



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
4/2019



TO SME MY



ZPMP v SR, Alstrova 153
831 06 Bratislava
tel.: 02/638 149 68
e-mail: zmpvsr@zmpvsr.sk

Milí čitatelia,

želim vám všetkým do nového roka hlavne zdravie
a kvačku šťastia z lásky Božieho požehnania.

Prajem vám, aby ste do nového roka
vykročili tou správnou nohou.

Nech vám rok 2020 prinesie veľa dobrých nápadov
a mnoho splnených snov.

Nech nájdete pod stromčekom to, čo poteší vaše srdce.

Šťastné a požehnané Vianoce.

Šťastný nový rok 2020, priatelia!

Váš Richard Drahovský,

predseda sebaohajcov Slovenska
a redakcia TO SME MY



Vianočné zvyky

Na vianočné sviatky chodíme so sestrou
k priateľom.

Pred štedrou večerou držíme pôst.

Jeme len ovocie.

V kuchyni svieti betlehemske svetlo.

Do izby vstúpi priateľ a hodí orechy
na štyri strany.

Vinšuje vinše a my odpovedáme.

Potom sa pomodlíme.

Prečítame si zo svätého písma.

Priateľ natrie oplátku medom a urobí
každému krížik.

Neskôr prereže jablko na toľko kusov,
koľko nás bolo pri stole.

Keď je červeno-biele a zdravé,

tak aj človek bude zdravý.

Počas Vianoc máme zapálenú sviecu,
ktorá horí betlehenským svetlom.

Betlehemske svetlo svieti v domoch
a izbách. Je to čarovné.

Jeme hríbovú, alebo hrachovú polievku.

Niekdre majú šošovicovú, alebo kapustovú.

Inde majú jedlá ako bobalky
s makom, orechami.

K polievke sa podáva šalát s kaprom.

Na stole je ešte všeličo iné.

Sviatkujeme ako rodina.

Pre mňa je to veľký zážitok!

Keď sa najeme, rozdáme si darčeky.

Spievame vianočne koledy.

Chodíme spolu na polnočnú svätú omšu.

Zvyky sú rôzne.

Na východe majú zvyk, že si pred štedrou
večerou umývajú ruky v miske.

Najprv dajú zvieratkám žrať, potom
prehodia reťaze.

Tam, kde trávim vianočné sviatky ja,
chodia koledovať betlehemskí skauti.

Chodíme na jasličkovú slávnosť.

Na námestí hrajú scénu Narodenie Ježiša.

Je tam aj živý somár, ktorý viezol Máriu.

Jozef vedie Máriu aj somára.

Naokolo lietajú anjeli.

V pozadí ležia ovečky na sene.

Vianoce sú krásne.

Majú plno zvykov a tradícií. Niekdre
sa zvyky a tradície vytrácajú.

Tak nech sa nestratia, chráňme si ich.



Henrieta Matulová

To sme my 4/2019 • občasník / Ročník vydania: 20 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava,
IČO: 00683191, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 16. 12. 2019

• **Redakčná rada:** Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Miroslava Ollé, Martina Jarolíňová,
Richard Drahovský, Michal Kralovič • **Na príprave čísla spolupracovali:** Michaela Krošláková,
Zuzana Dolníková, Dominik Minárik, Jozef Banák, Peter Kopál, Maroš Zrubec, klienti Denného stacionára
Aliis, n. o., Trenčianska Teplá, Barbora Tomanová, Veronika Hevierová, Patrícia Bučková, Henrieta Matulová,
Darina Krihová, Richard Drahovský, Tomáš Grošmíd, Marek Ruman, Michaela Broczká, Peter Horváth,
Lucia Řehánková, Soňa Launerová, Martina Hlavatá, Tomáš Hosmaj • **Grafický dizajn:** Zuzana Chmelová

• **Tlač:** POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk • **Adresa redakcie:** ZPMP v SR, Alstrova 153,
831 06 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.
Registrované 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 2–7	TÉMA: Zmeny v našom živote
Strana 8–10	PRACUJEME: Magnetky a odznaky Aliis
Strana 11–14	REPORTÁŽ: 12 dôležitých ľudí v Claudiane
Strana 15–16	REPORTÁŽ: Všetci a spolu
Strana 17–20	REPORTÁŽ: V krajine zázrakov
Strana 21–24	JA, SEBAOBHAJCA

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE



Milí čitatelia,

téma tohto čísla je *Zmeny v našich životoch*.
Mnoho z nás zvykne na konci roku bilancovať.
Pýtame sa sami seba:
Ako som spokojný so životom, ktorý vediem?
Je niečo, čo by som chcel robiť inak?

Nový rok je príležitosť na nový začiatok.
Ale ak chceme niečo naozaj zmeniť,
nemusíme čakať do 1. januára.
Začnime hneď.

Niekde som čítala, že treba vydržať 21 dní.
Toľko vraj trvá, kým sa zmena stane pevnou
súčasťou nášho života.
Naším novým zvykom.

Prajem vám, aby ste nabrali odvahu
ku zmenám,
po ktorých túžite.
Možno chcete začať viac športovať.
Alebo zdravšie jesť?
Ja by som rada prečítala viac kníh.
Uvidíme, čo na tento môj cieľ povedia
moje tri malé dcéry.

Milí naši,
začítajte sa do príbehov na nasledujúcich stránkach.
Vyložte si nohy, spomaľte, oddychujte.
V mene celej redakcie vám želám krásne sviatky.
Nech vám nový rok 2020 prinesie zdravie a lásku.

Mirka Ollé

ZMENY V NAŠOM ŽIVOTE

Každý z nás žije svoj život najlepšie, ako vie. Aspoň sa to tak hovorí. Ale je to naozaj tak?

Možno aj v tvojom živote existuje niečo, čo by sa dalo zlepšiť.

Alebo urobiť inak, lepšie.

Ja mám napríklad veľmi rada sladké.

Veľmi!

Viem, že pre moje telo by bolo lepšie, keby som ho jedla menej.

Prospelo by mi, keby som jedla viac zeleniny.

Jesť menej sladkostí – toto je zmena, o ktorú sa snažím ja.

Čo vo svojom živote môžeš zlepšiť ty?

Napiš si to sem:

Blížia sa oslavy nového roka.

Tradične si ľudia v tento čas dávajú predsavzatia.

Čo je to predsavzatie?

Je to sľub sebe samému, že niečo budem robiť inak.

Napríklad začnem viac cvičiť.

Alebo zavolám kamarátovi, o ktorom som dlho nepočul.

Budem viac pomáhať rodičom s domácnosťou.

Môže to byť čokoľvek, čo chcem zmeniť.

Zvykneš si dávať predsavzatia?

Spomeň si, či sa ti podarilo splniť tvoje tohtoročné predsavzatia...

S predsavzatiami to netreba preháňať.

Pokojne stačí jedno.

Jeden cieľ, o ktorý sa môžeme usilovať.

Prečo len jedno?

Ľudia zvyčajne robia chybu a chcú zmeniť veľa vecí naraz.

Prečo sa im to nedarí?

Pretože zmena je vždy náročná.

Robiť veci inak vyžaduje viac energie, viac sústredenia.

Niekedy aj odopieranie si oblúbenej veci alebo aktivity.

Odporúčame ti preto začať s jedným cieľom.

Ak sa ti ho podarí dosiahnuť, potom začni s druhým cieľom.

A tak ďalej. Dokedy?

Kým nebudeš spokojný so životom, ktorý vedieš.

Premýšľaj, ako začať?

Urob si plán.

Všetko si napíš na papier.

Pokojne niekoho popros, aby ti s tým pomohol.

Svoj plán si potom vystav na viditeľné miesto.

Napríklad si ho môžeš

pripnúť na nástenku.

Alebo magnetkou na chladničku. Keď budeš mať svoj plán na očiach, nezabudneš naň.

Či už to nazveme zmena,

predsavzatie, cieľ...

Najdôležitejšia je vytrvalosť.

Počítaj s tým, že prídu chvíle, kedy sa budeš chcieť vzdať.

Je dobré, ak máš človeka, ktorý ťa v takej chvíli podporí.

Máš takého?

Napiš si jeho meno do svojho plánu!

MÔJ PLÁN
Chcel by som zmeniť túto vec:
Potrebujem na to toto:
Kto mi pomôže:

TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIETĚ

O zmenách sme sa porozprávali aj s našimi sebaobhajcami. Prečítaj si, ktorú zmenu považujú vo svojom živote za najdôležitejšiu. A čo by svojich životoch ešte chceli zmeniť?

1. Ktorá zmena v tvojom živote bola pre teba dôležitá a prečo?
2. Čo by si vo svojom živote chcel ešte zmeniť?



DARINA KRIHOVÁ

1. Ja som mávala voľakedy problém odplávať stovku. Vždy som ju plávala so stresom. Tak, že som mala hlavu len nad vodou. Tá dôležitá zmena bola, že som sa ju naučila plávať bez toho, aby som mala hlavu nad vodou.
2. Neviem. Nič mi nenapadá. V mojom živote by som nemenila nič. Ale zmenila by som, aby ľudia po okolí neodhadzovali odpadky.



RICHARD DRAHOVSKÝ

1. Asi najzásadnejšia zmena v živote bola pre mňa to, že som si našiel konečne prácu na zmluvu. Dôležité to bolo preto, lebo som sa naučil niečo nové. Spoznal som nových ľudí. A hlavne je to platená práca, takže peniažky pribudli, lepšie sa dýcha...
2. Zatiaľ nechcem riešiť nejaké veľké zmeny. Prvoradé je pre mňa udržať si prácu. Zostať v Bratislave, ak sa bude dať. Premýšľam nad tým, že by som sa časom možno aj presťahoval.

TOMÁŠ GROŠMÍD

1. Dôležitá zmena v mojom živote bola, keď som sa naučil komunikovať tak, ako sa má. Nehovoriť kamarátom úplné sprostosti, čo ich nezaujímajú. Podarilo sa mi to tak, že som si všimol, ako medzi sebou komunikujú dospelí. Ja som to od nich potom pochytil. Dôležité bolo, aby si ľudia všimli, že sa snažím komunikovať ako dospelý, snažím sa správať ako dospelý. Dokonca si to už aj všimli, keď som bol pozrieť do domova do Piešťan. Aj mi povedali, že som zmužnel.
2. Nechcem sa už inde sťahovať. Nebaví ma stále sa sťahovať z jedného mesta do druhého. Nebaví ma stále si zvykať na nové. Ja chcem zostať už na jednom mieste. Takže ja by som už práveže nechcel robiť zmeny.



MAREK RUMAN

1. Pre mňa bola dôležitá moja osemnásťka. Konečne som dokázal prelomiť to, čo mi vždy robilo problémy – že si ma doberali. Tí starší si vždy nás mladších doberali. Čakali na okamih, kedy sa nám budú môcť nejako vysmiať a niečo nám vyviešť. Keď som mal 18, stal som sa dospelým. Bol to dôležitý mílnik. Ako dospelý môžem cestovať a rozhodovať sa na základe svojho presvedčenia. A nie z pohľadu toho, čo si myslí niekto iný.
2. Vo svojom živote by som chcel, aby platilo, keď niečo poviem. Pre všetkých, ktorí so mnou prídu do styku. Chcel by som, aby ma ľudia počúvali. Chcem, aby chápali, že keď niečo poviem, že to platí. Že môj názor je dôležitý.



TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

MICHAELA BROČZKÁ

1. Keď som sa prihlásila na sebaobhajovanie. Začala som viacej rozprávať. Lebo ja menej rozprávam. Učím sa viac rozprávať. Rada sem chodím.



PETER HORVÁTH

1. Začal som chodiť na sebaobhajovanie a začal som sa vylepšovať. Učím sa robiť veci lepšie. Zdokonaľujem sa.
2. Zatiaľ som si nedával predsavzatia. Chcem sa stále vylepšovať. Budem stále chodiť na sebaobhajovanie. Potom do budúca si chcem hľadať prácu.



LUCIA ŘEHÁNKOVÁ

1. Mám jednu zmenu – mám úplne novú asistentku, s ktorou si veľmi rozumiem. Je to veľká zmena, že mám novú asistentku. Pomohol mi ju nájsť môj kamarát Vojto. Dal to na Facebook a o necelé dva týždne sa mi ozvali. Prvýkrát so mnou išla na tancovanie v pondelok. Tatinovi sa pozdávala a povedal, že táto asistentka môže byť. Veľká zmena bola aj to, keď som začala chodiť na tance. A tréner mi povedal, že ma to veľmi zmenilo. Je to pre mňa lepšie, ako byť sama doma.
2. Chcela by som pracovať. Otec je proti. Myslí si, že by ma asi nikde nezobrali. Alebo neviem čo. Neviem. Ja by som chcela byť čašníčka. A veľmi by som chcela, aby som si tam našla nejakých nových kolegov, nových kamarátov.



SOŇA LAUNEROVÁ

1. Začala som chodiť do Bivia. Tu pracujem. Učím sa. Páči sa mi kuchár.
2. Chcela by som si vyskúšať prácu v reštaurácii.



MARTINA HLAVATÁ

1. Tak najväčšia zmena pre mňa teraz bola, že som si sama išla dať predpísať lieky. Urobila som to pre seba. Aj pre mamu, aby nebola stresovaná. Uvedomujem si, že mama tu nebude večne. Už to raz muselo prísť, že si túto povinnosť vezmem na svoje plecia. Išla som z Pezinka zo stanice sama vlakom. Ledva som ho dobehla, ale stihla som to. Išla som na Hlavnú stanicu do Bratislavy. Toto bolo prvýkrát, čo som išla úplne sama vlakom. A potom som ešte išla autobusom do Petržalky. Zvládla som to v pohode.

2. Chcela by som sa vedieť o seba postarať. Nielen lieky si dať predpísať, ale všetko, čo bude treba. Musíme sa s mamou o tom porozprávať. Čo treba, aby som sa vedela o seba postarať? Možno sa naučiť chodiť na úrady alebo čo.



TOMÁŠ HOSMAJ

1. Veľká zmena je, že sa dovzdelávam. Prišiel som sem do Bivia pracovať. V zariadení, kde som bol predtým, som stále len kreslil. To ma už nebavilo. Chcel som už vyskúšať niečo iné.
2. Neviem. Uvidím, čo príde.



Pripravili
Mirka Ollé a Zuzka Kolláriková

PRACUJEME

CHCEME A VIEME

MAGNETKY A ODZNAKY ALIIS

Pýtate sa, čo je to Aliis?

Je to chránená dielňa a denný
stacionár v Trenčianskej Teplej.

Vyrábajú sa tu originálne
magnetky a odznaky.

O svojej práci nám do časopisu
porozprávali Dalibor, Evka,
Miško, Jožko a Paťka.

A prezradili aj čo-to zo života Aliis.
Čo zažívajú, keď nepracujú?

Tento rozhovor vznikol počas
pracovného nasadenia.
Dalibor, Evka, Miško, Jožko a Paťka
dokončujú balíčky.
Pripravili zrkadielka, odznaky a otvárače
na fľaše pre pánov.
Teraz ich balia do igelitových vrecúšok.

Toto nám porozprávala **Evka**:
Kontrolujem balíčky.
Robíme u nás magnetky, odznaky
a otvárače na fľaše.
Pre múdrych pánov a ženy. Ako som aj ja.
Baví ma to.
U nás v dielni je zábava.
Všetkých tu mám rada.

Krásne odznaky nakreslil **Miško**.
Prezradili to o ňom jeho kolegovia.
Kreslil hodiny aj Barborku.
A tiež ostatných.



V stacionári sa mu páči.
Najradšej má Danuška.

Paťka nám povedala o sebe toto:
Teraz kontrolujem vrecúška,
či sú pevne uzavreté.
Predtým som vyrezávala nápis
„vyrobil denný stacionár“.
Práca ma baví, je to super.
Chodím sem už 4 roky.
V dielni vyrábame magnetky a odznaky.
Odznaky sa robia takto:
Najskôr sa prefotí zákazka.
Potom sa to vyreže, zlisuje
a je to hotové.

Dalibor ju doplnil:
Odznaky sa robia tak, že vložím
komponent, vrch, fóliu a vylisujem to.

Potom sa pridáva spodná časť.
To môže byť magnet, otvárač
na fľaše, odznak, zrkadielko.
Mňa najviac baví lisovanie.

Na seba **Dalibor** prezradil:
Mne je tu tiež dobre.
Pracujem na zákazkách.
Spoznal som tu veľa ľudí.
Zvykol som si na nich.
Okrem práce si tu aj varíme,
vyrábame pohľadnice, kreslíme
na textil, tancujeme, chodíme
na výlety, do kina, spievame...

Evka povedala:
Boli sme na koncerte
Vrbovských víťazov.
Páčilo sa mi to.

PRACUJEME

CHCEME A VIEME



Aj som tancovala.
Boli sme aj v kine na Bohemian Rhapsody.
Aj v McDonalde, tam bola oslava.
V Budapešti sme videli žraloky, ryby.

A kam odznaky a magnetky putujú?
Dalibor prezradil, že mali zákazky z Uhrovca, Teplíc, Monkovej doliny, aj z hotela v Tatrách. **Paťka** ho doplnila: Zákazky sa robia na svadby, na protesty Za slušné Slovensko, na festivaly alebo do miest z celého Slovenska. Robili sme aj pre suvenírové obchodíky. Bolo to super. Predávame aj počas jarmokov alebo na vianočných trhoch. Ja predávam, ponúkam, hovorím ľuďom, aká sme nezisková organizácia a tak. Baví ma to veľmi, pamätám si, ako som ponúkala aj koláče.

Na jarmoky chodí aj **Dalibor**:
Rád tam chodím.
Aj predávam.
Niekedy aj na mieste dorábame magnetky.
Ľuďom tak ukážem, ako sa vyrábajú.
Páči sa im to.

Náš rozhovor sa tu končí.
Viac o Aliis a jeho aktivitách nájdete na ich webovej stránke www.aliis.sk.
Nájdete tam aj fotky magnetiek a odznakov, ktoré vyrábajú.

Za rozhovor ďakujeme celému kolektívu Aliis, n. o.

Pripravila Mirka Ollé

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

12 DÔLEŽITÝCH ĽUDÍ V CLAUDIANE

Tento rok začneme v Claudiane advent náročnou prípravou. Boli sme pozvaní na milé podujatie a zodpovedne sa chceme pripraviť. Jednou z chystaných vecí sú medovníky. Zhodli sme sa, že práve medovníky sú neodmysliteľnou súčasťou Vianoc. Medom a klinčekmi prevoňané cesto, vianočné vykrajovačky rôznych tvarov, rozhorúčená pec. Medovníky totiž zblížujú. Nie je to len kombináciou korenín, medu či múky. Je to o radosť z toho momentu, ktorý máme a prežívame. Cesto rozvaľkať, vykrajovať, opatrne poukladať na plech, doplniť orechmi a sušeným ovocím a šetrne upiecť. Láka nás piecť, pretože všetci prikladáme ruku k dielu. Každý v procese medovníčkovania má svoju dôležitú úlohu. Ani jeden z nás nebude vynechaný. A nielen pri pečení medovníkov. Dovoľte mi predstaviť vám 12 dôležitých ľudí v našom Claudiane:



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Števko je náš posol dobrej nálady. Vždy usmiaty, dobre naladený. Rád si pospevuje a je to džentlmen. Galantný voči ženám, úctivý k mužom. Rád pracuje s drôtikom. Najradšej vyrába štvorlístky. Je presvedčený o tom, že prinesú každému šťastie. Má rád knihy, hlavne detektívky a historické.

Hanka miluje svojich dvoch psov. Veľmi rada o nich rozpráva, ešte radšej ich kreslí. Zážitky, výmysly, radosti i psíčkarské strasti sú zakomponované do každej výtvarnej tvorby. V Claudiane sa venuje drôťkovaniu. A s dobrovoľníkom lektorom sa učí anglický jazyk.

Peťa s úsmevom na perách vždy všetkých vyobjíma. Nikoho nevynechá. Lebo podľa jej slov – každý si zaslúži objatie a nech je šťastný. Radosť našla vo vyšívaní. Vyšívá vrecká na pečivo či šmrncovné tašky. Túži viac navštevovať sestru v Amerike, preto i ona navštevuje naše hodiny angličtiny.



Dominika je tichá osôbka. Má rada jasno v čase a denných plánoch. Je veľmi dôsledná. S učiteľkou hudby sa učí hrať na klavíri. Každé ráno máme klavírny koncert. Teší sa z každej novej odohranej piesne. V Claudiane sa venuje vyšívaniu, rada sleduje, ako stehy pribúdajú a ako sa formuje nový obrázok. Nesmierne rada chodí na prechádzky.

Lubko sníva o skvelých jedlách. Je to gurmán. Má rád poriadok a stabilitu v priestore a plánoch. Je to pravidelný nákupca všetkých druhov dennej tlače. Má prehľad o dianí vo svete. Rád priloží ruku k dielu v drôťkovaní. Oblubuje modré odtiene korálikov. Tiež veľmi rád chodí na hodiny angličtiny. Vždy sa poctivo pripravuje.

Beátka zručne narába s ihlou pri vyšívaní či háčikom v háčkovaní. Je precízna aj s drôťkom. Vždy sa tešíme, aké dielko spod jej rúk vyjde. Detailné, úhľadné. Radosť pozrieť a obdivovať. Beátka sa rada zúčastňuje komunitných aktivít, ktorých je Claudianum súčasťou.

Mirka si v dobrej nálade pospevuje pri práci. Textilná dielňa je jej oáza pokoja a tam rada tvorí. Dokáže povzbudiť svojich kamarátov. Záleží jej na peknom prevedení práce. Vždy sa veľmi teší, keď si niekto kúpi práve jej dielo. Rada tancuje a spieva.

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Zuzanka s úsmevom na perách rada sleduje atmosféru dňa. Teší ju prítomnosť ostatných rovesníkov. Rada sa smeje, keď sa smejú ostatní. Je to osôbka, ktorá nenarozpráva veľa, no v jej prítomnosti sa stíšia všetky rozbroje a hádky.

Danka je tiež psíčkarka. S láskou sa venuje svojej Teri, ktorá jej dáva veľký zmysel života. A rada o nej rozpráva. Je naša dvorná „háčkarka“. S háčikom jej to ide od ruky. Háčkovaním dopĺňa výtvary v textilnej dielni. Tento rok sa začala učiť pracovať so šijacím strojom. Chcela by si sama vedieť ušit tašku, vrecká či farebnú obliečku na vankúšik.



Evička je dvorná masérka. Tak prejavuje svoju náklonnosť k srdcu blízkym ľuďom. Tiež objatiami, ktoré rozdáva plnými priehrštiami. Rada drôtikuje kvetiny. Rôznorodé, pestré, plné farieb a motívov. Stará sa o prípravu a servírovanie kávy pre návštevy a pri spoločných podujatiach.

Klárka miluje fotky. Venuje sa foteniu. Jej veľkým snom bolo mať vlastnú predajnú výstavu. Tú sa nám toto leto úspešne podarilo zrealizovať. So svojou tvorbou sa zapojila do súťaže a vyhrala cenu vo Výtvarnom salóne ZPMP 2019. U nás sa venuje drôtkovaniu a dopĺňa rôznosť brošní náročnejšími drôtkovacími technikami.

Duško tvorí súčasť pánskeho tria. Veľmi rád drôtikuje zápichy do kvetináčov. Hlavne milé srdiečka. A rád obdarúva, obzvlášť svoju maminu. Lebo ju má veľmi rád a záleží mu na nej. Nakoľko si všetky veci robíme svojpomocne, pomáha v Claudiane pri základných údržbárskych prácach.

Veronika Hevierová

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Všetci a spolu: SPOLOČNÁ MENINOVÁ A NARODENINOVÁ OSLAVA

Táto akcia mi trochu pripomínala Deň otvorených dverí v Dome svitania. Rozdiel bol v tom, že sme boli uzavretá spoločnosť. Bol to darček pre nás.

Vnímam to ako veľmi pekné gesto od pani riaditeľky. Dala si námahu zorganizovať takéto stretnutie a utajiť všetky prekvapenia, ktoré mala pre nás nachystané. Mali sme len informáciu, že bude opekačka. A že spolu s Magdalénkou budeme dokončovať pesničku o nás.

Prvým prekvapením bolo, keď sa na stôl začali nosiť slané a sladké pochutiny. To nám ešte nikomu neprišlo, že hlavným dôvodom nie je opekačka. Bola to meninová a narodeninová oslava pre celý kolektív!

Niektu by si mohol myslieť, že meniny sú menej ako narodeniny. Ale ja si to nemyslím, pretože krstné meno je dôležité. Aj Pán Boh nás pozná po mene. Aj keď on sa zameriava asi na naše srdcia.

Akcia sa niesla v príjemnej priateľskej atmosfére. Marta s Aničkou zvolili formu niekoľkých darčkov pre nás všetkých. Takto si nás chceli uctiť a poďakovať sa nám za našu prácu. Prvý darček bola piškótovo-smotanová torta. Bola veľmi chutná. Kašľať na to, že je leto a treba udržiavať postavu do plaviek. Sfúkli sme symbolicky sviečku. Nevie, či si moji kolegovia niečo želali alebo nie. Ja som si želala.

Ďalším darčekom bol vecný balíček. Bol tam kompót a deodorant. Kompót bol od nás, z Domu svitania v Jakubove. Deodorant proti poteniu je veľmi praktická, potrebná vecička.

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Anička nám urobila perfektnú kávu, ktorá bola ďalším príjemným bonusom. Potom nasledovalo opekanie syrových klobások.

Je pravda, že sme dostali veľa darčiekov. My spolu sme vytvorili jeden kolektívny darček pre nás všetkých. A to vďaka Magdalénke, našej dobrovoľníčke a kamoške s gitarou. Je pekné, že všetci spolupracovali pri skomponovaní a dokončení našej piesne.

Naša nová hymna mala premiéru práve na tejto oslave. Gitaristi robili hudobný sprievod nášmu spevu. Magdalénka potom ešte hrala staré dobré hity. Zaujímavé, že mi trafila do nôty. Koniec párty sme zavřili zaspievaním spoločnej piesne. A bolo nám spolu tak dobre.

Patricia Bučková, klientka
Domu svitania, n. o., v Jakubove



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

V KRAJINE ZÁZRÁKOV

V utorok, 22. októbra 2019, sa v Piszatoryho paláci v Bratislave otvorili ťažké drevené dvere. Návštevníci mohli zavítať na výstavu kresieb pod názvom HENTO TOTO v krajine zázrakov.

V krásnych priestoroch vznikol kreslený svet, ktorý ukázal, že každý človek sa vie veľa naučiť. Aj keď je to drina.

Kresličmi boli mladí ľudia s mentálnym postihnutím z partie Hento Toto. Inšpirovali sa príbehom Alica v krajine zázrakov.

Vytvorili fantazijnú kreslenú záhradu plnú príbehov a postáv. Čo z toho bola skutočnosť a čo sen? Možno, že sen o podobnej výstave bol prvotným impulzom aj pre kamarátov z Hento Toto. Možno si túto výstavu takto vysnívali už dávnejšie. Určite však viem, že radosť všetkých zúčastnených výtvarníkov bola skutočná.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Na výstave sa podieľalo 9 kresličov, 10 oficiálnych pracantov, 8 tajných rôznorodých pomocníkov.

Na výstave ste mohli vidieť 311 spracovaných kresieb a 227 vytlačených obrázkov.

Za tým všetkým je mnoho odpracovaných hodín.

Každý z výtvarníkov mal na výstave viaceré svoje práce.

Mal tam aj svoj profil, kde ste mohli o ňom nájsť niečo osobné.

Niektoré kresby boli doplnené zvukovým komentárom.

Ten ste si mohli vypočuť, keď ste si na uši nasadili slúchadlá.

Súčasťou celej výstavy boli aj sprievodné workshopy pre rodiny s deťmi, pre ľudí s mentálnym postihnutím či komentované prehliadky pre školy a verejnosť. Výstava bola určená návštevníkom bez rozdielu veku, citlivým na láskavý humor a kvalitný súčasný dizajn. Osem rôznych stanovišť pozývalo k akcii, kde je všetko dovolené. Mohli ste sa hrať, fotiť, kresliť, skladať, prekladať a fantazírovať!

Všetko pripravila a zabezpečila kreatívna značka Hento Toto, ktorá spája talentovaných kresličov s mentálnym postihnutím so slovenskými grafikmi a dizajnérmí. Zastrešuje ju občianske združenie Bol raz jeden človek.

Prinášame vám aj rozhovor s jednou z výtvarníčok – Luckou.

Lucka, kto prišiel s nápadom spraviť takú veľkú výstavu?

S nápadom na výstavu prišiel Robko s Ťapkou.

Spolu sme premýšľali nad názvom Hento Toto v krajine zázrakov.

Aby aj iní videli, akí sme šikovní a ako nás to baví.

Ako ste si vybrali tému výstavy?

A prečo práve Alica v krajine zázrakov?

Táto téma nás len inšpirovala, nebol to presne taký príbeh.

Túto tému sme kreslili pre jednu kozmetickú firmu.

Urobili sme z toho takúto peknú výstavu.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Kto to všetko pripravil a kto vymyslel program?

Kto všetko sa na tom podieľal a ako?

Ťapka a Lucka to dali dokopy, hlavne Ťapka.

Pomáhali aj iní naši dobrí kamaráti grafici.

Ale aj fotografka Anička, filmár Michal, hudobníci a náš Miško a Veronika.

Ja veľmi obdivujem, ako to Ťapka dala všetko dokopy.

Ako to zabezpečila, aby bola dobrá nálada, atmosféra, hudba, občerstvenie.

Bolo tam veľmi veľa ľudí, celé davy.

A mali sme aj workshopy pre iných kamarátov a aj malé deti s rodičmi.

Povedz, čo si robila ty, Lucka?

Ja som pripravila stôl hojnosti.

Kresliť obrázky jedla bolo ťažké.

Páčila sa mi aj prezentácia „Čo by som robila, keby som mala čarovnú moc“.

To bolo dobré na rozmýšľanie.

Páčilo by sa mi, keby mal každý dostatok jedla.

A keby tí, ktorí majú veľa jedla, nevyhadzovali, ale sa radšej podelili.

Je to tak spravodlivé a dobré pre ekológiu.

Tak by sa mi to páčilo.

Aké ste mali ohlasy na vašu tvorbu?

Ohlasy boli veľmi dobré.

Veľmi sme sa snažili.

Dlho sme na výstave pracovali,

aj doma sme kreslili.

Všetci výstavu obdivovali a dostali sme aj ponuky na spoluprácu.

Čo bolo na tom všetkom najlepšie?

Že sme tú výstavu urobili.

Že bolo veľa ľudí a že sa im páčilo.

Potom bol super rozhovor s pani redaktorkou do televízie.

Alebo stretnutie s pani starostkou.

Aj hudobníci boli super, aj keď ma boleli uši.

Veľmi ma baví kresliť a som kreslička.

Je mi smutno, že to už skončilo.

Prialo by som si, aby nám to vyšlo aj budúci rok.

Na našu výstavu nikdy nezabudnem.

Bolo to niečo nádherné.

Pripravil Michal Kralovič.

Michal sa rozprával s Lucinkou Husárovou

JA SEBAOBHAJCA

O PREDSTAVUJEME SA VÁM

V tomto čísle vám predstavíme päťicu zaujímavých osobností. Spája ich miesto, kde spoločne trávia svoje dni – Denné centrum Frézia v Partizánskom.

Čo o sebe prezradili Zuzka, Dominik, Dodko, Peťko a Maroško?

ZUZKA

Zuzka, ako vyzerá tvoj bežný deň?

Ráno sa vždy naraňajkujem,

umyjem sa, oblečiem si veci, ktoré si vyberám sama.

Babina mi povie, či sú v poriadku.

Niekedy idem sama autobusom do Partizánskeho do Frézie.

Aj naspäť. Po príchode domov

sa naobedujem a oddýchnem si.

Pomáham babke s vysávaním, starostlivosťou o kuchyňu,

záhradu a psíkov.

Čomu sa vo Frézii venuješ?

Vyrábam mydlá, vyšívam, cvičím, mávam aj masáž.

Hrávam Človeče, nehnevaj sa a už aj karty.

Starám sa o kuchyňu – rozdeľujem v nej služby a som za ňu zodpovedná. Chodím aj na výlety.

Bola som na koníkoch, aj som na nich jazdila.

Ako tráviš svoj voľný čas?

Som na počítači, pozerám televízor, chodievam s babkou na nákupy.

A s rodinou na výlety, na návštevy.

V akom meste bývaš? Čo by si ukázala ľuďom, ktorí by prišli tvoje mesto navštíviť?

Bývam v dedine Bošany pri Partizánskom.

Ľuďom by som u nás ukázala náš kostol, kaštieľ, park, kultúrny dom.

A vzala by som ich aj na bowling.



JA SEBAOBHAJCA

O PREDSTAVUJEME SA VÁM

DOMINIK

Dominik, ako vyzerá tvoj bežný deň?

Ráno vstanem, umyjem sa, niekedy si spravím raňajky aj sám. Potom vyrážam do Centra Frézia. Poobede sa hrám na počítači, chodievam von s maminou.

Čomu sa vo Frézii venuješ?

Aktívne sa venujem angličtine, pletiem košíky z pedigu, začal som boxovať a cvičiť. Veľmi rád sa rozprávam a počúvam hudbu. A venujem sa aj maľovaniu.



Ako tráviš svoj voľný čas?

Voľný čas trávim s maminou. Chodievame na prechádzky do hory, potom na pizzu a na kofolu. Pozerám často filmy s japonskou tematikou. Tvorím aj animácie. Rád čítam komiksy manga.

Si rád v spoločnosti ľudí?

Áno, celkom hej. Ale občas sa bojím v otvorenom svete. Nemám rád veľa ľudí pokope.

DODKO

Dodko, ako vyzerá tvoj bežný deň?

Budí ma mobil o 7. 30. Otváram okienko, idem sa poumývať, maminka je už dávno hore, pozdravím ju. Spolu sa pomodlíme, naraňajkuje sa. Usteliem si posteľ, oblečiem sa. Idem na autobusy do Frézie. Chodíme spolu s Jankom, ktorému pomáhame. Po návrate z Centra ešte upratujem svoju izbu. Naobedujem sa, pomáhame mame. Pozerám športové zápasy. Navštevuje nás moja setra s deťmi.

Čomu sa vo Frézii venuješ?

Pletiem košíky, vyrábam mydielka, pracujem na záhrade, chodievam na nákupy... Veľmi rád sa zapájam do úplne všetkých činností... Začal som boxovať, chodím plávať, na kone, na hrnčiarstvo. V Centre cvičím a chodím na masáže.

Ako tráviš svoj voľný čas?

Pozerám športové prenosy. Mám rád filmy o zvieratkách. Chodím na turistiku, na návštevy k rodine. Rád chodím na krémeše, rád papám a chodím na kofolu.



PEŤKO

Peťko, ako vyzerá tvoj bežný deň?

Ráno vstanem, idem pustiť sliepky, naraňajkujem sa a chystám sa do Centra Frézia. Poobede, keď prídem domov, sa prezlečiem, naobedujem, oddýchnem. Potom pomáhame okolo domu.

Čomu sa vo Frézii venuješ?

Pomáhame s upratovaním. Rád varím kávu, rozdeľujem služby v kuchyni. Dal som sa na pletenie košíkov, pomáhame na záhrade. Chodím na hrnčiarstvo, cvičím, mávam masáže a som aj na plávaní.

Si rád v spoločnosti ľudí? Kto sú tvoji priatelia?

Áno, som rád v spoločnosti ľudí. Mám rád moju susedku, ktorú chodím navštevovať. Mám kamarátov aj vo Frézii, napríklad Dodka, Miňa, Zuzku a Iva.

JA SEBAOBHAJCA

O PREDSTAVUJEME SA VÁM

V akom meste bývaš? Čo by si ukázal ľuďom, ktorí by prišli tvoje mesto navštíviť?

Bývam v dedinke Veľké Kršteňany pri Partizánskom. Ľuďom by som u nás ukázal kostol, ihrisko, prírodu, okolie, kameňolom, pamätnú izbu spisovateľa P. G. Hlbinu.

MAROŠKO

Maroško, ako vyzerá tvoj bežný deň?

Ráno vstanem, sám sa umyjem a postarám sa o seba. Naraňajkujem sa. Potom idem do svojej milovanej Frézie. Po príchode domov sa naobedujem. Niekedy idem s maminou na prechádzku, hrám sa s mobilom, počúvam hudbu. Keď príde sestra na návštevu, tak sa hrám s jej psíkom. Volá sa Amy.

Čomu sa vo Frézii venuješ?

Vyšívam. Viem vyšiť krásne ruže. Rád maľujem, pomáham v záhrade. Rád sa zapájam, keď sa niečo vyrába. Rád žartujem, aj s ostatnými klientmi. Hlavne s Jankom a niektorými zamestnancami.

Si rád v spoločnosti ľudí? Kto sú tvoji priatelia?

Áno, som. Moji kamaráti sú Janko, Miška, Ad'ka, Miško, Dodko, Zuzka. Toto všetko sú kamaráti z Frézie. Ešte mám kamaráta Mareka a Mira. To sú moji susedia.

V akom meste bývaš?

Partizánske.

Čo máš vo svojom meste rád?

Mám rád naše zákusky – všetky.

Čo by si ukázal ľuďom, ktorí by prišli tvoje mesto navštíviť?

Návštevu by som vzal do nášho parku pri fontáne.

A k našej kvetinovej topánke (symbol mesta Partizánske).

A ešte do cukrárne.



Za rozhovor ďakujeme Zuzke Dolníkovej, Dominikovi Minárikovi, Dodkovi Banákovi, Petkovi Kopálovi a Maroškovi Zrubecovi.

Za pomoc s rozhovorom ďakujeme Miške Krošlákovej a milému personálu Denného centra Frézia, n. o., v Partizánskom.