

ZPMP v SR



# TO SME MY

časopis mladých ľudí  
zo ZPMP v SR  
a ich priateľov  
1/2017



ZPMP v SR  
Štúrova 6  
811 02 Bratislava  
tel.: 02/63814968  
e-mail: [zpmpvsr@zpmpvsr.sk](mailto:zpmpvsr@zpmpvsr.sk)  
[www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk)



## Nafotili ste na fotokrúžku



**To sme my 1/2017**, občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968  
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 9. 6. 2017 • Ročník vydania: 18  
• **Redakčná rada:** Richard Drahovský, Martina Jarolíňová, Zuzana Kolláriková, Iveta Mišová  
• **Na príprave čísla spolupracovali:** Henrich Trajlinek, Dušan Novák, Anna Trnková, Eva Gažová, Juraj Šuster, Filip Graňo, František Graňo, Vladimíra Martvoňová, Petra Vršanská, Lucia Ťažárová, Tomáš Labát, Laco Reháč, Michaela Gyarmatyová, Miroslav Rendoš, Viliam Nedorost, Jana Kucháriková, Lucia Řehánková, Ján Procházka, Dušan Novák, Darina Krihová, Róbert Vladár, Martina Hlavatá • **Jazyková korektúra:** Martina Jarolíňová  
• **Grafický dizajn:** Zuzana Chmelová • **Tlač:** Polygrafické centrum, s. r. o., www.polygrafcentrum.sk  
**Adresa redakcie:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk  
**Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.**  
Registované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996.  
ISSN 1338-8193

## OBSAH

Strana 1	Editoriál
Strana 2	Ja, sebaobhajca
Strana 3-5	Zo života
Strana 6-9	Šport
Strana 10-13	Kultúra
Strana 14	Zaujímavosti
Strana 15	Bútľavá vrba
Strana 16-17	Naučme sa spolu
Strana 18-21	Rozhovory
Strana 22-23	Tvorím, tvoríš, tvoríme
Strana 24	Eko-bio-zdravo

### Milí čitatelia,

veľmi radi sa vám po dlhšej dobe znovu ozývame. Ani sme sa nenazdali, a skončila zima, prišla jar... A pozerajúc von, treba povedať, že aj to leto je tu čo nevidieť. Máte už premyslené, ako, kde a s kým ho strávite? Nech je to akokoľvek, budeme radi, keď si nájdete čas aj na náš časopis a začítate sa.

Tentoraz prinesieme znovu z každého rožka troška. Bude tam aj zima, aj leto. Píšeme o športe, ale aj o kultúre. Čaká vás poézia, no i praktické informácie. Veríme, že si tu každý nájde to svoje.

Koniec koncov, tento časopis tvoríte predovšetkým vy, naši čitatelia. Sme veľmi radi, keď sa s nami delíte o svoje zážitky a myšlienky. Keď si v redakcii otvoríme list od vás a nájdeme v ňom krásnu básničku či príbeh, ktorý chcete povedať aj ostatným. Píšte aj naďalej, ste skvelí!

Na záver dodáme už len toľko – užite si leto! Oddychujte, relaxujte, načerpajte silu... A nezabudnite na opaľovací krém! :-)  
Slnko vie občas pekne popáliť.

Príjemné čítanie.

**Zuzana Kolláriková**



EDITORIÁL

# OSLOVOVANIE ĽUDÍ S RÔZNYMI „PROBLÉMAMI“

JA – SEBAOBHAJCA

Na jednej akcii ľudí s „problémami“ sme sa len tak medzi sebou rozprávali. Pri ich rozhovoroch, či už medzi sebou, alebo aj pri spoločných aktivitách, som ich počúval a aj sa s nimi rozprával. Mnohí mi povedali, že im doslova vadí a nie iba im, ale aj mne, keď ich rôzni ľudia, ktorých stretávajú vo svojom okolí, urážajú rôznymi prívlastkami k ich chorobe, ktorú majú, alebo k tomu, akí skrátka sú. Radšej nebudem menovať tých veľa hanlivých pomenovaní.

Tak som si povedal, že o tomto ich a mojom probléme napíšem do časopisu článok. Ako som už povedal, ani mne sa tieto pomenovania nepáčia a chcel by som, aby boli takíto ľudia oslovovaní slušne. Napríklad: človek so znevýhodnením, inak obdarený, ľudia so špeciálnymi potrebami, ľudia s rôznymi problémami, integrovaní ľudia, sebaobhajcovia, a podobne. Verím, že sa to raz ujme a budeme radi aj oni, aj ja.

Ešte na záver malý odkaz pre ľudí, ktorí urážajú ľudí s „problémami“: Aj vám sa môže narodiť dieťa s hendikepom. Aj vaše dieťa môžu oslovovať hanlivým výrazom. Nebude sa to páčiť ani vám, ani im.

Prosím, zamyslime sa všetci nad slušným oslovaním a správaním sa.

**Richard Drahovský**



**A my za redakciu dodávame:** často vôbec nie je dôležité, či má človek nejaké zdravotné postihnutie. Oveľa dôležitejšie je spoznať, aký v skutočnosti je, čo všetko dokáže. Samozrejme aj to, v čom potrebuje od iných pomoc. A verte tomu, že pomoc občas potrebuje každý. Nielen ľudia s postihnutím. Veľa problémov prináša ani nie postihnutie, ale to, ako človeka vnímajú druhí.

Napríklad tí, ktorým stačí vedieť, že má človek postihnutie, a už mu nedajú šancu ukázať, čo všetko dokáže. Niekedy musíme byť naozaj silní, aby sme obhájili sami seba. Odtiaľ pochádza aj názov sebaobhajovanie. Preto si niektorí hovoria sebaobhajcovia. Pretože sa nevzdajú a chcú druhým ukázať, že aj človek s postihnutím, s „problémami“ dokáže veľa vecí.

Na záver jeden múdry citát:  
**Rozdiely vidí každý. Len múdry hľadá to, čo ľudí spája.**

# MOJA NÁVŠTEVA U TETY KATKY

ZO ŽIVOTA

Dlho som rozmýšľala, o čom písať, nakoniec som prišla k nápadu, že napíšem krátky príbeh o návšteve a strávenom dni v podporovanom bývaní na Mokrohájskej ulici č. 5 v Bratislave.

Nech ľudia vedia, že aj tu žijú ľudia s veľkým srdcom, ktorí sa starajú o týchto obyvateľov. Že tu žijú a bývajú aj talentovaní ľudia. Ako som strávila deň v ich domčeku, v peknom bývaní, sa viac dočítate tu: Vonku bolo jarné slnečné počasie a navôkol kvitli kvety na stromoch. Trpezlivo som čakala na autobus. Konečne som prišla na miesto návštevy. Majú dvoch psov.

Teta Katka ma privítala a pozvala dnu do domčeka. Je to dobrá osoba. Práve mala službu. Potom ma privítali ostatní. Teta Katka vyhlásila, že som hosť! Cítila som sa u nich dobre. Ja mám rada tetu Katku. Sú to známi, kamaráti, poznáme sa. Niektorých poznám z iných zariadení. Veľmi som sa tešila.

Dnes pomáhali v bývaní čistiť hrnce. To boli ale šikovní! Teta Katka mala určite radosť! Rozumieme si spolu, aj si píšeme. Jeden obyvateľ rád pláva a hráva stolný tenis – pingpong na turnajoch. Aj keď je z nich každý iný, každý je v niečom dobrý. Na dverách majú zavesený plán alebo kalendár aktivít, aby vedeli, čo majú robiť. Každý má rozdelené služby podľa schopností, alebo im niekto pomôže. Každý má svoje kráľovstvo v izbe. Poukazovali mi aj ich okolie.

Poobedie sme strávili na terase a spoločne pili kávičku ja, Vlado, Barbora, teta Katka. Pofotili sme sa, aby sme si uchovali zážitok. Bol slnečný príjemný deň. Okolo domčeka im kvitne záhrada. Majú tam kvety aj miesto na opekanie.

Žijú v rodinnom kruhu. Cítila som sa dobre pri nich. Aj sme sa zasmiali, porozprávali. Ja som hľadela a sledovala, čo sa bude diať. Sedeli sme pri stole a prekvapene som vnímala, čo prežívajú obyvatelia tohto domčeka vo svojom živote. Že aj oni poznajú city, pocity. Vedia, kto ich má rád. Verím, že ich má každý rád. Takto som prežila nedeľné poobedie.

**Henrieta Matulová**



# SPÝTALI SME SA SEBAOBHAJCOV, NA ČO SI RADI ZASPOMÍNAJÚ

ZO ŽIVOTA

## Na čo rád spomínam?

### • Tomáš:

Na mačičku, ako som ju dostal. Našiel som ju na internete. Povedal som mame, že som videl na internete peknú mačičku a že by sme ju mohli zobrať na chatu, keby sme chceli. Tam by mohla byť pri nás a my by sme sa s ňou zabávali. Na druhý deň mi ju doniesli. Najprv sa nás bála, ale potom si zvykla. Odvtedy je stále pri nás, keď sme na chate. Volá sa Linda. Chytá myši aj všeličo iné. Máme ju na chate v Smoleniciach a chodím tam cez prázdniny a na víkendy.

### • Lucia:

Pamätám si, v Nitre na dedine, keď ešte nebol dokončený dom, som dostala malého psíka, šteniatko, jazvečika. Otec ho kúpil. Keď vyrástol, bol u otca a otec ho vodil do Bratislavy za nami a my sme ho naučili poslúchať. Býval so mnou a všade za mnou chodil. Keď mal šesť alebo sedem rokov a otec ešte nemal dokončený plot alebo čo, jedného dňa zmizol... Možno sa túlal po dedine, neviem. Teraz máme druhého psa, je to „mišung“ pes. Tento druhý pes už nie je taký poslušný, ako ten prvý. Volá sa Beny. Nie je až tak dobre vychovaný. Tento pes chodí s mojím bratrancom občas do jablkového sadu. Keď nás vidí, od radosti na nás skáče, šteká, skuvíňa a ja mu poviem „Budeš ticho?!“ Občas spáva v otcovej posteli a ten mu dá aj klobásy, všetko možné. Niekedy otcovi zavolám na pevnú linku. On dá pevnú linku psovi k uchu a ten ju oblíže, alebo strčí do papule. Cíti ma na druhej strane, že s ním rozprávam, bafkám

mu tam, aj pískam. Potom pozerá po celom dome a hľadá ma tam, nevie ma nájsť.

### • Róbert:

Tak aj ja mám psíka. Tiež ho musíme dať vycvičiť. Keď prídem domov, visí na bránke, už sa teší a chvostom krúti. Ráno ma vyprevádza po bránku, keď idem do práce. V tomto je už trochu vycvičený. Inak rád spomínam, keď som niekde na dovolenke, napríklad na pobyte, alebo som bol v Tatrách, tam sme si to užili.

### • Richard:

Rád spomínam na dobrú partiu, ktorá sa už toľko nestretá, lebo sa nám to nedá. Každý chodí do práce, má svoju rodinu a tak... Chodievali sme po festivaloch, robili sme si bicyklové tábory. To bolo fajn, škoda, že už sa takto nestretávame. Spomínam aj na staršie pobyty ZPMP, spoznal som naozaj veľa, veľa super ľudí, ktorých by som inak asi nespoznal a pochodil som veľa miest, na ktorých som nebol a ktovie, či by som sa tam dostal...

### • Darina:

My sa z DSS ROSA občas dostaneme aj tam, kde by sa obyčajný človek nedostal. Boli sme v Slovenskom národnom archíve, kde sme si mohli rôzne výrobky vyrobiť. Napríklad nejakého motýlika. Porozprávali nám, že ako to robia. Páčilo sa mi, že som si mohla rôzne obrázky vytvoriť. Na toto rada spomínam.

### • Martina:

Ja si rada spomínam na ten Deň krivých zrkadiel, na ktorom hrali kapely Aya a Komajota. Mala som slniečkové zrkadielko, mama tam bola, všetci sme tam boli.

### • Jana:

Ja rada spomínam na pobyt v Nemecku, kde som mala aj českých, aj talianskych kamarátov.

### • Richard:

Ešte si spomínam na všelijaké zážitky, ktoré sme povystrájali s partiou. Také dosť...

☺ Akurát sme s bratom sedeli pri káve a spomínali sme, čo sme povystrájali. Kedysi sme bývali v rodinnom dome a my sme sa ako malí hrávali na dvore. Hrali sme sa, že hľadáme poklad. Rozkopali sme riadnu jamu. Tatko išiel večer z roboty domov a chudák, spadol do nej. Brácho mal takú obľubu, že zbieral všelijaké reťaze, ktoré odvšelikadiaľ nosil. Tatko šiel opäť domov z roboty a mal bránu celú zaviazanú s tými reťazami, nedala sa otvoriť. Hrávali sme sa s farbami, s vápnom sme sa ohadzovali...

### • Lucia:

Spomínam najradšej na moju mamu, čo ma všetko v živote naučila. Už nie je medzi nami, mám na ňu pekné spomienky.

### • Dušan:

Ja spomínam, keď sme boli v Banskej Bystrici na tej dovolenke, keď sme tam hrali futbal a kadečo, ako sme šli na nočnú skrývačku, hľadali sme poklad... Niekoľko hovoril, že „To tam treba vyšliapať?“ a že „Neboj sa, my ťa potlačíme hore, a dolu už sa potom len skotúľaš“.

### • Janči:

Ja spomínam na Egypt. Videl som more, mali sme all inclusive... Videl som ťavy, aj som ich hladkal, aj krmil s jablkom.

### • Viliam:

Spomínam si, ako sme chodili do škôlky. Ako sme občas neposlúchali. Aj na škole sme sem tam robili zle. Napríklad sme natreli kľučku zubnou pastou. Alebo sme pretáčali hodiny, aby sme mohli ísť skôr domov. ☺ Alebo sme gumovali známky v triednej knihe. (smiech)

# PREČÍTAJME SI SPOMIENKY NA ŠTEVKA, SEBAOBHAJCU,

ktoré nám napísala Petra Vršanská:

## Napíšem vám niečo pekné o mojom strýkovi

Môj strýko bol báječný človek. Veľmi som ho mala rada. Veľmi ma potešil jeho úsmev, keď sme sa rozprávali. Teraz neviem o čom, ale určite ma vnímal, lebo mrkal očami. Nevie, či vedel, o čom je tá kniha, čo sme si pozerali, ale určite bol rád, že sa s ním bavím.

Bol a bude super najlepší strýko na svete. Veľmi som ho mala rada. Bol to veselý človek, ktorý je teraz hore v nebičku. Určite na nás všetkých pozerá, čo robíme zle aj dobre. Určite sa tam stretol aj s dedkom a usmievajú sa na nás. Myslia si – čo robia dole všetci moji príbuzní? Veľmi ich máme radi.

Bude to ďalej trochu čudné, lebo bude tak pri stole chýbať jeden človek, ktorého sme mali na sto percent všetci radi, lebo môj strýko bol bezvadný človek. Všetko bral s humorom a s rezervou.



ZO ŽIVOTA

# CHCEM VYHRAŤ, ALE AK AJ NEVYHRÁM, NECHAJTE MA STATOČNE SA O TO POKÚSIŤ!

Medzinárodné hnutie špeciálnych olympiád – **International Special Olympics** – je celosvetová organizácia. Spája viac ako 4,5 milióna ľudí s mentálnym postihnutím v 170 krajinách sveta. Bola založená v roku 1968 v Amerike. Zakladateľkou je sestra prezidenta J. F. Kennedyho, pani Eunice Kennedy Shriverová.

Special Olympics nie je iba o športe. Každý človek s mentálnym postihnutím by mal dostať šancu, aby sa mohol rozvíjať. Organizácia dáva športovcom pocit hrdosti a úspešnosti.

Na Slovensku je **Slovenské hnutie špeciálnych olympiád**. Má skratku **SHŠO**. Nájde ho u nás aj pod názvom **Special Olympics Slovakia**.

Je v ňom viac ako 3300 športovcov s mentálnym postihnutím. Športujú vo vyše 40 kluboch.

Toto hnutie podporuje športovcov a ich rodiny v športe, ale aj mimo neho. Šíri šport a dobrovoľníctvo.

Organizuje domáce športové podujatia. Zabezpečuje prípravu a účasť športovcov na medzinárodných a svetových športových podujatiach.

Hnutie oboznamuje verejnosť so svojou činnosťou. S úspechmi, ktoré dosiahli športovci s mentálnym postihnutím.

Šport ľudí rozvíja a zblízuje. Prekonáva bariéry v myslení. Naplňuje spokojnosťou ľudí s mentálnym postihnutím, ich blízkych, opatrovníkov, ale aj všetkých ostatných.

**Eva Gažová**, národná riaditeľka Slovenského hnutia špeciálnych olympiád Special Olympics Slovakia

# SVETOVÁ ZIMNÁ ŠPECIÁLNA OLYMPIÁDA 2017

ŠPORT



Svetová zimná špeciálna olympiáda sa konala v Rakúsku, v Grazi, Schladmingu a v Ramsau. V Grazi boli súťaže v tých druhoch športu, v ktorých sa súťaží na ľade, ako je hokej alebo krasokorčuľovanie, v Schladmingu bolo zjazdové lyžovanie a v Ramsau bežecké lyžovanie. Na hrách sa zúčastnilo 2700 pretekárov zo 107 krajín. V slovenskej výprave bolo 7 zjazdárov, 7 bežkárov a dvaja krasokorčuľari. Spolu s trénermi a vedúcimi nás bolo 24. Ja som súťažil v zjazdovom lyžovaní v dvoch disciplínach – v obrovskom a špeciálnom slalome.

Na hry sme odcestovali autobusom z Bratislavy do Grazu na jednodňový aklimatizačný pobyt. Krasokorčuľari zostali v Grazi a lyžiari – bežci išli potom do Ramsau. My – zjazdári – sme išli do Schladmingu.

V Schladmingu sa konal otvárací ceremoniál a nasledujúci deň začali súťaže. Pre zjazdárov začali disciplínou superobrovský

slalom, v ktorej som ja neštartoval. Súťaže pre mňa začali tzv. zaraďovačkou v obrovskom slalome. Zaraďovačka znamená, že sa pretekári rozdelia do štartových skupín podľa veku a výkonnosti. Skupiny sa tvoria tak, aby proti sebe súťažili vždy pretekári približne rovnakej výkonnosti. Je to preto, aby každý z nich mal šancu na úspech. Druhý deň po zaraďovačke prišlo finále v obrovskom slalome. Išiel som tak, ako som si to naplánoval a bol som spokojný so svojou jazdou. V polovici trate som však spadol a vypla mi lyža. Bolo to preto, lebo predomnou usporiadateľ upravoval trať, spravil v nej lopatou ryhu a moja lyža vletela práve do tejto ryhy. Nedalo sa nič robiť, jazdu som nedokončil a bol som diskvalifikovaný. V obrovskom slalome som teda dostal len stužku za účasť.

O dva dni bola súťaž v špeciálnom slalome. Po zaraďovačke som sa dostal do osemčlennej skupiny s tretím najlepším časom. Finále začalo celkom dobre, po prvom kole som bol druhý. Bol som asi



ŠPORT

1 sekundu za vedúcim pretekárom a asi 1 sekundu pred tretím. So svojou jazdou v druhom kole som bol veľmi spokojný – vydarila sa. Bol som presvedčený, že vyhrám. Keď som sa na výsledkovej tabuli našiel na 4. mieste, nechcel som tomu veriť. Po dvoch hodinách som v oficiálnych výsledkoch našiel, že som na treťom mieste, lebo sa ukázalo, že jeden z tých, ktorí pôvodne boli pred mnou, vynechal bránku a bol diskvalifikovaný. Získal som teda bronzovú medailu a veľmi sa z nej teším.

Celé naše zjazdárske družstvo bolo veľmi úspešné. Nevieť, koľko medailí sme spolu získali, ale to nie je to najdôležitejšie. Každý zjazdár štartoval v dvoch disciplínach a každý má aspoň jednu medailu. Podobne ako zjazdári, boli úspešní aj slovenskí bežkári.

Nevieť, ako to so mnou bude o 4 roky. Už by som aj išiel do „športového dôchodku“, ale rodičia a priatelia mi hovoria, že je to ešte priskoro, že by som mal ešte závodit', pokiaľ mám z lyžovania a pretekania radosť.

**Juraj Šuster**



## MÔJ TÍM

ŠPORT

Môj otec je už veľa rokov výborný moderátor basketbalových zápasov v Leviciach.

Chodím s ním na basketbal už viac ako 10 rokov. Levickí basketbalisti sú MÔJ TÍM. Skákal som od radosti, keď som sa dozvedel, že budem s nimi hrať zápas proti Interu Bratislava. Ako skutočný hráč s podpísanou zmluvou v Basketbalovom klube Levickí Patrioti.

Dostal som špeciálny dres s číslom 21 a menom 3XXX. To preto, aby sme s mojim tímom prezentovali Medzinárodný deň Downovho syndrómu. Basketbalistov často vyvádzam na ihrisko pred zápasom. Teraz podporili oni mňa a aj všetkých tých, ktorí majú Downov syndróm. Je to úžasné!

**Filip Graňo a otec**



## DOBRÝ POCIT Z DŇA

**6. mája sa v Trenčíne uskutočnili plavecké preteky VC mesta Trenčín zdravotne znevýhodnenej mládeže 2017. Zúčastnili sme sa aj my z Domu Svitania v Jakubove. Naši pretekári Henrich Trajlínek a Dušan Novák sa neumiestnili na popredných miestach, zato mali z pretekov veľmi pekné zážitky. Tu sú ich postrehy:**

**Henrich:**

Na plavárni bolo veľa súťažiacich, boli tam aj rozhodcovia a pekné dievčatá. Plával som 25 metrov voľný spôsob. Chcel som byť v dráhe pri brehu, lebo niekedy sa potrebujem chytiť niečoho pevného a poriadne sa nadýchnuť. Plávalo sa mi dobre, chcel som vyhrať, ale tentokrát sa mi to nepodarilo, mal som silnú skupinu, skončil som na 14. mieste. Dostal som medailu za účasť, bagetu, vodu vo fľaši, keksíky a aj mapu Trenčína, takže bolo dobre. Pri bazéne sme sa fotili s primátorom Trenčína pánom Rybníčkom aj s pani europoslankyňou Žitňanskou. Poobede nás zobrala pani riaditeľka do cukrárne, dal som si parádnú zmrzku velvet kapučíno. Bola to super akcia, na budúci rok by som rád išiel zas, ale to je ešte ďaleko, robiť si takéto plány. ☺

**Dušan:**

Na plaveckej súťaži v Trenčíne sme boli už druhý raz. Boli s nami aj naši kolegovia zo Vstúpte z Malaciek. Oproti minulému roku bola tuším lepšia voda, taká príjemnejšia. Išli sme sa prezliecť do šatní, bolo tam veľa ľudí, ale mali to dobre zorganizované. Medzi súťažiacimi som stretol aj kamarátov zo Senca, z Lipského a aj jednu kočku

z centrály. Plávalo sa mi nie až tak dobre, bol som nejaký stuhnutý. Toto leto chcem viac trénovať, aby som potom budúci rok na súťaži skončil lepšie.

Po pretekoch sme sa boli poprechádzať po meste, videli sme nevestu so ženíchom a zastavili sme sa v cukrárni. Dal som si veľmi dobrý veľký zákusok a potom ešte jeden malý.

Domov sme prišli šťastne. Mal som z toho dňa dobrý pocit.

Spracovala **Anna Trnková**  
Dom Svitania, Jakubov



ŠPORT



# ČO VŠETKO MÔŽE BYŤ KULTÚRA?

KULTÚRA

Môžeme povedať, že kto sa správa slušne a ohľaduplne voči iným, správa sa kultúrne. Každý národ môže mať svoju vlastnú kultúru – vlastné pravidlá správania sa medzi ľuďmi navzájom.

**Kultúra slova** – rozprávam bez nadávok, hovorím o druhých pravdivo.

**Kultúra stolovania** – okolo sediacim zaželám Dobrú chuť!

**Kultúra cestovania** – v autobuse nesedím na dvoch stoličkách.

**Kultúra správania sa** – nehádzem odpadky na zem, ale do koša.

**Kultúra v športe** – keď súper spadne, pomôžem mu vstať.

**Kultúra v medicíne** – nekričím na pacienta a ošetrujem ho pozorne.

**Kultúrne leto** – koncert alebo iné podujatie usporiadané vonku.

**Umenie** – pekný a vzácny obraz, socha, kroj a iné.

Kultúra je aj umenie. Napríklad hrať na hudobnom nástroji, spoločenské tance, herectvo, spev, dizajn, umelecké fotografovanie, písanie poviedok a podobne.

**Otvárame pre Teba novú rubriku**, kde sa môžeš s nami podeliť o niečo kultúrne. Niečo, čo sa dá zažiť v kultúrnom svete. V divadle, v kine, v múzeu, na koncerte, pri čítaní peknej knihy. Tešíme sa na Tvoje príspevky.



## KULTÚRNY SLOVNÍČEK:

### Čo je to KRITIKA?

V kultúre nájdeme aj takéto slovo. Znamená hodnotenie umeleckého diela. Opisuje dielo nejakého umelca z pohľadu iného človeka. V kultúre nájdeme napríklad literárnu kritiku. Alebo sochár vyhotoví sochu. Kritik hodnotí sochu, ako kvalitne je vytvorená, alebo aké má nedostatky, ako lepšie by sa mohla ešte zdokonaľiť.

# MÔJ NAJVÄČŠÍ KULTÚRNY ZÁŽITOK

KULTÚRA

- **Aký je váš najväčší kultúrny zážitok? Či už ide o hudbu, film, predstavenie, umenie... Na čo radi spomínate?**

**Rišo:** Nevieam, či to bol kultúrny zážitok, ale teda Štrasburg bolo niečo úplne fajnové. Ale teda čo sa týka kultúry, tak Iron Maiden kapela na Topfeste, to bolo niečo! Naposledy, minulý rok, som bol na Kabát, keďže už Iron Maiden nezohnali. Je to taká polometalová hudba, alebo také niečo... Už som bol aj na Deep Purple vo Viedni. Už mám čosi za sebou veru. Vstupenky si kupujem cez Ticketportal, a keďže také lepšie koncerty sú riadne drahé, tak to si kupujem aj polroka dopredu, aby to bolo čo najlacnejšie, vtedy sú ešte v zľave. Tento rok mám na pláne asi Topfest, uvidíme, aké budú ceny a čo bude za program. Keď je nejaký koncert ďalej od Bratislavy, tak sa obvykle viacerí zložíme a ideme autami, nejako sa dohodneme vždy.

- **Spal si niekedy aj v stane na festivale?**

**Rišo:** Na festivale sme spali v stane iba raz, ale do rána došla parádna búrka a riadne nás to premáčalo, takže odvtedy sa snažíme brať kamoša s dodávkou a tam sa do nej natlačíme a tam spíme, keď treba. Nie je to veľmi pohodlné, ale... ☺

- **A čo si má človek vziať so sebou, keď ide na taký festival, na čo by mal myslieť...?**

**Rišo:** Kopec peňazí hlavne! A keďže majú dosť prísne predpisy, napríklad, že nemôžeš donášať sklenené fľašky, tak aby človek

nemusel kupovať všetko, tak si doniesť vlastné nealko v plastových fľašiach, prípadne aj alko v plastových fľašiach, poprelievať si to ešte doma... ☺ No a ešte sa zide nejaká karimatka, oblečenie rezervné, lebo ľahko sa stane, že ťa ostriekajú z cisterny. ☺ Aby som sa mal večer do čoho prezliecť. A tak podobne. Je tam toho veľa.

- **A ako funguješ na týchto koncertoch? Čo zvykneš robiť?**

**Rišo:** Snažím sa dostať čo najbližšie k pódiu, aby bolo čo najlepšie vidieť, hoci majú často veľkoplošné obrazovky, projekcia je zabezpečená. Keď poznám pesničku, tak sa pridám k ľuďom a začnem si pospevovať aj s partiou. Sem tam aj tancujem, ak sa to tak dá nazvať. ☺ Skôr skáčem. Zaspievame si, zaskáčame si, potom si dáme pívko a je nám dobre. Hlavne, na čo treba ešte myslieť – nemiešať sa do bitiek, ani do ničoho takého. Ľahko sa môže také niečo na koncertoch strhnúť.

- **Máš nejaký sen, ktorú kapelu by si ešte rád videl?**

**Rišo:** Hmm, nepremýšľal som o tom veľmi, Madonnu som už videl... Takú Metallicu by som si pozrel, to by bolo niečo! A ešte keby s orchestrom vystupovali... Na Lucie sa chystám teraz do Trnavy. Uvidíme, čo život prinesie.

**Janka:** Ja chodím občas na country, s rodičmi. To sú tancovačky, vonku na Železnej studienke. Je tam živá hudba.



Bendžo, husle, gitara. Niekedy si aj zaspievame, tie pesničky, ktoré poznám, ale väčšinou tancujeme. Sem tam si tam dám nealkoholické pivo. Mám rada Nedvedovcov a podobné kapely. Páči sa mi aj Enya, ale tá nemá koncerty. No pozrela by som si muzikál Mamma mia, to sú pesničky kapely ABBA.

**Janči:** Ja som bol v kine s maminou na dobrom filme – Život vo vesmíre. Tam skúmali, ako to prebieha vo vesmíre. Našli nejakú plazmu, dali tomu 200 voltov, tá plazma sa prebudila a tomu černochovi vo filme schňapla ruku. Na filme sa mi najviac páčili tie zábery z vesmíru, ako to tam vyzerá.

**Rišo:** No keď sme pri filmoch, tak sa mi páčil Da Vinciho kód, ale počul som, že knižka je iná, než film. Že často je lepšia kniha, hovoria ľudia. Inak celkom ma baví 3D produkcia a priestorový zvuk. Keď sa vyrútila lokomotiva v Harrym Potterovi, tak som myslel, že vyskočím zo sedačky. To 3D je naozaj sranda. Môže z toho ale bolieť hlava, tak sem tam si to dáš dole, pokocháš sa po kinosále, ako sa každý uhýba, keď niečo nastane vo filme... ☺

**Martina:** Ja som bola so sestrou na Adamovi Ďuricovi a bolo to celkom fajn. Sestra vtedy bola tehotná, čakala bábo. Na koncerte sme sedeli. Lístky som dostala pod stromček. Bolo to tu v Bratislave, v Istropolise. Mám od neho už dve CD, na Vianoce som dostala CD „Spolu“, na tom starom sú pesničky Predpoveď počasia, Láska – veda, Víla... Páčia sa mi jeho texty o láske, také romantické. Určite by som ešte išla na jeho koncert znovu. Mám rada veľa kapiel. Šla by

som aj na Joža Ráža, na Elán, tam som ešte nebola. Alebo možno ešte aj Michal David. Tam by som si aj zatancovala.

**Dadka:** My sme mali v Rose teraz jeden kultúrny zážitok, kolegyne ocino nám čítal bájky o zvieratkách, to sme boli u nás na rehabilitácii, tak sme ho počúvali, bol tam aj jeden vychovávateľ, s ktorým mávame muzikoterapiu, ten nám tam aj hral. Také zaujímavé to bolo. Som sa potešila z toho.

**Dušan:** Ja chodím so sestrou do divadla. Pamätám si u nás v Stupave akciu Stupavský širák, tam chodili takí, že Nedvedovci napríklad a iné kapely.

**Viliam:** Pre mňa je zážitok pozeráť dokumentárne filmy. Napríklad keď ma niečo o zvieratách poučia. Hlavne také zvieratá, ktoré bežne nevidíme. V mori nejaké špeciálne ryby. Ale pozerám aj o iných veciach dokumenty, napríklad ako vymysleli mobilný telefón som videl. Takéto zaujímavé veci si rád pozriem.

KULTÚRA



## DIVADLO HOPI HOPE

### Pekne Vás vítame!

Sme Sociálne divadlo Hopi hope. Práca je to ťažká, na skúškach niekedy umierame. Ale potom ideme... napríklad na súťaž, pred porotu. A hráme. A vieme, že sa môžeme jeden na druhého spoľahnúť. Že sa nič nestane, a keď sa náhodou aj stane, zahráme to tak, ako keby sa nič nestalo. Je to boj. A niekedy sa nám stane, že dobre zahráme a po predstavení príde porota a povie: „Dobre ste zahráli, máte prvé miesto.“ Toto sa nám naposledy stalo na krajskej súťaži Divadiel dospelých hrajúcich pre deti. A postúpili sme na celoslovenskú. Niekedy vyjde, inokedy nie. Keď nevyjde, sme smutní, ale oklepeme sa z toho. Musíme sa, lebo program máme nabitý. Nie je to radosť. Je to zábava. Každý člen je platný. Sme jeden tím.

Možno sa raz uvidíme... Najbližšie hráme 17. 6. v Bruntále v Česku na Dňoch mesta Bruntál.



KULTÚRA



# SÚ MANŽELIA UŽ 22 ROKOV

## ZAÚJÍMAVOSTI



V júli roku 1995 mali spolu svadbu Maryanne a Tommy. Mnohí ľudia vtedy neverili, že by mohli mať šťastné a fungujúce manželstvo.

Mýlili sa však. Maryanne a Tommy sú spolu šťastní už 22 rokov.

Vôbec sa nehádajú a veľmi sa ľúbia.

Žijú v blízkosti Maryanninej mamy v Essexu a neďaleko bývajú aj ďalší členovia Maryanninej rodiny.

### Tu je ich príbeh:

Začalo to v miestnom centre pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Začali sa spolu stretávať, chodiť na rande a zaľúbili sa.

Po roku a pol randenia si Tommy bol istý, že Maryanne je žena jeho života a požiadal ju o ruku.

Mal pre ňu dokonca pripravený prsteň, hoci iba z hračkárstva.

Ešte predtým si však Tommy vypýtal povolenie vziať si Maryanne od jej mamy.

Tá im dala svoje požehnanie, ostatní s tým však nesúhlasili.

Mnohí ľudia vtedy Maryanninu mamu kritizovali za to, že svojej dcére dovolila vydať sa.

Pretože má mentálne postihnutie.

Dnes však vidíme, že na rozdiel

od mnohých iných manželstiev, ktoré končia rozvodom, Tommy a Maryanne sú stále spolu a šťastní.

Vydržali spolu v dobrom aj zlom.

### A ako vyzerala ich svadba?

V júli roku 1995 mali Tommy a Maryanne krásnu svadbu v kostole, kde boli prítomní ich kamaráti a rodina. Všade bolo cítiť lásku a všetci im veľmi priali, aby spolu boli šťastní. Maryannina mama vzala Tommyho do klenotníctva a kúpila skutočný svadobný prsteň.

Keď Maryanne a Tommy kráčali ulicou ako novomanželia, a držali sa za ruky, veľa ľudí zostalo stáť a pozerali na nich. Niektorí s údivom, iní sa usmievali a veľmi im to priali. *„Moja svadba bola najlepší deň môjho života. Bola som šokovaná, keď ma Tommy požiadal o ruku, ale nemusela som dvakrát premýšľať nad tým, aby som povedala ÁNO. Tommy a ja sa nikdy nehádame. Milujem svojho manžela, naozaj veľmi. Je to môj najlepší priateľ.“*

Tento krásny príbeh lásky je dnes nádejou aj pre mnohých ďalších ľudí, ktorí majú postihnutie, no rovnako ako ostatní túžia po láske a aby „žili šťastne, až kým nepomrú“...

Každý z nás má právo na lásku.

Veríme, že ste tú svoju už našli – alebo ju čoskoro nájdete.

Spracovala: **Zuzana Kolláriková**



## BÚTLAVÁ VRBA

### Do redakcie nám prišla otázka:

**„Kamarátka ma núti, aby som s ňou hrala hazardné hry a stávkovala. Ale ja nechcem takto míňať peniaze a riskovať!“**

Niekedy má človek pocit, že robí správnu vec.

Alebo výhodnú.

Že môže rýchlo vyhrať peniaze.

A nechce v tom byť sám.

Dokonca si myslí, že tak môže pomôcť svojim kamarátom.

Ale nútiť niekoho robiť to, čo nechce, nie je správne.

Každý človek má právo rozhodnúť sa, ako bude konať.

Keď niečo nechceš robiť, nikto nemá právo ťa do toho nútiť.

Vieš sa rozhodnúť sám, čo sa ti páči a čo nie.

Zo začiatku to mohla byť zábava.

Kúpili ste si stierací žreb alebo zašli na jednu hru binga.

Pokiaľ ide len o zábavu a nie veľké peniaze, je to v poriadku.

Ale keď už cítiš, že je toho veľa, nemusíš to robiť.

A to ani vtedy, keď ťa žiada najlepší kamarát.

Aj on sa môže zmýliť.

Porozprávaj sa s kamarátkou.

Jasne a pokojne jej vysvetli, že nechceš hrať hazardné hry.

Nepáči sa ti riskovať svoje ťažko zarobené peniaze.

Povedz jej svoje NIE.

Priprav sa ale na to, že kamarátka ťa nemusí pochopiť.

Niekedy človeku viac záleží na hre ako na kamarátovi.

Je to smutné, ale hra je niekedy silnejšia.

Môžeš sa pokúsiť kamarátke hazard vyhovoriť.

Povedz jej, prečo sa ti nepáči, že hrá.

Nezakazuj jej to.

To sa jej nebude páčiť.

Povedz jej ale svoj názor, prečo je hranie nebezpečné.

Ale pozor.

Kamarátka ťa nemusí pochopiť.

Môže sa dokonca nahnevať.

Bude si myslieť, že jej nerozumieš.

Vtedy to už nie je v твоjich rukách.

Netráp sa a ukonči také kamarátstvo.

Skutočný priateľ aj tak nedá prednosť hre a hazardu pred vašim kamarátstvom.

Taký kamarát má veľký problém a pomoc patrí do rúk odborníkov.

Určite nájdeš kopolu ďalších super ľudí, s ktorými sa budeš kamarátiť.

Ktorí ťa nebudú do ničoho nútiť a tlačiť.

Dnes odpovedala **Martina Jarolíková**

# VIEŠ SI SÁM ZALOŽIŤ E-MAILOVÚ ADRESU?

## TECHNICKÉ OKIENKO

NAUČME SA SPOLU

Pomocou internetu môžeš niekomu cez tvoj počítač poslať správu, list, fotku alebo obrázok. E-mail je elektronická pošta, ktorá je na to určená.

Keď chceš poslať e-mail, musíš byť pripojený k internetu.

Na Tvoju e-mailovú adresu Ti budú prichádzať e-maily. Z Tvojej adresy môžeš tiež e-maily posilať. Keď chceš niekomu písať, musíš vedieť jeho e-mailovú adresu. Adresa sa píše bez veľkých písmen, bez dĺžňov, mäkčeňov a čiarok.

E-mailová adresa môže vyzeráť napríklad takto: robo.novak@gmail.com.

### Ako na to?

1. Otvor si **Internet Explorer, Chrome** alebo iný internetový prehliadač.
2. Do riadku pre internetovú adresu napíš [www.gmail.com](http://www.gmail.com)
3. Stlač na klávesnici tlačidlo **Enter**. Chvíľu počkaj, než sa objaví na monitore počítača internetová stránka [www.gmail.com](http://www.gmail.com).
4. Teraz prejdi kurzorom myši na odkaz **Vytvoriť účet**. Otvorila sa ti nová stránka. Teraz vyplň formulár, aby bola tvoja e-mailová stránka založená!

1. Do kolónky **MENO** napíš svoje krstné meno, napríklad: Peter.
2. Do kolónky **PRIEZVISKO** napíš svoje priezvisko, napríklad: Koreň.
3. Do kolónky **ZVOĽTE SI POUŽÍVATEĽSKÉ MENO** napíš meno, ktoré chceš používať pre svoju e-mailovú adresu, napríklad: peter.koren. Ak je také meno už obsadené, napíše ti to: **Toto používateľské meno sa už používa. Skúste iné.** Musíš vymyslieť niečo iné, môžeš pridať k menu tvoje šťastné číslo. Napríklad: peter.koren7.
4. Do kolónky **VYTVORTE HESLO** napíš heslo, ktoré si si vybral. Je to veľmi dôležité.

Používa sa preto, aby sa nikto iný nedostal do tvojej e-mailovej schránky a nemohol čítať tvoju poštu. Heslo si môžeš vymyslieť, je dobré použiť kombináciu písmen a čísel. Dôležitá je aj veľkosť písmen. Napríklad: Heslo256. **POZOR!** Dobre si toto heslo zapamätaj, alebo si ho niekam napíš. Ale tam, kde ho nájdeš iba ty. Aby si tvoje heslo nezistil niekto iný, kto by tvoj e-mail nemal čítať. Keď píšeš heslo do počítača, ukazujú sa ti len čierne bodky. To je znak ochrany.

5. Do kolónky **POTVRDTE HESLO** napíš svoje heslo ešte raz. Počítač tieto heslá skontroluje, či je správne a či je dostatočne ochrany schopné. Ak áno, posuň si stránku pravou lištou smerom nadol a vyplňaj ďalej.
6. V kolónke **DÁTUM NARODENIA** zvoľ svoj dátum narodenia.
7. V kolónke **POHLAVIE** vyber jednu z možností, môžeš dať aj možnosť, že si neželáš prezradiť, či si muž alebo žena.
8. V kolónke **MOBILNÝ TELEFÓN** môžeš napísať svoje telefónne číslo, ale môžeš tiež nechať políčko prázdne. Na telefónne číslo sa ťa pýtajú kvôli vyššej bezpečnosti. Keby sa niečo dialo – napríklad by sa ti chcel dostať do e-mailovej pošty niekto cudzí, môžu ťa o tom na mobile informovať.
9. Do kolónky **VAŠA AKTUÁLNA E-MAILOVÁ ADRESA** môžeš napísať adresu svojej ďalšej e-mailovej schránky. Ak žiadnu nemáš, nechaj políčko prázdne. Používa sa to napríklad vtedy, ak by si zabudol heslo do svojej novej e-mailovej schránky. Aj pre lepšiu bezpečnosť.
10. V kolónke **KRAJINA** vyber Slovensko.
11. Klikni na **ĎALŠÍ KROK**.
12. Objaví sa dokument **OCHRANA SÚKROMIA A ZMLUVNÉ PODMIENKY**.

Pišu tam o tom, aké sú pravidlá používania tejto služby. Ak s nimi súhlasíš, klikni na: **Súhlasím**.

13. Objaví sa stránka **OVERTE SVOJ ÚČET**. Budeš potrebovať telefónne číslo. Pošlu ti na neho kód, ktorý budeš musieť odpísať. Tak budú vedieť, že o službu má záujem skutočný človek. Môžeš zvoliť, či ti pošlu SMS alebo ti zavolajú. My sme zvolili spôsob SMS. Klikni na **Pokračovať**.
14. V ďalšom kroku odpíšeš kód, ktorý ti prišiel na mobil v SMS. Napíš ho do políčka **ZADAJTE OVERYVACÍ KÓD**. Klikni na **Pokračovať**.

HOTOVO!

Ak je všetko v poriadku, objaví sa ti stránka: **Úvod do služby Gmail**. Klikni 1x ľavým tlačidlom myši na: **Zobraziť môj účet**. Počítač ťa prihlási do tvojej novej e-mailovej schránky!

Rubriku vedie **Richard Drahovský**

# AKO SI PREDSTAVUJEM IDEÁLNE LETO

**Spýtali sme sa našich sebaobhajcov, ako si predstavujú svoje ideálne leto. Čo by si naplánovali, keby mali k dispozícii dostatok peňazí?**

**Tu sú ich odpovede:**

**ROZHOVORY**

**Lucia Ľ.:** Tiež by som rada išla na pobyt. A potom do Luhačovic. Je tam pekná kolonáda, aj na liečenie by som išla, kvôli dýchacím problémom.

**Miška:** Išla by som k moru. Kúpala by som sa v ňom.

**Robo:** Keby sme mohli ísť na pobyt, to by bolo dobré. Po tom pobyte už si každý pôjdeme individuálne, kam chceme. Keby som si mohol vybrať, išiel by som na leteckú dovolenku, to je jedno kam, ale aby tam bolo more, a tak na dlhšiu dobu.

**Mirec:** Tiež by som šiel najradšej na pobyt. A potom niekde s kamarátmi, niekam si poplávať, do mora alebo kam.

**Tomáš:** Ja by som išiel do nejakej krajiny, letecky určite, asi do Dubaja, chcel by som navštíviť to prostredie, ako to tam vyzerá. A keby som ešte mal peniaze, išiel by som na wellness, kúpanie aj masáže, páčilo sa mi v minulosti v hoteli Kaskády. Raz som tam bol na Silvestra a potom so sestrou. Možno by som šiel aj do Prešova pozrieť, mám odtiaľ kamošku. Jednoznačne by som ju navštívil.

**Laco:** Išiel by som do záhrady. Pomáhal by som tam, sadil, niečo porobil, čo treba.

**Rišo:** Fú, keby som mal hocikolko peňazí, išiel by som na Ibiza. Hovorí sa, že je to „párty-ostrov“, rád by som videl, či je to pravda. Šiel by som tam na nejaký festival a tancovačky, cez deň dospávať a v noci žiť. Ja dúfam, že toto leto odštartujem pobytom, potom bude asi Topfest, tam by som šiel s kamarátmi. Možno nejaký bicyklový tábor. A s Dadkou sa dohodneme, či nejaký spoločný letný program, necháme sa prekvapiť. 😊 Ešte určite koncom leta by som šiel na Lodenicu, čo býva v autokempingu v Piešťanoch.

**Viliam:** Ja by som šiel do Ameriky. Pozrieť napríklad Disneyland, Biely dom... Tie veľké budovy, ako sú tam. Povoził by som sa v nejakom dobrom športovom aute po meste, taký adrenalín. A potom by som sa šiel pozrieť do Bruselu do Európy. Do parlamentu by som sa pozrel. Trochu sledujem politiku, tak ma to zaujíma. No a keby ešte zostali peniaze, kúpil by som celý hotel. Prevádzkoval by som ho, aby sa mi vracali peniaze. Mal by som ho pri mori, napríklad v Monaku.

**Jana:** Chcela by som ísť do Írska. Pozrieť sa do mesta, kde sa narodila speváčka Enya. Keby som mala peniaze, išla by som aj do Ríma, pozrieť Koloseum.

**Lucia Ľ.:** Išla by som na nejakú peknú dovolenku s rodičmi a so známymi. Už som bola aj v Španielsku, aj v Turecku a teraz pôjdem na Krétu s tatinom. Mám rada more, rada sa opaľujem, rada chodím na prechádzky, chodím sa pozerať na pamiatky, niečo si pokúpim. Ešte pôjdem aj k tete do Čiech a aj na chatu. Rada chodím oddychovať preč mimo Slovensko, potom sa vrátim a mám z toho dobrý pocit, že som bola na dovolenke. Rada fotím, potom si v zime prezerám fotky a spomínam.

**Janči:** Ja by som šiel znovu do Egypta. To more bolo super. Boli tam farebné rybičky. A ešte by som šiel na štvorkolke do púšte. A keby mi ešte zostali peniaze, kúpil by som si tú štvorkolku aj domov. A ešte by som sa rád stretol s nejakými hercami, napr. s Vinom Dieselom.

**Dušan:** Ja by som šiel ešte raz do Talianska, potom do Bruselu. Sú to miesta, kde som síce už bol, ale vrátil by som sa, aby som pozrel miesta, ktoré som nestihol. Páčilo sa mi tam. V Taliansku by som šiel k moru, popozerať kadečo, na víno, na pizzu, na zmrzlinu...

**Rišo:** ...a doniesol by si si odtiaľ nejakú Talianku, čo? 😊

**Dušan:** Nemusím žiadnu Talianku, mne stačí dobrá Záhoráčka! 😊

**Dadka:** Ja mám na vybavovanie dovolení rodičov. Z Rosy sme mali ísť do Talianska, museli sme to ale zrušiť, lebo mám vtedy preteky, lebo keď ma raz trénerka natrénuje na preteky, nemôžem si len tak ísť na dovolenku a nezúčastniť sa pretekov. Tak pôjdeme namiesto do Talianska do Chorvátska na Bašku.

# POĎME SA SPOLU BAVIŤ... O VZŤAHOCH

## ROZHOVORY



**Vzťahy môžu byť rôzne. Občas je to veľmi komplikované.**

**V živote môžu nastať aj nečakané situácie, s ktorými sa musíme vyrovnávať. Je to veľmi individuálne.**

**Niektorí z nás sú spokojní aj bez partnera.**

Je to v poriadku.

Máme vlastné aktivity, a keď príde ten správny čas, možno zatúžime po partnerskom vzťahu.

Ale aj bez partnera sa dá žiť spokojný život.

**Mnohí by si partnera radi našli, no nedarí sa im to.**

Túžia chodiť na prechádzky, do kina, na kávu, byť spolu.

Kde môžu niekoho spoznať?

**Nápady:** rekondičné pobyty, zariadenie/práca/škola, cez internet, v kaviarni, knižnici, cez spoločného kamaráta...

**Niektorí partnera už majú, no nedarí sa im stretávať sa spoločne osamote.**

Nepustí ich zariadenie, nedovolia im to rodičia.

**Nápady:** veľa sa rozprávať s rodičmi/zamestnancami zariadenia. Organizácia zastupujúca práva ľudí s mentálnym

postihnutím môže s rodinou/zariadením pracovať. Pracovať aj sám na sebe, aby som si vedel obhájiť svoje pocity, túžby. Stáť si za svojím názorom, nebáť sa. Ide predsa o náš život, my chceme byť šťastní!

**Sú aj páry, ktoré túžia žiť v spoločnej domácnosti.**

Nie je to jednoduché.

Treba si uvedomiť, čo všetko je potrebné, aby domácnosť a vzťah správne fungovali.

Je dôležité myslieť aj na financie.

Aj na to, ako si podeliť prácu v domácnosti.

Naučiť sa žiť s partnerom, rešpektovať sa navzájom, spoločne sa starať o chod domácnosti.

**Nápady:** s mnohými záležitosťami nám môže pomôcť asistent. Existuje aj podporované bývanie pre páry. Je dobré uvedomiť si, ako veľmi som samostatný, v čom potrebujem konkrétnu pomoc. Existujú rôzne kurzy, vďaka ktorým sa môžeme v samostatnosti zlepšiť, naučiť sa mnohé veci.

**Občas zažijeme aj sklamanie.**

Stane sa, že sa naše cesty s kamarátom nakoniec rozídu.

Rozchod býva bolestivá záležitosť.

Je ťažké byť znovu sám.

Najskôr musíme prekonať smútok, niekedy aj pocity ako zlosť, zúfalstvo.

**Nápady:** aj keď niekedy nemáme na nič chuť, je fajn nezostať celkom sám. Môžeme sa niekomu zdôveriť so svojím trápením. Kamarátovi, rodičovi, asistentovi... Niekomu, komu dôverujeme. Môžeme sa začať venovať viac sami sebe. Navštevovať krúžky, športovať, maľovať, počúvať hudbu, aká sa nám páči... Jedného dňa smútok pominie a my možno budeme pripravení na ďalší vzťah.

**Spýtali sme sa našich sebaobhajcov, kto je pre nich kamarát:**

**Tomáš:** Dobrého kamaráta spoznáme tak, že nám s niečím pomôže. Alebo keď si na nás niekto spomenie, že nás má rád, že na nás myslí, aj keď je od nás ďaleko. Ja si myslím, že mať príliš veľa kamarátov je o ničom, radšej menej, ale lepších, niekedy stačí jeden dobrý. Kamaráti ti pomôžu, aby sa ti nikto nevysmieval, pomôžu ti v niektorých problémoch...

**Lucia:** Ja mám veľa kamarátov, včera som volala Igorovi Kmeťovi, s ním sme už 5 rokov kamaráti. Keď som mu zavolať, hovorí mi: „Už som na teba myslel!“ – „Áno, Igoro? Myslel si už na mňa?“ – „Jasné, už patíš do našej skupiny!“ Som ich fanúšik a som aj najlepšia Igorova kamarátka. Občas sa ma spýtajú „Kedy prídeš na naše koncerty?“ Chodím, keď mi povedia, že bude koncert, keď ich nájdem na billboardu, na Facebooku alebo tak. Pozriem si a podľa toho idem. Je mi s nimi dobre.

Tu s Robkom som veľká kamarátka. Vidíme sa často v zariadení. Keď príde nový klient do nášho zariadenia, tak sa musíme

zoznámiť, kto sa ako volá, tak sme sa skamarátili. Jeden druhému si pomôžeme, ako ja Robkovi pomáham, napríklad s táckou pri obede, alebo keď ideme na krúžky. Sem tam si v robote pokecáme, ale málokedy, nemáme kedy, nie je čas. Večer si pokecáme na Skype, keď nie som unavená, že je tak, Róbert?

**Robo:** Presne tak.

**Lucia:** My sme dobrí kamaráti. Minulý rok, cez športové leto, mi dal Robko návrh, či nechcem byť s ním. Súhlasila som, boli sme do jesene spolu ako pár. Chodili sme spolu do kina, všelikde... Do kina nás odprevadili rodičia, oni sa spolu poznajú a kamaráti, tak šli zatiaľ napríklad na kávu, že „necháme tých holúbkov samých“. Teraz už nie sme frajeri, ale sme dobrí kamaráti.

**Robo:** Ja chodím s Dášou, ale nemôžeme vždy spolu byť. Ešte o tých kamarátoch. Dobrý kamarát je taký, ktorý pomôže, ako mne napríklad Lucka s táckou. V tomto mi v robote pomáhajú viacerí.

**Mirec:** Dobrý kamoš sa rád usmieva, hovorí vtipy. Ja mám dosť kamošov, kecáme spolu trochu a smežeme sa a vtipkujeme... Chodím s nimi von na sídlisku. Je sranda, keď sme vonku, rozprávame sa. Niektorým občas napíšem správu na mobil o takých bežných veciach, ako sa kto má a tak.

**Tomáš:** Dobrý kamarát je proste taký, že sa dá na neho stopercentne spoľahnúť, že ťa nesklame, že si dôverujete. Veľa parádnych kamarátov som si našiel na letnom pobyte. Už sa teším, kedy sa znovu stretneme.

Spracovala: **Zuzana Kolláriková**

**Nedávno sme mali Deň matiek, preto dnes prinášame básne na túto tému:**

## MAMIČKE

*Báseň je ako krásna melódia,  
nenútená, úprimná, zvonivá.  
Tíško sa vkráda do srdiečka  
a povie vďaka, mamička.*

*V mysli sa mi premietajú obrázky,  
ktoré sú dôkazom vašej lásky.  
Boli aj chvíle šťastné, krásne,  
ako sú slová tejto básne.*

*Dali ste mi veľmi veľa,  
viac ako si v srdci môžem želať.  
Dali ste mi pochopenie,  
odpustenie, pohladenie.*

*Cez vás som spoznala,  
čo som dlho hľadala.  
Čo je to mať rád a úprimne milovať.*

*Už sa končí táto báseň,  
a ja cítim veľké šťastie.  
Že mám blízko človeka,  
ktorého mám veľmi rada.  
Ten človek ste práve vy,  
nedá sa to vyjadriť slovami.*

**Vladimíra Martvoňová**

Básničkový kalendár pre potešenie duše

## MATERINSKÉ PUTO

*Si krása môjho sveta,  
tajomná pieseň mojich dní,  
bez teba nech viac svetlo nechodí,  
nech sa viac nerozodní.*

*Je to krásne, keď sme spolu,  
ako malá včielka za prvého letu,  
ako malé dieťa, keď padá dolu,  
cíti v nej veľkú oporu,  
keď vidí prvý krok po jej boku.*

*Máš ruky ako hodváb,  
vo svetle si prekrásna.  
Očká ti žiaria ako kryštál,  
ústa sa smejú, moje ruky  
sa k tebe ňaťahujú.*

*Celá sa úzkosťou chvejem,  
keď si spomínam,  
že ja tu bez teba ostávam.*

**Henrieta Matulová**

**TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME**

## MOJA RUČNÁ PRÁCA

ručne vyšívané obrazy krížikovým stehom

### Čo na to potrebujeme?

- Väčšiu ihlu,
- **bavlnky** – Perlovku – čiernobiely, hnedú, alebo akú farbu chceš,
- **látku** – Kanavu alebo Panamu,
- môžeš použiť aj **kruh na vyšívanie**,
- čas, svetlo a dobré oči, obratnosť alebo šikovnosť rúk, pomôže nám aj pero alebo ceruzka na škrtanie hotových krížikov, ktoré máš nakreslené **na predlohe**.

Každý z nás má nejaký **talent** a vie ho využiť spôsobom, aby sa pri tom cítil dobre. Ja mám talent aj na vyšívanie obrazov krížikovým stehom. Baví ma to a potešuje. Sedím pri svetle, rátam krížiky podľa predlohy, ktoré idem vyšívať. Potom nakoniec viem, že príde pekný výsledok. Je to pre mňa **relax** – oddych. Taktiež to volám aj ručnou prácou. Robím to podľa predlôh, ktoré si vytlačím z časopisu. Mám rôzne predlohy na výber. Niekedy musím pridať, aby som to stihla. Jeden obraz mi trvá asi týždeň a pol, podľa predlohy. **Nie je to ťažké**, len treba rátať krížiky. Časom som mala úspech, veľa ľudí si kúpilo moje vyšívacie obrazy. Mala som **radosť**, že sa im páčili. Zdvihlo mi to **sebavedomie**, a to ma posúvalo ďalej. Vedela som, že moje ruky a ja máme ešte niečo spoločné a začala som byť užitočná. **Milé šičky!** Len nezabudnite si pri tom aj oddýchnuť od usedených krížov a unavených očí. Som rada, že som našla aj takýto talent v sebe. Mám rada vyšívacie. Rada ho budem robiť ďalej. 4 výšivky vidíte aj tu – na obrázku.

**Ručne vyšívacie obrazy krížikovým stehom:**

*Dievčatko na hojdačke*

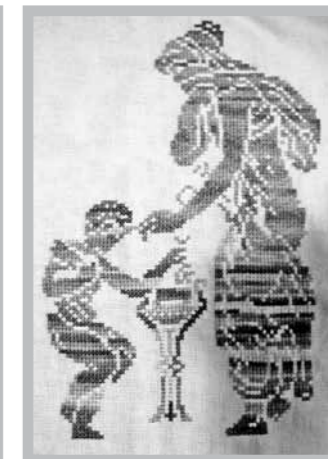
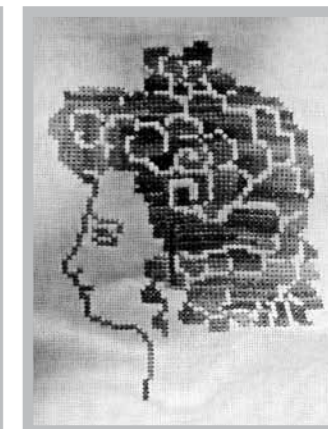
*Dáma s mašľou*

*Žena ide z poľa*

*Žena s dieťaťom pri fontáne*

Obraz Vám rada vyšijem, ak ma o to cez náš časopis požiadate.

**Henrieta Matulová**



**Čo je na ľuďoch najkrajšie? Pekný úsmev!  
Podme sa spolu naučiť, ako sa postarať  
o svoje krásne zúbky.  
Pretože len zdravé zuby sú krásne.**

### • Pravidelná prehliadka u zubára a dentálna hygiena

Zubár je špeciálny lekár, ktorý sa stará o tvoje zuby.

Ako deti sme sa ho možno báli.

Dnes sa už báť nemusíš.

Väčšina zubárov pracuje bezbolestne.

A čím budeš mať zdravšie zuby, tým menej  
zámkov musíš podstúpiť.

Na kontrolu k zubárovi chodievaj  
raz za pol roka.

Dentálna alebo zubná hygiena  
je tiež potrebná.

Pani hygienička ti dokonale vyčistí zuby.

Budú tak zdravé a biele.

Nebudú ti krváčať ďasná.

Na zubnú hygienu sa chodí raz za tri  
mesiace.

### • Čistenie zubov

Aby ti zuby vydržali čisté a zdravé, treba si  
ich umývať.

Každý deň si umývaj zuby kefkou dvakrát.

Ráno aj večer.

Na kefkou si daj málo pasty. Iba malú guľičku  
ako hrášok.

Pastu nikdy neprehltaj.

Na kefkou netlač silou.

Stačí jemný tlak.

Spolu so zubami si čisti aj ďasná.

Pootvor ústa, aby sa zuby nedotýkali.

Každú plochu čisti zvlášť:

Horný predný rad, potom spodný predný rad.

Prejdi na zadnú stranu zubov, hore  
a potom dole.

Teraz sú na rade vodorovné plochy,  
ktorými žuješ.

Najskôr hore, potom dole.

Zuby si čisti dve minúty.

To je asi toľko, ako keď si v duchu  
zaspievaš pesničku Happy Birthday  
(Veľa šťastia, zdravia).

Ústa vypláchni vodou.

Teraz opatrne použi zubnú niť.

Vyčisti si každú medzeru.

Opýtaj sa pani doktorky alebo hygieničky,  
nech ti ukáže, ako správne niť použiť.

### • Ďalšie dobré rady

Aby ti zubná kefka dobre slúžila,  
treba ju pravidelne meniť.

Aspoň štyrikrát za rok.

To je každé tri mesiace.

Kefka sa totiž opotrebuje, hlavne keď  
na ňu tlačíš.

A ostávajú na nej baktérie.

Keď si chorý, dostáva sa na ňu ešte  
viac bacilov.

Niektorí odborníci preto radia po chorobe  
kefkou vyhodiť a používať novú.

Umyl si si večer zuby, ale ešte si zjedol  
niečo sladké?

To nie je dobrý nápad.

Vypláchni si teda ústa aspoň čistou vodou.

Nikdy nechod spať so zvyškami jedla  
na zuboch.

Hlavne, keď je sladké, rýchlo sa ti spravia kazy.

Bolí ťa zub?

Tak šup k zubárovi.

Pomôže ti a zub ťa prestane bolieť.