



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov

2_2013

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





Deň krivých zrkadiel

To sme my 2/2013 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Heydukova 25, 811 08 Bratislava
IČO 00683191 • tel: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
Dátum vydania: 14. 11. 2013 • Ročník vydania: 14
Na redakčnej rade sa stretli: Jana Zámečniková, Adriena Pekárová, Iveta Mišová, Martina Jarolínová
Na príprave čísla sa spolupodieľali: Richard Drahovský, Bedrich Matoušek, Lenka Bobotová, Helena Tavaliová, Tereza Rachelová, Zuzana Péková
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
Registované MK SR č.2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996.
ISSN 1338-8193

Milí čitatelia!

S pomalým príchodom jesene sa vám do rúk dostáva ďalšie číslo časopisu TO SME MY!

V tomto čísle si veľmi radi aj my v redakcii zaspomíname na teplé slnečné dni.

Na príjemné stretnutia, akcie a iné veselé činnosti, ktoré sme mohli spoločne zažiť.

Aj vďaka vám máme krásne fotografie, ktoré nám pri tomto spomínaní pomôžu.

Zaspomíname si na letný pobyt v Mojmírovciach, na Deň krivých zrkadiel, ktorý sa konal nielen v Bratislave.

Niektorí z vás sa podelili o svoje zážitky z dovoleníek, víkendov a výletov.

Za celú redakciu vám prajeme príjemné čítanie a krásnu farebnú jeseň!

Redakcia ZPMP v SR

EDITORIÁL



AKO BOLO NA POBYTE V MOJMÍROVCIACH

LETNÝ ŠPECIÁL

Na pobyte sa mi páčilo, že sme sa boli kúpať.
Som rada, že poznám kamarátov.
Aj som spoznala nových kamarátov.
V utorok sme mali Mojmirovce majú talent.
Spievala som pesničku od Zuzky Smatanovej.
Na izbe som bola s Terkou.
Mali sme aj kurzy, kde sa mi páčilo.
Učili sme sa, čo je to návšteva a koho
si pozývame.
Pozývame si priateľov, rodinu a príbuzných.
Začali sme v utorok o 9:00 – 16:30.
Kurzy sa skončili vo štvrtok o 9:00 – 12:00.

Darinka Krihová

Na pobyte v Mojmirovciach
sa mi veľmi páčilo.
Mali sme aktivity.
Našla som si veľa kamarátov.
Bolo mi tu super.
Páčila sa mi diskotéka, Mojmirovce
majú talent aj kúpanie.
Páčili sa mi športové aktivity.
Mám tu kamaráta.

Majka Žáčiková



Je tu dobre.
Mali sme strašidielka.
Hrali sme sa na návštevu.
Večerný program je dobrý.
Mám tu kamarátov, Lacka a všetkých.

Andrejka Turóciová

Na tohtoročnom pobyte v kaštieli
sme absolvovali vzdelávací kurz.
Na kurze sme sa naučili o zmyslových
orgánoch, ako chrániť prírodu.
Učili sme sa aj, ako nakúpiť potraviny
na piknik, a potom ho pripraviť.
Už teraz sa teším na budúci rok.

Jana Kuchariková

Na pobyte v Mojmirovciach sme mali
úžasnú diskotéku.
Veľmi sa mi páčili Mojmirovce majú talent.
Spieval som pesničku od mojej obľúbenej
Tublatanky.
Plávali sme v bazéne, vzdelávali sa
na kurzoch.
Najviac sa mi páčila na kurzoch vychádzka
do prírody, aktivity s vôňami a hmatom.
A ešte piknik.
Chcel by som taký pobyt so ZPMP
absolvovať aj nabudúce.

Mirko Rendoš



Veľmi sa mi na pobyte páčila jedáleň a to, že sme mali kurzy.
Páčilo sa mi, že sme s ujom Vladom chodili na turistiku počas kurzov.
Aj návšteva obchodov bola zaujímavá.
Veľmi sa mi páčilo pondelkové kúpanie.
Už sa teším na budúci pobyt.

Katka Krkošková

Páčilo sa mi, že je tu dobrý kolektív.
Vymýšľali dobrú zábavu.
Dobre sa mi s nimi rozpráva, vedia ma dobre pochopiť.
Dobrá diskotéka.

Vladko Chalupčan

DRAHÉ ZPMP,

ďakujem Vám, že ste ma vybrali na tento pobyt.
Je tu výborne.
Zo všetkých aktivít sa mi najviac páčilo hľadanie pokladu.
A plávanie v bazéne.
Páčilo sa mi, že neďaleko bol obchod.
Našla som si nové kamarátky.

S pozdravom
Janka Tomková



DRAHÉ ZPMP!

Úvodom môjho listu Vás chcem z celého srdca pozdraviť.
Môžem Vám s radosťou oznámiť a poďakovať sa Vám za tento pobyt, na ktorý ste ma vybrali.
Pobyt sa mi veľmi páčil.
V Mojmírovciach je naozaj nádherne.
Boli tu rôzne pútavé aktivity a súťaže.
Veľmi sa mi páčilo, že sme si mohli zaplávať v bazéne.
Bazén bol veľký a pekný. Bolo mi tam fajn.
Na tento pobyt budem spomínať len v dobrom.
Teším sa veľmi na karneval, mám už aj vymyslenú masku.
Spoznala som nových priateľov a kamarátov.
Som rada, že nám bolo fajn.
Zo zážitkov z Mojmíroviec by sa dalo napísať ešte veľa, ale celý časopis nie je len pre mňa.

S pozdravom
Radka Blecharová

LETNÝ ŠPECIÁL



O POBYTE V MOJMÍROVCIACH

Na pobyte v Mojmirovciach sme chodili na kurzy, kde nás rozdelili na dve skupiny. Jedna skupina do ružového salónika a druhá do zrkadlového. Jedna skupina sa učila o prírode, druhá sa učila o návšteve. Učili sme sa, ako sa máme správať na návšteve. Ale aj u lekára, alebo keď nás príde niekto navštíviť. Druhá skupina sa učila o vode, plazoch a zvieratkách. Mali sme diskotéku a Mojmirovce majú talent. Na talente sme tancovali, recitovali, hrali na harmonike a spievali. Každý fotil, čo sme robili. Aj sme hrali všelijaké hry. Človeče, perníková chalúpka. Hrali sme sa s loptou a bedmintonom. Boli sme sa kúpať. Rozdelili sme sa na dve skupiny. Jedna skupina sa išla kúpať, druhá sa hrala vonku hru Človeče nehnevaj sa. Niektorí hodí nejaké číslo a musí napríklad zaspievať. Druhá skupina robila to isté čo prvá skupina, keď sme sa vymenili na kúpanie. Boli sme v Nitre na prechádzke. Našla som si veľa nových kamarátov. Niektorí išli do múzea a na hrad alebo na kávu. Naučila som sa niečo nové, to sa mi veľmi páči. Veľmi sa mi tu páči, išla by som ešte raz na pobyt.

Lenka Bobotová

LETNÝ ŠPECIÁL



LETNÝ POBYT

Pobyt sa konal od 7. 7. 2013 do 13. 7. 2013 v Mojmirovciach pri Nitre. Tohtoročný pobyt bol trochu iný ako tie predošlé, na ktoré sme boli zvyknutí. Konali sa tam vzdelávacie kurzy pod vedením školených lektorov. Každý z kurzov mal aj svoj názov. Zaži prírodu všetkými zmyslami a Návšteva kamaráta, kamarátky. Kurzy boli podnetné, super pripravené a veľa sme sa na nich nového dozvedeli. Ale dosť bolo vzdelávania. Toho sme mali celý rok na ZPMP v SR dosť. Okrem kurzov sme mali aj mnoho iných zaujímavých aktivít, ktoré sme pod vedením skvelého tímu asistentov mohli zažiť. Ako napríklad karneval, hľadanie pokladu, Mojmirovce majú talent alebo skvelé plávanie v bazéne a mnoho iného. Povieť vám, že keď prišiel deň odchodu domov, vôbec sa mi nechcelo, a to hovorím nielen sám za seba. Dostal som sa na pobyt po troch rokoch, a bolo super! Dúfam, že sa ešte niekedy budem môcť zúčastniť, ak boh dá a nič mi do toho nepríde, tak zas o rok sa vidíme.

S pozdravom Rišo Drahovský





MOJE LETO

Začal som chodiť na počítače na Heydukovu.
 Naučil som sa tam pracovať s počítačom.
 Oboznámil som sa s internetom, mám aj Gmail.
 Naučil som sa, ako sa môžem zoznámiť s kamarátmi
 a posilať im e-mail.
 Učili sme sa, čo je Skype.
 Cez Skype môžem telefonovať.
 Na kurze so mnou bol Juraj, Peťo, Janka a Robko.
 Učila nás lektorka Martina a lektor Braňo.
 Na konci sme dostali diplom.

Boli sme na Chate pri lese v Modre.
 V druhej polovici júna, na päť dní do 24. júna.
 Na izbe sme boli traja.

Chata bola drevená a pekná.
 Mali sme staršie tety kuchárky, varili nám veľmi dobre.
 Chodili sme opekať, najviac špekáčky.
 Raňajky boli o ôsmej ráno. Po raňajkách
 sme išli do Modry.
 Tam sme si kúpili darčeky na pamiatku.
 Napríklad magnetku, kde bola zobrazená Modra.
 Kúpili sme si aj zmrzlinu, ja som si dal orieškovú.
 Chodievali sme do prírody a na prechádzky.
 Išli sme na súťaž v petangu do Harmónie.



LETNÝ ŠPECIÁL

Veľmi sa mi súťaž páčila.
 Po súťaži sme na chate všetci dostali ceny,
 ja som dostal príviesok.
 Páčilo sa mi, že sme každý večer počúvali hudbu aj
 tancovali.
 Púšťali sme si staršie pesničky.
 Mám pekné spomienky, v Modre sa mi páčilo.
 Domov sme išli autom.

Bedrich Matoušek

MOJE LETO

Bola som na chate v Bystrej pod lesom.
 Veľmi sa mi tam páčilo, bolo výborne.
 Chodili sme do lesa.
 Opekali sme si špekáčky.
 Chodili sme spať neskôr ako doma.
 Príroda bola pekná, páčili sa mi vychádzky.
 Vôbec ma tam nebolela hlava.
 Myslím, že mi vzduch robil dobre.
 Bolo tam veľa komárov, mali sme aj sprej.
 Každý večer sme išli na kofolu do krčmy.
 Išli sme aj na výlet do mesta.
 Páčil sa mi tam kostol.
 Nechcelo sa mi ísť domov,
 oddýchl som si.
 Keby som mohla,
 ostanem tam bývať.

Helenka Tavaliová





MOJE PRACOVNÉ LETO

Rozhovor s Terezou Rachelovou

Pýtala sa Jana Zámečníková

Kde a ako dlho pracuješ?

Teraz pracujem v bufete vo fakultnej nemocnici u Milosrdných bratov.
 Pracujem tam štvrtý rok.
 Predtým som pracovala v chránenej dielni Radnička ako čašníčka.
 V bufete nakladám šaláty, chlebičky a iné jedlá.
 Ukazujem ľuďom, aké máme čaje, sladkosti.
 Občas pomôžem odniesť na stôl.
 Ponúkam pitie rôzneho druhu, nie alkoholické.
 Skúšali sme nealkoholické pivo, ale neosvedčilo sa a ani ľadová káva.

Bola si celé leto v práci, alebo si mala čas aj na dovolenku?

Cez leto som mala aj dovolenku.
 Na začiatku leta som bola na pobyte ZPMP.
 Týždeň som bola aj v Chorvátsku.
 Vrátila som sa do práce, ale len na dva dni.
 Na konci augusta, keď bol štátny sviatok, som si vzala dovolenku.
 Išli sme s rodinou do Slovenského raja.
 Boli sme aj v Spišských Tepliciach, kde má môj otec rodinu.
 Bola s nami aj sestra s priateľom.

Čo ťa najviac baví na tvojej práci?

Pracujem, lebo musím.
 V práci mám rada náš kolektív, radi sa rozprávame.
 Baví ma obsluhovať ľudí, vážiť šaláty.
 Pracujem štyri hodiny denne, čo je polovičný úväzok.
 V nemocnici polovičný úväzok prísne dodržiavajú.
 Rada chodím do práce.

Som vyučená polygrafička, ale v tomto odbore si neviem nájsť prácu.
 Na pohovoroch mi povedali, že zavolajú.
 Nevolali, asi preto, že mám epilepsiu a boja sa, že dostanem záchvat.
 S epilepsiou sa dá pracovať.
 Ja síce neviem dopredu, kedy budem mať záchvat, ale môžem pozeráť TV aj počúvať hudbu.
 V Radničke som pracovala ako čašníčka viac ako 5 rokov.

Pracovala som skoro každý deň, niekedy aj cez víkend.
 Po pracovnom dni som mala deň voľna.
 Dostávali sme aj gastrolístky.
 Bavilo ma, že som bola medzi ľuďmi, v meste na Hlavnom námestí.
 Niekedy toho bolo veľa a nemala som čas na seba alebo rodinné výlety.

Čo pre teba znamená chodiť do zamestnania?

Je pre mňa dôležité, že chodím do práce.
 Peniaze mi chodia na účet, kde sa hromadia.
 Nemám rada peniaze na ruku, lebo ich hneď miniem.
 Na účte v banke si viem aj našetriť.
 Môžem si kúpiť oblečenie, stravu, darčeky pre rodinu.
 Niekedy si kúpim aj elektroniku.
 Viem, koľko môžem minúť, dávam si aj limit.
 Píšem si do zošita, koľko som minula a čo všetko som si kúpila.
 Strážim si to.
 Ale potom príde dovolenka, kde sa míňa aj viac peňazí.

RECYKLOVANÉ NÁPADY

O recyklácii sme si už hovorili.
Recyklácia je, keď znovu použiješ nejakú vec.
Keď už ju nepotrebuješ na pôvodný účel.
A keď ju nechceš len tak vyhodiť.
Lebo veľa odpadu zaťažuje naše životné prostredie.

So zložitejšími postupmi ti pomôže niekto šikovný.

PONOŽKOVÁ HRAČKA

Zo starej farebnej ponožky si môžeš ušiť bábku.
Alebo loptičku.
Na vyplnenie bábky použi kúsky starého textilu,
napr. trička alebo ďalšej ponožky.
Ako očka poslúžia staré gombíky.
Farebné bavlnky použi na ozdobenie bábky.
Zo starej kravaty môže byť skvelý had.

OBAL KNIHY

Staré noviny a letáky ti poslúžia
ako obal knihy.
Alebo aj zošita.
Slúži na to, aby sa ti nepoškodila kniha.
Alebo aby si si ju poznal medzi ostatnými.
Noviny si môžeš aj trochu pomaľovať.
Potom obal' novinami knihu.
Obal zalep lepiacou páskou.
Ale pozor, nie o knihu.

FLAŠA NA POLIEVANIE KVETOV

Väčšina kvetín má rada odstátu vodu.
Namiesto novej kanvičky na polievanie
použi plastovú fľašu.

EKO-BIO-ZDRAVO



sewmakebelieve.wordpress.com



fokus-cb.cz



sashe.sk



sashe.sk

Ak ťa téma zaujala,
určite aj na internete
nájdeš dobré nápady.
Nezabudni nám
odfotiť svoj výtvor
a poslať do redakcie.
Budeme sa tešiť!

SVIEČKA

Máš doma zvyšky sviečok?
Opatrne ich roztop a nakvapkaj
napríklad do malej
zaváraninovej fľašky.
Nezabudni na špagátik – knôt.

NOVÁ KABELKA

Ak máš staré rifle, vyrob si novú kabelku.
Odstrihneš nohavice, diery zašiješ.
Prišiješ uši kabelky.
Kabelku ozdobíš napríklad starou šatkou
alebo gombíkmi či nášivkami.

KVETINÁČE

Zo starých nádob si vyrobíš nový kvetináč.
Napríklad z plechovky, konzervy, keramickej misky,
hrnčeka či hrnca. Alebo aj zo starého kvetináča.
Nádobu môžeš pomaľovať alebo oblepiť
servítkami, nálepkami...

SKLENENÉ FLAŠE

Ak máš peknú sklenenú fľašku, nevyhadzuj ju.
Namoč ju do teplej vody a odstráň nálepku.
Potom sa dá použiť napríklad ako svietnik.
Alebo váza.
Z ozdobenej zaváraninovej fľaše môže byť
stojan na perá a ceruzky.

ŠPERKY

Ak máš šikovné ruky, zaujme ťa výroba šperkov.
Na krásne náhrdelníky alebo náušničky môžeš
použiť aj staré veci.
Použiť sa dá naozaj všeličo.
Gombíky, zips, malé slúchadlá, stavebnicové kocky,
orechové škrupiny, mušle, rôzne semenka, drôtičky,
klávesy z klávesnice, malé figúrky, pierka...

krativneruky.wordpress.com



modrykonik.sk



designblog.sk

sashe.sk



prezeny.com

OZDRAVOVACÍ POBYT V TERMÁLNÝCH KÚPEĽOCH V MALÝCH BIELICIACH

Tento pobyt sa uskutočnil od 12. 7. do 18. 7. 2013.

Všetci sme sa do kúpeľov veľmi tešili, hlavne na to, ako si tam oddýchneme a naberieme nové sily.

Už pondelok poobede sme mali prvé masáže, a tak to pokračovalo celý týždeň.

Celé dni sme sa kúpali v bazénoch s termálnou teplou vodou.

Veľmi pomohla hlavne na pohybové ústrojenstvo, čo na nás pôsobilo veľmi blahodarne.

Ale okrem toho sme poniektorí chodili na prechádzky okolo areálu.

Na chutnú kávičku na malé letisko, kúsok od nášho hotela.

Už teraz si plánujeme, že ak boh dá, stretneme sa tu zase o rok.

S pozdravom Richard Drahovský a spol.

PRÁZDNINY

Hrávam sa so psom, aj ho cvičím povely.

Chodím s ním na prechádzky.

Chodím na chatu do Žiliny aj do Ľubietovej.

Aj som sa kúpala doma v bazéne.

Každú nedeľu som chodila do Nemšovej sama na zmrzlinu a koncerty.

Do stacionára chodím každý deň, keď je otvorený. Robíme všelijaké veci, maľujeme na drevo alebo režeme nejaké ľahké postavičky.

Každý, čo zvládne, to robí s hlinou, vyšívame, kreslíme a tancujeme.

Keď máme nejaký program, nacvičujeme nejakú scénu na Vianoce a Mikuláša.

Chodíme aj na masáže a do sauny.

Keď je stacionár zatvorený, sme doma.

Dopredu naplánujeme nejaké divadlo, kam sa pôjdeme pozrieť.

Boli sme v Bernolákove za sestrou.

Išli sme si pozrieť golfové ihrisko.

Boli sme aj na Malom Dunaji.

Bol tam mlyn, aj som fotila.



Išla som sa sama pozrieť na jarmok.

Bola tam aj hudba, atrakcie pre deti.

Išli sme s mamou na pizzu.

Kúpila som si malú kapsičku.

Sadli sme s kamarátmi a kamarátkami do autobusu a išli do Olomouca do ZOO.

Boli tam zvieratká, opice, klokany, vlci, ťavy, zebry, žirafy, hady, netopiere a lamy.

Dostali sme nejaké darčeky.

Ja som si kúpila pexeso Olomoucké zvieratká.

Boli sme po obchodoch kúpiť dvojdielne plavky pre mňa do Chorvátska do Rogoznice.

S kocúrom sa hrávam, aj s ním chodím von na vôdzke po dvore.

Pes sa volá Jamal a kocúr Willy.

Chodím na kone na hipoterapiu,

teta Struharová ho drží. Koník sa volá Ťapko.

Niekedy chodím na celý deň, čistím stajne, dávam mu jesť a vediem ho.

Lenka Bobotová

AKO SME TRÁVILI LETO

Náš klub bol 7 dní na výlete na Duchonke.

Cítili sme sa veľmi dobre.

V bazéne nám bolo najlepšie.

Hrali sme bedminton, stolný tenis.

Športovali sme aj na vodných bicykloch.

Keď bolo veľmi teplo, išli sme na túry do lesa, tam sme liezli aj štvornožky.

Najviac nám chutili pečené pstruhy v rybárskom kempe.

Zábavné bolo maľovanie zvierat, príšer a bosoriek na tvár.

Môj usilovný kamarát Balazs Petőcs si nacvičoval báseň.

Ágika Bíro počúvala hudbu a mala radosť, tak ako aj my z našich nových priateľov rodiny Hoblíkovcov so psíkom Lili z Trnavy.

Večer nám Balazs Richter urobil disko pri táboráku.

Zuzana Péková



REGIÓNŮ

PODPOROVANÉ BÝVANIE

Naši klienti podporovaného bývania sa zabývali v útulnom domčeku pomerne rýchlo.

Bola to síce obrovská zmena a výzva v ich doterajšom živote, ale ako sami hovoria, „sme radi, že prišiel deň D“. Bolo to presne prvého novembra 2012. „Počasie bolo mrazivé a všetko bolo sivé,“ spomínajú klienti.

„Veľmi sme sa tešili, pretože to bol deň, keď sme sa sťahovali do nášho nového domčka.

Od rána sme netrpezlivo čakali na tetu Soňu a uja Romana.

Naložili sme si veci do auta a šup, presťahovať sa“.

V čom je to iné ako v DSS?

Katka odpovedala: „Sme samostatní, snažíme sa,“ dodáva. „Pripravujeme si raňajky a večere, aj si sami upratujeme.“

„V DSS boli tety upratovačky a tety kuchárky.

Tu v domčeku si to robíme sami,“ hrdo dodala.

„Učíme sa nakupovať, mám vlastnú izbu, ktorú som si sama zariadila.“

Barborka: „Mne sa tu páči – to je môj dom.

Chodím von, kam chcem a so svojim osobným asistentom.

A mám tu blízko kostol, kam chodím, budem mať aj prácu,“ dodáva.



Dňa 1. 11. 2012 DSS – KAMPINO otvorilo zariadenie podporovaného bývania na Mokrohájskej 5 v Bratislave.

Po smiechu sa zapojil aj Milanko. „Ja som rád, že sa učím variť, páči sa mi, že máme záhradu a učím sa starať o dom.“

Maroško: „Ja aj ostatní rozhodujeme o tom, čo budeme jesť, píšeme si jedálniček.

Mám prácu, som dobrovoľník v Slobode zvierat a Mestských lesoch. Som chlap.“

Rajko: „Je tu dobre, všetko si robíme sami a nikto nás do ničoho nenúti. Chodíme do práce zatiaľ ako dobrovoľníci.“

„Všetko má svoj čas,“ dodáva Katka.

Vladko: „Ja? Mám prácu v Panta Rhei. Páči sa mi robiť na záhrade a piť tam kávičku a čítať.

Chodím von, vždy si naplánujem, kam chcem ísť a potom idem so svojou osobnou asistentkou Saškou.“

REGIÓN