



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov

1_2013



ZPMP v SR
Heydukova 25
811 08 Bratislava
tel.: 02/6381 4968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk





Dobrovoľnícke piatky



Sociálna rehabilitácia
pre seniorov



To sme my 1/2013 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Heydukova 25, 811 08 Bratislava
IČO 00683191 • tel: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Dátum vydania: 11. 6. 2013 • Ročník vydania: 14

Na redakčnej rade sa stretli: Jana Zámečniková, Adriena Pekárová, Iveta Mišová, Martina Jarolíňová

Na príprave čísla sa spolupodieľali: Richard Drahovský, Darina Krihová, Jana Kucharíková, Juraj Šuster, Magda Papanková, Branislav Ivančík, Peter Srnánek, Angelika Olahová, Bohuš Kubička, Peter Prekop, Róza Horváthová

Grafický dizajn: Zuzana Chmelová

Tlač: POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk

Adresa redakcie: ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava, tel.: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Vydanie časopisu finančne podporilo: Ministerstvo kultúry SR, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny 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

Strana 1 • Editoriál
Strana 2 – 3 • Dobrovoľníci a my
Strana 4 – 9 • Z každého rožka troška
Strana 10 – 11 • Eko-Bio-Zdravo
Strana 12 – 15 • Regióny
Strana 16 • Posledná strana

OBSAH

Milí priatelia, kamaráti a čitatelia
časopisu TO SME MY!

Máme za sebou naozaj veľmi dlhú zimu.
Snehu a mrazu sme si užili dostatočne.
Budeme radi, ak sa podelíte s nami o svoje
zážitky, určite ich bolo veľa.

Konečne nám na dvere klope leto a s ním
akcie, na ktoré sa všetci tešíme.
Čaká nás aj tento rok Deň krivých zrkadiel,
Výtvarný salón, letný pobyt a mnohé iné.

V prvom čísle TO SME MY sme si pripravili
veľa zaujímavých článkov.
Napríklad, ako to vyzerá na takom
autosalóne, aká môže byť cesta loďou
a mnoho iného čítania.

Veríme, že vám články vytvoria úsmev na
tvári. Že si s radosťou spomeniete na akcie,
ktoré spolu zažívame a aj tento rok zažijeme.

V mene celej redakcie vám chceme popriať
príjemné čítanie, slnečné dni a krásne zážitky.

Redakcia To sme my

EDITORIÁL

PIATKOVÉ STRETNUTIA

Rada chodím na piatkové stretnutia, lebo sa tam stretávam s kamarátmi.

Mne sa páčili zatiaľ všetky stretnutia a aktivity, na ktorých som bola.

Najviac sa mi páčilo na vychádzke v Sade Janka Kráľa, kde sme si hádzali lietajúci tanier.

Chodievajú s nami: Rišo, Terka, Braňo, Maťka, ja Darinka, Janka, Tomáš.

Môj návrh je, že by sme mohli ísť do kaviarne Radnička na Hlavnom námestí.

Piatkové stretnutia sú o tom, že sa stretávame, máme rôzne aktivity, ideme na exkurziu a popri tom sa rozprávame. Zažijeme veľa zábavy.

Páčila sa mi návšteva u hasičov na Radlinského ulici.

Pri tejto návšteve nám hasiči hovorili, že musia byť v práci 24 hodín denne.

Majú výcvik každý deň. Ja som sa opýtala, kedy majú najviac prípadov.

Ten pán, čo nás sprevádzal, mi odpovedal, že záleží na ročnom období.

Po exkurzii som zistila, že byť hasičom nie je také jednoduché. Každý hasič musí mať skúšky.

Darinka Kríhová



DOBROVOĽNÍCKE PIATKY

PIATKOVÉ STRETNUTIA

Rozhovor s Braňom Ivančíkom

Pýtala sa Jana Zámečníková

Jana: Ako sa ti páčia piatkové stretnutia?

Braňo: Veľmi sa mi páčia piatky, vtedy sa stretávame.

Jana: Čo sa ti najviac páči?

Braňo: Najviac sa mi páči, že môžem ísť niekam von.

Jana: Ktorá piatková aktivita sa ti zatiaľ páčila najviac?

Braňo: Najviac sa mi páčila návšteva hasičov. Mali tam autá, prilby.

Aj sme sa odfotili.

Mohol som si ich vyskúšať.

Ukázali nám všetky požiarne veci.

Previezli nás v aute.

Aj čajovňa bola dobrá.

Pili sme tam čaj. Dal som si Indiánske leto.

Nebol sladký, musel som si dať veľa cukru.

Aj v kine sme boli, tiež tam bolo dobre.

Smiali sme sa.



MOJA ÚČASŤ NA SVETOVEJ ZIMNEJ ŠPECIÁLNEJ OLYMPIÁDE

Po štyroch rokoch sa na svetovú olympiádu nominovalo 21 svetových športovcov.

Jedenásť lyžiarov a dvaja krasokorčuliari.

Celá slovenská delegácia sme cestovali 25. 1. 2013 do Soulu v Južnej Kórei.

Z autobusovej stanice Mlynské Nivy v Bratislave sme odchádzali do Prahy na letisko.

Leteli sme deväť hodín do Soulu.

Z letiska nás do hotela priviezol autobus.

V Soule nás ubytovali.

Na izbách sme boli dvaja.

V nedeľu sme sa boli prejsť po okolí, poobede s nami išli na výlet.

V pondelok sme si batikovali obrúsky v tvorivej dielni.

Priviezli nás loďou. Zaviedli nás do kórejskej dediny.

Večer prišli slovenskí veľvyslanci zaželať nám veľa šťastia do športových úspechov.

Zo Soulu nás previezli do mesta Pyangy Chang.

Bola tam zimná svetová olympiáda.

V stredu bol otvárací ceremoniál.

Všetci lyžiari boli rozdelení do troch skupín podľa výkonnosti: začiatníci, stredne pokročilí, pokročilí.

Ja som získala striebornú medailu za zjazd a slalom, zlatú za obrovský slalom.

Na olympiáde súťažilo viac ako 2000 športovcov z mnohých krajín. Z Európy, napríklad z Česka, Rakúska, Slovenska, Nemecka, Poľska, Ruska.

Aj keď som z Kórey odchádzala prechladnutá, mala som radosť z úspechu a veľmi sa mi tam páčilo.

Budem ďalej trénovať a budem rada, keď sa mi podarí súťažiť aj na budúcej olympiáde.

Darinka Kríhová

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



ČO BOLO V KÓREI

V januári a februári sa v juhokórejskom meste Pyeong Chang konali Svetové zimné špeciálne olympijské hry.

Na hry cestovala aj výprava 14 pretekárov zo Slovenska.

Medzi lyžiarov – zjazdárov som si miesto vybojoval aj ja.

Cesta lietadlom z Prahy do Soulu trvala 9 hodín.

Zo Soulu sme najprv cestovali k priehrade

na rieke Hana, kde sme boli dva dni, aby

sme si zvykli na 8-hodinový časový rozdiel.

Prvý večer po príchode do Pyeong Changu

bol na zimnom štadióne otvárací ceremoniál,

na ktorom sa zúčastnili všetky výpravy.

Bol tam program so spevom, tancom,

krasokorčuliarmi a aj prejavmi. Na ceremoniáli

bol prítomný prezident Kórejskej republiky

s manželkou a všelijakí dôležití hostia.

Jedným z nich bol aj čínsky basketbalista

Yao Ming, ktorý má 215 cm a ktokoľvek

sa postavil vedľa neho, vyzeral ako trpaslík.

Prvou našou súťažou boli preteky v super-G

a bol som aj prekvapený aj veľmi spokojný,

lebo som tu získal striebornú medailu, s ktorou

som nepočítal. Potom som získal v obrovskom

slalome 6. miesto a nakoniec v špeciálnom

slalome znova striebornú medailu.

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



Veľmi som chcel mať zlatú medailu, ale nepodarilo sa to. Nie som však nespokojný, išiel som najlepšie ako som vedel. Moji kamaráti mali rôzne výsledky, od zlatých medailí až po umiestnenia na 7. mieste. Niektorí mali aj smolu, keď spadli alebo vynechali bránku a boli diskvalifikovaní. Aj to sa však v športe stáva a treba sa s tým zmieriť, veď nabudúce to bude možno lepšie. Po trinástich dňoch sme sa už všetci tešili na návrat domov. Znova sme leteli zo Soulu do Prahy, tentokrát však cesta trvala 10 hodín. Posledné tri hodiny autobusom do Bratislavy – to už bola malina. Najbližšie zimné svetové špeciálne olympijské hry budú v roku 2017 tu „za rohom“ v rakúskych mestách Graz a Schladming. Ja by som do Schladmingu rád cestoval a znova súťažil. Šancu prebojovať sa na svetovú špeciálnu olympiádu má prakticky každý, len sa musí zapojiť do domácich súťaží a získať na nich medailové umiestnenie. Špeciálne olympiády sú takou športovou organizáciou, kde každý súťaží proti približne rovnocenným súperom, aby mal šancu vyhrať, zažiť úspech a nájsť si aj nových kamarátov.

Juraj Šuster

PC KURZ

Rád chodím na počítače, lebo som sa naučil, čo je to skicár, skener, tlačiareň, Microsoft Office a Word, internet, YouTube, Facebook. Rád chodím na internet. V pondelok 11. 3. 2013 som sa učil na počítači, čo je to Excel.

Peter Srnánek

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

ZRKADIELKO, ZRKADIELKO, POVEDZ MI...

Aké by to bolo jednoduché, keby zrkadielko odpovedalo ako v známej rozprávke o Snehulienke a siedmich trpaslíkoch.

Lenže... lenže zrkadielka, ktoré s obľubou nosí na krku Vladko Javorský, majú trochu inú históriu. Človek o sebe prezradí veľa tým, čo povie, čo si oblečie, mimikou, gestami, šperkami, ktoré si na seba dá alebo aj nedá.

Vladko si obľúbil zrkadielka na šnúrke, ktoré sa rozdávaly na Hviezdoslavovom námestí pri príležitosti Dňa krivých zrkadiel. Stal sa z neho zberateľ a znalec. Keď ho chcú potešiť rodičia, priatelia

alebo blízki ľudia z jeho okruhu, venujú mu nový model. Staré považuje za okukané a nezaujímavé, ale má ich naďalej vo svojej zbierke. To, ktoré nosí teraz, vylepšil nálepkou v tvare €, čiže logo eura. Sekretariát a poradný hlas pre tieto hobby činnosti zabezpečuje mama Gertrúda, ale hlavné slovo má Vladko. Mama mi prezradila aj príbeh, ako sa to vlastne celé začalo. Okrem tancovania vo folklórnom súbore Javorček a neskôr v tanečnom klube Danubian, Vladko chodil na plávanie. Po pretekoch dostávali často medaily ako ocenenie športového výkonu. Na keramickom krúžku sa tiež vyrábali ozdoby a šperky. Z medailí a keramických ozdôb potom Vladko plynule prešiel k zrkadielkam. Tým je verný dodnes. Je na ne pyšný a zároveň háklivý.



Sám určuje, ktoré si dnes ráno dá a ktoré je už staré.

Zároveň má presne v evidencii dátum 12. júna, kedy bude znova Deň krivých zrkadiel a budú nové.

Každý večer si dá svoj šperk dole a starostlivo si ho uloží.

Má obdobia, keď si dá na seba aj tri zrkadielka.

Na začiatku som spomenula, čo všetko o nás prezrádzajú slová alebo aj rôzne prvky neverbálneho správania.

Vladko ma upútal preto, lebo slovami o sebe veľa neprezradí.

Často odpovedá len jedným slovom, alebo veľmi potichu.

Veľakrát sa síce pekne usmeje, ale ešte častejšie sa zatvára aj znechutene a výrazne pritom zavrtí hlavou na znak nesúhlasu.

Tým, že si vybral zrkadielka z Krivých zrkadiel za svojho koníčka, robí dobrej veci živú reklamu.

Zároveň však prezrádza veľa o svojej citlivej duši, umeleckom vkuse a asertivite.

Možno aj niečo viac, ale na to musíme prísť až časom.

Magdaléna Papánková



VÝLET LOŽOU DO VIEDNE A SPÄŤ

Tento skvelý výlet sa uskutočnil dňa 24. 4. 2013 s CVČ „Ahoj Piešťany“.

Zúčastnili sa na ňom aj členovia miestneho ZPMP v Piešťanoch a mnohí iní.

Bolo nás asi 22 účastníkov. Ráno sme sa zišli na vlakovej stanici v Piešťanoch, odtiaľ sa išlo vlakom do Bratislavy.

Vystúpili sme na stanici Bratislava Vinohrady, pokračovali električkou na Námestie Ľudovíta Štúra a odtiaľ pešo do osobného prístavu.

Tam sme nastúpili na katamarán do Viedne.

Cesta nám trvala asi hodinu a pol.

Po príchode do viedenského prístavu bol čas asi na štvorhodinové pozeranie kultúrnych pamiatok.

Napríklad Štefanský dóm a veľa rôznych iných kostolíkov.

Išli sme aj okolo mestskej radnice, niektorí si pozreli aj skleník plný motýľov a mnoho iného.

Keď nás už z toho chodenia a pozerania pamiatok boleli nohy,

sadli sme si do parku. Tam sme si dali, čo sme si priniesli, ako malý obed. Po obede sme pokračovali ďalej v objavovaní viedenských kultúrnych pamiatok, keďže sa nám pomaly blížil čas odchodu, prešli sme pomaly späť do prístavu.

Tam nás čakal opäť katamarán.

Nastúpili sme a vybrali sa na cestu späť do Bratislavy.

Odtiaľ sa pokračovalo vlakom domov do Piešťan. Všetci sme boli plní krásnych zážitkov a celú cestu sme si navzájom rozprávali, čo kto videl a kam všade ešte pôjdeme.

Na záver mi dovoľte poďakovať sa najmä tete Monike, našej vedúcej a v poslednom rade pánovi Ing. Csontossovi, že nám vždy takéto, niečo nové a zaujímavé zorganizujú. Ďakujeme a prajeme im veľa síl a zdravia, aby sme mohli ešte mnoho takýchto výletov a akcií zažiť.

S pozdravom

Richard Drahovský a spol.



AUTOSALÓN 2013 a iné postrehy o (najviac) štyroch kolesách

Dnes by som vám chcela napísať o najnovších zážitkoch z našich exkurzií z DSS Rosa.

Od februára sme ich mali niekoľko – boli sme v televízii Markíza, na výstave kvetov Flóra, v mincovni v Kremnici – a tri super exkurzie sa týkali práve dopravných prostriedkov.

Prvá exkurzia bola vo veľkej továrni na výrobu automobilov Volkswagen Bratislava v Devínskej Novej Vsi. Keď sme prišli do výrobnéj haly, dali nám na uši slúchadlá a v nich sme počuli výklad o postupe výroby. Videli sme, ako sa vyrábajú automobily – montujú sa pomocou robotov na montážnych linkách! Operátori – ľudia, ktorí tam pracujú – vôbec nie sú špinaví od oleja, ako som si predstavovala.

Oni len nastavujú a kontrolujú pohyb robotov. Sledovali sme, ako prebieha montáž motorov a jednotlivých dielov karosérie, až kým nie je hotové celé auto. Je to veľmi zložitý proces. Na aute je veľa súčiastok a prvkov, ktoré treba zmontovať. Potom ide každý automobil lanovkou na testovaciu dráhu. Tam ho testujú, či dobre funguje a či je bezpečné.

Celý čas sme museli chodiť len po vyhradených plochách, ktoré boli oddelené bielou čiarou. To kvôli

bezpečnosti, aby nás nezasiahol nejaký stroj.

Koncom apríla sme sa boli pozrieť na bratislavskom Autosalóne na výstavisku Incheba v Bratislave. Chodíme tam každý rok. Videli sme nové modely automobilov, osobných, ale aj športových a terénnych. Boli tam rôzne značky – Volvo, Mercedes, Mazda, Škoda, Renault, Volkswagen, Kia, Fiat a veľa iných. Spolu 41 značiek a 88 nových modelov. Ľudia si mohli pozrieť ich interiér, aj sa do nich posadiť. Mne sa najviac páčili krásne jachty a motorky, ktoré tam tiež vystavovali.

Ešte lepšie sme si užili motocykle začiatkom apríla na samostatnej výstave Motosalón. Bolo tam veľké množstvo motoriek svetových značiek: Honda, Suzuki, Kawasaki, Ducati a iné.

Obdivovali sme krásny vodný skúter, ktorý môže ísť aj pod vodu.

Z výstav sme si priniesli domov plagáty automobilov a katalógy motoriek, ktoré si doma rada prezerám. Potom sa v Rose o nich bavíme. Len škoda, že nemám vodičský preukaz.

Určite by som si niektorú vybrala.

Janka Kuchariková

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

CESTOVINOVÝ ŠALÁT

Keď je vonku teplo, máme chuť na ľahšie jedlo.

Dnes si spravíme chutný šalát.

Potrebuje:

balenie cestovín, napr. špirály

kyslú smotanu

mrazenú miešanú zeleninu

paradajku

papriku

cibuľu

kyslú uhorku

3 listy ľadového šalátu

soľ

vegetu

korenie (alebo bylinky)

Cestoviny uvaríme v osolenej vode podľa návodu.

Cestoviny scedíme.

Mrazenú zeleninu uvaríme tiež v osolenej vode v druhom hrnci.

Po uvarení ju vyberieme z vody.

Cibuľu a uhorku nakrájame na drobné kúsky a posolíme.

Šalát nakrájame na rezance.

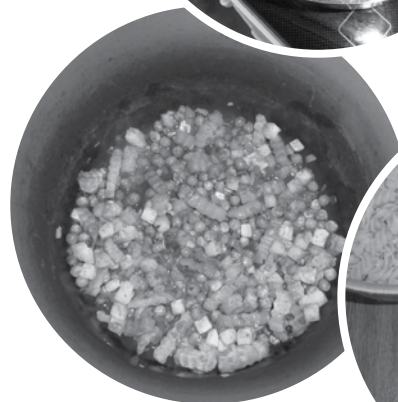
Do väčšej misky dáme cestoviny, uvarenú zeleninu, nakrájanú zeleninu, smotanu.

Ochutíme vegetou a korením podľa chuti.

Všetko dobre premiešame.

Nakoniec ozdobíme nakrájanou paprikou a paradajkou.

Martina Jarolínová



POHYB ZA BABKU

Keď je niečo lacné, povieme, že to bolo za babku.

Určite si rozmýšľal, že by si sa rád viac hýbal, športoval.

Ale často je šport veľmi drahý.

To ale neznamená, že musíš sedieť len doma.

EKO-BIO-ZDRAVO

Vezmi kamaráta a využite niektorý z našich tipov:

PRECHÁDZKA

Je to úplne zadarmo.

Len vyjdeš von a prechádzaš sa.

Najlepšie tam, kde je pekná príroda.

Dávaj pozor na autá a premávku.

Vhodné sú pohodlné topánky.

BEH

Je to to isté ako prechádzka.

Len spáliš viac kalórií.

Dávaj si pozor na zranenia.

Ak chceš behať čo najbezpečnejšie, kúp si bežecké topánky.

A potom je to už tiež úplne zadarmo.

Nezabúdaj piť vodu.

TURISTIKA

Ak máš v blízkosti nejaký pekný kopec alebo les, môžeš si vyjsť na dlhšiu túru.

Potrebuješ pevné topánky.

Nezabudni si pribaliť vodu a jedlo.

A hlavne choď s niekým,

kto sa v oblasti vyzná.

Inak môžeš ľahko zablúdiť.

PLÁVANIE

Ak vieš dobre plávať, v lete využiješ každú vodnú plochu.

Nemusiš sa len opaľovať.

Pri plávaní spáliš veľa kalórií

a precvičíš každý sval.

Nezabudni sa nakrémovať,

aby si sa nespálil.

Slnko dočiahne aj pod vodu.

Plávať môžeš v jazere, mori,

ale aj bazéne.

Ale len vtedy, ak si dobrý plavec.

BICYKLOVANIE

Bicyklovanie je tiež veľmi dobrý šport.

Na kĺby, kondičku, rovnováhu,

aj na peknú postavu.

Potrebuješ naňho ale najskôr bicykel.

A ten niečo stojí.

Ale keď už ho máš, potom sa

bicykluješ už zadarmo.

Nezabudni na prilbu, výrazné

oblečenie a krém na opaľovanie.

Dávaj pozor na autá, radšej sa

bicykluj tam, kde nejazdia.

LOPTOVÉ HRY

Futbal, volejbal, basketbal, vybíjaná.

Alebo aj tenis, bedminton,

stolný tenis.

To všetko si môžeš zahrať

s kamarátmi, ak máte loptu

alebo rakety.

Určite máte pri škole alebo

pri dome nejaké ihriská.

A ver, že sa pri týchto hrách

riadne zapotíš a vybeháš.

SKÁKANIE GUMY, ŠKÔLKY, CEZ ŠVIHADLO

Zaspomínajte si s kamarátmi

na detské časy.

Zaskáčte si gumu, škôlku

alebo cez švihadlo.

Zabavíte sa, vyskáčete,

aj dobre spotíte.

PRÁCA V ZÁHRADE, UPRATOVANIE V DOMÁCNOSTI

Vieš o tom, že aj tieto užitočné činnosti sú vlastne šport?

Rozhýbeš sa, spotíš,

potrénuješ všetky svaly.

A ešte aj pomôžeš rodičom.

Martina Jarolínová

ZMENY V MOJOM ŽIVOTE

Naučila som sa variť a piecť...
V podporovanom bývaní bývam štvrtý rok.
Pred tým som bývala v ústave na Slatinke.
V podporovanom bývaní sa môj život zmenil.
V ústave som nič nevedela robiť, veľmi
sa o nás báli, nikde nás nepúšťali.
Bolo nás tam veľa.
Starali sa o nás mníšky, keď som bola ešte
malá, niektoré boli veľmi dobré.
Keď som začala bývať v podporovanom
bývaní, tak som sa na začiatku bála chodiť
sama do mesta, lebo v ústave sme nemohli
chodiť sami.
Po čase som sa odvážila a už chodím všade
sama, všetko tu už poznám.
Mám veľa nových kamarátov, dobrovoľníkov,
čo chodia do dielne a do nášho bývania.
Niekedy s nimi chodíme aj na výlety.
Naučila som sa variť, viem už všetko
a veľmi rada aj pečiem koláčiky v nedeľu
pre všetkých.
Keď mám voľný čas, chodím rada
do mesta, do parku.
Rada chodím na návštevu ku kamarátke
Adke a k priateľovým rodičom, oni ma
majú veľmi radi.
Pozerám televízor, mám rada seriály.
Tiež chodím pracovať do dielne, tkám
koberčeky alebo si šijem na stroji.

Angelika Oláhová



REGIÓNÝ

PENIAZE ČO ZAROBÍM SI MÔŽEM NECHAŤ PRE SEBA...

Celý život som prežil vo viacerých
ústavoch, kde som bol celý čas
zatvorený.
Ak ma aj pustili von, tak som sa musel
veľmi skoro vrátiť. V podporovanom
bývaní mám voľný pohyb. Idem,
kde sa mi chce.
Učím sa variť, viem dobre variť a všetci
to majú radi.
Periem si sám na práčke. Chodím
pracovať.
Za prácu dostanem peniaze. Sám si
kupujem, na čo mám chuť. Všetky
peniaze, ktoré zarobím, si môžem
nechať u seba.
Aj sporím.
Keď mám voľno, rád chodím do ONYXU,
to je kaviareň v meste.
Mám tam kamarátov.
V lete im každý deň pomáham ráno
rozkladať a večer skladať letnú
terasu pre hostí.
V zime chodím do dielne.
Rád skladám stavebnice a staviam
domčeky zo špajdlí.
Začal som sa učiť pliesť košíky.
Ešte sa chcem naučiť písať a čítať,
tak na tom pracujem. V ústave som
nemohol chodiť do školy.

Bohuš Kubička



REGIÓNÝ

BÝVAM S PRIATEĽKOU A NIE SOM ZATVORENÝ...

Predtým som býval v domove.
Už rok bývam v podporovanom bývaní.
Rozdiel je v tom, že tu nie som zatvorený.
Bývam s priateľkou, ktorú mám rád.
Mám kľúče od izby aj od domu. Môžem ísť,
kam chcem, za kamarátmi a nemusím sa
ponáhľať nazad. Niekedy si dám aj jedno pivo
a nedostanem trest, keď sa vrátim neskôr.
Niekedy chodím do práce.
Peniaze za robotu si nechám u seba, nemusím
dávať do spoločnej kasy. Šetrím si.
V podporovanom bývaní sa učím variť.
V ústave som to nevedel, varili nám tam
a nosili jedlo.
Viem aj prať, upratujem si izbu, aj chodbu viem
upratať, aj spoločenskú, kde pozerám telku.
Rád chodím s kamarátmi von.
Hrám v zime hokej, viem dobre hrať,
dávam samé góly.
Rád športujem.
Robím aj košíky a veci z hlíny.
Chcem sa naučiť tkať koberce a bicyklovať sa.

Peter Prekop

REGIÓNŮ



UŽ POZNÁM MESTO A NESTRATÍM SA...

V podporovanom bývaní bývam jeden rok.
Prišla som sem posledná.
Predtým som bývala v ústave na Slatinke.
Z ústavu sme chodili aj do mesta,
ale stále všetci spolu, preto som mesto
veľmi nepoznala.
Teraz už mesto poznám, nestratím sa.
Rada chodím na prechádzky.
V ústave bol celkom iný život.
Zmenu vidím najmä v tom, že varím to,
čo mám rada, nikto ma nenúti jesť
všetko, jem, kedy chcem, nemusím,
keď jedia všetci.
Keď sa mi nechce upratovať,
nemusím, môžem upratať neskôr.
Varíme to, čo chceme, ak nechcem
to, čo je navarené, idem si kúpiť iné.
Nemusím odpočívať, v ústave
som musela, každý deň,
keď som sa naobedovala.
Aj odpočívam, ale iba keď sa mi chce.
Môžem chodiť von, za priateľom
Maťkom a za kamarátmi.

Rózka Horvátová

REGIÓNŮ



Prečo roky rýchlo plynú?
Komu dáme vinu?
Vinu dáme času,
berie nám aj krásu.
Mení sa nám postava,
čo nám iné zostáva!

Jana Hanková mladšia



Sociálna rehabilitácia
pre seniorov



Dobrovoľnícke piatky



POSLEDNÁ STRANA