπεριλαμβανομένης και της οικογένειάς τους) που υποφέρουν από κάποια αναπηρία. Μπορούν να ερευνήσουν σε ποιες υπηρεσίες και σε τι είδους μέριμνα έχουν πρόσβαση. Υπάρχουν παιδιά με αναπηρίες στην ομάδα νέων ή στο σχολείο τους; Μπορούν να κάνουν ό,τι και τα υπόλοιπα παιδιά; Αν όχι, γιατί; Αν θέλετε να συζητήσετε πώς ενσωματώνονται τα παιδιά με σωματικές αναπηρίες σ' ένα κέντρο νέων, τότε μια καλή αρχή θα ήταν να κάνετε μια από τις δραστηριότητες από εκπαιδευτικό υλικό του Συμβουλίου της Ευρώπης DOrmino. Δείτε το κεφάλαιο 8.6, Μελέτες περιπτώσεων. Μπορείτε, επίσης, να κάνετε ανατροφοδότηση αυτής της δραστηριότητας με το να ζητήσετε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν θετικές σχέσεις που έχουν με άτομα με αναπηρίες. Κάντε μερικούς γύρους από τη δραστηριότητα "The associations game", στο

πρώτο μέρος του εκπαιδευτικού υλικού του Συμβουλίου της Ευρώπης “all different all equal”. Αν η ομάδα θέλει να δει πώς να ανταποκρίνεται στα «καθημερινά» προβλήματα διακρίσεων άλλων μορφών –διακρίσεις λόγω φυλής-, τότε μπορείτε να κάνετε τη δραστηριότητα «Αντιδρώντας στον ρατσισμό» (σελ. 218).

## Ιδέες για δράση

Η ομάδα μπορεί να θέλει να βοηθήσει μια ευαίσθητη ομάδα και να ψάξει να βρει τον τρόπο. Συμβουλευτείτε το κεφάλαιο «Αναλαμβάνοντας δράση» για οδηγίες και ιδέες. Είναι σημαντικό να συνεργαστείτε με οργανώσεις που δουλεύουν με άτομα με αναπηρίες και να ξεκινήσετε από τις ανάγκες των αναπήρων, όπως αυτές ορίζονται από τα ίδια τα άτομα με αναπηρίες.

## Συμπληρωματικές πληροφορίες

Το επίπεδο της μέριμνας και της διαφύλαξης των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες διαφέρει από χώρα σε χώρα, δήθεν για οικονομικούς λόγους αλλά στην πραγματικότητα για λόγους που μάλλον έχουν να κάνουν με το πόσο σοβαρά βλέπουμε την ισότητα και την κοινωνική αλληλεγγύη. Για παράδειγμα, βοηθήματα ακοής μπορεί να καλύπτονται ή όχι από την ασφάλιση. Μπορεί να υπάρχει ή όχι πρόνοια για μηχανήματα τηλεπικοινωνίας για άτομα με προβλήματα ακοής και, αν κάποιος/α χρειάζεται ηλεκτρικό αναπηρικό αμαξίδιο, σε κάποιες χώρες η πολιτεία μπορεί να το παρέχει, σε κάποιες άλλες όχι.

Πληροφορίες σχετικές με τις διακρίσεις κατά των ατόμων με αναπηρίες μπορείτε να βρείτε στις Βασικές Πληροφορίες στο θέμα Διακρίσεις και Ξενοφοβία (σελ. 367). Πληροφορίες για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες μπορείτε να βρείτε στις Βασικές Πληροφορίες στο θέμα: Άθληση και Ανθρώπινα Δικαιώματα (σελ. 428).

*Σημείωση: Αυτή η δραστηριότητα προτάθηκε από τη Δρ. Mónika Má dai, Πρόεδρο του Common Fate Organisation (Közös Sors Egyesület, μιας Ουγγρικής ΜΚΟ που εργάζεται για την προώθηση της κοινωνικής ενσωμάτωσης των ατόμων με ή χωρίς αναπηρίες). Είναι, επίσης, μέλος του Ουγγρικού Εθνικού Συμβουλίου για υποθέσεις αναπηρίας, που εκπροσωπεί την Ουγγαρία στη Διεθνή Επανάσταση (Rehabilitation International), μια διεθνής εκπαιδευτρια νέων και μια γυναίκα με ενδιαφέροντα, ανάπηρη από τη γέννησή της.*

## Φυλλάδια

### Κατάσταση 1.

Χωρίς λόγια, προσπαθήστε να εξηγήσετε στον/η φίλο/η σας ότι είστε θύμα βίας. Μια ομάδα από νεαρούς σκίνχεντς (skinheads) σας επιτέθηκαν στο πάρκο, σας έκλεψαν την τσάντα και σας χτύπησαν. Ρωτήστε πού είναι το αστυνομικό τμήμα.

Δεν μπορείτε ούτε να μιλήσετε, ούτε να γράψετε ή να σχεδιάσετε.

### Κατάσταση 2.

Είστε σε μια καφετέρια, πιθανόν στο σχολείο ή στην καφετέρια κάποιου από τα Ευρωπαϊκά Κέντρα Νέων. Εξηγήστε στον μάγειρα ότι δεν τρώτε μακαρόνια με κιμά, επειδή είστε χορτοφάγος: όχι μόνο δεν τρώτε κρέας αλλά ούτε γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γάλα, αυγά ή τυρί).

Δεν μπορείτε να μιλήσετε, ούτε να γράψετε ή να σχεδιάσετε.