

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



ZPMP v SR



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
2–3/2016



ČO MÁM RÁD? ČO MÁM RADA?

Odpovede od účastníkov letného pobytu a ich asistentov pre nás pozbieral Peter Stašiniak.

Rišo: Rád fotím. Najviac ma baví fotiť prírodu a zvieratá. Mám rád turistiku, hlavne v horách. Bavia ma kone.

Tomáš: Rád hrám spoločenské hry.

Marián: Páči sa mi les.

Martin K.: Rád skladám puzzle, chodím na hríby.

Dušan J.: Rád plávam a zúčastňujem sa pretekov.

Martin: Mám rád prírodu, lebo je pekná. Nepáči sa mi, keď je tam neporiadok. Baví ma futbal a hokej.

Janka: Turistika je fajn, lebo mám rada hory a tiež plávanie, vodu.

Matka: Pomáhať ľuďom a plniť im ich sny. Robiť ľudí šťastnými.

Dalibor: Hlavne šport a cyklistiku.

Róbert: Na pobytoch sa robí dobrý program a cením si, že sa nám asistenti venujú.

Karin: Hudbu, divadlo, keď je to veselé predstavenie.

Renáta: Hory sú zaujímavé. Mám rada športy každého druhu.

Katka: Tancovanie a spievanie ma veľmi baví.

Martin Š.: Dobré jedlo sú hlavne zemiakové placky. Turistika je dobrá vec.

Tomáš L.: Wellness, pobyty s asistentami, je tam klud a pokoj.

Karol: Mám rád cyklistiku, lebo veľmi rád bicyklujem. Taktiež poriadok a psíka Lejtušku.

Karin: Hudbu, divadlo, keď je to veselé predstavenie.

Renáta: Hory sú zaujímavé. Mám rada športy každého druhu.

Dušan: Teba mám rád. Dobré víno, dobrú muziku a dobrých priateľov, s ktorými si môžem pokecať.

Andrejka: Plávanie a mám aj nové plavky. Tancujem rada, spievam a páči sa mi Superstar.

Lenka: Čítam knihy o zvieratách. Oblubujem psy, mačky a kone.

Michal: Hudba. Baví ma práca s ľuďmi v kapele a komponovanie.

Terka: Rada vyrábam náušnice. Okrem nich som už vyrábala stromčeky šťastia a celkovo mám rada ručné práce. Najradšej pozerám film a hlavne fantasy.

Miška: Maľovanie. Pri plávaní si oddýchnem.

ČO MÁM RÁD? ČO MÁM RADA?

Odpovede od účastníkov letného pobytu a ich asistentov pre nás pozbieral Peter Stašiniak.

Monika: Najradšej čítam, lebo mi to rozvíja predstavivosť.

Lenka: Rada čítam, spím a snívam o pekných veciach.

Miro: Cítim sa dobre v prírode.

Silvia: Rada spoznávam nových ľudí a mám rada životné výzvy.

Ivona: Mám rada letné pobyty a ľudí, ktorí sa ich zúčastňujú.

To sme my 2-3/2016, občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968 e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 18. 8. 2016 • Ročník vydania: 17

Na redakčnej rade sa stretli: Richard Drahovský, Zuzana Homolová, Martina Jarolíňová, Ivica Kernaševičová, Zuzana Kolláriková, Katarína Lasabová, Iveta Mišová.

Na príprave čísla sa spolupodielali: Peter Stašiniak, Dušan Novák, Dušan Jurík, Martin Kováč, Martin Ševčík, Martina Veseková, Tomáš Labát, Tomáš Hosmaj, Tomáš Tehlár, Dalibor Školík, Karol Rokyta, Marián Húserka, Marián Horanič, Róbert Vladár, Martin Mlynárik, Karin Augustínová, Renata Špačková, Katarína Horňáčíková, Katarína Krkošková, Janka Kucharíková, Tereza Rachelová, Andrea Túrociová, Andrea Riedlová, Michaela Gyarmatyová, Monika Vlhová, Monika Opálová, Lenka Bobotová, Lenka Kramolišová, Miroslav Rendoš, Richard Neumann, Silvia Orosová, Michal Izakovič, Ivona Jonášová, Peter Kapko, Erika Kyseliová, Petra Kiššová, Edita Ofčarovičová, David Gajan, Andrej Hlavatý, Petra Nováková, Stefi Nováková, Kristína Kárová, Dorota Vlčková, Danko Kuchárová, Peter Horváth, Henrieta Matulová, Michaela Krošláková, Jana Žitňanská, Jana Bartáková, Dušan Fabian, Magdaléna Hajdúchová, Martin Droba, Ján Procházka, Jozefína Procházková, Vstúpte, n.o., chránená dielňa Svitanie, fotograf Boris Németh • **Jazyková korektúra:** Martina Jarolíňová

• **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 z 10. 4. 1996. ISSN 1338-8193

OBSAH

EDITORIÁL

Strana 1
Strana 2 – 4
Strana 5 – 10
Strana 11 – 13
Strana 14
Strana 15 – 19
Strana 20 – 31
Strana 32 – 33
Strana 34
Strana 35
Strana 36

Editoriál
Ja, sebaobhajca
Zo života
Naučme sa spolu
Rozhovory
Reportáže
Letný špeciál
Tvorím, tvoríš, tvoríme
Bútľavá vrba
Zaujímavosti
Eko-bio-zdravo

Milí čitatelia,

leto pomaly stráca svoju silu. Ale my sme naopak oddýchnutí, plní zážitkov, nových priateľstiev. Stretli sme sa s rodinou a kamarátmi, užívali si na svojich obľúbených miestach alebo spoznali miesta nové. Spomíname nad fotkami a suvenírmi. Dajte nám vedieť, pochváľte sa, ako vyzeralo Vaše leto.

Prečítajte si, čo zažili naši kamaráti na **pobyte v Selciach**. Ďalší išli na **výlet do Štrasburgu**. Prečítate si aj **príbehy kamarátov sebaobhajcov**. Prezradia vám, ako žijú, čo majú radi. Čo sa im páči a čo nie. Čo robia v práci, vo voľnom čase a na sebaobhajovaní. **V technickom okienku sa naučíme**, ako sa bezpečne správať na Facebooku.

V rubrike **Eko-bio-zdravo** si spravíme jesenné očistné kúry. Naučíme sa, **čo si zbalieť na cesty**.

Prichystali sme pre vás aj skvelé **rozhovory**. A prečítame si aj o tohtoročnom **Dni krivých zrkadiel**.

Budeme radi, ak nám napíšete niečo o sebe aj vy. Prezradte čitateľom, ako sa vám darí, čo v živote robíte a po čom túžite. Alebo čo ste zažili.

**Príjemné čítanie praje Martina Jarolínová
a redakcia To sme my.**



DUŠAN, POVEDZ MI NIEČO O SEBE!

Som slobodný, bezdetný, zamestnaný v Jakubove.

• Kde si vyrastal?

Narodil som sa v Bratislave. Vyrastal som v Stupave, do školy som chodil do Bratislavy.

• Mal si veľa kamarátov?

Vždy som mal veľa kamarátov. Aj teraz ich mám veľa, ale môj najlepší kamarát je Rišo. Zoznámili sme sa na sebaobhajku. Chodievame spolu aj na letné pobyty zo ZPMP v SR.

• Bol si poslušné dieťa?

Ale myslím, že áno, tak ako každé dieťa.

• Máš aj súrodencov?

Mám dve staršie sestry, jedna býva v Stupave a druhá v Petržalke. Stretávame sa spolu, hlavne keď sú nejaké oslavy. K sestre chodievam aj na chatu. Mám jedného synovca a tri netere, takže keď sa stretneme, je nás celkom dosť.

• Pomáhaš rodičom?

Rodičia mi zomreli, takže bývam sám. Domáce práce ma celkom bavia, aj si navarím, operiem, ožehlím. Rád si vypražím rezeň so zemiakmi a ponúknem aj kamarátov, keď ma prídu navštíviť.

• Máš prácu?

Robím manuálnu robotu, preberám a balím skrutky pre IKEU. Robota ma baví, ale možno by som časom vyskúšal

aj niečo iné. V práci sme dobrý kolektív. Pomáhame si, len občas sa niečo pritrafí. Ale všetko sa dá riešiť.

• Máš záľuby?

Baví ma počúvať hudbu, púšťam si cédečká, napríklad Cmorika alebo Iné Kafe. Mám rád československú muziku. Niekedy chodievam so sestrou aj do divadla. Videl som Na skle maľované a Radošinské naivné divadlo. Filmy pozerám najradšej akčné, detektívky aj sci-fi. Mám rád filmy so Schwarzeneggerom a Stalonom.

• Čo dovolenka?

S rodičmi sme chodievali. Boli sme na Balatone, v Taliansku aj v Grécku. Tam sme boli letecky. Nevie, kam by som išiel na dovolenku. Mám rád turistiku, ale konkrétne miesto nemám zatiaľ vyhladené. Na jeseň idem do Tatier, takže mám toho celkom plno.

• Čo pre teba znamená kamarát?

Všetko. Keď si neviem s niečím poradiť, tak sa mám na koho obrátiť. Rozprávame sa spolu o svojich názoroch a pomáhame si.

• Si spoločenský?

Myslím si, že som spoločenský, kamaráti mi hovoria, že som vtipný. Mám rád srandu, takže mám okolo seba rád veľa ľudí.

• Páči sa ti na stretnutiach sebaobhajcov?

Áno, páči. Stretávam sa tu s kamarátmi a rozprávame sa o zaujímavých veciach. Chcel by som pracovať na Centrále ZPMP v SR. Vedel by som pomôcť, keby niekto ochorel.

• V čom si dobrý?

Viem sa postarať o dom aj záhradu. Rád si zaspievam a stretnem sa s kamarátmi. Viem pracovať aj s počítačom, ale doma nemám internet.

• Čo robievaš cez víkendy?

Cez víkend, keď je pekné počasie, som v záhrade. Starám sa o zeleninu. Mám hrášok, rajčiny, jablká, slivky aj višne. Keď si dopestujem ovocie, viem si ho aj zavariť. Keď vonku prší, starám sa o dom, upratujem, vysávam, sem tam niečo opravím. V poslednej dobe mám vo výškach závrata. Nemôžem ísť po rebríku ani na povalu, lebo keď sa pozriem dole, točí sa mi hlava.

• Čo by si odkázal ľuďom?

Dúfam, že sa tento článok bude ľuďom páčiť.

S Dušanom Novákom

sa rozprávala Janka Bartáková



JA – SEBAOBHAJKA

SNAŽÍM SA VŠETKO VYLEPŠIŤ

Bývam v Starom Meste Bratislavy.

Spomínam si, že keď som bola malá, často sme chodili na turistiku na Slovensko. Chodili sme s rodičmi autom a vždy sme si so sebou zobrali psa.

Ubytovali sme sa na chatu alebo v súkromí. Odtiaľ sme chodili na túry. Chodili sme radi aj do Česka. Až za Prahu, máme tam tetu.

Nie som síce športový typ, ale túru zvládnem. Príliš strmý kopec prejdem po častiach, ale nevzdám sa.



nemôžu sami rozhodnúť o svojom príjme. Snažím sa preto o týchto veciach hovoriť, aby sa naše životné podmienky zlepšili.

Život má ísť dopredu k lepšiemu. Ľudia nemajú už dnes žiť v ústavoch. Nech žijú v menších komunitách, v chránených bývaniach, samozrejme za primerané peniaze.

Predstavujem si, že sa môžeme aj ďalej vzdelávať. Hlavne na počítači. Počítač je v dnešnej dobe hlavný dorozumievací prostriedok. Je to vlastne ľahko prístupná pošta. Potrebujeme sa naučiť napríklad aj hospodáriť s peniazmi.

Vždy je čo zlepšovať. Vždy máme pre čo žiť. Inak by bol život nuda. Keby som nechodila na stretnutia sebaobhajcov a do roboty, sedela by som iba pred televízorom.

Tereza Rachelová

JA – SEBAOBHAJKA



Rada sa zastavím aj preto, aby som si nafotila prírodu, ľudí, zvieratá. V prírode sa nežením, neponáhľam, radšej fotím. Vychutnám si krásu potoka, zelenej farby stromov, pekné výhľady.

Páčia sa mi zrúcaniny, hrady a jaskyne prístupné verejnosti. V Česku sa udržiavajú v prevádzke aj zrúcaniny a sprístupňujú sa verejnosti. Hnevá ma, že na Slovensku mnohé hrady a zrúcaniny nie sú udržiavané ako v Česku. V Česku sú dostupnejšie aj informačné centrá pre turistov.

Bola by som rada, keby sa na Slovensku niektoré veci zlepšili. Nielen v oblasti turistiky. Mňa trápia aj životné podmienky ľudí s naším zdravotným znevýhodnením. Ja som za to, aby sme mali viac príležitostí na prácu.

A to aj v zariadeniach. Práca by mala byť spravodlivo odmenená. Niektorí z nás, hoci zamestnaní, si nemôžu dovoliť zaplatiť ani letný pobyt. V zariadení

NAJVIAC JU BAVÍ PALIČKOVANIE

ZO ŽIVOTA



Petra má 34 rokov. Žije v Jakubove na Záhorí. Býva so svojimi rodičmi a s mladšou sestrou Ninou. Má ťažké zdravotné postihnutie. Rodičia ju od malička zapájali do všetkého, čo sami robili. Petra je veľmi usilovná, pracovitá a precízna. Má rada, keď sú veci na svojom mieste a všetko je tak, ako má byť. Má na vozíku vždy pracovný stolík, na ktorom robí to, na čo má práve chuť alebo čo treba.

Vyskúšala už veľa záujmov. Začala maľovať prstami. Párala svetle a zmotávala kľbká. Robila aj počítačovú grafiku. Práca na počítači ju baví. Sťahuje si súbory a vytvára nové priečinky. Zo všetkého najviac ju posledné roky baví paličkovanie.

Paličkuje svojou špeciálnou technikou. Vymysleli ju doma. Techniku stále vylepšujú. Petriny prstíky sú stále šikovnejšie a jej výrobky sú preto stále krajšie. Všetci sa tomu tešia. ☺

• Petra, nie všetci vedia, čo to vlastne paličkovanie je. Môžeš nám túto činnosť popísať?

Obmotávam vyšívaciú bavlnku okolo špendlíkov. Špendlíky mám napichané v paličkovacom valci. Napichá mi ich asistentka. Poviem jej, aký chcem vzor. Napríklad v tvare kvetiny, srdiečka,

ovocia... Valec mám na stolíku v stojane. Bavlnka je namotaná na drevenej paličke. Ja držím v ruke paličku a omotávam bavlnku okolo špendlíkov. Musím to dobre doťahovať a dávať si pozor, aby som mala nitky rovnomerne omotané.

• Kto ťa naučil paličkovať?

Vymyslela to mama. Kúpila mi valec a doma sme to skúšali. Robím to tak, ako to ide mne. Mám vlastnú techniku.

• Keď dokončíš obrázok, čo nasleduje potom?

Obrázok treba ešte naškrobiť a vysušiť. Až potom sa dáva dolu z valca a odstránia sa špendlíky. Obrázok sa nakoniec vyžehlí.

ZO ŽIVOTA

• Kto ti pomáha?

Moja osobná asistentka Janka. Pomáha mi so špendlíkmi a žehlením. Robí aj šnúrky na zavesenie a mašličky. Prišáva ich na obrázok.

• Aké vzory si už paličkovala?

Srdiečka, kvetinky, vtáčiky. Na Vianoce zvončeky, gule, snehuliakov, hviezdičky, anjelikov. Na Veľkú noc kuriatka a vajíčka. Podľa toho, aké je obdobie a na akú akciu chystám obrázky.

• Odkiaľ máš bavlnky na paličkovanie?

Mám veľmi veľa bavlniek po mojej stareнке. Ona už zomrela a ja som ich zdedila. Starenka rada a veľa vyšívala.

• Čo robíš s hotovými výrobkami?

Predávam ich a často darujem. Robí mi to radosť.

• Kde ich predávaš?

Na Radničiných trhoch. Na rôznych vianočných predajoch a na Dni otvorených dverí v Dome Svitania v Jakubove.

• Čo hovoria ľudia na tvoje výrobky?

Že sú pekné a špeciálne. Často sa čudujú a neveria, že som to robila ja.

• Čo si si kúpila za zarobené peniaze?

Sedačku do izby.



• Tvoje výrobky sú krásnymi dielami. Aj ich niekde vystavuješ?

Každý rok ich posielam na Výtvarný salón ZPMP v SR. Tento rok putovali do Nitry. Minulý rok som vyhrala špeciálnu cenu. Veľmi som sa tomu tešila.

Petra Nováková

S Petrou sa rozprávala Stefi Nováková, mama

DO DIVADLA SI DÁM ČIERNE ŠATY

Môj deň trávim v rehabilitačnom centre. Vyrábam tu, ale aj doma náramky. Čítam knihy. Teraz čítam knihu Tanec s vetrom. Pozerám telenovely. Pri pozeraní rada žehlím. Chodím tancovať. Tancujem turecké – brušné tance. Učíme sa aj iné orientálne tance. Okrem toho plávam. Vyhrala som zlaté medaily. Rada si zaspievam, počúvam hudbu. Rada sa pekne obliekam. So sesternicou ideme do obchodného domu a spolu si vyberáme niečo na seba. Mám rada bielu a červenú farbu a podľa toho si vyberám šaty. Páčia sa mi napríklad aj čierne šaty. Keď si niečo kúpim, hneď skúšam, ako mi to pristane. Chodím do divadla, napríklad s mamou. Tam si dám čierne šaty. Je to dobrá príležitosť. Do divadla sa patrí pekne obliecť. Namaľujem si nechty, oči. Som rada medzi príjemnými ľuďmi. Mám rada svoju rodinu. Ľudia majú byť k sebe slušní a príjemní.

Kristína Kárová



ZO ŽIVOTA



DVE DOROTKY

Dorotka je moja susedka. Aj ja sa volám Dorotka. Chodievame k sebe na návštevu. Naša mama stráži Dorotku, keď jej mama nie je doma a naopak. Mama Dorotky, o ktorej píšem, stráži nás, keď naša mama nie je doma. Tak je to od malička. Vyrastáme spolu v jednej bráne. Ja na 3. poschodí a Dorotka susedka na 11. poschodí. Spolu sa hrávame doma i vonku. Páči sa mi na nej, že je vždy veselá. Dorotka hrá v základnej umeleckej škole na flautu. Nacvičovala aj doma a ja som ju sprevádzala na klavíri. Hrať na hudobný nástroj je drina. Viem to podľa seba. Boli sme na Dorotkinom vystúpení, na triednom koncerte v našej ZUŠ. Hrala suverénne ako ostatní žiaci. Ide jej to. Napriek tomu, že má Downov syndróm. Je príjemné mať dobrých susedov a je príjemné mať s nimi aj spoločné záľuby.

Dorotka

MÔJ SPLNENÝ SEN – KRST KNIHY POÉZIE

Bol to krásny večer, keď nás vítali šampanským vínom. Potom nás usadili na miesto. Konalo sa to v Zrkadlovom háji. Dlho som sa tešila na tento deň. Čakala som, čo bude ďalej. Bolo tu všetko plné očakávania a prekvapení.

Slávnostne sa otvoril Benefičný ples jedného zariadenia, ktorý oslavoval svoje výročie. Na začiatku bol prípitok a živio a za ním pokračoval program vystúpení. Boli pozvaní aj hostia, ktorí zaspievali, zabavili klientov na oslave výročia na tomto plese.

Neskôr vyhlásili na pódium mňa. Ja som vystúpila na pódium a povedala pár slov. V tomto zariadení mi ponúkli možnosť vydať aj pokrstiť túto knižku básní.

Tu na tejto slávnosti, na plese, po otvorení, sa ohlásil príhovor a prípitok. Pridalo sa do mikrofónu niekoľko slov od krstného otca knihy, ktorým bol Dano Junas, herec, moderátor. Povedala som niekoľko slov aj ja. Krstilo sa chrumkami, že aby to bolo viac chrumkavé.

Nakoniec sme povedali, že vyšla na svet kniha poézie. Boli aj fanfáry a naokolo veľká hostina, plno jedla. Mohla som si pozvať známych. Hudba hrala a bolo veselo. Všetci sa radovali a tancovali. Fotilo sa a podpisovala som celý večer.

Autogramy len tak leteli do knižiek. Bolo tu veľa ľudí, ktorí mali záujem



ZO ŽIVOTA

o knihu. Aj som si zatancovala s priateľmi. Bolo tu krásne. Veselo.

Večer som sa zabávala a pri srdci ma hrialo, že sa mi splnil sen.

Chodte si aj vy za svojím cieľom. Robte to, čo vás baví a napredujte za svojím snom. Robte to, čo vás v živote baví a teší.

Veľa šťastia!
Henrieta Matulová



POKROKY V CENTRE FRÉZIA

ZO ŽIVOTA

MICHAL

Od roku 2006, keď bolo založené centrum Frézia, som ho začal navštevovať aj ja. Tu som sa naučil postarať sa aj o druhých a pomôcť, keď je to potrebné. Rád sa stretávam s kamarátmi z centra. Rád chodím na športové podujatia, čo robíme v meste Partizánske. V centre kopírujem na xeroxe, chodím na poštu a na úrad potvrdzovať papiere. Na poštu podávam doporučené listy, ako aj kamarát Maťo. Som na to hrdý.

DOMINIK

Začal som sa učiť angličtinu. Stále si zlepšujem slovnú zásobu aj o ťažké cudzie slová a viac používam moderné slovíčka. Učím sa prekonávať strach z ľudí. Chcem už bez strachu ísť na dovolenku spolu s maminou. Ona si tak bude môcť tiež trochu viac oddýchnuť. Mám viac záujmov, ako je hudba, počítač, hry a turistika. Pozerám „youtuberov“ a rád bicyklujem. Mám rád symfonickú hudbu, kostolné piesne a veľa iných aktivít. Máme aj mačku, ktorá sa volá Mimi. Je pekná, má zelené oči a je hravá. Ja sa o ňu starám. Pozerám filmy a mám rád kino a rôzne „gotic a fantasy obrázky“. A veľmi rád čítam vtipy. Chcem sa naučiť veľa vecí. Chcem popracovať na angličtine, na bontóne a iných veciach.

PETER

V poslednom čase som sa zúčastnil u nás v centre dvoch vzdelávacích kurzov cez Nadáciu Volkswagen. Mal som výcvik v oblasti domácich a údržbárskych prác. Keď prebiehal kurz domácich prác, najviac ma potešilo, že som sa naučil triediť oblečenie na pranie, nasypať prach do zásobníka a nastaviť program na pranie. Kurz údržby sme robili na dome a natieral som steny nového domu úplne sám. Som rád, že som sa naučil tieto práce, lebo mám rád, keď ma potrebujú a aj keď ma pochvália.

IVAN

Jedného krásneho dňa som sa postavil z vozíka a rozhodol som sa, že už budem chodiť s pomocou palíc. Povedal som mame, že idem peši do nákupného centra. A postavil som sa na vlastné nohy. Teraz chodím o paliciach. Aj na chate s kamarátmi. Dokázal som to s pomocou ľudí, ktorí ma majú radi. Cítim sa veľmi dobre v prítomnosti kamarátov a rodiny v centre. Chodil som na autokros, lebo ma veľmi bavia autá. Môj sen je jazdiť na vlastnej štvorkolke.



Môj zdravotný stav sa zlepšil aj vďaka hydroterapii, na ktorú chodievame z centra. Pomohli mi aj kone, na ktoré chodíme. Jazdím rád.

DODO

Vyštudoval som praktickú školu odboru záhradníctvo. Potom som bol doma a mal som pocit, že je to sto rokov. Neskôr som bol prijatý do Centra Frézia. Tu som sa zoznámil s mojimi kamarátmi. Chodievame na hádzanú. Buď je výhra, alebo prehra, ako v živote. V centre pomáhame pri pletení košíkov a vyrábaní mydiel. Naučil som sa trochu pomáhať aj na stavbe, kde som maľoval steny, nosil kvádre a podlahu. Rád cvičím a posilňujem. Čo sa týka mojej mamy, pomáhame jej s upratovaním, starám sa o ňu. V centre sme založili záhradu, v ktorej môžem pracovať, stále ju robíť krajšou. Cítim sa fajn, keď pracujem v záhrade. Pobyť v našom centre ma naplňuje. Som spokojnejší ako doma. Zatiaľ som dosiahol, čo som chcel a viem, že postupne to bude stále viac.

MAROŠ

Navštevujem Centrum Frézia od samého začiatku. Boli sme prví klienti spolu s Miškom. Postupne som sa naučil umývať riad, v čom už pomáhame aj doma. V centre som začal veľmi veľa cvičiť, vďaka čomu som začal lepšie chodiť. Pomohla mi hydroterapia. Odkedy sme si založili záhradku, pomáhame v nej. Mám rád kvety a rastliny. Hrávam futbal a hádzam na kôš basketbalovú loptu.

Postupne sa učím samostatne jesť. Niečo už dokážem zjesť aj úplne sám. Tento môj svet už má pre mňa veľký význam. Mnoho nových vecí sa stále učím a zlepšujem sa.

MARTIN

Osamostatnil som sa natoľko, že si viem vybaviť sám osobné záležitosti a aj dôležité veci pre Fréziu. Chodím aj na poštu a niektoré úrady. Lepšie viem komunikovať s okolím a veľmi sa snažím o zdravý životný štýl, nepijem kávu a kofolu, prestal som pozeráť televíziu, viem si navariť ľahký obed, schudol som. V poslednom čase som začal písať príbeh. Snažím sa pracovať v našom centre, hlavne čistím chodníky, starám sa o stromčeky, rajčiny, tekvice a ďalšie plody, čo si pestujeme a chodievame pre vodu do rieky na polievanie záhradky. Naučil som sa maľovať obrazy. Naučil som sa pliesť košíky a pracovať s hlinou. Takisto som sa naučil mnoho iných vecí, na ktoré som hrdý. Toto sa mi podarilo dokázať. Život je zrazu iný – taký väčší.

Spracovala Michaela Krošláková



CESTOVANIE

„Cestovanie je život.“

Hans Christian Andersen

Balenie je dôležitá súčasť cestovania. Tu si môžeš prečítať, čo si treba so sebou zbrať.

10 vecí, ktoré by si každý mal zobrať so sebou na cesty:

1. Platný cestovný pas alebo občiansky preukaz.

O týchto dokladoch som už viac písala v minulom čísle.

2. Iné cestovné doklady

- cestovný lístok na vlak alebo autobus
- letenka pri ceste lietadlom
- vodičský preukaz pri ceste autom

3. Peniaze alebo platobná karta.

- V zahraničí používajú aj iné peniaze ako naše euro.
- Nezabudni si peniaze zameniť v zmenárni.

4. Kartú poistenia a cestovné poistenie.

- Cestovné poistenie potrebuješ pri chorobe, alebo úraze v zahraničí.
- Poistovňa ti potom zaplatí vyšetrenie u lekára v zahraničí.

5. Doklady od cestovnej kancelárie.

- Tieto doklady potrebuješ, ak cestuješ cez cestovnú kanceláriu.

6. Lieky, ktoré musíš užívať.

7. Mobilný telefón s nabíjačkou.

8. Pohodlné oblečenie a obuv.

9. Hygienické potreby.

10. Adresy ľudí, ktorým chceš poslať pohľadnice.

Týchto 10 vecí je tých najzákladnejších. Každá cesta je však iná. Preto si nezabudni zbrať všetko, čo budeš potrebovať.

Najlepšie je, ak si urobíš svoj zoznam všetkých vecí.

Svoju tašku, rucksak, alebo kufor si označ štítkom s tvojím menom a adresou. Prajem krásne cestovateľské zážitky.

Zuzka Homolová



NAUČME SA SPOLU

TECHNICKÉ OKIENKO

V minulom čísle sme sa v našej rubrike učili, ako si môžeme založiť profil na sociálnej sieti Facebook.

Podarilo sa ti to?

Dnes si dáme pokračovanie:

Ako bezpečne používať Facebook?

1. Na Facebook nedávaj veľmi súkromné veci, ktoré nechceš, aby videl alebo čítal hocikto. Môžu to byť napríklad niektoré fotky v nevhodnom oblečení. Môžu to byť aj fotky členov tvojej rodiny. Môžu to byť aj tvoje osobné údaje, adresa a telefónne číslo. Stačí uviesť mesto, v ktorom bývaš alebo krajinu. Nieкто uvedie len to, že je Slovák. Aj keď si to niekedy stránka na sociálnej sieti pýta, tento krok môžeš radšej preskočiť.

2. Treba si uvedomiť, že na sociálnych sieťach (nemusí to byť iba Facebook) ti hrozia všelijaké nebezpečenstvá a tvoje informácie môžu byť rôzne zneužívané.

3. Keď si hľadáš priateľov, tak si dávaj za priateľa iba toho, koho dobre poznáš. Nie cudzieho človeka, ktorý ti práve padne na myseľ. Mohlo by sa ti to vypomstiť. Dávaj si na to pozor!

4. Ak už máš založený profil, bude dobré v nastaveniach nastaviť si ho tak, aby ten, kto ťa nepozná, nevidel o tebe na Facebooku nič iné, ako len základné informácie. Musí mu stačiť napríklad tvoje meno, priezvisko a profilová fotka.

5. Na sociálnu sieť nepíš všetko, čo robíš, lebo by podľa toho mohli cudzí zistiť, kam, kedy a kde ideš, čo sa chystáš práve robiť a veľa iného.

6. Nedávaj svojim kamarátom nevhodné otázky, ktoré môžu ohroziť ich súkromie tak isto, ako aj tvoje súkromie.

Opatrnosti nikdy nie je dosť.

Poznámka: Maj odvahu a svoje otázky ohľadom používania počítača nám pošli do redakcie. Adresu nájdeš na zadnej strane obálky tohto časopisu.

V ďalšom čísle TO SME MY ti poradíme aj to, ako si môžeš založiť e-mailovú adresu.

Pozdravuje ťa Richard Drahovský a tvoja redakcia

Rubriku vedie Richard Drahovský

NAUČME SA SPOLU



LETO SA KONČÍ

Je to čas, v ktorom sa často rada pozerám do výšok neba. Na oblohe pozorujem oblaky. Čo o nich viem?



Čo sú oblaky?

Oblaky sú tvorené z vody. Je to súčasť kolobehu tejto vzácnej tekutiny, ktorá nám dáva život. Voda v podobe dažďa padá z oblakov dole na zem. Keď nastane dusno, tak sa vyparuje, a potom sú z toho oblaky. Keby oblaky neboli, nebolo by nič. Ani ľudí, ani vody, ani žiaden život na zemi. Slnko by spálilo všetko okolo seba, oceány a moria, jazerá a rieky, aj potoky by vyschli. Život by zmizol.

Neverili by ste, koľko oblakov na oblohe existuje! Je ich veľa a sú rôzne. Líšia sa tvarom. Podľa ich tvaru vedia ľudia napríklad predvídať búrku. Teraz vám predstavím oblaky v ich latinských názvoch. Zaujímam sa o to.

Viem veľa názvov oblakov podľa ich druhov v latinčine aj naspamäť. Poviem vám len základné názvy.

Cirrusy sú oblaky, ktoré sa po slovensky volajú **riasy**. Na oblohe sú veľmi vysoko a z nich neprší. Ich tvar nám pripomína dym z komína alebo anjelské krídla.

Stratusy sa po slovensky volajú **slohy**. Sú na oblohe stredne vysoko a vyzerajú ako pásy. Z nich už môže pršať.

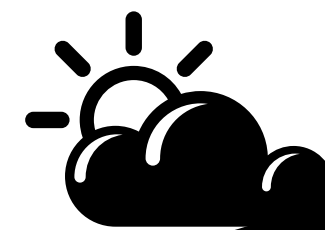
Kumulusy sa volajú u nás **kopy**. Týchto oblakov je viac druhov. Je medzi nimi oblak krásneho počasia, ale aj búrkové oblaky. Niektoré oblaky z tejto skupiny nám pripomínajú karfiol, iné vežičky, šošovky alebo aj ufo.

Vás môže zaujímať niečo iné. Ja som sa naučila to, čo ma baví. Vyznať sa v oblakoch. Páči sa mi obloha a jej krásy.

Čo viete vy?

Napište nám do rubriky NAUČME SA SPOLU. Adresu nájdete na zadnej strane tohto časopisu.

Ivica Kernaševičová



NAUČME SA SPOLU

OTÁZKY PRE EUROPOSLANKYŇU JANU ŽITŇANSKÚ

ROZHOVORY



• **Pani Žitňanská, boli sme na výlete v Štrasburgu. Bolo od vás veľmi pekné, že ste do sídla Európskeho parlamentu pozvali víťazov špeciálnej olympiády. Pani riaditeľka Mišová vás poprosila, či by mohli ísť aj sebaobhajcovia zo Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR. A našli ste pre nás 8 miest. Ako vznikla taká myšlienka pozývať skupiny ľudí so zdravotným postihnutím?**

Pre mňa ako političku bolo vždy dôležité mať kontakt s ľuďmi. Aby som lepšie vedela, aké majú problémy a ako im najlepšie pomôcť. Už dva roky som poslankyňou Európskeho parlamentu. Veľa času trávim v Bruseli a Štrasburgu. Aj preto sa teším, že môžem pozvať do Európskeho parlamentu každý rok desiatky ľudí, ktorí mi môžu o svojich problémoch porozprávať. Je to príležitosť aj pre nich. Vidia nielen ako pracujeme, ale môžu si pozrieť aj krásne mesto Štrasburg. Venujem sa téme pomoci osobám so zdravotným postihnutím. Je samozrejmosťou, že v každom zájazde sú miesta aj pre týchto ľudí.

• **V akej oblasti sa špecializujete vo svojej práci, aké je vaše poslanie v Európskom parlamente?**

Som členkou dvoch výborov. Jeden sa zaoberá sociálnymi vecami

a zamestnanosťou. Druhý výbor sa zaoberá rovnosťou medzi mužmi a ženami. V oboch výboroch presadzujem práve zmeny, ktoré pomôžu osobám so zdravotným postihnutím. Či už pri vzdelávaní, zamestnávaní alebo bývaní.

• **Čomu sa venujete najradšej?**

Milujem svoju prácu. Stretávanie sa s ľuďmi. Teším sa, keď sa darí veci meniť k lepšiemu. A pokiaľ ide o mimopracovné činnosti, najradšej som, keď ideme s rodinou niekam na výlet. Rada čítam a počúvam hudbu. A ešte veľmi rada varím.

• **Čo robíte radšej: počúvate, hovoríte alebo píšete?**

Najradšej počúvam. Nemyslím si, že politik má veľa hovoriť. Ten musí konať.

• **Čo považujete v živote za najdôležitejšie?**

Najdôležitejšie je žiť tak, aby sme neubližovali ani sebe, ani druhým. Milovať a byť milovaný. Lebo láska aj v ťažkých časoch dokáže robiť zázraky.

V mene našich čitateľov vám ďakujeme za rozhovor.

Zhovárал sa Richard Drahovský,
predseda sebaobhajcov Slovenska

ČO MI DALA NÁVŠTEVA V ŠTRASBURGU?

Dala mi veľa dojmov a splnený sen. Konečne som mohol vidieť Európsky parlament aj v skutočnosti. Nie iba z televíznej obrazovky. Spoznal som veľa super ľudí, na ktorých nezabudnem. Pozrel som si mnoho pamiatok. Som rád, že som ich mohol vidieť. Rád by som sa do Štrasburgu, ak bude príležitosť, ešte vrátil. Dúfam, že sa mi to podarí.

Richard Drahovský

REPORTÁŽE



ŠTRASBURG • JANKO PROCHÁZKA A TOMI LABÁT

• **Koľko ste cestovali na výlet?**

TOMI: Cesta bola veľmi dlhá a v autobuse nebola klimatizácia, tak nám bolo dosť teplo.

JANKO: Cestovali sme 12 hodín, až ma zadok bolel. Ráno sme vyrážali o pol siedmej, celý deň sme boli na ceste a večer sme boli na mieste. Cesta naspäť bola lepšia, nebolo tak horúco. Celý čas sme mali pekné počasie, pršať začalo, až keď sme odchádzali.

• **Ako sa cestovalo?**

JANKO: Super, bolo kopec srandy. Cestovalo s nami veľa nových ľudí, takže sme mali čas sa zoznámiť. Cestou tam sme išli cez deň, takže sme boli väčšinu času hore, ale cestou naspäť sme boli natiiahnutí aj cez tri sedadlá a spali sme...

TOMI: Ja som povedal vtip a všetci sa zabávali, cesta naspäť mi ubehla rýchlejšie.

• **Čo sa ti najviac páčilo na výlete do Štrasburgu?**

JANKO: Europarlament, páčila sa mi budova, ale aj ako to vyzeralo vnútri. Bol to obrovský priestor, kde rokovali poslanci. Aby sme rozumeli, o čom sa rozprávajú, mali sme slúchadlá, kde nám to tlmočník preložil. Poslanci sa rozprávali o migrantoch. Bolo to veľmi zaujímavé.

TOMI: Aj mne sa páčil europarlament, všetko bolo veľmi priestranné a veľkolepé.

- **Rozumel si, o čom sa ľudia na ulici rozprávajú?**

Ľuďom som na ulici veľmi nerozumel, rozprávali sa hlavne po francúzsky, ale bolo tam aj veľa Rusov a Slovákov a iných národností. Stále sme počuli hovoriť niekoho iným jazykom.

- **Vieš, akou rečou sa hovorí v Štrasburgu?**

JANKO: Po francúzsky. Ale ja neviem po francúzsky ani slovo.

- **Čo sa ti nepáčilo?**

TOMI: Prišli sme prvý večer do jednej reštaurácie, nechceli nás obslúžiť a povedali nám, že už zatvárajú. Dokonca nás chceli vyhodiť. Tak sme sa išli prejsť po okolí a najedli sme sa zo zásob, čo sme mali so sebou.

- **Ako sa ti páčilo v hoteli, aké boli izby?**

JANKO: Izby boli dosť malé, ale hala bola pekná a veľká.

Dvere fungovali na heslo, ako v tej rozprávke Sezam, otvor sa...

TOMI: Izby boli malé, ale na prespatie stačili, aj tak sme boli celý deň preč.



- **Čo ste si dali na jedenie?**

JANKO: Na raňajky sme mali švédske stoly, dal som si müsli a ďalší deň chlieb s nutelou. Francúzi jedia na raňajky sladké pečivo, takže sme sa im prispôbili. Na obed sme jedli rôzne, raz sme mali bagetu, inokedy mäso s cestovinami. Mali sme aj dezert čokoládovú penu. Ja som mal dve porcie, lebo mama nechcela. Večer sme ochutnali aj pivo.

TOMI: Veľmi mi chutila miestna pizza, vyzerala ako posúch s cibuľou.

Mali sme aj dezert čokoládovú penu.

- **Kde všade ste boli pozrieť?**

TOMI a JANKO: Videli sme veľa krásnych miest. Starodávny kolotoč, na ktorom sme sa aj previezli. Videli sme veľkú katedrálu, len ten výstup hore 332 schodmi bol dosť náročný. Všetky baby, čo boli s nami, zostali dole a ani niektorí chalani nechceli ísť.

JANKO: Ale ja som to zvládol.

REPORTÁŽE

TOMI: Boli sme aj na lodi, plavili sme sa po rieke. Videli sme hrad s krásnym výhľadom na mesto.

- **Ako sa k vám správali ľudia?**

Ľudia boli príjemní, správali sa milo, aj keď my sme im po francúzsky nerozumeli.

- **Máte nejaký výnimočný zážitok, niečo vtipné?**

TOMI: Keď som bol v parlamente a politici tam rozoberali otázky o emigrantoch, tak som sa spýtal, že čo s nimi bude? Oni mi aj odpovedali, že sa nemám čoho obávať.

Čo ma prekvapilo, boli dosť vysoké ceny za jedlo a pitie, aj za suveníry.

JANKO: Mne sa najviac páčili opice v parku, ktoré tam voľne behali.

Krmili sme ich, ale nechceli nám skočiť na krk a odfotiť sa s nami. Nemohli sme im dať banány, lebo tam bola pani, ktorá ich strážila. Batohy sme si strážili zase my, aby nám ich neukradli.

JANKO a TOMI: Bol to super výlet, zažili sme mnoho pekných zážitkov.

- **Kde by ste chceli ísť najbližšie?**

JANKO: Chcel by som sa pozrieť do Austrálie, chcem vidieť klokany.

TOMI: Ja by som šiel do Dubaja, majú tam mrakodrapy a obrovské lode, chcel by som to raz vidieť naživo. Chcel by som tam navštíviť ten najväčší hotel.

- **Stretli ste sa aj s inými sebaobhajcami?**

Áno, v autobuse s nami cestovali sebaobhajcovia z Nového Mesta nad Váhom, zo Žiliny, Trnavy, Veľkých Kapušan a z Košíc.

Spracovala Janka Bartáková

VEREJNÁ PREMIÉRA

prvého predstavenia divadla ARCO s názvom

KTORÁ JE TÁ PRAVÁ

mala veľký úspech v Trenčíne na Dni krivých zrkadiel.

Pozrime sa, ako sa im darilo.



REPORTÁŽE



Dušan Fabian

SLZY ŠŤASTIA NA DNI KRIVÝCH ZRKADIEL

Dňa 12. júna sa v tomto roku v Bratislave v Sade Janka Kráľa uskutočnil Deň krivých zrkadiel.

Na tomto podujatí sa zúčastnili viaceré chránené dielne, ktoré predávali svoje výrobky: Dom Svitanie, Impulz, ale aj iné dielne a domovy sociálnych služieb. Ľuďom sa rozdávali zrkadielka, materiály ohľadne ZPMP v SR, časopisy TO SME MY a Informácie, aby ľudia vedeli o nás viac. Programom sprevádzala Patrícia Jarjabková a Karin Haydu.

Najviac potlesku zožala každoročne opakujúca sa bubnovačka, ktorá mala obrovský zástup ľudí, ktorí s hudbou tancovali. Boli tam aj rodičia. Páčilo sa mi všetko. Bubnový sprievod, aj keď som v ňom nešla.

Všetci sa tešili, veľmi bavili, a potom najsúper koncert skupín Komajota a AYA, ktorý som si vychutnala najviac!

Mala som možnosť porozprávať sa so spevákmi oboch skupín a členom skupiny AYA som rozdala naše zrkadielka. Komajota bola z Prešova a AYA zo Žiliny. Dojalo ma to všetko a hlavne to, čo povedal spevák z AYA, že keď bude treba, kedykoľvek prídu. Päťkrát, dvadsaťkrát,



aj tisíckrát! Čítala som o ňom, že je učiteľom, alebo bol a teraz pomáha mladým kapelám a spevákom, aby všetko, čo súvisí s hudbou a muzikou, aj spevom tak klapalo, ako má.

Ďakujem osudu za jednu z najkrajšie prežitých nediel! Dalo mi to radosť, krásu, smiech aj slzy, ktoré k tomu patria. S úprimným pozdravom Vaša Ivka!

Ivica Kernaševičová



KLÚČE OD KRÁĽOVSTVA MÁRIE TERÉZIE

Nikolas a Tobias sú talentovaní žiaci zo Špeciálnej základnej školy a základnej školy pre žiakov s autizmom na Háľkovej ulici v Bratislave. Sú žiaci piateho ročníka. Sú spolužiaci. Obidvaja sú veľmi šikovní.

Nikolas veľmi rád maľuje. Okrem maľovania má aj inú záľubu – rád športuje. Rád hráva futbal. Je veľmi snaživý a rád sa učí. Je zodpovedný a dá sa na neho spoľahnúť.

Tobias od malička rád maľuje. Je šikovný žiak. Dobré sa učí. Rád pomáha aj mladším žiakom. Podelí sa so spolužiakmi. Robí radosť učiteľom aj rodičom. V triede je obľúbený.

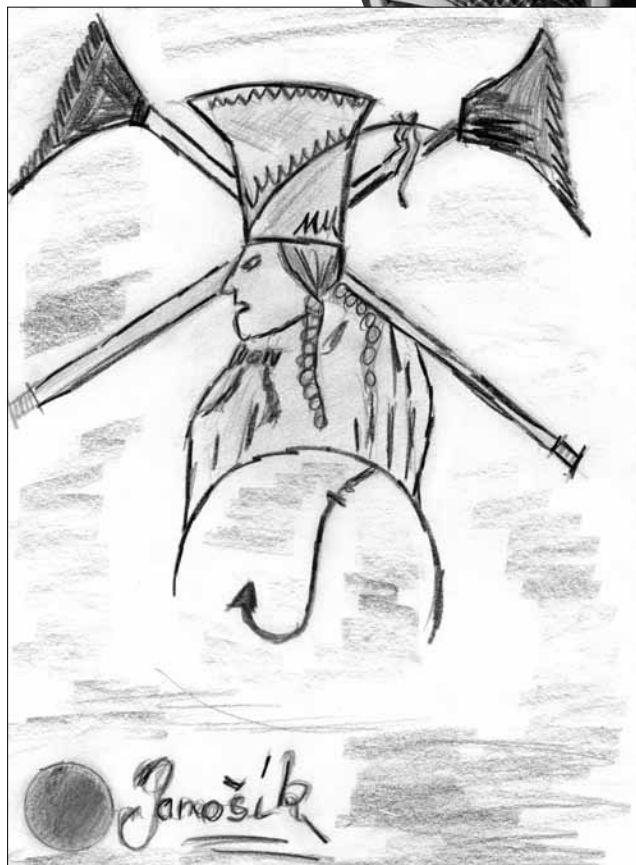
Obidvaja žiaci sa zúčastnili literárno-výtvarnej súťaže pre bratislavské školy, s názvom „**Kľúče od kráľovstva Márie Terézie**“. Súťaž organizovala Základná škola Matky Alexie v spolupráci so Štátnym pedagogickým ústavom. Nikolas a Tobias sa zapojili so svojimi výtvarnými prácami. Obidvaja žiaci za ich práce **získali 3. miesto**.

Nikolas a Tobias majú aj šikovné spolužiačky, ktoré sa tiež zapojili do súťaže. Volajú sa Vanesska a Magdalénka.

Magdaléna Hajdúchová



REPORTÁŽE



REPORTÁŽE



MÔŽEM BYŤ OPTIMISTKA?

Kto je to optimista? Je to človek, ktorý verí, že všetko dobre dopadne, že sa všetko zlé nakoniec zmení na dobré. Z letného pobytu som odišla ako z letnej táborovej školy.

Stretli sme sa tu dospelí ľudia z rôznych kútov Slovenska. Každý máme rozličné záujmy a potreby. Každý z nás je iný. Každý máme niečo, čo nám v živote chýba. Niektorí majú svoje bôle ako zdravotné znevýhodnenie. Niektorí nemajú primerané bývanie. Niekomu chýba auto, rodina, čas, peniaze, práca, a tak ďalej.

Každý z nás napriek tomu veľa má. Každý má zaujímavý dar. Zaujímavý aj preto, lebo každý sme jednička. Máme to, čo nikto iný nemá.

Katka vie napríklad nádherne spievať. So svojimi silnými pľúcami a zvonivým spevom nepotrebuje mikrofón. Keď sa začne smiať, rozosmeje aj všetkých okolo seba.

Tomáš prekoná seba a vylezie na strmý kopec. Má z toho úprimnú radosť.

Andrejka pri každej príležitosti píše svoje myšlienky na papier. Dáva nám najavo, ako sme pre ňu všetci vzácní. Je pri nás šťastná.

Miška trpezlivo a dlho vyfarbuje detaily antistresových obrázkov. Namaľuje Lucke nechty. Teší sa tomu, že je žena.



LETNÝ ŠPECIÁL

Miro sa rozhodne urobiť peknú propagáciu asistentovi Petrovi. Je vďačný, že môže byť na pobyte.

Martin sa venuje malému Jergušovi. Deti potrebujú, aby si ich niekto všimol a hral sa s nimi. Okrem toho si všimne, že treba pomôcť a hneď je pri tom.

Richard vytvára Karolovi e-mailovú adresu. Potrebuje mať svoju vlastnú poštu a písať, komu potrebuje. Vie poradiť aj v iných otázkach a problémoch.

Iný Richard vie toho naozaj veľa na počítači. Naučí aj asistentku to, s čím si nevie dať rady.

Janka sníva o zaujímavých profesiách. Vedela by si predstaviť svoju pomocnú ruku v horskej službe na dispečingu.

Zaujíma ju riešenie problémov. Chce, aby sa všetko vyriešilo v prospech dobrých ľudí.

Nikomu nenapadne, čo si zaspievame, ale Sáška, ktorá skoro nič nepovie, spustí nôtu a všetkých strhne k spevu.

Teším sa z toho, že môžeme byť pre seba navzájom užitoční. Masérské zručnosti niektorých sú na nezaplatenie.

Myslím si aj to, že keby mali ľudia so zdravotným znevýhodnením možnosť navštevovať večernú školu alebo svoju

školu tretieho veku, zvládli by mnoho užitočných predmetov.

Je výborné, že máme sebaobhajcov. Môžu sami povedať, čo im treba a čo chcú dokázať. Môžu snívať sny a túžiť po uplatnení sa.

Možno sa nám všetko nepodarí tak dosiahnuť, ako chceme. Premýšľajme o tom, čo sa dá a urobíme krok dopredu.

Teším sa z toho, že každý máme v sebe dar, ktorý môžeme rozvíjať.

Katarína Lasabová

AJ TENTO ROK SA KONAL POBYT

Bol v krásnom prostredí pri Banskej Bystrici v penzióne Čachovo. V nedeľu po večeri sme sa zoznámili. Každé ráno sme sa stretli v altánku. Rozprávali sme sa, čo chceme celý týždeň robiť a aké máme sny. Boli rôzne návrhy. Šport, plávanie, prechádzky po okolí, opekačka, karneval, fotografovanie, návšteva Banskej Bystrice, Čachovo má talent, diskotéka, boccia a duch.

Na pobyte boli so mnou aj moji kamaráti z Trenčína. Chodíme spolu do denného stacionára. Keď sme sa naobedovali, mali sme potom oddych do 15. hodiny. Po oddychu sme sa rozdelili na tri skupiny. Prvá išla fotiť prírodu a okolie. Druhá skupina písala články do časopisu. Tretia skupina hrala spoločenské hry. Mali sme



aj sebaobhajovanie. Po večeri sme sa stretli v altánku. Pozerali sme filmy. Hrali sme sa aj zaujímavú nočnú hru.

Boli sme aj na výlete v Banskej Bystrici. Autami nás odviezli na autobusovú zastávku, odtiaľ sme cestovali autobusom do Banskej Bystrice. Pozerali sme si krásne námestie, fontánu a išli sme na zmrzlinu. Boli sme rozdelení na skupiny. Niektorí boli v reštaurácii, iní

v múzeu. Ja som mala v reštaurácii caffè latte čokoládové.

Každý deň sme hrali futbal a prehadzovali sáčky s vodou. Večer bola diskotéka. Večer spolu s asistentmi a asistentkami sme pripravovali karneval a Čachovo má talent. Na karnevale som bola Červená čiapočka. Na talente som spievala pesničku od Adama Ďuricu Mandolína.

Stretla som sa s kamarátmi a kamarátkami z minulých pobytov. Našla som si aj nových priateľov.

Na pobyte bolo dobre. Mali sme krásne počasie a aj trochu pršalo. Penzión aj prostredie bolo pekné! Bolo tam ihrisko aj lesy. Bola som na izbe s Erikou. Mali sme veľký balkón, telku, sprchový kút a WC.

V sobotu sme zjedli raňajky. Dostali sme balíčky na cestu, lebo v penzióne bola potom svadba. Niektorí boli prekvapení, že som dobre chytala v bránke. Rozlúčili sme sa s kamarátmi a chceli by sme sa stretnúť aj budúci rok. Čakali sme na rodičov.

Mňa odviezol domov kamarátov tato. Do Čachova nás priviezla moja mama. Maťkov tatino nás pozval na obed na salaš.

Na pobyte som aj fotila.

Mám pekné spomienky na pobyt.

Lenka Bobotová

LETNÝ ŠPECIÁL



AKÉ TO JE, KEĎ STRETNEM STARÝCH PRIATEĽOV?

Je to veľmi dobrý pocit stretnúť starých priateľov. Ale aj zoznámiť sa s novými priateľmi a priateľkami na pobyte. Veľmi si vážim náš kolektív.

Našla som takých dobrých ľudí ako aj náš Richard – sebaobhajca.

Je úžasná vec, čo máme. Veľmi.

Sebaobhajovanie je vynikajúca robota.

My vieme spraviť všetko okolo seba.

Vieme rozdávať všetkým. Vieme dať aj svoju prácu. Aj radosť. Aj dobrú zábavu.

Selce je dedina v krásnom prostredí.

Tu na pobyte je výborná strava,

opekáme si, ideme do mesta,

hráme spoločenské hry.

Stretnúť sa s priateľmi je veľmi super.

Všetkých mám veľmi – veľmi rada.

Máme radosť a je naozaj výborné to, čo dokážeme.

Z našich srdc, to čo máme, s radosťou rozdávame priateľom a priateľkám.

Vaša spolubývajúca

Andrejka Riedlová



LETNÝ ŠPECIÁL

MÔJ DOBRÝ PRIATEĽ JE IVAN

Poznám ho už z minulého pobytu. Je dobrý kamarát. Je dobrý asistent. Vymýšľa dobré hry. Robí diskotéku. Rád tancujem a spievam. Rád chodím na turistiku. Rád chodím na hokej a na hádzanú.

Marián Húserka

MÔJ ZOZNAM PRIATEĽOV

Moja najlepšia kamarátka je Silvia. Počúvame spolu rovnakú hudbu. Ďalšia kamoška je Dominika a Veronika. S Elenkou je veľká sranda. Ivanka je ako moja sestra. Dobre si rozumieme. Ďalší veľmi dobrí kamaráti z pobytu sú Vlado a Ivan. Mám ich veľmi rád. Každý rok nám spoločne vymýšľajú a pripravujú ten najlepší program. S kamarátom Rišom sa už poznáme veľmi dlho. Všetkých ich mám veľmi rád. Spolu tvoríme jednu veľkú rodinu. Vzájomne si pomáhame a máme sa veľmi radi.

Tomáš Labát a Ivona Jonášová



MOJA PRIATEĽKA Z POBYTU A NIELEN Z NEHO

Moja najobľúbenejšia priateľka všeobecne sa volá Darinka. Je super. Dá sa s ňou pokecať aj o vážnych veciach. Keď sa stretneme, tak si povieme, čo nás, mňa alebo ju trápi a hľadáme na daný problém riešenie. Vždy sa na ňu veľmi teším, je ako moja druhá sestra. Povie mi koľkokrát viac ako niekomu inému.

Richard Drahovský

SME PRIATELIA

Vladko a ja sme priatelia. Hrávame spolu futbal. Vladko je skvelý človek. Mám rád takého človeka, s ktorým sa môžem porozprávať. Bol mojím asistentom už aj v druhom tábore. Spolu sme fotili, chodili do mesta. Máme spoločné fotky. Vladko mi pomáhal kupovať minerálku. Pustil pesničky, robil diskotéku. Cvičil s nami rozcvičku. Ďakujem, Vladko, že sme spolu hrávali futbal. Rád som tu bol. Si skvelý.

Peter Kapko a Martina Veseková



LETNÝ ŠPECIÁL

POZNÁME SA UŽ DLHO

Moji najlepší kamaráti na pobyte sú Tomi, Majo, Maťo, Dalibor a Lenka. Poznáme sa z Trenčína. Spolu tam pracujeme. Vyrábame výrobky z hlíny – poháre, domčeky, vianočné ozdoby.

S mojimi kamarátmi sa máme radi a pomáhame si. Spolu sme boli aj na pobyte v Nemeckej. Aj na tomto pobyte v Selčianskej doline sme všetci spolu. Poznáme sa už dlho.

Erika Kyselicová a Petra Kiššová



MAL SOM Z NEHO DOBRÝ POCIT

„Budeme písať aj o asistentovi Petrovi?“ opýtal sa Mirko redaktorky. „Pravdaže. Môžeme o ňom niečo napísať. Diktuj mi!“

Tak píš o Petrovi toto: Je sympatický a kľudný. Na našom pobyte bol ochotný pomôcť každému, kto ho o niečo poprosil. Keď som sa chcel s ním porozprávať, hneď súhlasil. Pýtal som sa ho, čo robí, keď nie je v práci. Smiali sme sa a dobre sme sa porozprávali. Mal som z neho dobrý pocit. Je s ním fajn. Je kamarát. Myslím si, že keby som potreboval, môžem za ním hocikedy prísť a on mi poradí a bude mať pre mňa svoj čas. Peter súhlasil, že mu môžem prísť niekedy do práce pomôcť, keď bude potrebovať. A teraz ma zavolať zahrať si futbal. Idem hrať. Peter ma čaká.

Miroslav Rendoš



LETNÝ ŠPECIÁL

MY A ONI

Sme tu, na mieste pobytu, v krásnom prostredí. Celé dni sa zabávame, vymýšľame tvorivé aktivity, je nám spolu fajn. Veľa času trávim vonku a sem-tam zájdeme na nejakú maškrtku k pani čašníčke, ktorá nám, okrem servírovania obedov, varí kávičku, čapuje kofolku a ešte aj upratuje.

Najskôr sú jej pohľady trochu opatrné, veď predsa nás je tolko, všetci sme svojím spôsobom originálni... no časom si s nami potyká. Časom povie, že sa volá Štefka, časom si zapamätá aj naše mená a kto má rád akú kávičku. Časom nás i pohladí a úsmev jej už z tváre nemizne.

Ku koncu pobytu je už aj Štefka jednou z nás a trávi s nami oveľa viac času. A tak sme opäť presvedčili ďalšieho skvelého človeka o tom, že keď otvoríme svoje srdcia, zažijeme spolu nezabudnuteľné chvíle plné zábavy, porozumenia a more zážitkov.

David Gajan a Monika Vlhová



LETNÝ ŠPECIÁL

DOBRÝ DEŇ, SLEČNA ČAŠNÍČKA!

Môžete sa nám prosím predstaviť do časopisu TO SME MY?

- **Ako dlho sa venujete vašej profesii?**

Volám sa Štefánia, volajú ma Štefi. V hoteli Čachovo pracujem 8 rokov. Predtým som pracovala v kaviarni. Mám Strednú odbornú školu – odbor podnikanie. Narodila som sa v Starej Ľubovni, teraz žijem v Banskej Bystrici. Som slobodná, bezdetná, 3 roky šťastne zadaná.

- **Čo sa vám na tejto práci páči?**

Páči sa mi, že je to práca s ľuďmi.

- **Mali ste iný dojem z našej pobytovej skupiny ako bežne pri ľuďoch, s ktorými sa stretávate?**

Na začiatku vášho turnusu som si myslela, že to bude náročné a že s vami bude ťažká práca. Čím dlhšie vás však stretávam, tým je to lepšie. Ste veľmi milí, poprosíte, poďakujete... uvidíme, čo bude na konci pobytu.

- **Myslíte si, že existujú medzi ľuďmi rozdiely, viete ich konkrétne pomenovať?**

Rozdiely áno. Niektorí ľudia sú milí, ústretoví, iní arogantní a drzí. Tých druhých rešpektujem, ale mám od nich odstup.

- **Stretli ste sa už niekedy s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením, ako máme my?**

Chodievala k nám jedna rodinka na silvestrovský pobyt. Majú dievčatko s Downovým syndrómom. Majú problém integrovať ju do bežnej školy. Veľmi pozitívne sa o ňu starajú a vidím každý rok zmeny, aké pokroky urobili. Obdivujem ich. Chodia k nám už tri roky. Majú aj staršiu dcérku a ako rodina spolu veľmi pekne vychádzajú.

- **Váhali ste o tom, či nás prijmete?**

Nemala som vás problém prijať. Ani vedúci.

- **Ubytovali by ste nás znovu?**

Určite áno. Pokiaľ nás nevytopíte a podobne... haha.

- **Máte nejakého kamaráta alebo priateľa s postihnutím?**

Nemám. Ani nikoho v rodine. Nemala by som problém mať kamaráta s postihnutím. Mám rada ľudí a to je dôležité. Človek sa celý život učí, možno budem niekedy robiť s ľuďmi aj niekde inde. Môj životný sen je, aby som mala stále prácu. Veľa pracujem, milujem prírodu a zmrzlinu. Tak relaxujem.

Za pobytový rozhovor vám ďakuje
Richard Drahovský, Róbert Vladár a asistentka Edita Ofčarovičová

LETNÝ ŠPECIÁL

ČO BY SOM CHCEL V ŽIVOTE DOSIAHNUŤ?

Vo svojom živote by som chcel dosiahnuť predovšetkým to, aby som sa zamestnal. Chcel by som sa zamestnať niekde, kde by som mohol použiť svoju dobrú pamäť. Veľmi rýchlo si viem zapamätať čísla, viem všetky mená z kalendára naspamäť, viem, kedy má kto meniny.

Chcel by som byť samostatný, sám si na seba zarábať a zabezpečiť sa. Nechcem byť odkázaný na pomoc iných. Chcel by som si založiť vlastnú rodinu. Ako ideálne bývanie si predstavujem rodinný dom s veľkou záhradou a bazénom.

V súčasnosti sa venujem aj spoločenským tancom, ktoré sa mi veľmi páčia. Tanec ma veľmi baví a myslím, že mi to aj celkom ide. Určite by som sa svojim záľubám, medzi ktoré patrí aj tanec, chcel venovať aj v budúcnosti.

Doma máme psíka Deny, ktorého mám veľmi rád. Aj v budúcnosti by som chcel mať nejakého psíka.

Rád by som chodieval so svojou rodinou niekam na dovolenky. Rád mám aj prírodu, športy a rôzne aktivity, ktoré robievame na našich letných pobytoch. Som rád, že mám pri sebe veľa kamarátov a asistentov. Vzájomne si pomáhame. Asistenti nám robia skvelý program a mám ich rád.

Teším sa na ďalší pobyt!
Róbert Vladár, spísala Ivona Jonášová

V DNEŠNOM SVETE SA NESTRATÍM

Už 17 rokov bývam s mamou v Sučanoch pri Martine. Prestahovali sme sa tam, aby som mohol bývať doma a zároveň denne dochádzať do DSS Lipovec.

Z troch zariadení **vybral som si ja sám** toto zariadenie. Prečo práve Lipovec? Zapáčilo sa mi to, že tu sa pravidelne chodilo na výlety, robili sa workshopy a personál bol prívetivý a osobný. Tak to je aj dodnes a ja **som rád, že som sa dobre rozhodol.**

Bol som zvedavý na krúžky, po našom workshopy. Máme tu turistiku, cyklistiku, večernú školu, fotografický krúžok, krúžok histórie, chatu prežitia.

Tá je o varení.

Čo si kto uvarí, musí aj zjesť! Sám si môžem vybrať, čoho sa zúčastním. Na tie krúžky, ktoré som si vybral, chodím pravidelne a rád.

V Martine v škole Na ľadovni chodíme s mamou na stretnutia ZPMP v Martine. Do Martina som chodil aj na kurz nácviku zručností. Zaujal ma, lebo bol poučný. Učili sme sa samostatne orientovať po meste. Nestrať sa a trafiť tam, kam sa chcem dostať. Učili sme sa aj byť trpezliví, k sebe ohľaduplní a prísť všade načas. Chodili sme spoločne na chatu, kde sme sa učili samostatnosti a kde sme si medzi sebou rozdelili povinnosti. Varenie, upratanie, niektorí zas mali na starosti poriadok na izbách. Stanovili sme si pravidlá.

Pripomína mi to stretnutia sebaobhajcov v Bratislave alebo na pobyte ZPMP v SR. Dalo mi to dosť veľa do môjho samostatného života.

Bol by som rád, keby aj v Martine fungovali pravidelné stretnutia sebaobhajcov. Možno by sa toho mohol niekto ujať a naštartovať skupinu. Tam sa môžeme učiť všetko potrebné k životu, k samostatnosti, povedať si svoj vlastný názor. S vlastným názorom môžem dosiahnuť to, čo chcem alebo potrebujem.

Už som aj dosiahol. Moja mama mi dala za pravdu. Nekúpili sme si používaný starší počítač, ako chcela ona, ale ako som chcel ja, nový notebook. Počítačom rozumiem viac ako mama. Keď potrebuje, sama sa ma opýta na problém a ja jej poradím. Ja sa zase učím od brata. Vďačný som aj mame, lebo ma zapísala na dvojročný kurz počítača tretieho veku. Mal som výborného lektora, ktorý ma veľa naučil. Učenie celkovo mi dalo veľa do mojej budúcnosti. Mám dobrý pocit, že sa v dnešnom svete už nestratím.

Richard Neumann



NIEČO O MNE

Bývam v Klasove. Doma u mamy v Banskej Bystrici mám mačku, volá sa Mica. Spolu sa hráme. Keď som doma s mamou, spolu športujeme: plávame, lyžujeme, korčuľujeme. Rada sa s mamou bicyklujem. Štrikujem a páram svetre. Mám staršieho brata Tomáša, býva s nami v Bystrici. Mám sesternicu Alenku. Chodíme spolu na plaváreň.

So starkou v Rakytovciach chodíme na prechádzky a na nákupy do Tesca. Najradšej som, keď kúpime nanuky a citrónové malinovky. U starkej som rada s Lubom, mojím krstným otcom. So starkou sa staráme o kvety v záhrade, ja polievam kvety, trhám burinu, baví ma to.

Mám rada hudbu, spievanie, tancovanie. Kedysi som chodila tancovať ľudovky do tanečného súboru. Chcem sa naučiť hrať divadlo. Moje obľúbené jedlo sú dukátové buchty, knedle, langoše, hlávkový šalát.

Teraz som na pobyte v penzióne Čachovo. Páči sa mi tu príroda, jedlo, diskotéka, pošta. Veľmi som chcela

napísať pohľadnicu kamarátovi do Klasova. Podarilo sa mi to. Na pobyte je okolo mňa vždy veselo. Masírujem asistentov a oni ma za to chvália, že to robím výborne. Ja aj v Klasove masírujem, keď treba.

Chcela by som byť čašníčkou. V Klasove, kde cez rok bývam, budú otvárať kaviareň. Tam budem pomáhať.

Andrejka Túrociová

Spracovala Edita Ofčarovičová

ČO MÁM RADA A PREČO?

Mám rada pokoj v duši.

Jeden zo spôsobov, ako tento pokoj v duši dosiahnuť, sú práve pobyty so ZPMP v SR.

Energia, ktorá tu medzi nami prúdi, ma dokáže nabiť na dlhé dni dopredu. Každý zo zúčastnených ma vie inšpirovať a viem, že po návrate z pobytu znovu do víru povinností a starostí, budem o trochu iná, ako keď som na pobyt šla. A preto sa rada zúčastním aj nabudúce.

Asistentka

Petra Kiššová

LETNÝ ŠPECIÁL



TAKTO TO MÁM JA...

Podelím sa s našimi kamarátmi – čitateľmi o to, ako zvyknem tráviť svoj bežný týždeň, aké sú moje povinnosti, čo rád robievam vo voľnom čase a čo ma teší.

Žijem v Novej Dubnici spolu s mojím otcom. Ten žiaľ musí byť kvôli svojej práci od pondelka do piatku v Bratislave.

V tom čase musím všetko zvládnuť sám, s pomocou mojej opatrovateľky Katky. Katka ma navštevuje každý deň o deviatej ráno, o jednej popoludní a o šiestej večer. Ak to počasie dovoľí, príde vždy na bicykli. Vďaka Katke zvládam všetko oveľa ľahšie. Pripravuje mi jedlo na raňajky a na večeru, stará sa, aby som pravidelne užil lieky, sprevádza ma pri návšteve lekára.

Obedovať chodím každý deň do neďalekého domova dôchodcov. Ak je medzitým treba, pomáhám niektorým starším ľuďom s prinesením nákupu z obchodu domov, za čo sú mi vďační a aj si tým ja sám troška privyrobím. Potešilo ma, keď som raz mohol pomáhať so strážením detí, lebo deti mám veľmi rád.

LETNÝ ŠPECIÁL



Voľný čas trávim hlavne na prechádzkach s našimi dvomi psíkmi. Volajú sa Barina a Miša. Barinu som dostal kedysi od otca ako narodeninový darček a Miša je jej mláďa.

Okrem toho veľmi rád skladám puzzle, v čom ma podporuje aj môj otec. Navrhol, že by sme mohli urobiť malú výstavku. Poskladal som doteraz asi 20 obrazov. Najradšej mám motívy od Disneyho.

Počas hubárskej sezóny chodievam do lesa zbierať huby, predovšetkým dubáky, šampiňóny a kozáky. Tie mám totiž zo všetkých najradšej. Nikdy si tiež nenechám ujsť futbalové zápasy v našej obci.

Večer si rád po celom dni oddýchnem pri telke. K mojim obľúbeným programom patria relácie V siedmom nebi a Šťastný domov. Skôr než idem spať, si ešte raz zavoláme s mojou opatrovateľkou Katkou, či je všetko v poriadku. Tým je ďalší jeden deň za nami. ...a ako sa máte vy?

Martin Kováč

Spísal Andrej Hlavatý

ČO JE TO SEBAOBHAJKO?

Karlovi, ktorý si zažil sebaobhajko na letnom pobyte, **odpovedá predseda sebaobhajcov na Slovensku, Richard Drahovský:**

Sebaobhajkom sme si v skratke nazvali stretnutie našej skupiny. Je to stretnutie ľudí s určitým zdravotným znevýhodnením, ktorí sa chcú naučiť presadzovať svoje práva v dnešnom náročnom a suverénnom svete a vo svete rýchleho technického rozvoja. Členovia tejto skupiny sa preto volajú sebaobhajcovia. Stretnutie trvá asi 1 hodinu a 30 minút.

Stretnutia sa môžu konať raz do týždňa, podľa dohody ľudí. V Bratislave sa stretávajú pravidelne už tri skupiny ľudí, v Republikovej centrále ZPMP v SR.

Počet v skupine je približne 10 dospelých osôb. Skupinu vedie skúsený asistent, ktorý je tam ako

LETNÝ ŠPECIÁL

moderátor. Dáva jednotlivým osobám slovo. Pomôže skupine určiť tému, o ktorej sa bude hovoriť. Usmerňuje tému, aby sa hovorilo k veci. Poradí, čo je dôležité, o čom a ako treba hovoriť. Dáva skupine určité pravidlá, aby nimi predišiel možným nedorozumeniam.

Na takomto stretnutí sa riešia rôzne témy. Môžu byť aj naozaj dôležité a náročné. Napríklad Dohovor OSN o právach ľudí so zdravotným postihnutím, moje vlastné práva, voľby do parlamentu a moja účasť na nich. Môžu to byť témy každodenného života: moje bývanie, práca, voľný čas a podobne. Môže to byť téma, kto a ako mi môže pomôcť alebo na koho sa mám obrátiť so svojím vlastným problémom.

Na sebaobhajku si **jednotliví ľudia pomáhajú spoločne riešiť svoje problémy a hovoriť o nich.** Hľadajú dobré riešenia. Učia sa povedať svoj vlastný názor. Naučia sa vypýtať si slovo a povedať si svoj názor, aj keď o to nikto nežiada. Naučia sa nové poznatky. Učia sa aj počúvať, vypočuť druhého a napríklad aj neskákať si do reči.

Motto, čiže heslo tohto stretnutia je: **Nechceme žiť inak ako vy, nie sme horší, chceme žiť medzi vami, nie vedľa vás.**

Vo svojom voľnom čase, ktorého mám veľmi málo, sa venujem aj



sebaobhajovaniu. Je to pre mňa veľmi obohacujúce. Učíme sa tam veľa vecí potrebných v živote.

Na záver vám dám jedno malé posolstvo sebaobhajka, ktoré sa konalo na letnom pobyte ZPMP v SR:

Keď vás vyhodia dverami, vráťte sa naspäť oknom!

Richard Drahovský a Katka Lasabová

Chcete si u vás, kde bývaš, založiť **skupinu sebaobhajcov**? Napiš nám alebo zavolaj do Republikovej centrály.

Kontakt nájdeš na zadnej strane časopisu. Posnažíme sa, aby sme ti pomohli nájsť správnu cestu k dobrej veci.

TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

ŽABY

Chalani, baby!

Vážte si žaby.

Žaby, to sú stvorenia rýchle,
lebo nechodia, ale skáču.

Predbehnú každého,
či už generála alebo baču.

Aby mohla skákať žaba,
má veľmi dôležitú časť tela,
ktorá sa volá laba.

Žaby síce nie sú zvieratá domáce
ako kravy,

ale tiež sa chovajú,
tak prosím neničme ich,
lebo sú stvorenia milé.

Dožičme im krásne chvíle
a dávajme pozor, aby
sa z nich nestali ohrozené tvory,
lebo hodnotu ohrozených, či,
žiaľ, vyhynutých zvierat si uvedomujú
len podaktorí.



TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

Vypchaté podložky na ihly v tvare koníka ušili v neziskovej organizácii

Vstúpte.

Darí sa im aj pri tvorbe ozdôb a tanierikov rôznych tvarov z keramiky.



Chovatelia, čo chováte papagáje,
korytnačky, ryby,
začnite chovať aj žaby.
A vy, žabičky, keď tak skáčete,
šetrite sa, aby vás neboleli nožičky.
A nech vás chovajú deti, otcovia,
mamičky, dedkovia aj babičky.
Prosím ešte ľudí, netrápme ich, veď
aj keby z nich nebol najväčší úžitok,
nijako nám neškodia
a na život majú nárok.
Majú s ľuďmi spoločné to,
že ako celý svet, sú deti Pána Boha,
nech im žiari krásna obloha.
Záver: Žaby chráňme
a radi ich majme.
Amen.

PS: Všemohúci Pane Bože,
chráň ich tiež.

Martin Droba

Pri varení pozor, hrniec páli! Použite preto chňapky z chránenej dielne

Svitanie v Jakubove



Dušan Novák, sebaobhajca, vysvetľuje, čomu sa venuje rubrika Bútlavá vrba a čo sa tu môžete opýtať:

Bútlavá vrba je veľmi – veľmi veľký strom, ktorý rieši všetky naše sebaobhajcovské problémy. Keď má niekto problém s komunikáciou, v súkromí, s porozumením, s priateľom, s rozhodovaním sa, nevie, čo je to napríklad šikanovanie.

Preto neváhajte a pýtajte sa.

Nemusíte sa podpísať.

Vaše otázky nám píšete na adresu, ktorú nájdete na zadnej strane časopisu.

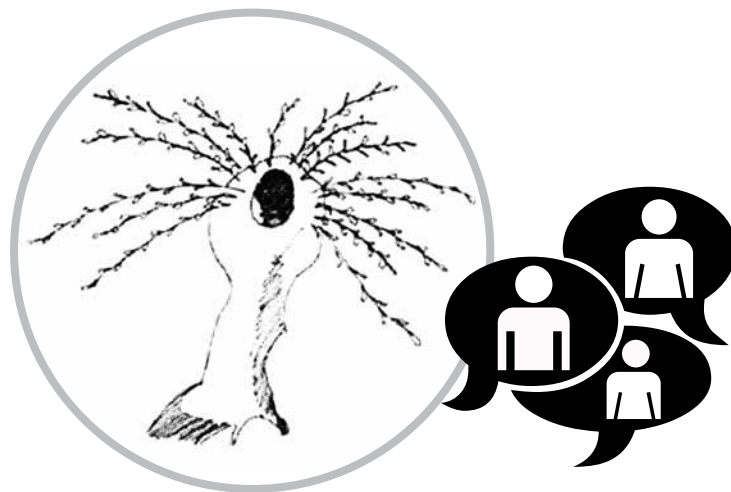
Redakcia TO SME MY

BÚTLAVÁ VRBA

Mám kamarátku. Má mentálne postihnutie. Je aj na vozíku. Má chorú nohu. Ale ruky má zdravé. Chodíme spolu na prechádzky a na plaváreň. Sedáva vo vode. Ako ju môžem povzbudiť?

Veľmi pekne ti ďakujeme za tvoju otázku. Je naozaj dobré, že chceš povzbudiť svoju kamarátku. Určite ti na nej záleží. Je dôležité, aby si svojej kamarátke pomáhala. Naďalej s ňou chodievala na prechádzky a na plaváreň.

Dôležité je aj to, aby si sa s ňou často rozprávala a povzbudzovala ju. Rozprávaj sa s ňou o hocičom. Hovor jej aj o tom, že s rukami sa dá urobiť veľa pekných vecí. Povedz jej, aby si premyslela, čo chce vyrobiť.



Smutnej nálade zabrániš takto: Navrhni jej napríklad, že si urobíte spoločný program. Povedz jej, kedy za ňou prídeš. Bude sa mať na čo tešiť. Viem, že kamarátku mrzí, že nemôže chodiť, ale to naozaj nedokážeme zmeniť. Môžeme jej ale pomôcť zmeniť jej zlé myšlienky na dobré. Určite kamarátka uvíta, ak s ňou budeš tráviť viac času. Ona vtedy určite bude menej myslieť na seba.

Veľká výhoda je, že má zdravé ruky. Môžete možno robiť ručné práce, ktoré vás budú spolu baviť. Môžete si možno aj spolu zacvičiť rukami, prstami, alebo hádzať si loptičku. Cviky si môžete vymyslieť samé.

Odporúčam ti, aby ste robili to, čo vás spoločne zaujíma a čo vás poteší. Aj keď len pozeranie obľúbeného filmu alebo spoločenská hra. Možno zvládnete aj lúštenie krížoviek, vyrábanie ozdôb či pohľadníc.

Spoločne vymýšľajte, keď chcete aj zapisujte, čo chcete robiť. Samé sa prekvapíte, čo všeličo vás napadne a čo sa dá, keď chceme. Najväčším liekom, ako prekonať smútok, je prijať seba samého alebo seba samú.

Nie je taká vec na svete, ktorá by nemohla byť ešte horšia. Lieči aj smiech. Chodievaj za ňou s úsmevom a s dobrou náladou.

Potom nám napíš, čo sa ti podarilo. Budeme sa tešiť na tvoju odpoveď. Pozdravuj od nás aj tvoju kamarátku. To ju hádam tiež poteší.

Dnes radila Edita Ofčarovičová

ZAÚJÍMAVOSTI



TROPIKÁRIUM V BUDAPEŠTI

Dňa 26. 5. 2016 sme išli do Budapešti pozrieť sa na podmorský vodný svet v Tropicariu. Prišli sme do DSS o 7:30 hodine. Išli sme autobusom o 8:15 hodine smerom na hranice po diaľnici rovno do Budapešti. Vystúpili sme a išli do Tropicaria. Bol tam podmorský tunel a hrubé 3D sklá. Za nimi boli žraloky, raje, malé, veľké ryby, aj čo vyzerali ako ovce s vypuklinou na hlave. Bol tam bazén, kde boli raje, čo sa dali chytať. O poschodie vyššie boli vtáky, opice a rôzne veľké aj malé zvieratá. Nižšie bol aj krokodíl, aj vodopád, aj výťah. Potom sme si išli kúpiť suveníry, a potom sa išlo naspäť domov. Išli sme autobusom, medzitým bola prestávka a dostal som obedový aj desiatový balíček. Späť do DSS sme prišli o 19:00 hodine a odtiaľ domov. Na výlete bolo do 30 klientov s terapeutmi. Tento rok sa mi na akcii páčilo. Na výlete bolo dobre, bol som spokojný, keby sa dalo, tak by som išiel aj o rok na nejaký výlet.

Peto Horváth



Boli tam veľké a malé ryby, aj veľký krokodíl a aj malé opičky a plno rýb, ktoré boli vo veľkom akváriu. Kúpili sme si nejaké suveníry a potom sme mali olovrant.

Danka Kuchárová
spracovala Zuzka Homolová

JESENNÉ OČISTNÉ KÚRY

**Na jeseň sa môžeme cítiť unavení.
Dni sú kratšie a nám chýba energia.
Pomôže, keď si prečistíme telo.
Spravíme si očistnú kúru.
Pomôže nám všetko, čo ponúka
jesenná príroda.**

JABLKÁ

Jablká sú naším najčastejším ovocím.
Sú veľmi zdravé.
Pomáhajú očistiť telo,
lebo obsahujú vlákninu.
Pomáhajú pri cukrovke, nadváhe,
vysokom cholesterole.
A pri chorobách čriev a trávenia.
Stačí už jedno jablko denne.
Ale môžeme ich zjesť toľko,
koľko vládžeme.
Môžeme si spraviť aj jablkový deň.



HROZNO

Na jeseň dozrieva aj hrozno.
Dobre pôsobí na krv a cievy,
vyplavuje škodlivé látky z tela.
Môžeme jesť hrozno biele aj červené.
Dobré je zjesť aj jadierka.
Tie obsahujú vzácny vitamín F.
Môžeme piť aj šťavu z hrozna – mušt.
Dospelí si môžu dopriať aj burčiak.



KAPUSTA

Od kapusty chlap je hustý.
Hovorí staré príslovie.
Kapusta nás posilní aj prečistí.
Kyslá kapusta je veľmi zdravá.
Obsahuje laktobacily, teda dobré bacily,
ktoré nám pomáhajú tráviť.
Posilňuje imunitu.
Čistí črevá od škodlivín.
Je dobrá aj na krv.
Môžete si z nej spraviť aj kapustnicu.



***Prajeme vám krásnu farebnú jeseň
a veľa energie z darov prírody!***

Martina Jarolínová

EKO-BIO-ZDRAVO