



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
4/2015



ZPMP v SR



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



Želám si...

RADKO

1. Zdravie – aby bola maminka a celá rodina zdravá, aj brat.
2. Aby sme sa mali radi. Mám celú rodinu rád, brata, švagrinú, krstniatka, mám ich veľmi rád, nedal by som ich za nič na svete.
3. Aby sa mi splnili prvé dve želania.

LACO

1. Nový notebook, aby mi slúžil na rôzne účely.
2. Aby som vedel jazdiť na dopravnom prostriedku.
3. Peknú manželku.

DARINKA

1. Majstri vyžadujú, aby sme ich zdravili, ale oni nás nezdravia. Aby nás zdravili.
2. Aby mi na budúci rok vyšiel pobyt, keďže som nebola, lebo som bola v Amerike.
3. Aby už boli Vianoce – že sme všetci spolu.

IVETKA

1. Aby som bola samostatná.
2. Aby som mala na svete každého rada.
3. Mobil.

JARKO

1. Hodinky.
2. Prsteň.
3. Retiazku.

LACKO

1. Peniaze.

TOMÁŠ M.

1. Zdravie.
2. Šťastie.
3. Aby som mohol stále chodiť do práce.

RIŠO

1. Vyplatiť úver na zariadenie bytu.
2. Ísť na dobrú dovolenku v exotickej krajine.

DUŠAN

1. Násť si frajerku.
2. Aby ľudia chodili na sebaobhajovanie.
3. Aby už konečne dokončili tú električkovú trať, lebo to už nie je normálne!

HENRICH

1. To je ťažko povedať. Ale asi najdôležitejšie je zdravie.
2. Dobrý život.
3. Rodina zdravá celý život.

ZUZKA

1. Byť s priateľom.
2. Mať peniaze.
3. Mať byt.

VILIAM

1. Aby som bol s terapeutkami a kamarátmi v skupine č. 5.
2. Aby Slovanisti dobre hrali.
3. Aby som bol zdravý.

PETER

1. Chodiť načas.
2. Písať na počítači.
3. Všetko aby bolo v poriadku.

TOMÁŠ H.

1. Chcel by som sa po čase stretnúť s asistentmi, čo boli so mnou na pobyte.
2. Keď bude vianočná párty, aby tam boli tí asistenti.
3. Keby bol pobyt, aby tam boli tí asistenti.

TEREZA

1. Aby môj priateľ býval v Bratislave, aby sme spolu mohli tráviť čas.
2. Aby mi dobre platili v robote.
3. Aby sme niekedy s priateľom mohli ísť na dovolenku k moru.



To sme my 4/2015, občasník

Vydalo: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava

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

Dátum vydania: 16. 12. 2015

Ročník vydania: 16

Na redakčnej rade sa stretli: Iveta Mišová, Martina Jarolíňová, Zuzana Kolláriková, Silvia Horaničová

Na príprave čísla sa spolupodieľali: Mária Lezová, Róbert Bureš, Peter Jung, Marián Katina, Peter Plačko,

Henrich Trajlínek, Lucia Gálová, Henrieta Matulová, Peter Pošivák, Tereza Rachelová, Peter Stašiniak

Korektúry: Adriana Pekárová, 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 zo dňa 10. 4. 1996

ISSN 1338-8193

OBSAH

- Strana 1 • Obsah a Editoriál
- Strana 2 • Z každého rožka troška
- Strana 9 • Rozhovory
- Strana 14 • Listáreň
- Strana 15 • Tvorím, tvoříš, tvoríme
- Strana 16 • Eko – bio – zdravo

Milí čitatelia,

držíte v rukách posledné tohtoročné číslo časopisu To sme my.

Ani sme sa nenazdali a je tu koniec roka.

Ale to ubehlo, však?

Veď ešte nedávno sme písali o slnku, teple, vode a zážitkoch z leta!

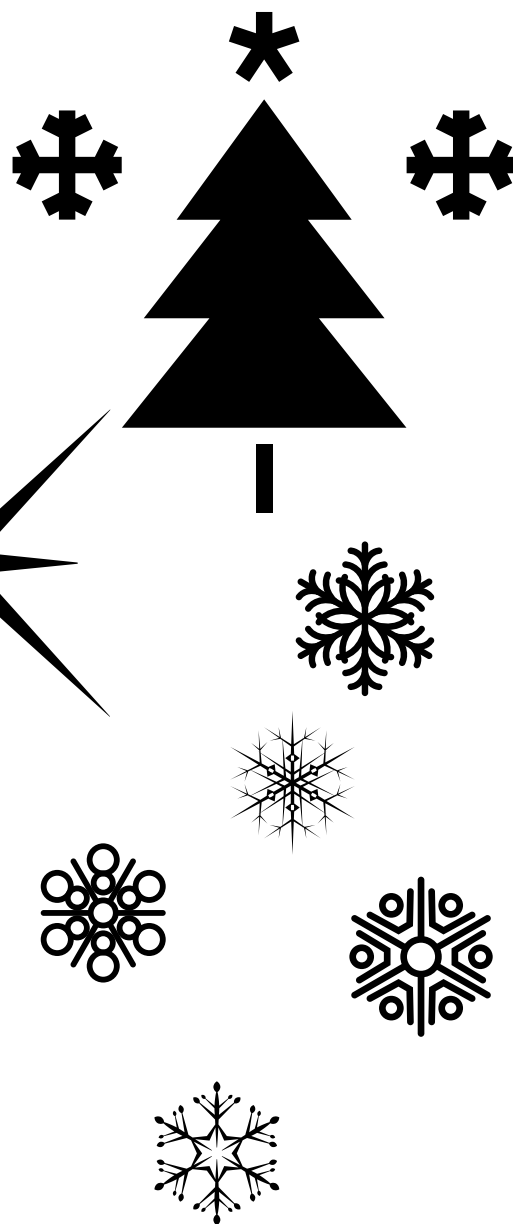
Aj jeseň a zima však dokážu byť bohaté na zážitky.

O niektoré z nich ste sa s nami podelili aj v tomto čísle.

Tak sa pohodlne usadte, zalistujte si v našom časopise a vychutnajte si ten príjemný predvianočný čas. V teplých ponožkách, so šálkou čaju – a možno aj s koledami v ušiach. 😊

Želáme Vám do nového roku najmä veľa zdravia, dobrých ľudí okolo seba, a nech sa splní, po čom Vám srdce piští! 😊
Šťastné a veselé, priatelia.

Vaša redakcia.



EDITORIÁL

MOJICH 7 MEDAILÍ Z PLAVECKÝCH PRETEKOV

Nové Zámky, 24. – 25. 10. 2015

V piatok sme prišli do Nových Zámkov a ubytovali sa v hoteli Korzo.

V sobotu skoro ráno o 7.00 hod. sme išli na plaváreň.

Najskôr boli rozplavby, kde som sa rozplávala plavecké štýly – delfín, znak, prsia a kraul.

Rozhodcov sme privítali potleskom a potom zahrli štátnu hymnu.

Potom začali preteky, kde bolo veľa pretekárov.

V sobotu som plávala 50 m voľný spôsob, 100 m znak, 50 m znak a 100 m prsia.

Pri večernom vyhlásení výsledkov som obsadila všetky druhé miesta.

V nedeľu pokračovali preteky.

Najskôr som plávala 100 m polohovku, potom 50 m prsia a 100 m voľný spôsob.

Tu som tiež skončila na stupňoch víťazov.

Dve druhé a jedno tretie miesto.

Veľmi som sa tešila.

Zoznámila som sa s novými kamarátmi.

Boli všetci z Košíc.

Saška, Lenka, Peťa a Denis.

Starších som už poznala dlhšie – Davida a Rasta.

Aj oni veľmi dobre plávali.

S Rastom som plávala aj v Brne na MČR 2015.

Takto sa skončili moje plavecké preteky v Nových Zámkoch.

Šťastlivo sme prišli domov.

Mária Lezová



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Z DENNÍKA ŠPORTOVCOV



19. ročník celoštátnej športovej olympiády s medzinárodnou účasťou pre mládež s mentálnym postihnutím, Frýdek-Místek, Česká republika

Na olympijských hrách vo Frýdku-Místku sme sa zúčastnili už trikrát. Vždy to bola super akcia, preto sme prijali pozvanie aj na tento ročník letnej olympiády.

Streda 23. 9. 2015

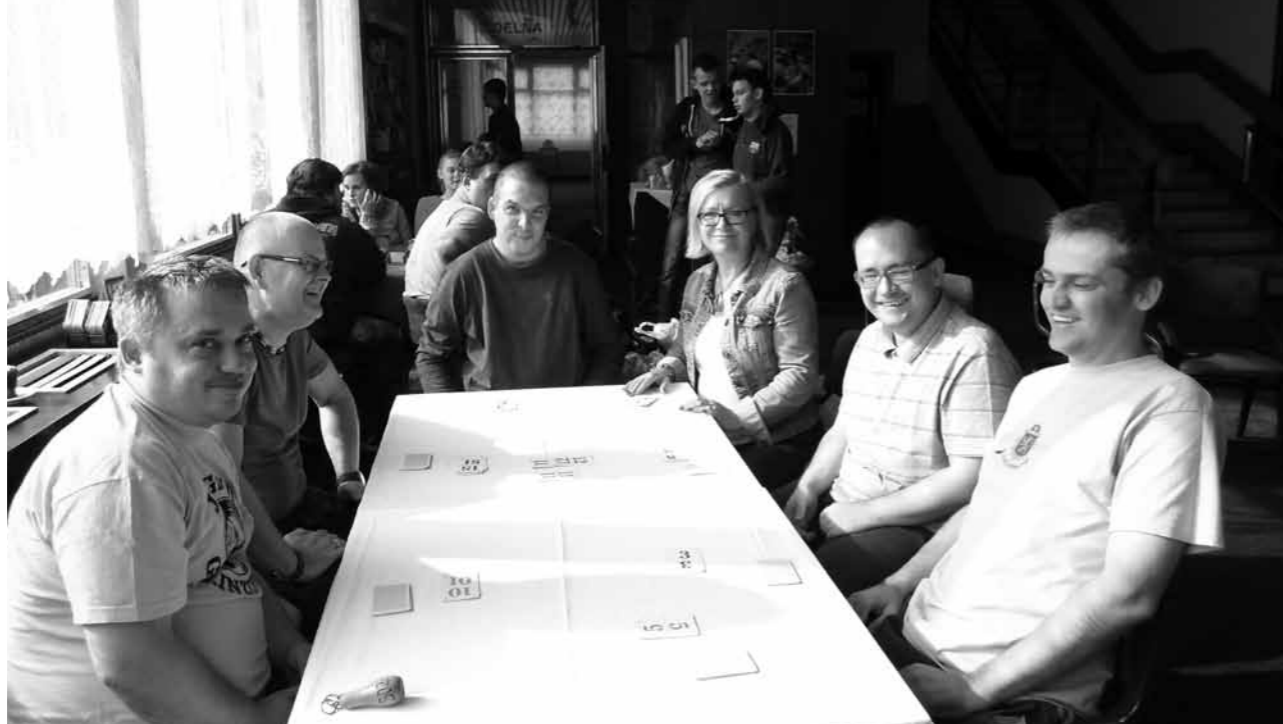
V stredu sme sa naložili do auta v zložení: Marián, Heňo, Peťo Jung, Peťo Plačko, Robko a pani riaditeľka. Cestou na olympiádu sme sa zastavili v Rožnove pod Radhoštěm. So sprievodkyňou sme si pozreli skanzen. Je to vlastne také veľké múzeum. Staré historické domy rozobrali a priviezli do múzea, tu ich znovu postavili aj s historickým zariadením. Takto sme si pozreli kostolík, poštu, radnicu, pálenicu. V domčekoch sme videli izby, v ktorých bol starý nábytok taký ako voľakedy, nebolo ho veľa: úzku posteľ mali rodičia a deti spali na peci, nad ňou boli hrady na oblečenie (každý z rodiny mal jedno všednodenné a jedno sviatočné oblečenie). V izbe bola ešte truhlica, stôl a stoličky.

V skanzene sme si pozreli ešte lekárňu, rezbársku dielňu, úle pre včely vyrobené z kmeňa stromu. Zaujímavý bol malý cintorín vedľa kostolíka, sú tu pochovaní traja olympijskí víťazi: Jiří Raška, Emil Zátopek a Ludvík Daněk.

V skanzene bol aj historický kolotoč, povozili sme sa na ňom a veľmi dobre sme sa zabavili.

Po návšteve skanzenu sme sa pobrali na hotel ubytovať sa. Hotel sa volá Srdce Beskýd, je kus za dedinkou Čeladná vo veľmi peknom horskom prostredí, kde vás nebude rušiť mobilný telefón, pretože tu nie je signál. Dostali sme dobrú večeru. Po nej sme si urobili malý tréning – prechádzku po okolí. Večer sme hrali naše obľúbené karty *Elfer raus*.





Štvrtok 24. 9. 2015

Po raňajkách začali prichádzať ďalší účastníci olympiády. My sme si stihli znovu zahrať karty aj sa poprechádzať. Po spoločnom obede bol vonku slávnostný nástup všetkých. Pán riaditeľ Günter Kuboň nás privítal, predstavil organizačný tím a program olympiády. Potom sa začalo zábavné popoludnie: strieľanie z pištole, chytanie rybičiek, hádzanie šíškou, skákanie vo vreci, vybíjaná. Pri všetkých disciplínach nám asistovali študenti zo stredných škôl vo Frýdku-Místku. Po skončení súťaží bol čas na večeru. Večernú diskotéku sme odmietli s tým, že si musíme šetriť sily na ďalší deň. Za všetkých sa zúčastnila len pani riaditeľka.

Piatok 25. 9. 2015

Raňajky boli skoro, už o 6.30. Po nich sme všetci odišli na štadión

do Frýdku-Místku. Pod tribúnou sme sa pripravili na nástup, zoradili sme sa. Svoje vystúpenie nám predviedli mažoretky a tanečná skupina detí zo Základnej umeleckej školy. Potom sme spoločne nastúpili na štadión, naše družstvo samozrejme so slovenskou zástavou. Jeden nevidiaci chlapec predniesol za všetkých sľub športovcov, nasledoval sľub rozhodcov, zapalovanie olympijského ohňa, vztyčovanie zástavy, olympijská hymna.

Moderátor potom vyhlasoval, kto, kde a kedy bude súťažiť v nasledovných disciplínach: šprint 50 m, skok do diaľky, hod kriketkou, beh 400 m, štafeta 5 x 80 m, preťahovanie lanom.

Našou najúspešnejšou disciplínou sa stalo preťahovanie lanom. Vo finále sme sa snažili o prvé miesto, lano sme pevne držali a dlho sa výrazne nepohlo ani na jednu stranu. Nakoniec sme ale prevahu súpera neudržali a skončili sme na druhom mieste. Bola to naša športová tímová spolupráca a sme na tento výkon hrdí!

Po skončení všetkých disciplín a vyhlásení výsledkov sme išli na obed, rozlúčili sme sa so všetkými, nasadli do auta a išli sme domov.

Celé podujatie bolo vydarené, ale najviac sa nám páčilo:

Henrich: návšteva skanzenu

Peto P.: získanie medailí

Marián: športovanie na štadióne

Peto J.: múzeum

Robko: vystúpenie detí, múzeum, kolotoč, kostol, prechádzka

Bola to znovu veľmi pekná akcia, rozdali sme na nej naše výrobky – darčeky aj pozvánky na náš Deň otvorených dverí. Dostali sme pozvánku na ďalšiu zimnú olympiádu. Ak sa bude dať, znovu sa radi zúčastníme.

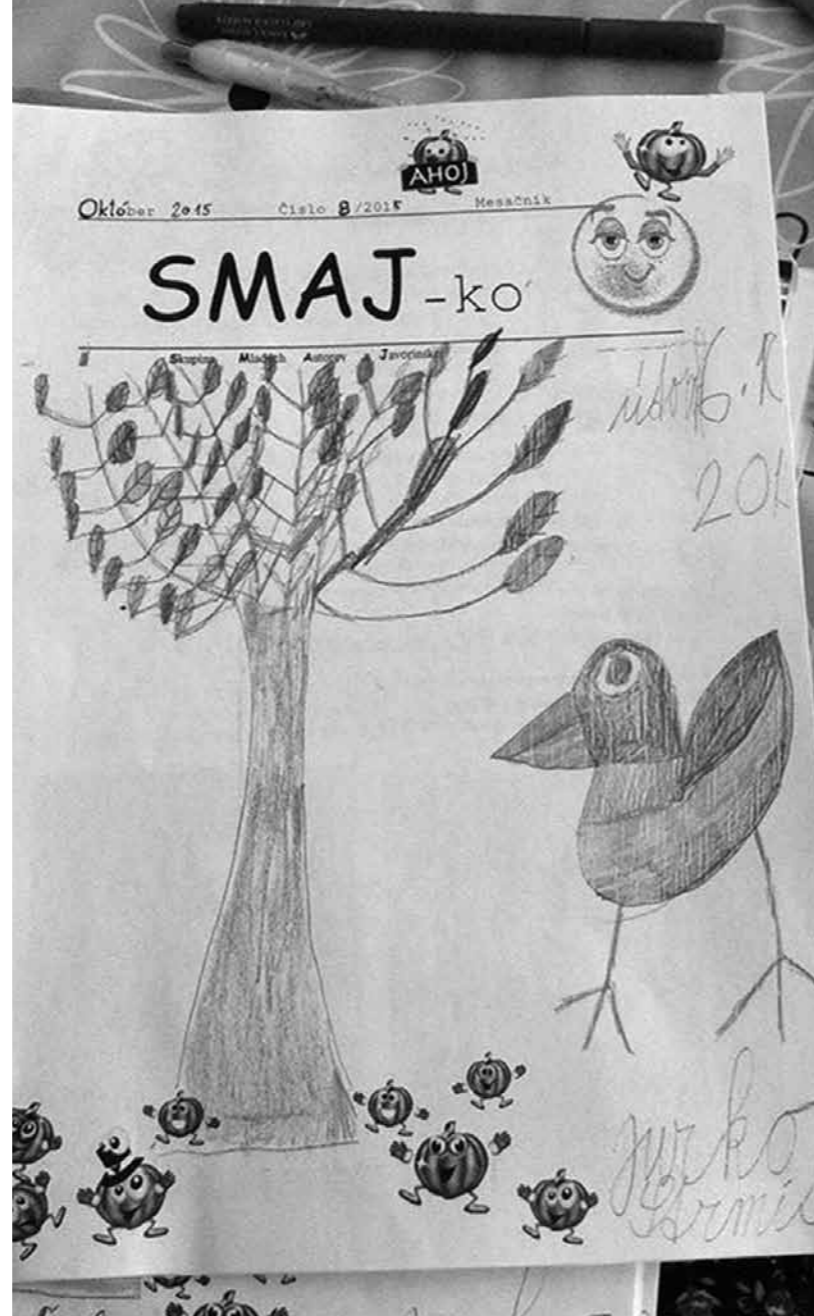
Robko Bureš, Peto Jung, Marián Katina, Peto Plačko, Henrich Trajlínek

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

ČASOPIS SMAJKO

Článok napísala šéfredaktorka
Lucka Gáľlová

Časopis Smajko založila Dáška Hytková v roku 2007. Bola jeho šéfredaktorkou. Tvorí ho skupina mladých autorov z Javorinskej. To je skratka SMAJKO. Vďaka nemu môžu aj iní ľudia bližšie spoznať klientov. Ich zážitky, sny, plány, to, čo ich zaujíma, z čoho majú radosť, čo ich hnevá. Som veľmi rada, že naši kamaráti z Javorinskej sú ochotní sa podeliť o svoje zážitky. Z výletov, športových akcií, kultúrnych a zábavných podujatí. V Smajku nájdete mnohé zaujímavé veci. Hneď na prvej strane sú básne Martina Drobu. V rubrike Receptárium je fotorecept jedla, ktoré naši klienti pripravili na Javorinskej. Niečo nové o klientoch si čitatelia prečítajú v rubrike *Predstavujeme Vám*. Niečo nové o zamestnancoch – v Andrejových a Marekových rozhovoroch. Môžu sa naučiť pár slovíčok v cudzom jazyku v Peťovom *Jazykovom okienku*.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Na tej istej strane si prečítajú, kedy má kto narodeniny či meniny. Z *Ankety* sa zasa dozvedia názory našich kamarátov na rôzne témy. Od septembra máme novú rubriku. Volá sa *Spoznajme svoje práva*. V nej píšeme o ľudských právach a o tom, ako sa majú dodržiavať. Na konci je krížovka. Každý mesiac žrebujeme troch výhercov, ktorí ju vylúštili. Klienti prispievajú do časopisu aj svojimi ilustráciami. S časopisom pomáhajú všetci zamestnanci, ale najviac Zuzka Homolová a Lucia Grossová.



Andrej Horváth:

Do Smajka robím rozhovory s klientmi a s terapeutmi. Každý mesiac spočítam tržby za predaného Smajka. Veľmi ma to baví. Chcem v tom pokračovať. Každý mesiac číslujem časopis Smajko od čísla 1 po číslo 7. Roznášam Smajkov po skupinách a veľmi ma to baví. Rozhovory do Smajka píšem na počítači. Aj to ma veľmi baví. Občas kopírujem časopis Smajko. Aj kopírovať Smajka ma baví. Martinovi Drobovi pomáham písať do Smajka básne a články. Aj to ma veľmi baví. Rád pomáham Martinovi Drobovi.





Marek Brezovský:

Do Smajka robím rozhovory s terapeutmi spolu s Andrejom. Súčasťou rozhovoru je 25 otázok, na ktoré sa pýtame. Zamestnanci odpovedajú na papieri. Odpovede s Andrejom prepisujeme na počítači. Pre časopis Smajko robím samostatne triedenie jednotlivých strán. Z nich potom poskladám samotný časopis. Okolo 40 kusov. S Andrejom Horvátom sa podieľame na tvorení rozhovorov so zamestnancami zariadenia.

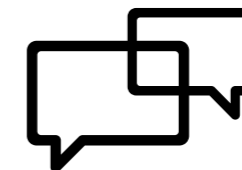
Skupina č. 5:

Záujem o časopis Smajko je čoraz väčší. Kupujú si ho klienti a rodičia aj domov. Záujem oňho prejavilo aj širšie okolie, preto ho od septembra chodíme rozdávať do škôlky, knižnice, kníhkupectva, školy v našom okolí. Môžete ho nájsť aj v ZPMP a na BSK.

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

DOM SVITANIA VÍTAL HOSTÍ

Dom Svitania je zariadenie pre ľudí s mentálnym postihnutím v Jakubove neďaleko Malaciek. Je tu rehabilitačné stredisko, v ktorom sa klienti učia samostatnosti a 3 chránené dielne: montáž a balenie, krajčírstvo a kníhviazačstvo. Pracuje v nich 16 klientov. Tento rok organizoval Dom Svitania už 13. Deň otvorených dverí. Privítal hostí, ktorí sa prišli pozrieť, ako to v tomto zariadení vyzerá. Boli sme tam aj my – a niektorých klientov sme trošku vypsodali.



ZDENKA

Ako dlho už pracuješ v Dome Svitania?

V Dome Svitania pracujem 14 rokov.

Ako vyzerá tvoj bežný deň?

Pochádzam z Malaciek, každé ráno vstanem, idem autobusom o 5:50 a o šiestej som tu. Keď prídem do práce, uvarím si kávu. Moja hlavná náplň spočíva v robení pohľadníc.

Koľko pohľadníc denne spravíš?

270 kusov denne.



ROZHOVORY

Baví ťa táto práca?

Áno, veľmi. A keď nerobím pohľadnice, tak strihám vatelín do srdiečok.

Povedz mi niečo o sebe, Zdenka.

Rada jazdím na aute.

Máš auto?

Môj priateľ má auto. Okrem toho mám psíka (srnčieho ratlíka), chodím ho rada venčiť. A ešte si rada napalujem filmy a hudbu.

Čo máš na svojej práci najradšej?

Najradšej som, keď som sama a môžem si v klude robiť svoju prácu.

Čo je pre teba v práci najťažšie?

V práci sa mi zatiaľ nič ťažkého nevyskytlo. A mimo práce je pre mňa najťažšia údržba auta. Keď ho treba poumývať.

Mení sa ti tvoja práca, alebo robíš väčšinou to isté?

Často sa mi práca mení. Keď nestrihám vatelín, alebo keď nestrihám pohľadnice, robím šreky pre Iku. Robím aj boxy – balím ich a plním obrúskami.

Aká zákazka bola pre teba najzaujímavejšia?

Z firmy Assa to je najväčšia zákazka. To sú také boxy s obrúskami, ktoré si objednali.

Čo si zvykneš kupovať z výplaty?

Najradšej kozmetiku alebo oblečenie.

Je niečo, na čo si šetríš?

Alebo čo by si si veľmi chcela kúpiť?

Chcela by som si kúpiť auto, ale z výplaty sa mi ťažko šetrí.

Ako si spokojná s kolektívom?

Som veľmi spokojná, aj sa nasmejeme, takže je sranda.

Ďakujem za rozhovor!

ROZHOVORY



HENRICH

Prezrad' nám niečo o sebe.

Volám sa Henrich a mám 38 rokov. V Dome Svitania pracujem 17 rokov. Rád zbieram veci, mám ich už veľa. Napríklad z kinderka tie malé hračky, sväté obrázky...

A nemáš z toho preplnenú izbu?

Snažím sa, nie stále to kupujem.

Ako vyzerá tvoj pracovný deň?

Ráno vstávam o 4:45, lebo o šiestej mi chodí autobus z Rohožníka do Malaciek. Potom z Malaciek do Jakubova ide autobus o 7:00. O 8:00 mi začína pracovný čas. Prezlečiem sa, spravím si čaj, chvíľku posedím a 7:50 idem robiť. Robím šreky – balíme pre firmu Ikea v Malackách. Musíme zbaliť 10000 šrekov za týždeň.

Dostávaš výplatu?

Áno. Peniaze potom míňam na cestovné, na desiatu, niečo si aj šetrím na dovolenku. A šetrím si aj do dôchodku.

Na akú dovolenku by si rád šiel?

To je jedno, nerozmýšľam nad tým.

Čo všetko v Dome Svitania robievaš?

Keď je vonku pekne, čistím, zametám, keď sú popadané jablká, dávam ich susedovi.

Susedovi? A vy si z nich nechcete dať?

(smeje sa) Nie, to sú hnilé popadané jablká, sused ich dáva sviniam.

A kedy ti končí práca?

O 13:30 končíme, zapíšeme sa a o 14:07 mi ide autobus. V sobotu a v nedeľu mám voľno.

Ďakujem za rozhovor.



RADKO

Povieš nám niečo o sebe?

Som Radko, bývam s maminou, mám brata, koničky mám filmy, hudbu... Mám 40 rokov.

Ako dlho už pracuješ v Dome Svitania?

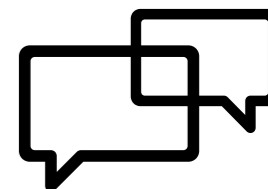
Som tu druhý mesiac. Predtým som nerobil nič, lebo som na invalidnom dôchodku. Pomáhal som maminke a tak. Dozvedeli sme sa, že existuje Dom Svitania. Maminka sem zavolała a potom zavolali zase oni, že sem môžem chodiť. Chodím sem na 4 hodiny z úradu práce. Som tu dobrovoľník. Výplatu dostanem z úradu práce.

A čo robievaš s výplatou?

Dám ju maminke. Niečo si ale nechám, na malinovku, oblečenie, DVD...

Ďakujem za rozhovor.

Zhovárali sa Peter Stašiniak a Zuzana Kolláriková.



ROZHOVORY

NAJRADŠEJ TANCUJEM TANGO

Rozhovor s Martinom Mišom o jeho veľkej záľube – spoločenskom tanci.

ROZHOVORY

Spomínaš si na svoje tanečné začiatky? Čo všetko ste robili?

Cvičili sme. S rukami, nohami, hlavou a ramenami.

Bolo to namáhavé?

Áno.

Našiel si si nejakých kamarátov?

Našiel. Napríklad Renátku a Roba.

Aké tance si sa už naučil?

Walz, tango, valčík, quickstep, polka, rumba, ča-ča a iné.

A aké nové tance sa učíš teraz?

Foxtrot a paso doble. To sú ťažké tance.

Ktorý z tancov máš najradšej?

Všetky mám veľmi rád. Najradšej tancujem tango. Tango noha. *(ukazuje tanečný krok)*

Ktorý tanec je pre teba najťažší?

Samba.

A čo tvoja tanečná partnerka?

S kým zvykneš tancovať?

Predtým som tancoval s Renátkou, Zuzkou, Luciou... Ešte tancujem s Martinkou, Peťou a Kristínkou. A Andrej Mičúnek je náš tréner.

Aký je Andrej učiteľ?

Je prísny, ale na mňa nekričal.

Viem, že tancuješ už skoro 15 rokov.

Vidíš u seba pokroky?

Zlepšil som sa. Bola to ťažká práca. Chodil som aj na sústredenia. Ale teraz som nebol, lebo toho na mňa už bolo dosť veľa.

Čo je najťažšie na tancovaní?

Sústrediť sa. Je ťažké zapamätať si tance.

Prečo si sa rozhodol vo voľnom čase venovať práve tancovaniu?

Baví ma to. Chodím trénovať, aby som vedel dobre tancovať. A aby som mohol ísť na vystúpenie a na súťaž.

Chodíš často na súťaže?

Bol som už veľakrát. Podarilo sa mi vyhrať. A niekedy aj nie. Keď som vyhral, dostal som medaily. Mám ich už veľa, aj pohár. Mal som veľa súťaží. Napríklad v hoteli Sheraton. Vystupoval som aj v hoteli Hilton. Je dôležité vyhrávať. Potom viem, že som dobrý tanečník.

A ako vyzerá taký tanečník?

Má tanečné oblečenie. Peknú košelu, kravatu, vestu, sako, nohavice,



Vidím, že tu máš veľa DVD-čiek. Čo máš na nich nahraté?

Venčeky, súťaže a vystúpenia. Staré aj nové. Otec mi to nahráva. Rád si to potom pozerám. Tanec je pre mňa dôležitý. Baví ma.

Ďakujem za rozhovor.

Zhovárala sa Zuzana Kolláriková

opasok. A tanečné topánky. Ja mám čierny oblek a farebné košele – biele, zelené a modré. Topánky som dostal k 30. narodeninám. Tie staré sa pokazili, prederavili sa. Teraz mám nové.

A trénovať môžete v teplákoch a teniskách?

Nemôžem byť v teplákoch, Andrej by sa hneval. Musím byť slušne oblečený aj na tréningoch. Ale nemusím mať slávnostný oblek. Tenisky sú zakázané. Prezúvam sa do tanečných topánok.

Ako často mávaš tréningy?

V stredu a v piatok poobede.

Ďakujeme Ministerstvu kultúry SR za podporu projektu Seminár spoločenského tanca integrovaných párov.



NÁŠ PRÍBEH LÁSKY

S Rišom Neumannom sme sa zoznámili v roku 2007 na pobyte v Bystrej v hoteli Biela Medvedica. Tam sme boli kamaráti počas celého pobytu. Až na konci sme si vymenili telefónne čísla a opýtal sa ma, či s ním chcem chodiť, a ja som povedala, že s ním asi budem chodiť, ale dám mu vedieť, keď si to premyslím. A o pol roka som mu dala vedieť, že s ním budem chodiť. A tak sme začali spolu chodiť a cez internet sme si začali mejlovať (písať).

Stretli sme sa znovu na ďalšom pobyte, to bolo v roku 2008, bola tam vedúca pani Soňa Holúbková. Tam sa ma opýtal, či príde na pobyt aj Lucia R., ja som povedala nie a tak sme sa bavili celý pobyt a chodili aj na pivo, ale nealkoholické. Ja som na pobyte robila hlavnú fotografku a odfotila som si aj Riša. Ešte tam bol aj ďalší Rišo – Rišo Drahovský, s ním sme kamaráti. Bolo tam vtedy veľmi dobre.

V roku 2010 sme sa stretli na pobyte znovu v Bielej Medvedici. Tam sme už naplno chodili spolu, boli sme na výlete na lanovke na Chopok. Potom sme z Chopka išli peši dole a mali sme izby vedľa seba alebo oproti a fotili sme sa spolu.

V roku 2011 sme boli v penzióne Hradisko s Mirkou. Boli sme v Banskej Bystrici. Rišo už mal skajp (Skype – program na telefonovanie cez počítač, kde sa môžeme aj vidieť). Dennodenne sme si skajpovali, aj sme sa videli



v kamere. Pre neho to bolo dobré, aj pre mňa to bolo dobré. A dával mi darčeky, veľa darčiekov, až na 3 krabice. Máme veľa spoločných fotiek z pobytov.

V roku 2012 sme boli na pobyte s Mirkou. Boli sme na výlete v múzeu, v skanzene... Rišo ma naučil hrať biliard a ja som ho nútila stále hrať biliard, aby som sa to naučila.

A v roku 2013 som bola bez Riša na pobyte, bolo mi tam smutno, že tam nebol.

Ak sa s ním chcem stretnúť, tak musí prísť do Bratislavy s mamou alebo s Lipovcom (tam navštevuje zariadenie), ja s nimi musím chodiť a sami môžeme byť len 30 minút. Alebo môžem za ním na návštevu prísť ja, tiež so sprievodom. Ja sama nemôžem prísť, aj keď viem. Lebo jeho mamina sa bojí o moje zdravie.

Veľmi by som si želala, aby sme spolu mohli byť častejšie a aj sami.

Tereza Rachelová

STRETNUTIE S PRIATEĽOM

*On má srdce ako ty!
Plné lásky, nekonečnej
dobroty.
Objíma ťa dráždivou
milosťou, ktorá ťa
bude v srdci hriať,
ty budeš s ním jedného
dňa v nebi kráčať.
Len musíš vedieť, odkiaľ začať.
Bud' vďačný za každý deň,
ktorý je prestretý tebe len.
S láskou ťa Matka chráni,
keď prichádzaš na lúku voňavých kvetov,
zrazu niekto ťa rukou pohladí po tvári,
stojíte pohľadom pred oltárom neznámi,
v tom vo vašich očiach zlatý lúč zažiarí.
Ty mu nesieš vzácny dar,
čisté srdce a pochod požehnaní,
opäť dúhou zažiarí.
Tu sa navždy stávate priateľmi.*



OCEÁN STRATENÝCH SPOMIENOK

*Každý deň je pre mňa chvíľa krásna,
za každý deň som v srdci vďačná.
Svet sa otvára v pokušeniach a nástrahách
stráca sa mi pred očami ako strach.
V stratenom čase sa plavíme
za žiarivým svetlom,
do diaľky hľadím na červené zore,
keď hneď vystieram dlane k oblohe.
V diaľke sú slová vyryté až na dno,
zahorí mi slnko prvé ráno.
Je to miesto lásky, tam radosť prežívam,
keď sa budem plaviť po rieke života.
Každý deň s novým ránom,
keď vykročím za Pánom s úsmevom.*

• 15 •

PRE TEBA

*Milovať to, čo je vzácne,
hľadať to, čo potrebuješ,
cítiť to, čo prežiješ.
Najvzácnejší kvet pre teba len,
nie, čo na lúke rastie,
to je ten,
čo kvitne, rozkvitá,
farbami očarí ťa dosýta.
Je to človek samotný
ako ja alebo ty.
Ja budem tým kvetom pre teba,
tvojím potešením, vložím tam seba.*

*Kúsok sna, kúsok fantázie,
ktorá vo mne žije
a dýcha aj pre tvoje zmysly,
sme dva kvety,
čo sa na lúke zišli.
Kvety, čo vetrík ovieva,
slnko k nim lásku posielá,
dážďik dušu zvlažuje,
každý ich krásu obdivuje.*

Napísala: Henrieta Matulová

TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

LÁSKA

*Láska je aj dotyk,
keď dotýkam sa Teba.
Láskou svietim do tmy,
do nočného neba.
Láska je čarovné slovíčko,
pobozkám Ťa na líčko.*

Napísal: Peter Pošivák



• 14 • TO SME MY 4/2015

LEPENÉ LINECKÉ KOLÁČIKY

Blížia sa nám Vianoce a k nim patrí pečenie.
Podme si upiecť všelijaké tvary z lineckého cesta.

EKO – BIO – ZDRAVO

Na cesto potrebujeme:

250g Hery
250 g práškového cukru
1 vajce
500 g hladkej múky
pol prášku do pečiva
1 vanilkový cukor
trochu rumu
citrónová kôra

Na plnenie:

lekvár, najlepšie ríbezľový

Na rôzne ozdobenie:

sekané orechy, práškový cukor,
vanilkový cukor, bielok
50 g čokolády na varenie, 30 g Cery

- Všetky prísady na cesto zmiešame spolu a vymiesime hladké cesto.
 - Necháme ho odpočinúť v chladničke 1 hodinu.
 - Potom ho rozvaľkáme na 3 mm hrúbku.
 - Vykrájame rôzne tvary: hviezdčky, srdiečka, kvetinky, rožteky alebo kolieska.
 - Polovica tvarov budú plné kolieska a polovica rôzne tvary s otvorom v strede.
- Plné kolieska pôjdu na spodok a tvary s otvorom navrch.
Rožteky budú bez otvoru dva rovnaké.
Niekoľko tvarov s otvorom potrieme bielkom a posypeme sekanými orechmi.

- Tvary uložíme na slabo vymastený plech.
 - Pečieme na 180°C asi 7 minút.
 - Koláčiky sledujeme, aby sa nespálili.
 - Po upečení a vychladnutí zlepujeme koláčiky lekvárom.
- Na spodok plné kolieska, na vrch tvary s otvorom a orechmi.
- Zmiešame trochu práškového cukru s vanilkovým.
- Pomocou sitka posypeme koláčiky.
- Roztopíme si Ceru a pridáme nalámanú čokoládu.
- Konce zlepnených rožtekov namáčame do čokolády.

Veselé Vianoce!

