



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
2-3/2015



ZPMP v SR

ZPMP v SR
Štúrova 6
811 02 Bratislava
tel.: 02/63814968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk





To sme my 2-3/2015 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Štúrova 6, 811 02 Bratislava

IČO 00683191 • tel: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Dátum vydania: 2. 9. 2015 • Ročník vydania: 16

Na redakčnej rade sa stretli: Jana Zámečníková, Iveta Mišová, Martina Jarolíňová, Adriena Pekárová, Zuzana Kolláriková
Na príprave čísla sa spolupodieľali: Peter Kapko, Lacko Rehák, Tomáš Labát, Katka Horňáčiková, Mária Žáčiková, Lenka Bobotová, Dalibor Školík, Maťka Hlavatá, Janka Kuchariková, Majó Húserka, Michaela Gyarmatyová, Erika Kyselicová, Janko Žila, Adriana Turóciová, Katka Krkošková, Marcela Capáková, Andrejka Jánošíková, Beatka Gratzarová, Miroslav Rendoš, Andrej Šujdák, Rišo Drahovský, Ľubomír Michajlov, Peťo Horváth, Slávka Gonová, Darinka Krihová, Filip Graňo, Emília Bilíková, Gizka Bilíková, Ivica Kernaševičová, Anna Kypeťová, Patrícia Šarkőziová

Grafický dizajn: Zuzana Chmelová

Tlač: POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk

Adresa redakcie: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Vydanie časopisu finančne podporilo: Ministerstvo kultúry SR

Registrované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996.
 ISSN 1338-8193

OBSAH

- Strana 1 • Obsah a Editoriál
- Strana 2 • Letný pobytový špeciál
- Strana 17 • Regióny
- Strana 20 • Z každého rožka troška
- Strana 30 • Deň krivých zrkadiel
- Strana 33 • Umelecká tvorba
- Strana 36 • Posledná strana



Milí kamaráti a čitatelia časopisu TO SME MY!

Leto sa nám neúprosne presunulo do druhej polovice.

Máme tu teplý a slnečný august, ktorý trávime asi všetci vo voľnom čase pri vode.

Na stránkach letného dvojčísla časopisu si zaspomíname, ako nám bolo tento rok na pobyte v penzióne Hradisko.

V rubrike Regióny si môžete prečítať zaujímavý názor na vzdelávanie napríklad aj v Dunajskej Strede.

O našich úspešných olympionikoch sa dočítate v rubrike Z každého rožka troška.

Pripomenieme si aj Deň krivých zrkadiel, ktorý sme mali už desiatykrát.

Ste zvedaví na septembrové kurzy na centrále?

Na záver sa môžete potešiť aj umeleckou tvorbou.

Krásny zvyšok leta a príjemné čítanie praje

redakcia TO SME MY!

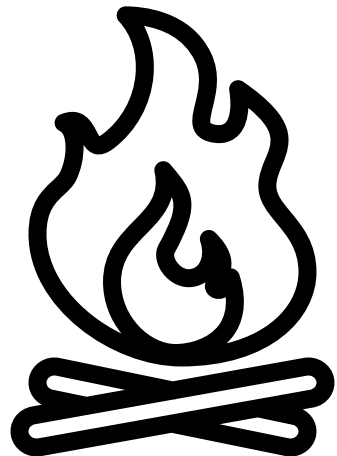


EDITORIÁL

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL

Mal som tu veľa kamarátov, s ktorými som hral futbal, maľoval a chodil na prechádzky. Boli sme na výlete v Banskej Bystrici. Mali sme tu aj talentovú súťaž, kde sme tancovali, spievali a večer nás čakala diskotéka. Pozerali sme film. Aj opekali špekáčky. Asistenti nám spravili aj strašidelnú cestu, ale ja som sa vôbec nebál. Našiel som si tu veľmi dobrých kamarátov, asistentov Vlada a Ivana. Mal som tu aj kamarátky. Na výlete v Banskej Bystrici som si kúpil minerálky a fotil som sa pri fontáne. Hrali sme tu rôzne hry, ktoré sa mi veľmi páčili. Veľmi dobre tu varili a bola tu krásna príroda. Na izbe som bol s Andrejom Macharom, s ktorým si veľmi rozumiem.

Peter Kapko



Hrali sme hry s vreckami aj petang. A dnes ideme hľadať poklad. Boli sme na výlete v Banskej Bystrici. Kúpil som si tam zmrzlinu. Videli sme tanky aj lietadlá, čo boli tých partizánov. Potom sme išli naspäť autobusom a hneď na večer. Našiel som si aj frajerku. Mali sme aj talenty, spieval som pesničku cigánsku Otec sa mi žení, načo pôjdem domov. Hneď prvý deň som zakopol a odrel som si koleno. Musím si dávať väčší pozor. Dobre tu varia, najviac mi chutil granadír aj ryža.

Lacko Rehák



V nedeľu sme dorazili do penziónu Hradisko. Čakalo ma milé privítanie. Našiel som si tu nové kamarátky a veľmi sa mi tu páči. Dobre sa o nás starajú a vymýšľajú super program. Každý deň sa na ňom zúčastňujem. Chcem sa poďakovať asistentom, že sa o nás tak dobre starajú. Ste výborní asistenti. Keby sme vás nemali, ani tu nie sme. Mali sme aj nočnú cestu. Bolo to veľmi zaujímavé a aj strašidelné. Je mi tu veľmi dobre. Boli sme na výlete v Banskej Bystrici. Bolo tam parádne.

Jeden večer sme mali opekačku. Hľadali sme talenty, ja som bol raper a spieval som pesničku od Majka Spirita Som aký som. Rád by som sa vrátil aj budúci rok. Ďakujem vám, že ste ma vybrali na pobyt.

Tomáš Labát

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL





Na pobyte sa mi veľmi páčilo, najviac nakupovanie v Banskej Bystrici. Kúpila som si v Bille repíkový čaj a zmrzlinu. Super bola aj opekačka. Na izbe som s Katkou a Terezkou. Budeme mať aj karneval. Do Banskej Bystrice sme išli cez jeden malý tunel. Výborne nám tu varili – mňam. Tu v tábore mám veľa kamošov. Máme aj športové hry.

Mária Žáčiková



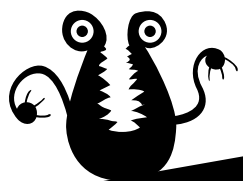
Páčila sa mi talentová súťaž, na ktorej som aj vystupovala. Tancovala som lambadu a macarenu. Maľovala som. Na izbe som s Terezkou a Majkou. V piatok nás čaká karneval, na ktorom budem obláčik. Mám sa tu veľmi dobre. Pozdravujem z Hradiska. Najviac mi chutili párky na raňajky a na obed granadírsky pochod s uhorkou. Mám tu kamaráta Lacka Reháka. Nemohla som ísť na každú túru, lebo nevládzem chodiť. Bola som na krátkej prechádzke. Každý večer mávame večierok. Tancovali sme. Nedala som si nanuk, mám cukrovku.

Katka Horňačiková



Prvý deň, pondelok sme si vybrali obálku s menom. Do obálky sme dostávali poštu. Večer sme mali diskotéku. V utorok som bola na fotografickom krúžku. Poobede sme pozerali film. Chvilku sme si oddýchli a pili sme veľa vody. Niektorí hrali futbal a pingpong. Potom sme išli hrať vodnú vojnu. Naplnili sa vrecká s vodou a hádzali sme si ich. Išli sme na výlet do Banskej Bystrice. V utorok sme mali nočný pochod. Bolo tam strašidlo na palici. Aj strašidlo v koryte. Jedlo mi tu veľmi chutí. Som rada, že som tu a chcela by som prísť aj ďalší rok. A ešte som zabudla na talent, kde som spievala pesničku o poľných vtákoch.

Lenka Bobotová



LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL

Bolo tu najlepšie. Obedy mi chutili,
aj diskotéky sa mi páčili.
Hral som pingpong.
Na túru sme chodili.
Boli tu pekné ženy aj psi.
Chutilo mi jesť, obedy, raňajky
aj večere.
Páčila sa mi opekačka.
Pozerali sme Avengers film.
Na nočnej ceste som sa nebál.
Páčila sa mi Maťa.
Boli sme na výlete v Banskej Bystrici
a dal som si kolu.
Ivanke pekne voňali vlasy.
Naozaj všetko sa mi páčilo.
Rád by som prišiel aj na budúci rok.
Vlado bol super šéf a aj Ivan je super.
Páčili sa mi aj izby a ubytovanie.

Dalibor Školík

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL



Na pobyte sa mi páči, je tu krásna
príroda.
Boli sme na turistike v dedine
a prechádzka bola nádherná.
Užívali sme si ju.
Páčilo sa mi, že sme sa hrali
s lietajúcim tanierom, ktorý sme si
hádzali.
Hrali sme aj volejbal, skákali sme
s Petrou cez švihadlo.
Opekačka bola zaujímavá, dala
som si 2 špekáčky.
Bolo nám tu spolu dobre.
Na nočnej ceste sa mi páčilo, bála
som sa len troška a v podstate som
bola statočná a odvážna.
Na nočnú hru som išla pre srandu
a dobrodružstvo.
Na strašidlá som skôr ryčala, bola to
pre mňa zaujímavá skúsenosť.
Na talentovej súťaži som sa
prezentovala veľmi krásnou kresbou
penziónu Hradisko a okolia.
Bola som šťastná a mnoho to pre
mňa znamenalo.
Výlet v Banskej Bystrici bol nádherný.
Kúpila som pre moju rodinu nejaké
suveníry a aj pre mňa magnetku na
pamiatku.
V Banskej Bystrici sme si s Barbarou
kúpili v čínskom obchode nádherné
náramky priateľstva.
Pre každú jeden.
Veľmi dobre tu varia, chutí mi.
Počasie bolo spočiatku prehánkové,
potom však polooblačné – oblačné
bez prehánok.

Najviac sa mi páčilo to prehadzovanie
vreciek s vodou z plachty na plachtu
druhého tímu.
Bola to veľká zábava.
Od smiechu mi tiekli prúdy slz po
lícach, až som sa nevládala smiať.
Dnes sa veľmi teším na súťaž hľadanie
pokladu s témou o hrdinoch.
Bude sa konať dnes po oddychu.
Bude to pre mňa cenná skúsenosť
a dobrodružstvo.
Chodíme tu skoro do izieb o 21:30.
Chystá sa ešte vodná vojna, na ktorú
idem hneď, ako dopíšem tento článok
do časopisu TO SME MY.
Táto vojna bude asistenti proti
klientom.
Moje spolubývajúce Petra Petříčková,
Lenka Bobotová a Erika Kyselíková
sú veľmi fajn a rozumieme si.
Bývame spolu štyri na izbe číslo 302.
Na karnevale, ak mi nič iné
nenapadne, budem kráľovná.
Už sa naň veľmi teším, bude to
zábava.

Maťka Hlavatá



Páčilo sa mi tu všetko. Tábor sa začínal diskotékou, na ktorej som sa veľmi bavila. Každý deň sme mali krúžky. Na kreatívnom sme maľovali, na turisticko-fotografickom sme sa prechádzali a fotili a na športovom sme sa ohadzovali vreckami s vodou. Veľmi sa mi páčil talent, kde som tancovala na pesničku Frozen od Madonny. Všetci tleskali, bola som veľmi šťastná. Našla som si tu dobrú kamarátku Maťku Hlavatú a Danku Mihálikovú. Dobre tu je. Opekali sme špekáčky. Včera sme boli v meste Banská Bystrica. Boli sme na kávičke, v obchode, kde sme si kúpili keksík. Bola som aj na nočnej ceste, kde boli strašidlá, ale ja som sa nebála. Najradšej mám svoju asistentku Martinu. Veľmi dobre a chutne tu varia, najlepšie boli párky.

Janka Kuchariková



Páčilo sa mi tu. Mal som veľa kamarátov a kamarátok. Mali sme tu veľa aktivít ako opekačku a diskotéku. Najviac sa mi páčilo to prostredie. Boli sme v Banskej Bystrici na zmrzline. Mali tam aj fontánu. Obedy mi tu chutili. Najskôr mi chutila najviac tarhoňa a potom, keď sme si opekali, tak špekáčky. Izbu som mal šikmú, so šikmou strechou. Páčilo sa mi, že tu bol pingpong. Hrali sme sa aj s lietajúcim tanierom. To sme robili na športovom krúžku. Na turistickom krúžku sme boli na prechádzke a robili sme fotky, boli sme na lúke a sedeli sme na tráve.

Na budúci rok by som sa rád vrátil sem na toto miesto a všetci mi budú chýbať. Mali sme aj talentovú súťaž. Veľmi sa mi páčila. Bol som publikum. Porotcovia boli perfektní a veľmi sa mi páčili. Jazda do Banskej Bystrice sa mi páčila najviac. Išiel som mikrobusedom a potom vlakom. Jazda vlakom sa mi veľmi páčila. Toto prostredie mi bude veľmi chýbať. Mal som tu veľa kamarátov, ako Riša, ale vadí mi, že fajčí. Dúfam, že keď sa stretneme na budúci rok, už prestane.

Zoznámil som sa aj s Mirom, ten je tiež dobrý kamarát. Aj Robo je kamarát, bude mi veľmi chýbať.

Majo Húserka

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL



Na pobyte sa mi veľmi páčilo.
Boli sme v penzióne Hradisko
v Nemeckej.
Hrala som pingpong s Mariánom
a tenis s Radom.
Boli sme na výlete v Banskej Bystrici,
kde sa mi páčila fontána na námestí.
Zúčastnila som sa turistického krúžku
a boli sme na prechádzke v Nemeckej
a dala som si tam nealko pivo.
Tiež sa mi páčil nočný pochod,
veľmi som sa bála.
Mali sme aj súťaž Hradisko má talent,
kde sa mi páčili vystúpenia.
Bavili sme sa pri tom.
Po talente som bola na diskotéke
a tancovala som s Lacom.
Páči sa mi asistent Vlado, mám ho
rada.

Michaela Gyarmatyová



LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL

Veľmi sa mi tu páčilo, bolo tu pekne.
Boli sme na výlete v Banskej Bystrici,
kam sme išli vlakom.
Mám tu kamarátku.
Na talente som spievala a tancovala.
Opekanie bolo super, veľmi mi chutili
špekáčky.
Teším sa na karneval, budem mať
masku psa.
Veľmi chutne tu varia.
Boli sme aj na prechádzke v lese,
kde som všetko fotila.
Večer sme mali aj nočnú cestu,
ale nebála som sa.
Dnes budeme hľadať poklad.
Teším sa na budúci rok.

Erika Kyselicová



Oslávil som tu 46. narodeniny.
Bolo nám pekne.
V stredu sme boli vláčikom v Banskej
Bystrici.
Prešli sme sa po námestí.
Mali sme pekné počasie.
Konečne som bol na talente
a spieval som pesničku Čierne oči,
chodte spať.
Som rád, že je tu Riško Neumann
a Majka Žáčiková.

Janko Žila



Páči sa mi tu.
Zajtra máme karneval.
Bola tu dobrá hudba.
Hrali sme sa s loptou a boli sme
aj na prechádzke.
Dnes je pekné počasie.
Kúpila som si sprej a gél aj pukance.
Dnes si dám v penzióne kávičku.
Na talente som tancovala.
Bola som aj na pošte, poslala som list.
Chodili sme na túry.
Maľovala som tu aj obrázky.
Páčilo sa mi všetko, najviac
opekačka – mňam.
Dnes sme mali na raňajky párky,
najviac mi chutil granadír.
Boli sme aj na nočnej hre a najviac
som sa bála čertov.
Janka ma ľúbi, ale zabudla som
jej kúpiť čokoládu.
Rada tu počúvam rádio.
Som frajerka Paľa Dianišku.

Adriana Turóciová



Chcela by som povedať, že sa mi tu veľmi páči.

Mám tu dobré kamarátky a teším sa, že je tu Adka Turóciová.

Páčia sa mi tu asistenti a asistentky. Boli sme na výlete v Banskej Bystrici a nakupovali sme.

Kúpila som si čelenky, striebornú a červenú.

Gumičku do vlasov a kofolu.

Išli sme vlakom a bolo pekné počasie, ktoré vydržalo.

V noci sme boli pozrieť duchov a ja som sa nebála.

Večer sme opekali špekáčky a hralo nám pritom rádio.

Potom sme vonku aj tancovali.

Bola som na futbalovom krúžku, tvorivom a turistickom.

Zvládla som to!

Bola som aj na prechádzke.

Mali sme sa tu pekne.

Trochu pršalo.

Teším sa na budúci rok, že sa tu stretneme.

Katka Krkošková



Výlet bol dobrý, kúpila som si nohavice.

Teším sa na hľadanie pokladu.

Boli sme aj na opekačke, prechádzke a aj v lese a fotila som Dávidovi zadok.

Výlet do Banskej Bystrice sa mi páčil.

Fotili sme sa pri fontáne.

Kúpila som si vodu, Sprite a chrumky.

Chutil mi obed, najviac granadírsky pochod.

Cestovali sme vlakom a mikrobusedom.

Mám tu kamošku Adku.

Páčil sa mi celý tábor.

Marcela Capáková



LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL

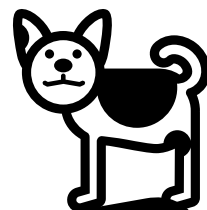


Mne osobne sa najviac páčila diskotéka, na ktorej som tancovala so svojimi kamarátkami. Nepáčili sa mi občasné hádky medzi klientmi, ale asistenti vždy všetko hravo zvládli. Boli sme na výlete vlakom na Čiernohronskej železnici do Banskej Bystrice. Mali sme tu aj nočnú hru so strašidlami. Výborne tu varia. Veľmi dobrí sú obaja vedúci chaty. Dúfam, že budúci rok sa tu v zdraví stretneme. Bude mi veľmi smutno, lebo tu bolo výborne a mám tu vždy veľa priateľov. Budem mať na vás pekné spomienky.



Andrejka Jánošíková

Veľmi sa mi tu páčilo. Najviac obedy – chutili mi. Robili mi aj kávu. Opekali sme aj špekáčky. Mali sme aj diskotéky. Na výlete v Banskej Bystrici sa mi páčila fontána. Tu na penzióne sa mi páčia psíky. Aj vedúca. Pekne svietilo slniečko. Hrali sme Človeče, nehnevaj sa. Čaká nás karneval. Páčila sa mi aj moja asistentka, ktorá mi dávala lieky. Vo všetkom mi pomáhala. Chcem prísť aj nabudúce.



Beatka Gratzarová

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL

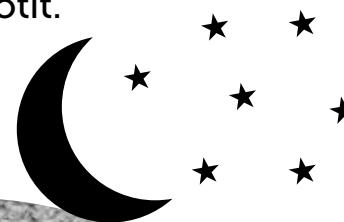


Mali sme nočnú prechádzku a stretli sme tam strašidlá. Videl som ich, ale nebál som sa. Hrali sme hry s vodou aj futbal. Páčili sa mi diskotéky aj opekačka. Najviac sa mi páčila asistentka Monika a asistent Lukáš je môj kamarát.

Miroslav Rendoš

Príroda bola pekná. Aj doma mám knihy o prírode a Tatrách. Bola tu super strava. Mohol som veľa fotiť.

Andrej Šujdák



REKONDIČNO-INTEGRAČNÝ POBYT 2015

Ako každý rok aj tento sa konal rekondično-integračný pobyt pre ľudí s mentálnym postihnutím od ZPMP v SR.

Tohto roku sa pobyt konal v penzióne Hradisko. Tak ako každý rok sa tam zišla super partia. Bolo nás asi 50 spolu. Pre mňa to bol týždeň plný zážitkov so super ľuďmi, na ktorých nikdy nezabudnem. Mali sme super program ako karneval, nočnú hru, opekačku. Výlet do Banskej Bystrice a veľa iného, no kto mi najviac utkvел v pamäti, bol náš úžasný pán chatár. My sme ho volali Mimo. Robieval nám super diskotéky, bol vždy ochotný pomôcť vo všetkom, v čom mohol a vedel. Takého človeka s takým dobrým srdcom a ľudským prístupom málokedy a málokde stretnete. Chcel by som sa mu za celú partiu poďakovať. Naše ďalšie veľké ďakujeme patrí našej Janke a Lucke. Ktoré nás vždy vypočuli, aj keď to niekedy nemali ľahké, veď viete, o čom hovorím.



Ďalšie ďakujeme patrí asistentom, bez ktorých by to tam nebolo ono a medzi ktorými mám doteraz, ale aj odteraz veľa kamarátov a dobrých známych. Toto bol aspoň pre mňa najlepší týždeň strávený s najlepšími ľuďmi. A dúfam, že ak sa podarí a budem môcť, tak sa vidíme o rok.

S pozdravom váš Rišo Drahovský

LETNÝ POBYTOVÝ ŠPECIÁL



TRÉNING ZODPOVEDNOSTI V DUNAJSKEJ STREDE

REGIÓNŮ

Mne sa páči, keď sa pravidelne stretávame v klube a všetci sa postavíme do kruhu a chytáme sa za ruky a povieme si naše heslo: Čistý prameň, pekné slovo, to je naše heslo, a buď naším priateľom. Ja rád chodím na tréning, lebo je to zaujímavé, poučné a môj lenivý mozog sa oživuje, potom lepšie pracujem. Tu hovoríme o životne potrebných veciach a je to zároveň ako zábava. Na tréningu sme sa naučili veľa vecí. Ja osobne som sa naučil pravidelnosti, disciplíny, komunikácii. Páči sa mi, že každý má priestor sa vyjadriť, čo má na mysli a navzájom sa dopĺňame. A ešte čo sme sa naučili? Pravidlá, povinnosti, čo je škoda, trestné činy, a ešte k tomu boli aj situačné hry. Čo robiť, keď stratíme doklady a podobné poučné hry. Mňa zaujala najviac voľná debata, a to, že každý má priestor povedať si svoj názor. Dopĺňanie sa navzájom – tolerancia (aj keď niekedy s priateľkou vyrušujeme). Je dobrý pocit, že sa môžeme prezentovať, a to, že jeden druhého vypočujeme. Keď mám hovoriť, tak mám radosť, ale aj trému (dobro aj zlo musí byť, to je život). Niekedy mám problém si zapamätať veci, rýchlo reagovať. Ale to len občas. Nemám rád prerušovanie reči, a keď sa chodí hore, dole.



Ja dávam pozor, aby som si s každým dobre rozumel a pekne rozprával, aký bol deň, čo som robil a ako som sa tešil do klubu, to sa mi páči. Ďakujem veľmi pekne, že je tu tréning, a že s nami vydržia, klobúk dole.

Čo som si zapamätal:

Zodpovednosť a škody.

Podľa mňa škoda a zodpovednosť sú dôležité a niekedy ťažko dodržiavané. V živote nevyhnutné a potrebné, lebo bez pravidiel a zákonov by bol na tomto svete chaos a vojna, a neviem si predstaviť, keď každý by porušoval zákony a pravidlá.

Právny úkon.

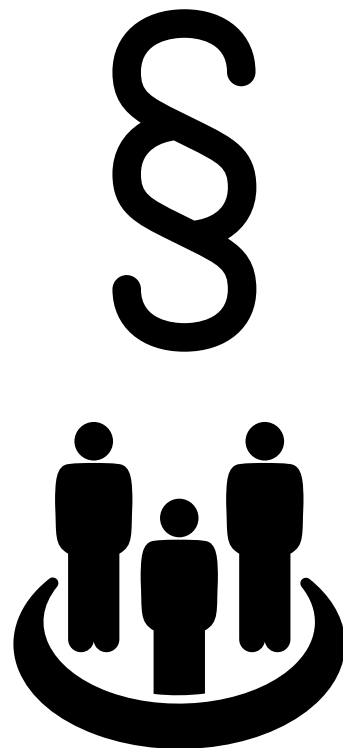
Napríklad ešte nemáš 18 rokov, tak zodpovedajú tvoji rodičia za teba a nesú zodpovednosť v plnom rozsahu. Ale v niektorých prípadoch je to bohužiaľ naopak.

Počul som viackrát, že sú aj také prípady, že mladiství, deti okolo 15 – 16 rokov majú matku alkoholičku a psychicky zrútenú.

Tu deti pomáhajú rodičom.

Ľubomír Michajlov, ZPMP Dunajská Streda

REGIÓN



DENNÍK RADOSTI

REGIÓN

Denník radosti je o činnosti.

Čo koho potešilo v predchádzajúci deň.

Napríklad, čo koho potešilo za víkend, za sobotu a za nedeľu.

Doma, vonku, mimo domu, práca, činnosť.

Denník radosti sa robí len v skupine päť.

V iných skupinách DSS Javorinská sa to nerobí.

Písalo sa do zošita a potom na papier.

Robí sa to, keď vyjde na to čas,

keď sa nerobí iná činnosť.

Desať klientov vrátane mňa a ja to zapíšem.

Keď niekto chýba, nenapíše sa a napíše sa nabudúce, keď sa vráti do DSS.

Dve terapeutky sa napíšu tiež.

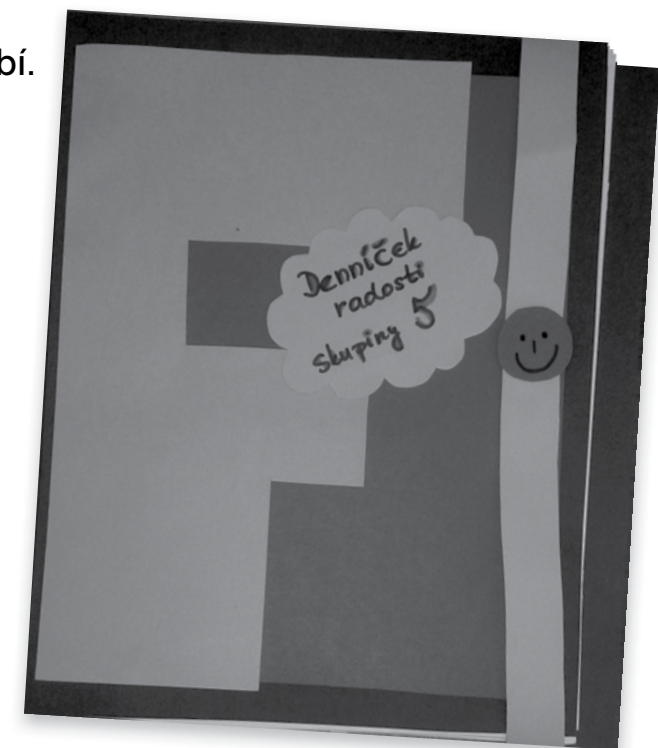
Keď chýba jedna z nich, tá sa napíše nabudúce.

Keď ja nemôžem zapísať, tak zapíše

terapeutka aj mňa a ja napíšem nabudúce.

Táto činnosť sa mi páči, robím ju rád aj rád zapíšem a chcel by som v tom naďalej pokračovať aj v septembri po prázdninách.

Peto Horváth



SPOMIENKY NA MAJÁLES

Toto podujatie býva každý rok v polovici mája v kine Fontána v Piešťanoch. Tento rok bol o to krajší, lebo bol 10. ročník. Okrem tohto podujatia býva ešte aj v novembri Katarínska zábava. Keď sa my vodičkári dozvieme, že bude majáles, tak ideme od radosti vyskočiť z vozíkov. Už dopredu si plánujeme, čo si oblečieme, myslíme na to, že sa treba aj vyparádiť, aby sme vyzerali pekne! Chodíme tam s rodičmi, kamarátkami a kamarátom zo združenia ZPMP v Piešťanoch. A aby som nezabudla na ich mená, kamošky sa volajú Ľubka, Mária, Zuzka a kamarát Andrej. Na zábave nás privíta pani riaditeľka kultúrneho strediska v Piešťanoch Marta Jurčová. Do tejto zábavy vkladá milé slová, svoj úsmev a vtipné myšlienky, aby sme sa odreagovali a zabavili.

Na úvod ešte pred začiatkom tancovačky nám predviedli svoje tanečné vystúpenie žiačky z Umeleckej školy. Po tomto vystúpení sa už začal náš obľúbený majáles, ktorého sme sa už nevedeli dočkať.

Najskôr sme si pripili a privítali sa medzi sebou, no a potom začal úvodný tanec. Do tanca aj na počúvanie nám hrala naša obľúbená skupina Disk. Táto skupina má široký výber piesní. Ľudovky a diskotékové hity. Zo súčasných spevákov aj Adam Ďurica. Každý si príde na svoje. Našich rodičov sme poslali zatancovať si na ľudovky, veď nech si užijú. My sme sa zatiaľ rozprávali a zabávali medzi sebou. Hovorili sme si, čo máme nové a mali radosť z toho, že sa spolu vidíme. Počkali sme si, keď na nás príde rad a konečne si môžeme zatancovať aj my. Ja rada tancujem sladáky, ale viem sa vyblázniť aj na rýchlejších pesničkách. Dokážeme sa zabávať, aj keď sme na vozíčku, lebo my telesne postihnutí veľa možností na zábavu nemáme a každú takúto príležitosť si vážime. Keď sa tanečné kolo skončí, tak sme riadne hladní.



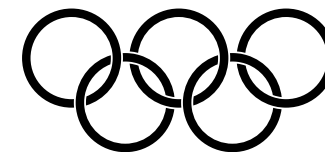
Vždy nám pripravujú malé pohostenie. Keď prišla tombola, to vám bolo radosť! Balóny praskali, ceny z tašiek sa sypali a šťastlivci, ktorým sa podarilo vyhrať, si po ne s radosťou a veľkým výskaním utekali! Keď sa nám podarí niečo vyhrať, tak sa radujeme celý deň a potom spomíname na túto chvíľu veľmi dlho.

Potom oddychujeme a rodičia sa idú zabaviť. Keď príde kolo pre nás, ešte sa pochyťame za ruky a tancujeme a zabávame sa ďalej. Niektorí z nás sú na vozíku a niektorí sú chodiaci a tancujú s oporou našich rodičov. Všetci obdivujú našu dobrú náladu, a energiu aj to, že sa vieme pekne zabávať až do konca. Majáles trval do 2. hodiny ráno. Zábava nám veľmi rýchlo ubehla, ale čo už! My sa už teraz tešíme v novembri na Katarínu.

Slávka Gonová,
ZPMP Piešťany

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

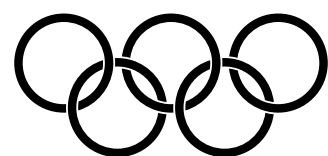
OLYMPIÁDA V AMERIKE



Od júla do augusta bola v ďalekej Amerike špeciálna letná olympiáda na ktorej súťažili aj naši kamaráti, napríklad v plávaní, gymnastike, behaní či anglickom jazdení.

Celá slovenská delegácia odchádzala 22. 7. 2015 na Špeciálnu olympiádu do Los Angeles v Amerike. Keď sme prišli na letisko do Ameriky, tak nás privítali roztľieskavačky. Dva dni sme bývali v Coroni. Mali sme tam spoločné akcie.





My plavci sme mali tréning. Ja som tam bola s trénerkou, sestrou a s kamarátom Mišom. V piatok sme sa presunuli do Los Angeles, kde sme bývali na vysokoškolských internátoch. V sobotu doobeda som mala prvú rozplavbu 50 metrov prsia. Večer sme mali otvárací ceremoniál. Na ďalší deň som mala 25 metrov rozplavbu prsia a 50 metrov prsia finále. Skončila som na štvrtom mieste. Na 25 metrov som skončila strieborná. Keď som doplávala, boli sme sa pozrieť na atletiku. Ja mám rada kone. Tak sme boli pozrieť a povzbudiť koničkárov. Kone som si mohla aj pohladkať. Boli sme aj v akváriu a v zoologickej záhrade. Posledné dni sme boli povzbudiť kamaráta Miša, ktorý plával 100 metrov znak a 200 metrov prsia. Skončil na siedmom mieste a na 200 metrov znak bronzový. V období, keď sme už nemali súťaže, sme mávali diskotéky každý večer. Keď sme prileteli do Bratislavy, čakali nás rodičia a kamaráti. Celú delegáciu pozval na stretnutie pán prezident Kiska a pani poslankyňa Žitňanská na návštevu do Štrasburgu.

Darinka Krihová

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

OD HIPOTERAPIE NA OLYMPIÁDU

Ahojte.

Som obyčajný chalan s problémami,
túžbami, snami.

Ale som aj neobyčajný chalan,
čo má niečo navyše.

Prepáčte, nepredstavil som sa
– som Filip.

Mám 17 rokov, mamu, otca, brášku,
psa, mačku, ovce, kozy, kone
a priateľov.

To všetko ma robí tým neobyčajným.
Keď som sa narodil, bolo okolo mňa
trochu viac rozruchu a problémov,
ale to poznáte mnohí.

Práve vďaka mojim rodičom som
to celé zvládol a zvládam.

Množstvo zdravotných obmedzení,
nástrah a prekvapení nás síce
pobrzdilo, ale nezastavilo.

Moji rodičia mi dávali veľa veľa
nových impulzov.

Spoločný čas sme trávili hrami,
v prírode, cestovali sme krížom-krážom.
Neodmysliteľnou častou aktivitou
bol a je šport.

Rád som plával, bicykloval, hral tenis,
lyžoval.

Môj život začal naberať obrátky
a iný smer, keď som na hipoterapii
v Hronovciach spoznal Karola Hollého
a Kláriu Kováčovú.

Z hipoterapie a vozenia sa na koni
ma nasmerovali k westernovému
jazdeniu.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



Kone sa stali členmi našej rodiny.
Členmi, ktorým mnoho dávame,
aby sme mohli viac dostávať.
Aby mohli dostávať aj moji kamoši,
ktorí to potrebujú možno viac ako ja.
Na túto cestu sme sa vydali pred
7 rokmi a som vďačný za každý
jeden deň.

Za každý jeden deň, keď som sa
mohol posunúť vpred.

Vpred spolu so svojimi štvornohými
priateľmi – Sárrou, Tisou, Csabim,
Flitom, Fionou a Genuinom.

Spolu s Karolom Hollým, Klárikou
Kováčovou, Šaňom Majerom,
Giulianom Giugherom, Zuzkou
Klačanskou, Maťom Barančokom,
Maťom Kučírkom, bratom Dávidom
a ocinom, ktorý to celé riadi zozadu.
Spolu s mojou maminou, ktorá
prekonala rešpekt pred koňmi
a stala sa plnohodnotnou šéfkou
nášho hipoterapeutického tímu.



Spolu s mojím dedom, ktorý sa mi stará o kone a babkou, ktorá sa stará o deda.

Vďaka rodine, všetkým týmto ľuďom, ktorí pri mne stáli a stoja a vďaka koňom som dnes tým, kým som. Som jeden z najlepších, čo teší a zaväzuje zároveň. Už teraz som jeden z tých, čo pomáhajú druhým.

Posledné 3 roky sa mi darilo ako vo sne, keď na štyroch koňoch som získal 14 víťazstiev, 5 druhých, 8 tretích miest, 5 štvrtých, 3 piate a 4 šieste.

Dokázal som poraziť zdravých súperov v rýchlostných, drezúrnych a pracovných disciplínach.

Vyhrál som extreme cowboys race a splnil som si sen – vyhrál som olympiádu.

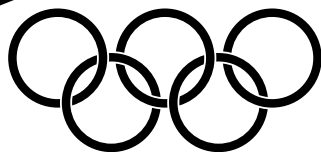
Priznám sa, veľmi dobre sa to číta, mám z toho dobrý pocit a som vďačný. Som vďačný najmä svojej rodine, ktorá napriek všetkým problémom a komplikáciám, s minimálnou podporou, dokáže pre mňa a ďalšie podobné deti vytvárať podmienky, aby sme žili svoj sen.

Sen obyčajne neobyčajných detí. Som rád, aký som a som na to hrdý. A ako hovorí môj ocino – zdraví majú kopec možností, môžu si vybrať, no my sa musíme chytiť každej príležitosti a bojovať, bojovať za seba a svojich kamarátov.

Filip Graňo



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



ROZHOVOR S GIZKOU BILÍKOVOU

Gizka, pred týždňom si sa vrátila spoza „veľkej mláky“ z Los Angeles, prečo si cestovala tak ďaleko?

G: Bola som tam súťažiť na Špeciálnej olympiáde v modernej gymnastike. Súťažila som so zostavou s obručou, loptou, kužeľmi a stuhou.

A ako si pripravovala na tréningoch?

G: Musela som veľa trénovať v Nitre v Mestskej hale s mamičkou aj sestrou Máriou.

A ako sa ti darilo na súťaži, získala si aj medailu?

G: Áno, vyhrala som 4 bronzové za zostavy, za viacboj striebornú a jednu medailu mam aj za tanec.

Na koľkých olympiádach a kde si už bola?

G: V roku 2003 prvýkrát v Írsku v Dubline, potom v 2007 v Šanghaji v Číne, 2010 na testovacej olympiáde v Grécku v Aténach, v 2011 v Aténach a teraz v Los Angeles v USA.

Tak musíš mať veľa medailí. Koľko?

G: Mám 9 zlatých, 8 strieborných, 8 bronzových z olympiád.

Máš aj kamarátky gymnastky?

G: Áno, mám, Lani z Ameriky, Kathelyn z Nórska, Emily a Christinu z Kanady a Melissu z Mexika. Súťažíme spolu. Mám aj kamarátku Cindy a z Grécka rozhodkyne.

Ako sa ti páčilo v LA?

G: Bolo krásne, videla som palmy, more a pláž, Hollywood, Beverly Hills, chodník s hviezdami celebrit, kvitli tam pekné kvety.

A ako sa ti páčil otvárací ceremoniál?

G: Bolo krásne, športovci skladali sľub, začali olympijský oheň, prezidentova manželka pani Obamová otvorila olympiádu a krásnu pesničku spievala Avril Lavigne.

Ako sa darilo ostatným športovcom?

G: Veľmi dobre, priniesli sme veľa medailí – zlaté, strieborné, bronzové.

ZLATO	8
STRIEBRO	9
BRONZ	11
SPOLU	28

Koľko dní ste tam boli?

G: Leteli sme 22. júla – a vracali sme sa 2. augusta 2015.

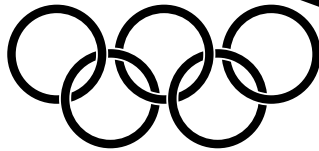
Povedz, čo ťa najviac potešilo.

G: Že som vyhrala medaily, našla si kamarátov a veľa ľudí, čo nám tleskalo a videla som LA a všetko preto, lebo mi pomáhala mamička, a Mária trénovať, aj Arabesky a držali mi palce... ďakujem za všetko, ľúbim vás.

Pýtala sa Emília Bilíková



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL 2015

Dňa 12. 6. 2015 sme sa my z Impulzu, okrem niektorých, ktorí nemohli prísť, zúčastnili Dňa krivých zrkadiel. Deň krivých zrkadiel je dňom, keď si ľudia všimajú, že sú medzi nimi aj tí, ktorí majú hendikep. Treba si ich všímať nielen v ten deň, ale stále a neodsudzovať ich! Táto akcia sa konala na Hviezdoslavovom námestí a bolo tam plno ľudí, zvedavých, čo sa tam deje. Svoje výrobky tam okrem nás prezentovalo ešte niekoľko chránených dielní a domovov sociálnych služieb. Programom sprevádzala Patrícia Jariabková Garajová s jedným mladým chlapcom Jankom Procházkom. Janko je jeden z nás. Ktorí sme trochu iní. Napríklad telesne, mentálne, zrakovo alebo sluchovo postihnutí. Prvý bod programu boli ako každý rok bubeníci a bubeničky z Campana Batucada. Skoro všetkých vzali na bubnový pochod Starým Mestom. Všade sa pridávali do sprievodu aj ďalší ľudia, mladí, deti... Tešila som sa, že bubeníci opäť prišli.



Prišiel aj pán primátor Bratislavy Ivo Nesrovnal a s Paťkou sa rozprával o tom, ako sa mu páčia takéto aktivity, dokonca prešiel okolo mňa a usmial sa na mňa. Potom prišli tanečníci zo Street Dance Academy. Laci Strike, ktorý učil viacerých pod pódium jednoduché kroky. Potom všetci spolu tancovali. Aj Thomas Puskaier nám prišiel zaspievať svoje pesničky. Potom prišiel aj starosta Starého Mesta a povedal, že sa mu program a aktivity veľmi páčili. Na koniec programu prišla pani Zuzana Stavrovská a rozprávala o nových pravidlách, ktoré zaručujú ľuďom so zdravotným postihnutím a ich rodičom právnu istotu. Verím, že sa zachovajú tieto práva, aby boli chránení, aby mali krajší a lepší život, lebo na to majú právo!

Ivica Kernaševičová

DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL





DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL



*Príroda je krásna,
keď zelená sa tráva,
keď slnko svieti jasno.*

*Deti majú v srdci radosť,
hneď sa chcú hrať
na slepú babu.*

*Klbko dlhé, najdlhšie,
kto sa s tebou chce hrať?
Psíček a či mačka,
alebo dakto iný?
To rozhoduješ len ty.*

*Dve ruže sa rozkrikujú:
to ty si krásna, nie, ty si krajšia.
Fialka im vraví:
nehádajte sa, obidve ste krásne.
A narcis sa len usmieva
a hlavou pokýva.*

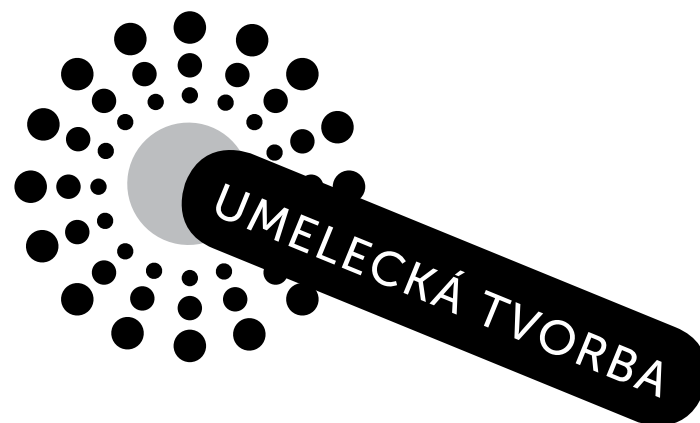
*Kačky plávajú a debatujú,
hopsa si spievajú.
Kačka Gitka zobaňa
má na hlave korunu a vraví si,
že je kráľovnou.
A jej kačka – sestra skacká
ako kvieťa.*

*Deti spievajte a vesel'te sa,
recitujete básne,
najprv ty, Janka,
potom tvoja kamarátka.*

*Les je plný zvieratiek,
srnka behá sem a tam
a popritom skáče hopsasa.
Zajko Kajko vyjedá mrkvičku,
má guľatú hlavičku.
Starý vlk si lesom ide,
Deti, ticho bud'te!
Medved' veľký chlpatý,
leží v tráve guľatý.
Veverička na strome:
„Pozri, aký krásny je svet!“
Líška dobre klamať vieš,
až sa lesy zelenajú.*

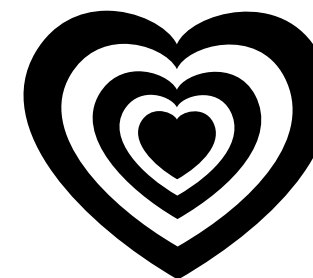
*Šašo veľký, veselý,
smeješ sa a chodíš v okolí.
Srandy robíš pre deti a ľudí,
preto ťa má každý rád.
Veď ty si náš veľký pán,
bez teba by bolo smutno,
no ty vieš rozosmiať.*

Patrícia Šarköziová



*Čo to na tej lúke cinká?
Jaj, veď je to konvalinka!
Keď ju jemne odtrhnem,
maminke ju prinesiem.
Potom jej ju do rúk dám
a do uška pošepkám:
Mamka moja, mamulienka,
ja ťa veľmi rada mám.
Vždy, keď niečo trápi ma,
vedie cesta k tebe mňa.
Len ty mi vždy pomôcť vieš,
lepšej mamy na svete niet.*

Anna Kýpeťová



PRIŠLA

*Prišla ku mne potichu a nečakane,
nežne mi ukázala svoje dlane.
Prišla, aby mi ukázala, že som
milovaná.
Som aj milujúca, na lásku súca.
Povedala: Pod', ukážem ti tvoje šťastie,
ktoré stále a pomaly rastie.
Prišla a už neodíde.
Je to dar, ten najkrajší.
Je to dar, v ktorom niet chmár, kde
niet chamtivosti a peňazí.
Je to vzácnosť, ktorej nie je dosť.
Je to kvet, ktorému páru niet.
Prišla ku mne LÁSKA.*

Ivica Kernaševičová

UMELECKÁ TVORBA

POSLEDNÁ STRANA

**Chystáme pre vás od septembra
Ako každý rok aj tentoraz
pripravujeme zaujímavé kurzy.
Stretávať sa budeme už od
septembra.**

**Ak ťa ponuka zaujme, určite sa
nezabudni prihlásiť!**

STRETNUTIA SEBAOBHAJCOV

Tieto stretnutia hádam ani netreba
predstavovať... ☺

Opäť je tu možnosť
stretávať sa s kamarátmi
v skupine a naučiť sa
niečo nové.



Budeme sa rozprávať o živote, o tom,
čo nás trápi, ale aj o tom, čo nás teší.
Preberieme rôzne zaujímavé témy.

KURZ FOTOGRAFOVANIA

Prichádzame aj s jednou novinkou
– s kurzom fotografovania.

Budeme sa učiť používať fotoaparát,
povieme si, na čo slúžia niektoré
jeho funkcie.

Pozrieme sa na svet očami fotografov
a pôjdeme do terénu s vlastnými
fotoaparátmi.

A samozrejme – spravíme niekoľko
zaujímavých fotografií, ktoré na
konci kurzu predstavíme svetu! ☺

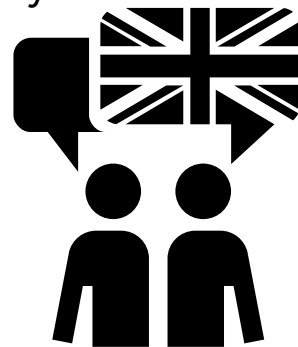


KURZ ANGLIČTINY

Do you speak English?

Ak nerozumieš tejto otázke,
potom by si sa určite mal/a prihlásiť
na náš kurz angličtiny!

Bude určený pre začiatočníkov.
Naučíme sa porozumieť takým
anglickým slovám,
ktoré môžeme v našom
živote potrebovať najviac.



Všetky kurzy sa budú konať raz
týždenne v priestoroch ZPMP v SR
na Štúrovej ulici č. 6.

**Ak máš záujem prihlásiť sa,
urob tak najneskôr do stredy
– 16. septembra 2015.**

Prihlášku na kurz môžeš nájsť na našej
webovej stránke: www.zpmpvsvr.sk.
Upozorňujeme, že počet miest je
obmedzený.

Dátum prvého stretnutia oznámime
prostredníctvom webstránky, e-mailu
alebo telefonicky. Informácie môžeš
sledovať aj na našom Facebooku:
www.facebook.com/zpmpvsvr.