



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



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
4/2016



Vianočná báseň

***Najprv bude Mikuláša,
potom zase zvončeky,
s poslami Vianoc príde spása,
zasnežené budú domčeky.
Vianoce – ten rozprávkový čas
a aj darčekom bude veľa zas!***

***Vianoce, tie magické, nádherné
a milované, nech sú ako tie
perníkové chalúčky maľované!***

***Prajem klientom a zamestnancom všetkých chránených
dielní, ako aj z Domovov sociálnych služieb čo najkrajšie
prežitie vianočných sviatkov!***

***Nech sú plné pokoja, radosti z darčekom a najbližších v kruhu
rodiny, nech si ich užijú čo najviac v zdraví a šťastí!***

***Prajem aj všetkým členom nášho združenia veľa spoločnej
radosti. Nech máme čas pre seba a pre svojich najbližších.***

Spolu sa zastavme a oddýchnime si.

Potešme sa pri vianočnom stromčeku.

Ivica Kernaševičová



To sme my 4/2016, občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968
e-mail: zpmvsvr@zpmvsvr.sk • Dátum vydania: 19. 12. 2016 • Ročník vydania: 17
• **Redakčná rada:** Richard Drahovský, Zuzana Homolová, Martina Jarolínová, Ivica Kernaševičová,
Zuzana Kolláriková, Katarína Lasabová, Henrieta Matulová, Iveta Mišová
• **Na príprave čísla spolupracovali:** Lucia Ťazárová, Tomáš Labát, Tomáš Král, Miroslava Petrová,
Barbora Matejčíková, Andrea Štrkáčová, Viera Majtaníková, Alena Samuželová, Jaroslav Koleda, Janka Lanczová,
Janko Dírer, Tereza Rachelová, Vladimíra Martvoňová, Martin Droba, Anna Kýpetová, Kamila Sestrienková
a klienti Domu Svitania, skupina z DSS Javorinská • **Jazyková korektúra:** Martina Jarolínová
• **Grafický dizajn:** Zuzana Chmelová • **Tlač:** Polygrafické centrum, s.r.o., www.polygrafcentrum.sk
Adresa redakcie: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmvsvr@zpmvsvr.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

Strana 1
Strana 2 – 3
Strana 4 – 10
Strana 11 – 13
Strana 14 – 15
Strana 15 – 18
Strana 19
Strana 20 – 21
Strana 22 – 23
Strana 24

Editoriál
Ja, sebaobhajca
Zo života
Naučme sa spolu
Rozhovory
Reportáže
Odkazovač
Zaujímavosti
Tvorím, tvoříš, tvoríme
Eko-bio-zdravo



Vianočný vinš

*Ježiško pomaly zapriaha sane,
za oknom vidieť prskaviek svit.
Zavri oči, nastav dlane,
lásku, šťastie do nich chytť.*

*Vôňa medu, dobrôt plný stôl.
Atmosféra vianočná – liek na každý bôľ.
Zabudnite na starosti, buďte stále šťastní.
Ako deti. Z ich sŕdc na Vianoce nežná radosť letí.*

*Nech sú tieto vianočné sviatky čarovné
a požehnané, krajšie ako tie predchádzajúce.
Nový rok 2017, ktorý onedlho vystrieda ten
odchádzajúci, nech je plný úspechov!
To vám z celého srdca želá*

Richard Drahovský, predseda sebaobhajcov Slovenska
a vaša redakcia



EDITORIÁL

KEDY MÁM NAJKRAJŠIE VIANOCE?

Dnes nám odpovedá Lucia Ťažárová

Si rada, že si dospelá, alebo keby si si mohla vybrať, chcela by si byť ešte dieťa?

Áno, som rada dospelá. Rada chodím „do roboty“ do DSS na Javorinskú ul., kde mám veľa kamarátov a veľa programu. Dieťa už nechcem byť, lebo som bola veľa chorá.

Čo si robila rada, keď si bola malá?

Rada som chodila na dedinu za psíkom Benym.

Čo robíš rada teraz?

Rada tancujem ľudové tance, škoda, že ľudový súbor JAVORČEK aj HARMATANEC už skončili. Mala som tam veľa kamarátov a kamarátky. Rada chodím na sebaobhajovanie. Rada navštevujem divadlo a koncerty Igora Kmeťa ml.

Máš nejaký svoj nesplnený alebo splnený sen?

Mama mi plní sny. Mám taký tajný. Nájst si kamaráta v mojom veku, ktorý by ma mal rád.

Kedy sú pre Teba Vianoce najkrajšie?

Keď na Vianoce som spolu so sestrami a celou rodinou a všetci sa tešíme na darčeky.



JA – SEBAOBHAJCA

„SUPERNÍ“ ĽUDIA

a Tomáš Labát

Si rád, že si dospelý, alebo by si sa rád vrátil do detstva?

Áno, som rád, že som dospelý. Môžem chodiť sám von s kamošmi.

Čo si robil rád, keď si bol malý?

Staval som lego, puzzle a rôzne kocky. Rád som chodil s rodičmi na dovolenky.

Čo robíš rád teraz?

Chodím na výstavy, na dovolenky, na pobyt. Veľmi rád chodím na sebaobhajovanie, lebo sú tam „superní“ ľudia.

JA – SEBAOBHAJCA

Máš nejaký svoj nesplnený alebo splnený sen?

Chcel by som sa stať dídžejom. Chcem vidieť Dubaj. Môj splnený sen je Disneyland v Paríži.

Kedy sú pre Teba Vianoce najkrajšie?

Keď je rodina spolu a keď si rozdávame darčeky.



ÚSPEŠNÝ ŠPORTOVEC TOMÁŠ KRÁL

ZO ŽIVOTA



Napriek tomu, že sa pohybuje pomocou vozíka, spoločne s milujúcimi rodičmi a bratom prekonáva nielen bariéry v živote, ale aj na športovom poli. Zúčastňuje sa a aj získava popredné umiestnenia na rôznych národných aj svetových súťažiach v boccii. Zúčastňuje sa na nich spolu so svojim otcom.

Bocciu začal hrať v roku 2003. Od roku 2005 sa dostal do reprezentácie Slovenska, hrá za jednotlivcov a aj v družstvách. V jednotlivcoch je v kategórii BC2 a v tímoch BC1/BC2.

Jeho najväčšie **domáce úspechy** sú už od roku 2006. Je trojnásobný Majster Slovenska v jednotlivcoch a štvornásobný Majster Slovenska v tímoch.



Najväčšie **medzinárodné úspechy** sú:
2. miesto – Európsky pohár **Nórsko** – 2011
3. miesto – Majstrovstvá Európy v tímoch **Portugalsko** – 2013
4. miesto – Majstrovstvá sveta v tímoch **Čína** – 2014
2. miesto – Majstrovstvá Európy v tímoch **Anglicko** – 2015
1. miesto – World Open v tímoch **Kolumbia** – 2015
3. miesto – World Open v tímoch **Kanada** – 2016

Ďalšie **zahraničné úspechy**:

1. miesto – Majstrovstvá **Českej republiky** – jednotlivci – 2006
1. miesto – Medzinárodný turnaj Viedeň **Rakúsko** – 2007

Tomáš bol ocenený aj ako športovec mesta Banská Bystrica.

TOMÁŠ A ŠPORTOVÁ HRA BOCCIA

Tomáš, poznáme ťa ako športovca, ktorému sa naozaj darí. Ako si začal športovať?

Športovať som začal v roku 2003. Bol som na liečení v Kováčovej. Jeden chlapec tam hral bocciu. Rodičia ma prihlásili a odvtedy ju aktívne hrávam.

Je veľa druhov športu. Aká je tvoja športová disciplína? Čo je to boccia?
Boccia je podobná hra ako petang. Súťažím individuálne a v tíme.

Vozíčkari sa snažia čo najbližšie trafiť guľou loptičky.

Povedz nám, koľko hodín denne trénuješ? Potrebuješ k tomu veľa vytrvalosti alebo viac sústrediť sa?
Denne trénujem 2 hodiny. Viac sa potrebujem sústrediť.

Svojimi úspechmi si si vybojoval miestenku na paralympiádu v Riu de Janeiro 2016. Ako tam bolo?
V Riu bolo pekne. Páčila sa mi socha Ježiša a povzbudzovanie fanklubu Brazílie.

Myslíš si, že keď niekto športuje, má to robiť preto, aby bol úspešný?
Čím budem lepší, tým budem mať väčšie úspechy.

Čo je pre teba úspech?
Víťazstvo.

Za spracovanie ďakujeme Miroslave Petrovej z DSS Prameň



SÁRKINE VÍTAZNÉ PRÁCE

ZO ŽIVOTA



V minulom čísle Informácií, číslo 3-4/2016 sme písali o výtvarníčke a klaviristke Sárke, ako ju vidí jej mamička. Dnes Vám chceme prezentovať jej umelecké úspechy.

Sárka získala **1. miesto** v kategórii vo veku od 11 do 15 rokov (kresba, maľba, grafika, kombinované techniky). Do tohto ročníka súťaže Zelený svet 2016 sa zapojili školy s neuveriteľným počtom 4004 prác. Do 21. ročníka sprievodného podujatia MFF Ekotopfilm – Envirofilm 2016 prišli nielen práce zo Slovenska, ale aj z Česka, Nemecka, Kanady a Číny. V tomto ročníku mali súťažné práce vo forme malieb, kresieb, grafík, farebných, čiernobielych a animovaných filmov či komiksov odrážať ich pohľad na prírodu v ich bezprostrednej blízkosti v zmysle predpísanej témy Parky a záhrady –

moje najlepšie miesto pre život. Zeleň svojimi estetickými prvkami pozitívne pôsobí na psychiku človeka, spríjemňuje jeho prostredie. Sárkina práca niesla názov **V našej záhrade**. Sárka Hycláková navštevuje výtvarný odbor ZUŠ Antona Cígera v Kežmarku už od svojich piatich rôčkov. O prvých Sárkiných úspechoch vo výtvarnej tvorbe som už písala v časopise *Slnečnica*. Sárka – to nie je len talentovaná a usilovná výtvarníčka, ale aj výnimočné dieťa. Dokáže svet okolo seba premeniť priam na rozprávkovú krajinu, kde sa na čas vytratia všetky problémy a každého obdarí láskavým slovom a dobrou náladou. Medzi mnou a Sárkou nie je len vzťah žiak – učiteľ, ale ten vzťah sa premenil na dobré priateľstvo. Musím o nej prezradiť, že Sárka je aj dobrá hudobníčka. Mala som tú česť byť na jej dvoch koncertoch. Úžasná klaviristka. No a na záver by som chcela spomenúť niekoľko fantastických Sárkiných úspechov vo výtvarnej tvorbe.

- **ANJEL VIANOC 2011** – Tatranská galéria Poprad – **CENA**
- Nemecko Schwedt/Oder 2011 – Účasť – **Medaila pre školu za kolekciu prác**
- Medzinárodná výtvarná súťaž **BOHÚŇOVA PALETA 2012** Dolný Kubín – **Zlaté pásmo**
- **Malé grafické formy** Vrútky 2012 – Účasť s prácou **Ilustrácia** – **Cena ministerstva školstva za kolekciu prác pre školu**
- **Tradice a dědictví lidu mojí země** LIDICE 2013 – **Medaila**

- **Vesmír očami dětí** – Prešov 2013 – **Najlepšie ocenenie**
- **GORAZDOVO VÝTVARNÉ NÁMESTOVO 2013** – XVIII. ročník celoslovenskej výtvarnej súťaže a výstavy detí a mládeže zameranej na národnú históriu – **CENA: 3. miesto – II. Kategória**
- **EURÓPA V ŠKOLE** – okresné kolo CVČ Kežmarok 2014 – **CENA**
- **BOHÚŇOVA PALETA 2015** Dolný Kubín – Účasť – **Pamätný list**

- **pre školu za kolekciu prác**
- jún 2015 – Alfréd Grosz (130. výročie narodenia) – zapojenie sa do projektu **Alfréd Grosz Povesti spod Tatier** s prácou **Dračia povest** – kombinovaná technika
- Celoslovenská výtvarná súťaž **Rodina bez cigariet 2015** – 4. ročník – **Cena útechy**

Jana Vaksmundská
učiteľka zo ZUŠ A. Cígera, Kežmarok

VÝSTAVA VÝTVARNÝ SALÓN ZPMP 2016

sa tento rok konala už 21. raz. Na jej otvorení – vernisáži v Nitre boli niektorí autori aj ocenení.

Otázky pre výherkyňu Barboru a Andreu

Barbora Matejčíková, ocenená za prácu: Motýlí svet

Rada maľuješ?

Veľmi rada kreslím, naplňa ma to, až sa v tom vyžívam. Mám radosť, keď podarujem kresbu a keď sa páči.

Učil ťa niekto maľovať?

Keď som bola malá, tak ma kresliť učila babka a mama do 7 rokov. Od 7 rokov som začala chodiť do ZUŠ – výtvarný odbor. Chodila som tam 12 rokov. V súčasnosti navštevujem výtvarný kurz pod vedením Mgr. Viery Bariakovej, ktorý prebieha u nás v centre.

Čo rada kreslíš?

Najradšej kreslím motýle, kvety, zvieratká a abstraktné veci, ale sem tam kreslím aj náboženské veci ako krížik, ruženec, Božské srdce.

Aké farby rada používaš?

Používam fixky, centروفixky, pastelky, tuše a mám rada pestré farby, ale kreslím aj čiernobielo.

Dostala si už niekedy ocenenie?

Áno, už viackrát, z toho 2-krát na Výtvarnom salóne ZPMP. Zapojila som sa aj do výtvarnej súťaže Tvorba – Výtvarné spektrum 2015 a Tvorba – Výtvarné spektrum 2016.

Čo sa Ti páčilo na vernisáži Výtvarného salónu v Nitre?

Páčilo sa mi každé dielo, lebo boli výnimočné, precítené. Na každom diele bola duša umelca.

Kedy prežívaš radosť?

Najväčšiu radosť mám, keď mám dielo hotové a keď sa niekomu páči. Radosť mám aj, keď kreslím a keď postupne pokračujem a vidím, že už mám kus výkresu nakreslený.

Andrea Štrkáčová, ocenená za prácu: Kone

Rada maľuješ?

Áno. Rada maľujem, či už podľa vlastnej predstavy alebo zadania témy. Teším sa na hodiny výtvarnej výchovy.

Učil ťa niekto maľovať?

Kresleniu som sa venovala už v ZŠ. V súčasnosti navštevujem výtvarný kurz v CSS TAU pod vedením Mgr. Viery Bariakovej.

Čo rada kreslíš?

Rada kreslím kone a niečo aj z rozprávok, napr. 101 dalmatíncov, zvieratá...

Aké farby rada používaš?

Pastelky a ceruzky, tuše.

Dostala si už niekedy ocenenie?

Áno. Zapojila som sa do výtvarnej súťaže Tvorba – Výtvarné spektrum 2016, kde som získala Čestné uznanie a ďalšie ocenenie som získala na Výtvarnom salóne ZPMP.

Čo sa Ti páčilo na vernisáži Výtvarného salónu v Nitre?

Všetky práce sa mi páčili. Tiež sa mi páčil prístup organizátorov k nám súťažiacim. Ďakujem za to, že som tam mohla byť.

Kedy prežívaš radosť?

Keď sa mi niečo podarí.

Spracovala Viera Majtaniková

Centrum sociálnych služieb TAU, Turie



Žiaci 7. ročníka, Marek, Dianka, Fabián a Milan, zo Spojenej školy pre deti s narušenou komunikačnou schopnosťou v Topolčanoch vyhrali **Cenu za kolektívnu prácu**.

NAJRADŠEJ TVORÍME SPOLOČNÉ PRÁCE

Naše jazýčky nie sú také obratné ako u našich zdravých kamarátov. Našli sme si druhý spôsob, ako môžeme vyjadriť svoje pocity a zážitky. Veľmi radi a veľmi často kreslíme. Kreslíme prevažne s našimi vychovávateľkami, pretože dopoludnia v školskom klube máme trochu viac času na výtvarné aktivity. A takto to bolo aj pri kreslení našej výtvarnej práce – **Naša farebná záhrada**. Sme super kolektív spolužiakov a kamarátov, preto najradšej tvoríme

spoločné práce. Zažijeme pri nich veľa zábavy. Tak sme dali hlavy a svoj výtvarný talent dokopy, z čoho vznikla naša spoločná práca. Vytvárali sme ju niekoľko týždňov.

Najskôr sme nakreslili ovocie, ktoré máme radi.

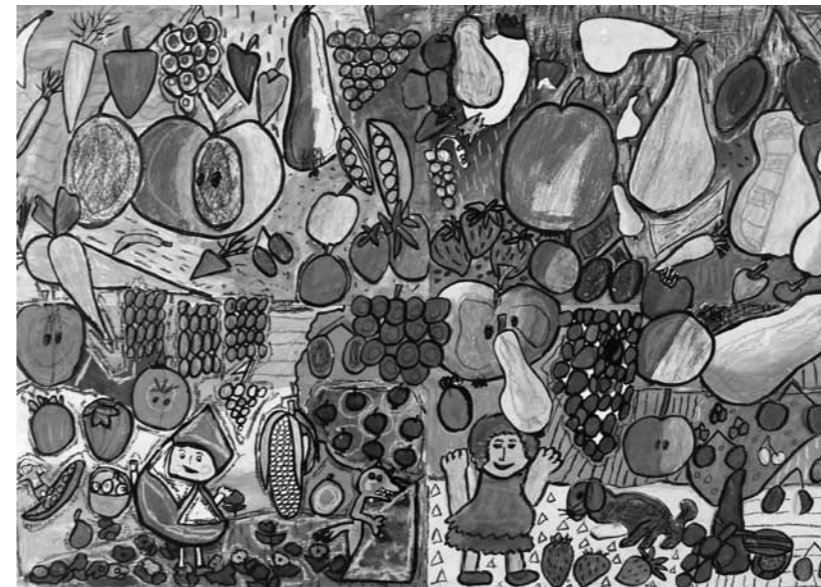
Potom sme ho vymaľovali temperovými farbami a vystrihli. Postupne sme lepili spoločnú koláž.

Na záver sme obrázok dotvorili tušom. Koláž sa nám vydarila a veľmi sa nám páčila.

Poslali sme ju do súťaže Výtvarný salón ZPMP 2016. Zapáčila sa i porote, ktorá výkresy hodnotila a udelila nám cenu za kolektívnu prácu. Ďakujeme za krásne darčeky, ktoré nám urobili veľkú radosť.

Alena Samuhelová

vychovávateľka a vedúca výtvarného krúžku



ZO ŽIVOTA



VEĽMI ŠĽASTNÝ

Som obyčajný chlapec. Bývam v Lučenci. Rád kreslím, maľujem, chodím k ujovi Lackovi pomáhať pri koníkoch.

Každú stredu chodím na výtvarný krúžok k Izabele. Je to moja pani učiteľka a mám ju veľmi rád. Kreslím kamarátky, koníky, autá.

Nedávno som bol v Nitre. Vyhral som v súťaži cenu **GRAND PRIX** s obrázkom, ktorý mi tam poslala Žanetka. Obrázok má názov **Keď mám privreté oči a pozerám sa do slnka**.

Bol som veľmi šťastný a pyšný. Všetci mi tleskali, fotili ma a tešili sa so mnou. Mám aj svoju knižku. Sú v nej obrázky, ktoré som namaľoval. Ukazujem ju návštevam a každému sa páči. Hovoria, že som veľmi šikovný. Budem ešte veľa kresliť a maľovať. Chcem ísť na súťaže a vyhrávať.

Jaroslav Koleda

spracovala Janka Lanczová

ZO ŽIVOTA

OLYMPIJSKÁ ÓDA NA RADOSŤ

Na známosť sa dáva,
že Dom Svitania zas vyhráva.
No, nie až tak úplne.
Ale tretie miesto v skupine
v preťahovaní lanom
na čele s kapitánom Stanom
nám urobilo radosť veľkú.
Až sme večer nezvládli ísť na diskotéku.
Na izbe sme karty hrali,
do rána so zavretými očami relaxovali.
Na kolobežkách sme si zajazdili,
zuby sme si nevybili,
zo vzduchovky zastrielali
a do terča vždy trafili.
V disciplínach šprint, hod, skok,
od víťazstva iba krok.
No, možno aj kročisko,
na tréningové doskočisko.
Heňo hneď po štarte spadol,
ale nakoniec to hrdinsky
zvládol pomaly až do cieľa
s pomocou priateľa.
Varili nám jak vždy dobre,
až sme ledva vyšli hore
do izby na poschodí.
To krvný obeh povzbudí.
No a cestou do Malaciek,
zúžená cesta – veľa autíčiek.
Domov sme šli pomalým krokom.
Ďakujeme Frýdek – Místek,
vidíme sa ďalším rokom.



kolektívna práca klientov Domu Svitania

ZO ŽIVOTA

CESTOVANIE NA LYŽOVAČKY A SÁNKOVAČKY

Zima je obdobie lyžovačiek
a sánkovačiek.
Na Slovensku máme veľa kopcov
na lyžovanie.
Takéto kopce na nazývajú
lyžiarske svahy.
Lyžiarske svahy sú v rôznych
lyžiarskych strediskách.
Lyžiarske strediská sú aj v zahraničí.
Ak sa rozhodneš ísť do zahraničia,
spomeň si, čo všetko sme sa naučili
o cestovaní do zahraničia.
Ak sa rozhodneš cestovať na lyžovačku,
potrebuješ lyžiarsku výbavu.

Lyžiarska výbava:

- lyže
- lyžiarky – to sú špeciálne topánky, ktoré sa pripevnia na lyže.
Na lyžiarkach Ti v servise nastaví viazanie.
Potom si ich budeš môcť pripevniť bezpečne na lyže.
- lyžiarske palice
- lyžiarske okuliare
- helma
- lyžiarske rukavice
- oblečenie na lyžovačku

Lyžiarsku výbavu si môžeš kúpiť
v športovom obchode.
Alebo si ju môžeš požičať priamo
v lyžiarskom stredisku.

V lyžiarskom stredisku si kúpiš skipass.
Skipass je špeciálny lístok na lanovku.
Lanovkou sa vyvezieš na svah a môžeš
z neho lyžovať.

Svahy sú menšie a väčšie.
Svah si vyber podľa svojich schopností.
Ak sa nevieš lyžovať a chceš
sa to naučiť, môžeš sa zapísať
do kurzu lyžovania s inštruktorom.
Môžeš sa ísť aj sánkovať na kopec.
Na sánkovanie potrebuješ sane,
boby, alebo klzák.

Na lyžovačku alebo sánkovačku
je vhodné si obliecť teplé,
nepremokavé zimné oblečenie.
Je rozumné byť vždy opatrný
a správať sa bezpečne.
Prajem Vám peknú lyžovačku
a sánkovačku.

Zuzka Homolová

NAUČME SA SPOLU



TECHNICKÉ OKIENKO

Čo mi ponúka Facebook (FB) a ako ho využijem?

Sociálna sieť Facebook nám ponúka viac druhov komunikácie medzi priateľmi. Najpopulárnejšie je posielanie fotografií – pekných alebo zábavných.

1. S priateľmi z Facebooku môžeš komunikovať so všetkými naraz.

Na svoju hlavnú stránku niečo napíšeš alebo dáš napríklad fotografiu, ktorá sa ti páči. Môžeš si vybrať, či to môžeš vidieť iba ty, tvoji priatelia, alebo aj cudzí ľudia – známi aj neznámi, ktorí navštívia tvoju stránku. Dobré zváž, kto môže vidieť tvoje súkromie.

2. Priateľom môžeš posilať súkromné správy. Použi okno chat (čítaj čet).

Otvor si vpravo dole okno, volá sa chat. Do tohto okna môžeš napísať priateľovi, akého si vyberieš. Čítať môže iba on. Je to niečo podobné, ako keď napíšeš priateľovi na mobile správu (sms-ku). Ak chceš napísať viacerým priateľom naraz, napíš do okienka **Komu**: všetkým, ktorým chceš napísať. Vytvoríš tak skupinu, v ktorej sa môžete spoločne súkromne rozprávať. Môžete sa napríklad dohodnúť, kam spolu pôjdete cez víkend.

3. Páči sa mi to, Komentovať, Zdieľať

Ľudia využívajú Facebook na veľa vecí. Ukazujú, čo si myslia, čo sa im páči. Veľa ľudí posiela pekné fotky a obrázky. Niektorí pridávajú videá, aj vlastné, ale aj také, čo nájdu na internete. A niektorí ľudia len píšu a čítajú správy. Napríklad



NAUČME SA SPOLU

o tom, čo sa stalo, čo sa im páči, nepáči, čo si myslia, čo chcú druhým povedať. Na Facebooku existuje aj veľa skupín a stránok, ktoré sa venujú rôznym veciam. Napríklad stránka fanúšikov nejakej hudobnej skupiny. Tu sa potom môžu rozprávať o jej koncertoch, pesničkách a podobne. Keď niečo napíšeš, pridáš fotografiu alebo video, nazýva sa to „príspevok“ alebo „status“. Pod každým príspevkom nájdeš ikony – možnosti: Páči sa mi to, Komentovať, Zdieľať.

Keď klikneš na **Páči sa mi to**, pridáš svoj hlas.

Ikonu **Komentovať** využiješ na to, že môžeš napísať komentár k fotkám, ktoré ti prídu. Napríklad: Si fešák, a podobne. Pod fotkou si môžeš prečítať aj komentáre druhých.

Zdieľať je ďalšia možnosť.

Použiješ ju takto:

Dostaneš alebo pridáš peknú fotku.

Chceš sa podeliť o svoju radosť a poslať ju ďalej. Klikneš na ikonu Zdieľať. Potom ju môžu dostať aj iní. Vyberieš si možnosti – či ju chceš poslať len svojim priateľom, alebo všetkým ľuďom, ktorí sú na sociálnej sieti FB.

4. Sociálnu sieť Facebook môžeš využiť pre seba, ako potrebuješ:

- na hľadanie nových priateľov, kamarátov, asistentov, kolegov atď.
- na hľadanie práce, bývania, zoznámenie sa
- na hľadanie hudobných skupín, interpretov, spolucestujúcich, kúpu a predaj domu, bytu a podobne
- na komunikovanie v práci, ak potrebuješ s kolegami vyriešiť nejaký problém, alebo projekt
- poradiť sa, ako ďalej riešiť rôzne situácie
- povedať ďalším nejakú správu
- pochváliť sa niečím
- uložiť si spomienky, ku ktorým sa neskôr môžeš vrátiť.

Facebook môžeš použiť na to, čo ťa zaujíma. Je to taká tvoja „osobná kniha“.

5. Na záver nezabudni:

Stráž si svoje súkromie. Niektoré informácie o tebe by cudzí ľudia mohli zneužiť. Dávaj si tiež pozor na to, čo píšeš. Neurážaj druhých. Vieš, čo sa stalo jednému mužovi vo svete? Napísal na svoj Facebook, že nenávidí svojho šéfa. Neuvedomil si, že jeho šéf to môže čítať. Šéf si to prečítal a vyhodil ho potom z práce.

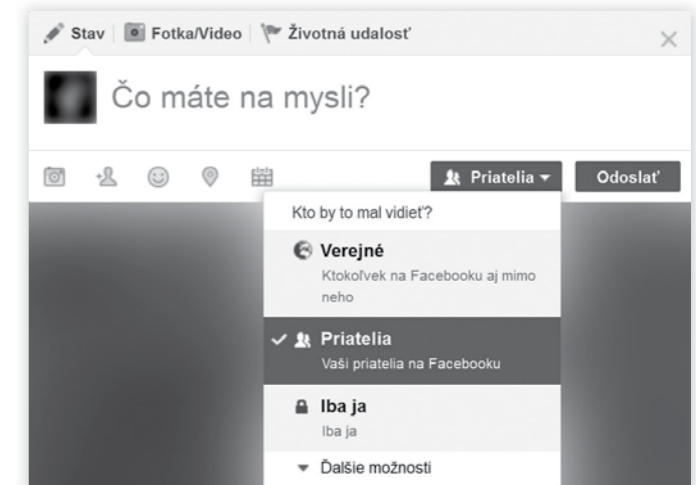
Keď už niečo dáš na sociálnu sieť FB, nedá sa to iba tak ľahko vrátiť späť.

Dobré si premysli, aké fotky a komentáre

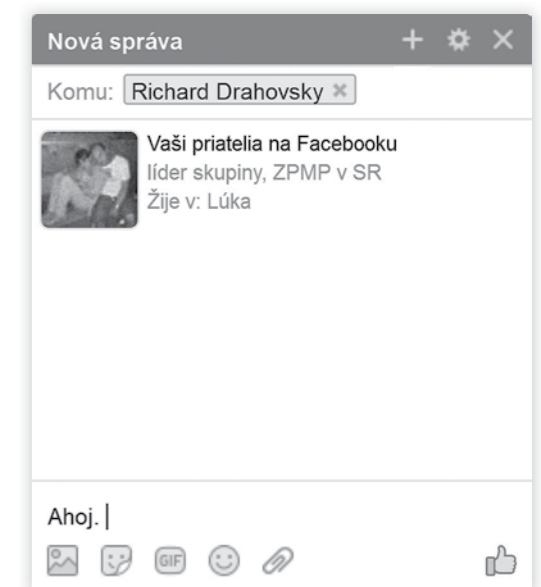
tam dáš zdieľať. Môže sa stať aj to, že nevhodný obsah samotný správca Facebooku vymaže a zakáže ti používať Facebook.

Rubriku vedie Richard Drahovský

Takto si nastavuješ, kto môže vidieť tvoje príspevky.



Do okna **Komu**: napíšeš meno kamaráta, alebo viacerých kamarátov, s ktorými chceš písať. Pod to napíšeš správu.



IVICA SA PÝTA

pani riaditeľky Ivety Mišovej
z Republikovej centrály:



ROZHOVORY



Ako si sa dostala k ZPMP v SR a čo tomu predchádzalo?

V roku 1990 som sa stala členkou združenia. Najskôr v Bratislave 1 a potom v Petržalke. Tu som bola štyri roky predsedníčkou. Už dvadsaťtri rokov som členkou redakčnej rady časopisu Informácie. Od roku 1997 som bola podpredsedníčkou organizácie a od roku 2000 pracujem ako riaditeľka na Republikovej centrále.

Čo tomu predchádzalo? Prvou motiváciou bol môj syn Martin. Najskôr som robila všetko preto, aby mohol žiť čo najlepší život, ako sa dá. Na začiatku to bolo ťažké. Keď som prišla do združenia a stretla ďalšie rodiny, hneď bol svet krajší. A ja som zistila, že

mám v sebe túžbu pomáhať aj ostatným ľuďom s mentálnym postihnutím. A to už bol len krôčik k práci v združení.

Čomu venuješ najviac času v práci?

Moja práca je pestrá. Musím zabezpečiť celý chod centrály. To znamená písať projekty, hľadať na ne peniaze. A zrealizovať ich. Na centrále pracujeme ako tím a máme často porady. Každý ale pracuje aj samostatne. Ja sa venujem aj sociálnemu poradenstvu. A píšem do časopisov Informácie a To sme my. Zároveň sa venujem obhajobe práv ľudí s mentálnym postihnutím. Pracujem v rôznych pracovných skupinách. Snažím sa, aby sa menili zákony na lepšie. A tiež aby neboli predsudky v spoločnosti.

Čo očakávaš od budúcnosti a od Bivio?

Bivio je meno pre centrum, ktoré budujeme. V centre sa budú učiť praktickým zručnostiam dospelí ľudia s mentálnym postihnutím. Tí, ktorí ukončili Praktickú školu. Alebo aj odborné učilište. Naučia sa robiť pomocné práce v kuchyni, v reštaurácii, v pracovni, v hoteli. Trénovať budú priamo v hoteli, reštaurácii a pracovni, ktoré tiež budujeme. Keď svoju prácu budú vedieť robiť, nájdeme im nové

zamestnanie. Budeme spolupracovať s Agentúrami podporovaného zamestnávania. Tiež s rôznymi zamestnávateľmi. V roku 2017 chceme začať s prevádzkou. A budúcnosť? Skôr sú to prania než očakávania. Želám si, aby sa nám naďalej darilo robiť dobré projekty. Aby sme mali taký dobrý kolektív, ako máme. Lebo Zuzka, Janka, Katka, Maroš a Peter sú výborní. Taký malý orchester.

Aké nové udalosti okrem Bivio Teba, Vás a nás čakajú?

Už dlho čakáme, aby sa zmenil Občiansky zákonník. Aby neboli ľudia zbavovaní svojich práv. Čakáme na schválenie podporovaného rozhodovania. Aby všetci mali svoje práva a aby boli aj chránení pred

zneužitím. Tak ako v iných moderných štátoch. Očakávame zmenu zákona o kompenzáciách. Takú, aby rodičia a príbuzní mali od štátu toľko peňazí, aby mohli žiť dôstojne. Nie v chudobe.

Kam sa bude život ľudí s postihnutím uberať ďalej? Ako vidíš ich ďalší život?

Každý jeden človek je jedinečný. Každá rodina je iná. Niektorí bývajú v meste, niektorí na vidieku. Niektorí pracujú, ďalší je doma alebo v zariadení. Od toho veľa závisí, aké životy žijeme. Spoločnosť a štát by sa mali starať o zraniteľných. Vytvoriť im podmienky na dobrý život. Všetkým môže pomôcť Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Ak ho budeme dodržiavať, život sa zlepší. Ale všetci musíme priložiť ruku k dielu. A nečakať, že druhí to za nás urobia.

REPORTÁŽE

BOLI SME V PRAHE

Zúčastnila som sa seminára v Prahe – Ideme do toho! Stretli sme sa skupiny sebaobhajcov z Česka, Poľska, Maďarska a Slovenska. Počas troch dní sme sa spoznávali a vymieňali si skúsenosti. Jednotlivé krajiny mali natočené videá, kde propagovali svoje témy, ktoré si priniesli do Prahy.

Poliaci mali video k téme, ako si nájsť prácu, alebo ako sa obliecť, keď idem s priateľom do kina. Zaujalo ma video, kde ukázali, že sebaobhajcovia dokážu bývať aj sami. V chránenom bývaní sa naučili samostatnému



životu a teraz bývajú v bežných bytoch aj bez podpory asistentov. Je to pekný príklad, že to dokážeme.

Pekný príklad bol aj sebaobhajca z Česka, ktorý hovoril o sebe. Hovoril o tom, že vo svojej práci bol najprv ako upratovač. Po čase si našiel lepšiu prácu a teraz pracuje v pekárni. Táto práca ho baví a do práce chodí rád. Tento sebaobhajca zároveň celé podujatie moderoval aj so svojim kolegom. Za Slovensko som prezentovala svoj príbeh ja a Richard Drahovský. Rozprávala som o tom, kde bývam, kde pracujem a ako trávim voľný čas. Hovorila som aj o tom, že mne najviac pomohol kurz počítačov v ZPMP v SR. Predtým som o Skype (čítaj skajpe) veľa nevedela, len to, že je to komunikačný prostriedok a že je lacnejší ako telefón. Moderátor sa pýtal jednotlivých krajín, či majú Facebook (čítaj fejsbúk). Majú ho len združenia v Česku a na Slovensku. V Maďarsku a Poľsku majú len webové stránky.

Hovorila som, že chodím pravidelne na kurz sebaobhajovania. Dozvedela som sa, že taký kurz majú aj Česi. U nich ho vedie sebaobhajkyňa.

Porozprávala som aj o mojom priateľovi Rišovi z Martina. Je medzi nami veľká vzdialenosť. Podľa možností sa preto každý deň rozprávame cez Skype. Stretne sa len málokedy. V Prahe som povedala aj otázku: Čo bude, keď už Rišo nebude môcť bývať u svojej mamy? Dopriala by som, aby môj priateľ mal prácu a vlastné peniaze. Chceli



REPORTÁŽE

by sme spolu bývať. Chcela by som sa naučiť viesť domácnosť a hospodáriť s peniazmi. A tiež by sme chceli ísť spolu na dovolenku.

Zaujímavé na podujatí bolo aj to, že varila pre nás cateringová služba Bílá vrána. Pracujú v nej aj ľudia s postihnutím. Nemajú v názve chránená dielňa, ale pracujú tak ako chránená dielňa. Česi ich pochvalujú, že varia veľmi dobre. Dobré meno a zákazníkov si získavajú chutnými jedlami.

S jednotlivými krajinami sme sa rozlúčili pri spoločnom nedeľnom obede a vrátili sme sa domov. Česi nám ešte oznámili, že na budúci rok sa bude u nich v Prahe konať stretnutie Inclusion International – Európa v akcii.

Tereza Rachelová

KAŽDÉMU SME OTVORILI NAŠE DVERE

Po roku sme opäť v Dome Svitania v Jakubove pripravili Deň otvorených dverí.

Upravili sme k tomu aj dvor a vyzdobili ho balónikmi. Na studňu sme položili obrovskú tekvicu – megadyňu. Na naše stoly v našom Dome sme postavili sviečky, ikebany a gaštany.

Hostí, ktorí nás prišli navštíviť, sme sprevádzali my, zamestnanci našej chránenej dielne. Prezentáciu o všetkom, čo sa u nás udialo za celý rok, pripravili Anička, Maroš, pani riaditeľka a Marta. Pomáhala som aj ja a Petra.

A čo je teda u nás nové? Od pani Inge Dohmwirth z Nemecka sme dostali auto – modrú Lagunu a veľa tapetových kníh. Potrebujeme ich pri výrobe krabičiek. Spoločnosť Nafta nám darovala peniaze na nový chodník a jej pracovníci nám ho prišli aj vlastnoručne urobiť. Altánok na auto nám postavili naši dobrovoľníci.

Hostí prišlo neúrekom. Dievčatá z krajčírkej dielne im všetkým predviedli, ako vyrábajú vence. Nastrihané štvorčeky zvyškových látok zapichujú do polystyrénového základu a vytvoria tak pestrofarebnú košatú ozdobu. Tento rok sme sadili, polievali, strihali, sušili a balili bylinky. Pripravili sme z nich darčeky pre návštevy. Najkrajším mojím zážitkom bolo, keď po skončení prezentácie bolo vidieť, že sa ľuďom páčila a tleskali nám. Prezentácie sú moje obľúbené. 😊 Potešila som sa každému, kto prišiel.

Kamilka Sestrienková



REPORTÁŽE





REPORTÁŽE



POHLADNICA Z TATIER

Vianoce môžu prísť aj každý deň

Všetkých Vás pozdravujem.

Začiatkom septembra sme boli na výlete vo Vysokých Tatrách.

Keď sme prišli do Tatier, na stanici nás čakala pani Anička a odviezla nás autom na chatu Anna. V peknej chate s balkónom som býval s Borisom, Mojmírom, Robom a Jankom.

Každý deň sme chodili do lesa hore kopcom. Unavený som nebol. Svietilo nám slnko. Pamätám si, že som tam videl zubačku, tatranskú električku, líšku a vodopád. Trasy boli krásne, ale aj náročné, najmä kvôli kameňom na ceste a občas aj kvôli vode.

Ja som vždy šliapal až do konca a večer som odpadol do postele.

Jeden deň sme si vymysleli, že si spravíme veselé Vianoce. Vianočne sme si vyzdobili chatu, rozposlali sme priateľom vianočné smsky, vyzdobili sme si vianočný stromček a večer sme si sadli k štedrému stolu. Na večeru sme mali oplátku, zemiakový šalát a rybu. Potom sme si rozdávali darčeky. Každý dal tomu, koho meno si vytiahol

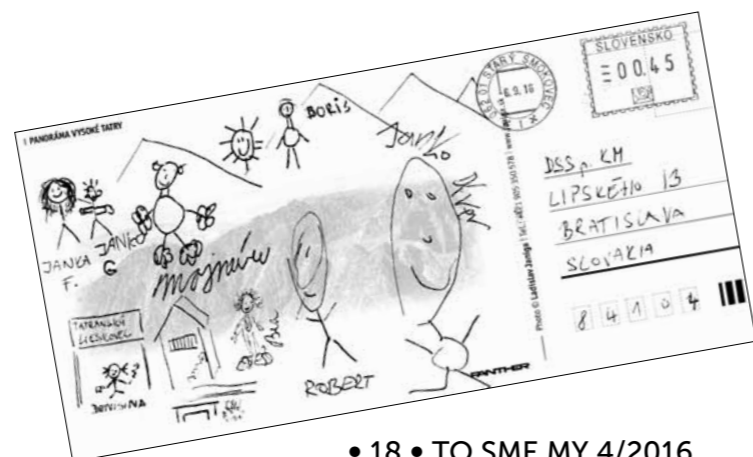
z košíka. Ja som si vytiahol Denisu, ktorej som dal maliny. Dostal som od nej za to pusku na líce.

Páčilo sa mi, že sme sa každý večer na chate spoločne zabávali. Spoločne sme si varili, napríklad špagety, nátierku, šalát. Posledný večer sme si urobili opekačku. Opiekli sme si slaninu a špekačky. Pri ohni sme sedeli až do tmy, rozprávali sme sa a spievali.

V piatok na ceste domov sme vo vlaku stretli milého pána z Čiech, ktorý sa s nami celú cestu rozprával. Bol veľmi milý, pretože ma pustil sadnúť si k oknu, aby som videl von.

Do Bratislavy na stanici sme prišli všetci v poriadku. Mama ma už čakala a išli sme domov autom. Bol som už hladný ako vlk. Nabudúce ešte zas pôjdem, lebo ma to baví.

Zážitky porozprával Janko Džony Dírer



VIANOČNÉ POSOLSTVO PRIANÍ OD HENRIETY

ODKAZOVAČ

Milí priatelia TO SME MY!

Tešíte na Vianoce?

Ja áno, veľmi.

Srdce mi skáče radosťou na slovo Vianoce.

Vtedy pri stromčeku spievame koledy a sme pekne oblečení.

Správame sa k sebe milo.

Zo všetkých strán počuť koledy, opäť že sa blížia Vianoce.

Je to čas, keď sme si bližšie k sebe.

Je to čas, keď svietia 4 sviece na stoloch.

Je to preto, lebo sa blíži čas Vianoc, aby v nás boli tie pravé duchovné Vianoce.

Nielen o jedle a darčekom. Je to o obdarovaní a hľadani samých seba.

Je to, keď sa narodil malý Ježiško a neprijali svätú rodinu do príbytku.

Prijali ste niekedy niekoho do svojho príbytku, koho nepoznáte?

Tak, ako obdarovali traja králi malého budúceho spasiteľa Ježiška,

tak aj my dávame navzájom dary.

Vianoce sú sviatky obdarovania.

Viete, čím?

No predsa darčekom. Kto by sa netešil na darčeky? Ale dary nie sú to najhlavnejšie!

Urobiť skutok dobrý, napr. pozvať priateľa k sebe na čaj.

Potom usmiať sa naňho, pohladať, dať mu jesť a tak.

Toto sú veľmi krásne dary.

V týchto dňoch nastáva čas milosti a pokoja. Vtedy sú k sebe ľudia láskavejší. Darujte jeden druhému čas.

Venujte jeden druhému pokojné dni.

Počúvajte sa navzájom srdcom.

Prežívajte sviatky v pokoji s rodinou.

Čo vám mám zaželať, všetkým a celému svetu k vianočným sviatkom?

Prežívajte ich so svojou rodinou a priateľmi, na ktorých vám záleží!

Želám veľa Božích milostí.

Naším kamarátom To sme my, sebaobhajcom a ostatným:

Budte k sebe milší, ohľaduplnejší, láskavejší.

Prajem vám, aby ste cez tieto dni neboli opustení a sami.

Prajem veľa darčekom, pohody, zdravia, sily, porozumenia, aby ste zvládali to,

čo na vás v novom roku čaká.

Praje Henka Matulová



UČITELKA S VEĽKÝM SRDCOM

ZAÚJÍMAVOSTI

Keď bola malé dievčatko, odmietli ju prijať do materskej školy. „Hovorili o mne veľmi škaredo. Pretože mám Downov syndróm.“

Nikdy to však nevzdala. Rodičia jej pomohli nájsť inú škôlku, kde potom s radosťou chodila. Zistili, že sa veľmi dobre cíti medzi ľuďmi a že má rada deti. Dnes je z nej prvá učiteľka s Downovým syndrómom v Argentíne.

Jej meno je Noelia Garella.

Má 31 rokov a v škôlke má na starosti 2 a 3-ročné deti.

Učí ich spoznávať písmenká, číta im knihy.

„Zbožňujem to! Už od mala som chcela byť učiteľkou, pretože naozaj veľmi milujem deti. Chcem ich naučiť čítať a počúvať, pretože to pre nich bude v živote dôležité.“

Noelia pracuje v materskej škole Jermonito v Córdobe, čo je druhé najväčšie mesto Argentíny.

Do škôlky nastúpila už v roku 2012 ako pomocná asistentka pri hodinách čítania. Mnohí jej najskôr nedôverovali, hlavne rodičia niektorých detí.

Mysleli si, že kvôli svojmu postihnutiu nezvládne dobre úlohu učiteľky. Nakoniec ich však Noelia presvedčila



o tom, že dokáže byť skvelou učiteľkou. Riaditeľka škôlky, ktorá Noeliu prijala, o nej povedala: „Dala deťom to, čo deti v škôlke potrebujú najviac. Dala im lásku!“

Od januára má na starosti spoločne s ďalším učiteľom celú triedu. „Mám vo svojej triede chlapca s Downovým syndrómom. Je úžasný. Som rada, že sa narodil niekto ako ja.“

Vo svojom voľnom čase sa Noelia venuje latinsko-americkým tancom. Je zaľúbená do Nicolasa Arguella, ktorý má tiež Downov syndróm. Keďže jej najväčšou láskou sú deti, verí, že aj ona raz bude mať svoje vlastné.

A čo je ešte na celom príbehu výborné, je to, že Noelia mnohým ľuďom otvorila oči. Vďaka nej sa v Argentíne začalo viac hovoriť o tom, že aj ľudia s mentálnym postihnutím môžu plnohodnotne pracovať a byť súčasťou spoločnosti ako ktokoľvek iný.

Spracovala: Zuzana Kolláriková

Zdroj: <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3880832/Down-syndrome-teacher-Argentina-Latin-America.html>

ZAÚJÍMAVOSTI



ČARO VŠEDNÉHO DŇA

Deň za dňom pomaly sa míňa,
jar vystrieda leto, jeseň i zima.
Moje dni sú rovnaké a všedné,
zdá sa, že svet vôkol bledne.

Každý vo všednosti žijeme,
aj keď si to neuvedomujeme.
Tá istá práca, rodina, starosti,
vedú nás po ceste k večnosti.

Žiaden deň však všedný nie je,
keď sa na mňa ktosi smeje.
Keď darujem lásku, seba
a so sebou kúsok neba.

Vladimíra Martvoňová

Básničkový kalendár pre potešenie duše

Z celej hĺbky duše prajem všetkým,
aby ste mali celý život dost
síl a odvahy nepresnívať svoj život,
ale prežiť svoje sny!

NOVÝ ROK 2017

Vitaj, nový rôčik, sme radi,
že si tu, dúfame, že prinesieš
šťastie celému svetu.
Veríme, že budeš pre celý svet dar
a prinesieš všetkým dar,
že budú môcť mať usmiatu tvár,
či je jeseň, či je jar.
Prosíme ťa, daj život šťastný,
aj keď nie je každý deň,
čo sa týka počasia, krásny,
Ak budeme každého tešiť
a budeme dobrí,
zažijeme rôčik šťastný.
Každého človeka prosím o to,
nech vezme aj moje motto:
„Nerobme druhým, čo nechceme,
aby oni robili nám,
ja tu stále radosť mám,
nebojte sa, urobím ju aj Vám.“
Keď sa s Tebou na Silvestra
lúčiť budeme,
za to, aký si bol, sa Ti poďakujeme.
Len, prosím ťa, urob
radosť rok za svoj čas,
v dobrom na Teba bude spomínať
každý z nás.
Tvoj čas je našťastie na začiatku,
tešíme sa aj z obyčajných dní
počas Teba, nie len sviatku.

Martin Droba

(úryvok z básne Nový rok 2017)

UŽ SA BLÍŽI

Už sa blíži ten vianočný čas,
už sú tu sviatky radosti,
pokoja, lásky zas.
Zíde sa v každom dome
celá rodina a pri stromčeku
si koledy zaspieva.
Keď sa ten stromček rozsvieti,
rozbehnú sa k nemu všetky deti.
Vianoce sú sviatky pokoja,
radosti a mieru,
nech počas nich nikto
neprežíva biedu.
Nech sú všetci spokojní
a šťastní a nech medzi nimi
nie sú žiadne hádky.

Anna Kýpeťová, DSS Prameň

TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

RECEPT PINGUIN

Tučniaky z čiernych olív



Čo potrebujeme: čierne olivy
bez kôstky, mrkva a syr v črievku.

Ďalej potrebujeme:
špáradlá na spájanie surovín,
nožik a dosku na krájanie.

Postup: Najskôr sme si očistili
mrkvu a nakrájali na kolieska.
Z mrkvy sme vykrojili trojuholníček,
ktorý použijeme na zobáčik.
Do jednej olivy sme vložili zobáčik
(hlavička) a druhú sme nakrojili
a naplnili syrom z črievka (trup).
Všetko sme spojili špáradlom.
Tiež sme zo syra pomocou
špáradla urobili očka.

Dobrú chuť Vám praje **skupina č. 6 z DSS
Javorinská: Lenka, Simonka, Siska,
Renátka, Luky, Miška, Ľubka, Lucka
a teta Majka.**

LOSOS NA PANVICI

Na vianočný stôl patrí tradične ryba. Ale nie každému chutí kapor. Alebo niekto chce schudnúť a tak chce diétnejšiu rybu. Kapor má celkom veľa tuku. Spravíme si teda lososa. Je to krásna ryбка s ružovým mäsom.

Potrebuje:

- filety alebo steak z lososa – kúpime v obchode v mraziacich boxoch
- olivový olej
- citrónovú šťavu
- maslo
- soľ – môže byť morská
- čierne korenie pomleté
- vetvičky čerstvého rozmarínu – ak nemáme čerstvý, môže byť aj sušený

Rybu vyberieme z obalu, opláchneme vo vode a necháme na tanieri v chladničke rozmraziť.

V miske zmiešame citrónovú šťavu a olivový olej.

Rozmrazenú rybu vložíme do misky a namočíme do zmesi.

Necháme pol hodiny namočené a občas lyžicou prelejeme rybu aj zvrchu.

Potom vyberieme rybu z oleja, osolíme a okoreníme.

Zoberieme menšiu panvicu a rozpálime ju.

Necháme v nej rozpustiť maslo.

Môžeme pridať aj trošku oleja, ale nemusíme.

Potrebuje vyššiu vrstvu roztopeného masla, aby sa tam ponorila ryбка aspoň do polovice.

Opatrne dáme rybu na panvicu. Z jednej strany sa bude opekať asi 5 minút.

Teraz položíme vetvičky bylín do roztopeného masla.

A rybu otočíme.

Použijeme na to obracačku, kliešte alebo dve vidličky.

Dávame si pozor na prskajúce horúce maslo.

Ak máme menšie porcie ryby, zmestia sa nám na panvicu aj dve naraz.

Ale pokojne môžeme piecť na panvici rybky po jednom za sebou.

Len vtedy pozeráme aj na bylinky, či nám nezhořeli.

Ak už sú úplne čierne, vyberieme ich z panvice a dáme nové.

Lososa môžeme hneď servírovať.

Ako prílohu použijeme to, čo máme radi:

- tradičný vianočný zemiakový šalát s majonézou
- zemiakové pyré
- varené zemiaky s petržlenovou vňaťou
- opekané zemiaky
- zeleninový šalát podľa chuti
- dusenú alebo anglickú zeleninu

Nech je na vašom vianočnom stole čokoľvek, napríklad aj náš losos, prajeme Vám krásne chvíle s Vašimi blízkymi.

Martina Jarolíňová

EKO-BIO-ZDRAVO