



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov

3-4_2013



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





To sme my 3-4/2013 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Heydukova 25, 811 08 Bratislava
 IČO 00683191 • tel: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
 Dátum vydania: 20. 12. 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, Magda Papánková, Darinka Krihová,
 Vlado Košík, Ľubko Jančí, Janka Hurbanová, Lucia Takáčová, Juraj Šuster
 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 2-24 • Z každého rožka troška

Strana 25-30 • Sebaobhajovanie

Strana 31-33 • Eko – bio – zdravo

Strana 34-36 • Tvorím, tvoříš, tvoríme

OBSAH

Milí čitatelia, milí priatelia,

do rúk sa Vám dostáva vianočné dvojčíslo časopisu TO SME MY.

Je to posledné číslo v tomto roku.

Nájdete v ňom zaujímavé články, rady aj chutné recepty.

Napríklad veselé príbehy Z každého rožka troška.

Veríme, že sa pri čítaní dobre pobavíte,

aj si zaspomínate s nami na leto.

Alebo nájdete svoje diela na fotkách z Výtvarného salóna.

Blížia sa najkrajšie sviatky v roku – Vianoce.

Týmto krásnym vinšom povieme hádam všetko.

Mrazivé Vianoce, všade biely sneh,

konečne pokoj, nebo plné hviezd.

Je tu čas sviatočný, keď stromček sa ligoce,

prajeme zo srdca krásne Vianoce.

Redakcia To sme my

TAKÝ SOM BOL A TAKÝTO SOM DNES

Vždy som bol pekné dieťa.
Keď som sa narodil, môj dedo Herbert sa na mňa pozrel do kolísky.
Neveril, že by som mohol mať akýkoľvek nedostatok.
Tak som sa mu páčil.

Aj v jaslach som bol ten najkrajší.
Navyše mám inteligentných rodičov a brata, čo teda treba viac?
V 1. triede som mal šťastie na báječnú učiteľku.
Už vtedy ma naučila skoro všetko, čo viem dnes.
Niečo málo som sa ešte naučil aj v učilišti.
Trošku aj od staršieho brata.
Keď som skončil školu, išiel som pracovať do Integry.
Tu som bol chránený pracovník.
Bol som tu „dievčaťom pre všetko“: záhradník, údržbár, opatrovateľ detí, upratovač...

V Arche som sa najprv staral o klientov.
Potom som pracoval v kuchyni.
Z Archy som prešiel do Radničky.
Aby som sa mohol stať čašníkom, musel som absolvovať výcvik.
Výcvik bol teoretický aj praktický.
Naučil som sa to tak dobre, že ma fotili aj do novín.
Rôzne firmy si ma pozývali (aj s mojimi kamarátmi) na cateringy na svoje podujatia.
Všetci vieme, že nielen prácou je človek živý.
Mám rôzne záujmy, ktoré ma tešia.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Mojím najväčším hobby je lyžovanie.
Naposledy som bol na Svetovej zimnej špeciálnej olympiáde v Kórei.
Z úspechov som sa vedel tešiť vždy.
Kreslil a maľoval som spolu s akademickým maliarom profesorom Jankom Bergerom.
Stál mi ako model.

Už niekoľko rokov sa venujem sebaobhajovaniu.
Je to moje hobby a mám ho rád.

Raz za rok sa stretávame aj s kamarátmi z Čiech, Poľska, Rakúska.
Na tieto stretnutia si pripravujeme prezentácie a diskutujeme o nich.
Vlani sme debatovali o Dohovore OSN.
Už som Vám povedal, že mám inteligentných rodičov.
Moja mama je úžasná.
Ale prednášanie študentom by bezo mňa asi nezvládla.
Chodím jej teda aj s kamarátmi pomáhať.

Precestoval som už veľa krajín.
Môj posledný cestovateľský zážitok sú pobaltské krajiny a Petrohrad.
S mamou som si dal valčík v Talline.
Vymrzol som pri Fínskom zálive.
V Petrohrade som poctil svojou prítomnosťou Petra Veľkého.

Juraj Šuster



PREČO MÁM RÁD JESEŇ

V prvom rade je to najkrajšie obdobie v roku.
Samozrejme, že až po lete.

Jeseň sa vyznačuje aj tým, že hýri škálou rôznych farieb.

Aj inými zaujímavosťami.

Napríklad sfarbením listov na stromoch.

Zberom gaštanov, či už jedlých alebo divých a tiež rôznymi zaujímavými chuťami.

Ďalej aj zberom ovocia a podobne.

A aby som nezabudol, aj výrobou rôznych tekutín.

Burčiak, víno, pálenka, slivovica, hruškovica.

Mám rád jeseň aj z iného dôvodu.

Môže sa chodiť na prechádzky do prírody.

Zažiť alebo pozorovať veci, ktoré sa len tak počas roka nevidia.

Dá sa ešte tento jesenný čas využiť aj na návštevu rôznych zaujímavých akcií. Výstav, jarmokov, posledných prehliadok hradov a zámkov.

Vychutnať si posledne teplé dni jesene.

Predtým, než preberie vládu nad počasím zima.

V jeseni sa dajú ochutnávať aj rôzne netradičné jedlá a špeciality.

Jesenná kuchyňa, ako je divina, bažanty, jarabice, diviaky, srny a podobne.

Aj pre tieto dary najkrajšieho ročného obdobia mám, a nielen ja, rád jeseň.

S pozdravom Richard Drahovský



PREČO MÁM RADA JESEŇ

Ja mám rada jeseň preto, že sú na stromoch pestrofarebné listy.

V pracovnej skupine hrabeme listy a zametáme.

Rada zbieram gaštany.

Užívam si pekné jesenné počasie.

V sobotu, keď som s rodičmi v záhrade, tak oberáme jablká aj hrozno.

Zimu mám rada, lebo moja záľuba je lyžovanie.

Lyžujem aj súťažne.

Každé dva roky sme mávali preteky v Kremnici pri Skalke.

Tento rok som bola na zimnej olympiáde v Južnej Kórei.

Chodievam aj s rodičmi lyžovať na Oravu do Zuberca v západných Tatrách.

Lyžujeme na svahoch Janovky a Spálenej doliny.

Darinka Krihová



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



MAROŠOVA PRVÁ SVADBA

Ako blesk z jasného neba prišlo pozvanie na vernisáž.

Výstavu obrazov a iných umeleckých diel Maroša Nawalanyho.

Uskutočnila sa 2. októbra 2013 v Dome kultúry v Dúbravke v Galérii Villa rustica.

Nebola som prekvapená. Maroš je talentovaný výtvarník.

Keby sa mohol vzdelávať a uplatniť v bežnom svete, bol by možno dizajnérom.

Už v minulosti dostal medzinárodné ocenenie za kresbu električky.

Toto je jeho prvá samostatná výstava.

Jeho kresby boli vystavené v minulosti

v Slovenskej poisťovni, na letisku

M. R. Štefánika, v Slovenskom rozhlase

a vo Vajnorochoch.

Od septembra 2013 chodí na celoročný

pobyt do Domova sociálnych služieb

profesora Matulaya v Dúbravke.

Zvykol si veľmi rýchlo a bez problémov.

Dovtedy tam chodil na denný pobyt.

Aj túto výstavu usporiadalo vedenie domova v spolupráci s oddelením arteterapie.

Výtvarný talent zdedil po svojom otcovi Tadeášovi.

Otec bol aj jeho prvým učiteľom.

Marošova mama Viktória spomína na chvíle, keď chodil za otcom a prosil ho, aby spolu kreslili.

Otec bol stavebný inžinier-konštruktér.

Po vernisáži som Marošovi položila zopár otázok.

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



ROZHOVOR:

Pýtala sa Magda Papánková
Odpovedal Maroš Nawalany

Magda: Koľko máš rokov?

Maroš: 37.

Magda: Ako často kreslíš?

Maroš: Každý deň. Aj dnes.

Magda: Čo kreslíš najradšej?

Maroš: Práčky, vysávače, električky, bazény.

Magda: Aká je tvoja najobľúbenejšia farba?

Maroš: ukazuje na košeľu. Je biela.

Magda: Čo sa ti na výstave páči najviac?

Odpoveďou bol spev, lebo Maroš veľmi rád spieva.

Na vernisáži dostal do ruky mikrofón a mohol spievať a spievať.

Mňa zaujala najviac kresba pekne prestretého stola s pestrými taniermi a ľuďmi.

Marošova mama mi vysvetlila, že to bola ich prvá svadba.

Predtým ich nikto nepozval. Konečne.

Vydávala sa Marošova sestrenica.

Bola prvá, ktorá ho pozvala.

Pre Maroša a mamu to bol veľký zážitok.

Zažili si kúsok rodinného šťastia.

Magda Papánková



VÝLET DO DUNAJSKEJ STREDY NA VÝTVARNÝ SALÓN ZPMP

Odcestovali sme autobusom do Dunajskej Stredy pre ocenenie.

Keď sme prišli do Dunajskej Stredy, hľadali sme Múzejnú ulicu.

Potom sme ju našli a vošli sme dnu do budovy.

O 14:00 hod. začal program salónu – odovzdávanie cien.

Ja som získal ocenenie za fotografickú ilustráciu.

Získal som okrem diplomu peknú veľkú knihu Atlas sveta a vesmíru. Zošit, strúhadlo, pero a veľa pekných vecí.

Odfotil som list s rosou.

Ocenenie získali aj Hela a Magda.

Hela za kresbu a Magda za prácu s hlinou.

Po odovzdávaní cien sme išli na pohostenie.

Bolo nám fajn a boli tam milí ľudia.

Veľmi sa mi páčila Dunajská Streda.

Boli sme na prechádzke v parku, kde bolo čisto a pekne.

Dúfam, že aj na budúci rok sa mi podarí získať ocenenie.



Bedrich Matoušek
Bedo



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

NÁŠ JESENNÝ VÝLET

V jednu októbrovú sobotu sme sa zo združenia vybrali na hrad Buchlov, zámok Buchlovice a Velehrad.

Skoro ráno sme sa stretli v Piešťanoch na stanici.

Plní očakávania sme vyrazili na náš výlet.

Autobus nás doviezol až pod hrad Buchlov.

Výstup na hrad bol strmý a náročný, ale väčšina ho zvládla.

Hrad bol zachovalý.

Boli tam rôzne zbierky, napr. knižnica, zbrane.

Po prehliadke hradu sme navštívili zámok v Buchloviciach.

Pani sprievodkyňa nám ukázala rôzne miestnosti.

Aj to, ako v minulosti páni bývali, zabávali sa a stolovali.

Na stenách bolo veľa obrazov.

V niektorých miestnostiach boli pekné tapety.

Mne sa najviac páčila spálňa s detskými hračkami a malými postieľkami.

Ďalej sa mi páčili stropy, dámska miestnosť a kachle, s ktorými si v zámku kedysi kúrili.

Všetci sme boli touto návštevou zámku a výzdobou miestností v ňom nadšení.

Lebo taká krása a fantázia, akú mali ľudia v minulosti, sa vidí málokedy.



Keď sa skončila prehliadka, išli sme sa poprechádzať po zámockých záhradách.

Boli pekne upravené.

Zastavili sme sa pri jazierkach, v ktorých boli lekná a plávali tam ryby.

Po záhrade sa prechádzali aj pávy.

Nakoniec sme sa odfotili, aby sme mali pamiatku.

Po prestávke sme sa vybrali na Velehrad.

Prišli sme si pozrieť baziliku.

Vonku na námestí sme videli veľké sochy svätých.

Blízko baziliky bol postavený dvojkríž.

Vnútri sme si všimli maľované stropy, sochy a veľké oltáre.

Po prehliadke sme si rozprávali, koľko nových vecí sme videli a boli na ďalšom peknom výlete.

Slavomíra Gonová

AKO SME SI V ZIME SPOMENULI NA LETO

S Dominikou Gašparíkovou sa pravidelne stretávam na športovom lete.

Je to milé spríjemnenie horúčavy v meste.

Vyrieši sa tým voľný čas v prázdninovom režime rôznych domovov sociálnych služieb.

Tento rok som sa dohodla s Dominikou, že sa stretneme aj súkromne na kúpalisku v Chalmovej.

Dominika tam bola s otcom na rekreácii.

Jednu krásnu augustovú nedeľu sme takmer celú strávili v plaveckom bazéne.

Hrali sme sa rôzne hry a najmä sme sa rozprávali, smiali a spomínali.

Dominika je príjemná mladá dáma.

Rada spieva, maľuje a športuje.

Po vzájomnom dohovore som sa rozhodla urobiť s ňou rozhovor do časopisu.

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



Pýtala sa Magda Papánková
Odpovedala Dominika Gašparíková

M: Dominika, koľko máš rokov?

D: 21.

M: Chodíš každý rok na športové leto?

D: Áno.

M: Na jeseň si sa pochválila so speváckym vystúpením na kalvárii.

Môžeš o tom povedať viac?

D: Spievala som tam s naším spevokolom na birmovke deťom z domova sociálnych služieb Rosa. Bolo to 26. októbra 2013.

M: Kde si sa naučila spievať?

D: Na Vysokej škole múzických umení u Mgr. Pavla Bizoňa. Chodila som k nemu niekoľko rokov.

U nás v domove sociálnych služieb Rosa chodím na kurz kresťanskej hudby. Naš spevokol sa volá Márie, kráľovnej pokoja.

Názov je odvodený od kaplnky v areáli domova sociálnych služieb Rosa.

Kaplnka je zasvätená Márii, kráľovnej pokoja. Stretávame sa trikrát do týždňa vo večerných hodinách.

Náš vedúci je Mgr. Tomáš Kollár. Je to brat Matúša Kollára.

Matúš už nie je medzi nami. Všetci si na neho spomíname. Tomáš Kollár robí s nami aj muzikoterapiu každý piatok cez obedňajšiu prestávku.

M: Chodíš rada na muzikoterapiu?

D: Baví ma to. Keď mám voľno, vyplňam si krížovky a osemsmerovky. Rada kreslím a spievam. Na internete si vyhľadávam pesničky s kresťanským obsahom.

Viem si nájsť aj nedeľnú svätú omšu.

Chodím pravidelne skoro každú nedeľu k Uršulínkam do kostola.

Tam som tiež členkou spevokolu DUHA – ART- ensemble.

Vedie ho Mgr. Michal Baláž.

M: Ako budeš tráviť Vianoce?

D: Budem po operácii, mám ťažkosti so zubami.

M: Držím ti palce. Máš rada vianočné koledy?

D: Áno, spievam ich v oboch spevokoloch.

Rada sa zapájam do vianočného programu.

Milá Dominika, prijmi tento rozhovor ako vianočný darček. Hádám ti spríjemní zimné prázdniny a urýchli doliečenie po operácii zubov.

Šťastné a veselé Vianoce Ti želá

Magda Papánková



VIANOCE INÉ AKO U NÁS

Vianoce sú sviatky plné radosti a spoločne stráveného času s rodinou.

Keď je Perinbaba dobre naladená, tak aj biele a plné snehu.

Ja sa na Vianoce veľmi teším a neviem sa ich dočkať.

Občas ma už na konci leta prepadne myšlienka, že ešte pár mesiacov a sú tu opäť.

Čo mám na Vianociach najradšej?

Veľmi sa teším, keď sa v obývačke rozsvieti vianočný stromček.

Ten u nás doma je veľký a farebný.

Každý rok vyberieme farbu a podľa toho doladíme aj ozdoby.

Najradšej mám však červené ozdoby.

Nemôžu chýbať ani farebné svetielka, ktoré musia stále svietiť.

U nás doma nedávame na stromček salónky.

Väčšinou sme ich všetky zjedli a nakoniec zostali na stromčeku len obaly.

Stromček staviame pár dní pred Vianocami.

Na Štedrý deň u nás doma vyhrávajú obľúbené pesničky, pozerajú sa vianočné filmy.

Naša štedrovečerná večera vyzerá asi takto:

Nesmie chýbať ryba, najčastejšie kapor alebo rybie filé.

Mávame kapustnicu, plnú hríbov a voňavej klobásky.

Zemiakový šalát od mamy je najlepší na svete.

Oblátky, jabĺčka, med aj cesnak.

Začíname oblátkami, ktoré si dávame s medom, jabĺčkom, ale aj s cesnakom.

Potom príde kapustnica. Tú mam najradšej.

Celý rok sa na ňu veľmi teším. Taká vianočná sa varí iba jedenkrát za rok.

Na ryбку a šalát už väčšinou nemám miesto.



Ale po malom odpočinku ich vždy zjem.

Po večeri príde tá krásna chvíľa, kedy sa zazvoní na zvonček.

Keď som bola malá, verila som, že to Ježiško zvoní z obývačky.

Na znak toho, že darčeky sú už pod stromčekom a môžeme sa pustiť do ich rozbaľovania.

Teraz už viem, že to zvonil môj tatino.

Vždy som sa tešila na to, koľko a aké darčeky dostanem.

Snažila som sa celý rok poslúchať.

Čo sa mi nie vždy darilo.

No teraz ma viac teší myšlienka na to,

že ja môžem dávať darčeky.

Ale to napätie je vo mne stále.

Už nie preto, koľko darčiekov dostanem,

ale či moje darčeky potešia ostatných.

Vždy sa z mojich darčiekov tešia.

To mi spôsobuje takú istú radosť, ako keď som

bolá malá a trhala jeden baliaci papier za druhým.

Myslím, že každý z nás ma v sebe kúsok dieťaťa.

To moje dieťa je určite vianočný škriatok.

Vianoce sa oslavujú na celom svete.

Tak ako aj u nás má každá rodina svoje zvyky

a tradície. Majú ich aj rodiny po celom svete.

Ako oslavujú Vianoce napríklad v Austrálii?

Austrália sa nachádza na opačnej pologuli (južnej).

My máme na Vianoce zimu.

V Austrálii vrcholí letná sezóna,

deti majú letné prázdniny.

Austrálčania radi robia oslavy na pláži, kde grilujú.

Napríklad aj morské živočíchy.

Ak sa rozhodnú oslavovať doma, tradičné jedlo

je pečený moriak.

Je to taká väčšia sliepka.

Medzi obľúbené plnky patria jablká alebo gaštany.

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



Zemiaky mávajú tiež, ale väčšinou ako kašu.
 Ako dezert sa podáva slivkový koláč.
 Občas do koláča zapečú aj nejakú drobnosť.
 Kto na ňu natrafí, bude mať celý rok šťastie.
 Darčeky nenosí Ježiško, ale Otec Vianoc.
 Zvyknú si vešať vianočné ponožky,
 do ktorých im Otec Vianoc vkladá darčeky.
 Najviac sa mi páči z ich tradícií, že sa stretávajú
 na námestiach a spoločne spievajú vianočné koledy.

A čo také Anglicko?

V Anglicku majú na Vianoce zimu, tak ako u nás.
 Angličania majú svoj Štedrý večer o deň neskôr ako my.
 Najväčší sviatok je 25. decembra.
 Hneď ráno po prebudení si v ponožkách hľadajú darčeky.
 Podobne ako v Austrálii aj v Anglicku nosí darčeky
 Otec Vianoc.
 Ktorý sa spúšťa cez komín.
 Rád maškrtí koláčiky a zapíja ich mliekom.
 Na večer si v Anglicku tiež dávajú pečeného
 moriaka a rôzne plnky.
 Napríklad brusnicovú.
 Ako dezert majú vianočný puding.
 Ale vôbec sa nepodobá tomu nášmu puding.
 Je to skôr ovocný koláč s hrozienkami,
 čerešňami a orechmi.
 Nakoniec ho však polejú pudingom.
 V každom meste chodia spievať koledy dobrovoľníci.
 Zaklopú na každé dvere.
 Za ich snahu môžu dostať odmenu.
 Mávajú oblečené aj historické kostýmy.

Aké sú Vianoce v Holandsku?

V Holandsku oslavujú Vianoce o deň neskôr.
 Čiže 25. decembra.
 Darčeky nosí Sinter Klaas alebo dobrácky
 dedko Vianočný muž.
 Deti veria, že priplával zo Španielska.



Medzi tradície patrí aj jeho víťanie v lodeniciach.
 Chodí v červenom plášti a na bielom koni.
 Darčeky mu pomáha nosiť pomocník čierny Peter.
 Deti, čo neposlúchali, dostanú síce darček
 v pestrofarebnom papieri.
 Ale môže to byť aj čierne uhlie.
 Deti si na znak vďaka samy vystrúhajú dreváky.
 Do ktorých Sinter Klaas vkladá darčeky.
 Oblúbeným jedlom na Vianoce v Holandsku
 je pečený králik s brusnicami.

Nech už máme akékoľvek tradície a zvyky,
 je dôležité byť v kruhu rodiny.
 Tešiť sa z ich prítomnosti.
 Užívať si spoločné chvíle a zabudnúť
 na uponáhľaný svet okolo nás.

Krásne Vianoce!
 Jana Zámečníková



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

VIANOČNÉ DIVADLO POZRITE SA!

Aj tento rok náš divadelný súbor vystúpi na vianočnom večierku ZPMP v SR.

Pre mnohých je naše vystúpenie už tradíciou.

Všetci sa naň veľmi tešia.

Tento rok sme sa rozhodli pripraviť si vystúpenie na obľúbenú rozprávku Hansa Christiana Andersena.

SNEHOVÁ KRÁĽOVNÁ.

Všetci herci sa najskôr veľmi dôkladne zoznámili s rozprávkou.

Mali sme možnosť si ju prečítať zo starej knihy rozprávok.

Inšpirovali nás aj krásne ilustrácie.

Aby sme si dobre zapamätali dej, rozprávku sme si aj premietali.

Rozdelili sme si jednotlivé postavy.

Každý si vybral tú, ktorá sa mu najviac páčila a ku ktorej si vedel pripraviť aj kostým.

Konečne prišiel deň, kedy sme držali v rukách ešte horúci scenár.

Práve vytlačený.



Najviac textu má náš rozprávač Robko, ktorý si s ním hravo poradí.

Postavu Kája si zahrá nový člen nášho divadielka Juraj.

Veľmi sa zo svojej postavy teší, poctivo si doma čítal texty a učil sa ich už dopredu a naspamäť.

Priniesol si aj vlastné rekvizity.

Všetci sme ho za jeho snahu pochválili.

Postavu Gerdy zahrá naša šikovná

tanečníčka a speváčka Katka.

Nezabudli sme ani na postavu

Snehovej kráľovnej, havrana či zbojníka.

S kostýmami už tradične

pomáhajú maminy a niekde aj celá rodina.

Zo skriň sa vyťahnu staré plachty, šaty, rukavice.

Dokonca aj topánky a parochne.

Čo by to bolo divadelné predstavenie bez hudby a spevu?

Prvá spoločná pesnička bude známa vianočná hitovka Zvončeky, zvončeky.

Neskôr bude mať sólo Juraj a to na folklórnu tému.

Nakoniec si všetci spoločne zaspievame našu obľúbenú vianočnú pesničku od Ivety Bartošovej Tri oriešky.

Neprezeradíme vám však všetko dopredu,

to by ste sa nemali na čo tešiť.

Držte nám palce pri našom vianočnom vystúpení.

Jana Zámečníková



DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ V DOME SVITANIA V JAKUBOVE

Volám sa Vlado, v Dome Svitania, n. o., pracujem od roku 2000, necelých 14 rokov. Chránené dielne Domu Svitania nám dávajú prácu a zároveň aj zmysel života. Do práce chodím veľmi rád. Pracujem v kníhviazačskej dielni. Vyrábame tu široký sortiment rôznych výrobkov – škatuľky, rámy, rôzne výrobky z lepenky, z papiera aj zo starých šanonov. Máme ešte krajčírsku dielňu a kreatívny ateliér. Krajčírky šijú obrusy, chňapky, zástery, textilné dekorácie a podobne. V kreatívnom ateliéri vznikajú krásne pohľadnice, obálky, škatuľky vyzdobené servítkovou technikou, svietniky a iné praktické aj dekoračné predmety. Našou prácou a činnosťou som sa mal možnosť pochváliť počas DOD 16. 10. 2013, keď som sprevádzal hostí, ktorí nás prišli navštíviť. Počas sprevádzania sme sa striedali a dopĺňali s mojím kolegom Mariánom. Hostom sme sa venovali počas celého DOD od 9. do 18. hodiny. Všetkým sa u nás veľmi páčilo, napríklad aj školákovi zo základnej školy v Jakubove. Ale všetky návštevy boli zaujímavé a poučné.

Vlado Košík

Už po 11. raz sa otvorili dvere Domu Svitania, n. o., na pravidelnom Dni otvorených dverí. Návštevníci mali možnosť vidieť jednotlivé dielne, v ktorých sa vyrábajú rôzne darčkové aj praktické výrobky. Na príprave DOD sa podieľame všetci: niekto prinesie z domu upečený koláč, niekto nátiarbu či zeleninu na chlebíčky.



Hostí počas DOD sprevádzajú klienti Domu Svitania vždy vo dvojici, aby sa dopĺňali a pomáhali si. Majsterky v dielnach ukazujú podrobne výrobky aj pracovné postupy a materiál, z ktorého sa vyrába. V kuchyni sa pripravuje občerstvenie pre hostí s pomocou mamičiek našich klientov. Okrem prehliadky dielni je každoročne pripravená powerpointová prezentácia o našej celoročnej činnosti. Prezentáciu pripraví pani riaditeľka a tento rok som ju prezentoval ja s asistentkou Ninou. Naša prezentácia bola veľmi úspešná a tak môžeme povedať, že DOD sa nám zase podaril. Už sa tešíme na DOD 2014.

Ľubko Jančí

Volám sa Jana a v Dome Svitania pracujem 15 rokov ako krajčírka. A na Dni otvorených dverí robím sprevádzajúcu hostí. Rada sprevádzam, hlavne keď prídu žiaci zo školy z Jakubova aj s pani učiteľkou. Keď sme mali dielňu Ikea a skladalo sa nábytkové kovanie, pomáhali nám skladať. Čo sa mi veľmi páčilo. Už dielňu Ikea nemáme. Boli veľmi sklamaní, lebo prácu z Ikea nám už nenosia.

Janka Hurbanová

Volám sa Robo a v Dome Svitania pracujem päť rokov. V kreatívnej dielni. Na Dni otvorených dverí robím sprevádzajúceho ľudí. Rád sprevádzam Tatrancov, lebo sú vtipní a veselí. Sprevádzal som aj škôlkarov. Každý rok k nám chodia Inge a Karl z Nemecka. Na konci som sprevádzal riaditeľa reštaurácie Žaba.

Róbert Bureš



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

VÝTVARNÝ SALÓN ZPMP V SR

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Rozhovor s Ruženou Dorovou
(preberala cenu za Andrejku Bukovú)
Pýtala sa Lucia Takáčová

L: Čo je na obrázku, ktorý autorka namalovala?

● RD: Na obrázku je mimozemšťan spolu s našimi ľuďmi v Paríži pri Eiffelovke.

L: Odkiaľ ste prišli?

● RD: Zo špeciálnej základnej internátnej školy zo Ždane, som učiteľka.

L: Pravidelne sa zúčastňujete Výtvarného salónu?

● RD: Áno, pravidelne sa zúčastňujeme a tieto práce zasielala predtým naša predchádzajúca pani učiteľka. Pani Mgr. Marta Mitrová ma viedla k tomu, že práce teraz pripravujem ja s deťmi.

L: Inšpiruje vás téma, alebo nechávate fantáziu na deťoch?

● RD: Väčšinou sa držíme témy a vymýšľame, čo by to mohlo byť, a čo všetko by k tomu patrilo.

L: Akým spôsobom motivujete vašu skupinu žiakov?

● RD: Teraz som im napríklad prečítala o mimozemšťanovi, už



neviem presne, ako sa volá. Vymýšľali sme, kde všade by mohol byť, čo by sme mu mohli ponúknuť. Kde sa napríklad naše deti rady zdržiavajú, čo rady robia a kam by ho sprevádzali. Takto sa snažím deti motivovať k výtvarnej práci a k činnosti. Deti potom vymýšľajú, kde by chceli ísť, kde oni poznajú to najkrajšie miesto, ktoré im najviac učarovalo.

L: Uvítali by ste seminár alebo konferenciu, na ktorej by sa stretli výtvarní učitelia, terapeuti, ktorí sa zaoberajú touto skupinou detí?

● RD: Áno, bola by som rada, keby sa aj na túto tému niečo zorganizovalo, hlavne pre učiteľov alebo vychovávateľov. Pre ľudí, ktorí sa venujú deťom s mentálnym postihnutím.

L: Odkázali by ste niečo organizátorom Výtvarného salónu?

● RD: Nech sa držia a pokračujú, aj teraz to bolo veľmi milé, páčilo sa mi to. Prístup aj zorganizovanie bolo na úrovni.



Rozhovor s Ivicou Kernaševičovou
Pýtala sa Lucia Takáčová

L: Ako sa voláte a odkiaľ ste?

● IK: Volám sa Ivica a som z Bratislavy zo ZPMP Petržalka, ale bývam v Dúbravke.

L: Čo ste namalovali na svojom obrázku?

● IK: Namalovala som stromy v jesennej atmosfére.

L: Prečo si myslíte, že porota vybrala práve váš obrázok?

● IK: Neviem prečo.

L: Čím sa im mohol páčiť, čo ich zaujalo?

● IK: Farebnosťou, tvarom.



L: Čo rada kreslíte alebo maľujete?

● IK: Rada kreslím jednoduché veci. Keby som mohla, tak navrhujem oblečenie a doplnky. To aj rada kreslím.

L: Poznáte nejakého dobrého maliara slovenského alebo zahraničného?

● IK: Monet.

L: Akú farbu máte najradšej?

● IK: Fialovú.



Rozhovor s Kolomanom Muchom
Pýtala sa Lucia Takáčová

L: Ako sa voláte a odkiaľ ste prišli?

● KM: Volám sa Koloman Mucha a z Bardejova.

L: Čo je na obrázku?

● KM: Vtáčiky.

L: Čo si myslíte, prečo sa tento obraz páčil porote?

● KM: Mňa naučila učiteľka kresliť, všetko pomaličky.

L: Aká je vaša najobľúbenejšia farba?

● KM: Temperové aj olejové, mám rád všetko farebné.

L: Čo rád maľujete?

● KM: Všetko ma naučili maľovať v Bardejove.

L: Máte obľúbeného umelca?

● KM: Všetkých mám rád.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



Rozhovor s Róbertom Komarom
Pýtala sa Lucia Takáčová

L: Ako sa voláte a odkiaľ ste prišli?

● RK: Volám sa Róbert Komar a som z Bardejova.

L: Čo ste nakreslili?

● RK: Strom, koníka a trávku.

L: Čo si myslíte, prečo sa tento obraz páčil porote?

● RK: Ukazuje šťastie, je tam príroda a strom.

L: Aká je Vaša najobľúbenejšia farba?

● RK: Červená.

L: Čo rád maľujete?

● RK: Obkolesených ľudí na zemi.

L: Máte obľúbeného umelca?

● RK: Môjho otca, maľoval veľmi pekne. A aj moja sestra maľuje.

Rozhovor s Alenou Klačanskou.
Pýtala sa Lucia Takáčová

L: Odkiaľ ste prišli?

● AK: Prišli sme zo Spojenej školy z Topolčian.

L: Pravidelne sa zúčastňujete výtvarného salóna?

● AK: Zúčastnili sme sa už 6 alebo 7 ročníkov. Veľmi veľa ročníkov, už tradične. Deti majú kombinovaný postih, mentálny, telesný aj zdravotný. Keďže zdravotný postih ide ruka v ruku s mentálnym, nemôžu ani veľa športovať, nemôžu byť nejako veľmi zaťažovaní aktivitami. Pri mentálnom postihu je pridružená aj porucha správania dosť často, preto používame arteterapiu. Maľovanie deti utužuje, deti aktivujeme. Naše deti, keď sa hrajú a keď maľujú, tak nerobia ani zle. Je to taká radosť a motivuje ich, keď sa zúčastňujú nejakých vernisáží. Vernisáže sú pre nich výlet, veľmi sa na to tešia. Roky rokúce sa to stalo takou tradíciou, že sa deti namotajú na vernisáž. Sme taká farebná škola, u nás nie je miesta v budove, kde by nebol nejaký obrázok. Máme samostatné výstavy každý rok, teraz je to už 4. ročník a uspokojuje to nielen deti, ale aj pedagógov.

L: Inšpiruje vás téma, ktorá je vyhlásená každý rok alebo nechávate fantáziu a voľný priebeh na deťom?

● AK: Tie témy sú viac-menej orientačné. Skoro denne si deti kreslia a maľujú, takže to potom spojíme do témy, ktorá je vyhlásená, dorobíme tam čosi a tie témy sú vždy zaujímavé. Do tohtoročnej témy „Planéta Zem je pre všetkých“ sa zmestí takmer všetko – zvieratá, kvety, rastlinky, život detí.

L: Akým spôsobom motivujete vašu skupinu žiakov?

● AK: V škole sa učia, čítajú, pozerajú televíziu. Staršie deti sa vzdelávajú na počítači, rozširujú si poznatky. Staršie deti majú svoje námety v hlave, sú zruční.

L: Uvítali by ste seminár alebo konferenciu, na ktorej by sa stretli výtvarní učitelia, terapeuti, ktorí sa zaoberajú touto skupinou detí?

● AK: Je toho málo pre pedagógov z týchto zariadení. Také workshopy, tvorivé dielne prípadne aj spolu s deťmi by boli veľmi výborné. Včera som bola v Nitre na vernisáži a tam sme mali deň predtým aj workshop. Bola som tam s jedným žiakom. Naučili sme sa napríklad nové techniky.

L: Odkázali by ste niečo organizátorom Výtvarného salónu?

● AK: Veľmi pekne im ďakujem všetkým, lebo to je taká ťažká práca aj zorganizovať súťaž od toho vyhlásenia, ale aj toto tu všetko zorganizovať a pripraviť na vernisáž. Je za tým veľmi veľa roboty.

Lucia Takáčová



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

SPRÁVA SEBAOBHAJCOV

Za posledné štyri roky sme toho veľa zažili. Máme krásne spomienky. Veľakrát sme sa spolu smiali, obhajovali naše práva. Pravidelne sme sa stretávali, nielen v Bratislave. Pomáhali sme si spoločne riešiť veci, ktorým nerozumieme. Naučili sme sa, čo sú naše práva, ale aj povinnosti. Rozprávali sme o našich právach. Chceme, aby sa o nich vedelo. Dali sme si ciele, ktoré sme sa snažili splniť. Či už prepísať Dohovor OSN, alebo vymyslieť nové rubriky do časopisu. Chodili sme aj do iných krajín reprezentovať, učiť sa nové veci.

KDE VŠADE SME BOLI?

Na Konferencii Európskej platformy sebaobhajcov. To je organizácia pre sebaobhajcov z celého sveta. Konferencia mala aj hlavnú tému, a to „Vypočujte si nás“. Bola v meste Peniche v Portugalsku. Začala sa 30. septembra a skončila 3. októbra v roku 2011. Počas 4 dní konferencie sa stretlo viac ako 100 sebaobhajcov. Hovorili napríklad aj o tom, aká je prístupnosť zdravotnej starostlivosti. Ako založiť novú skupinu sebaobhajcov. Ako viesť kampaň a zapojiť masmédiá. Ako používať moderné technológie a podeliť sa pomocou nich o svoj príbeh. Ako je dôležitý nezávislý život, ako si užívať život. Ďalšia konferencia bola v aj Bratislave. Tiež mala hlavnú tému, a to „Prístup k vzdelávaniu pre všetkých“.



SEBAOBHAJOVANIE

Bola vo februári na deň svätého Valentína.
 Hovorili sme o tom, aké dôležité je vzdelávať sa.
 Aj ľudia s postihnutím majú právo na vzdelanie.
 Vzdelávanie nám otvára cestu k samostatnosti.
 Na Sociofóre sme hovorili o Podporovanom bývaní.
 V Bratislave 18. – 19. septembra 2013.
 Páči sa nám rozhodovať o svojom živote samostatne.
 Podporujeme myšlienku malých zariadení s väčšou
 šancou na vlastné rozhodovanie.
 Európska platforma sebaobhajcov povedala nahlas
 o veciach, ktoré sme si potichu mysleli.
 Sebaobhajcovia dostali možnosť napísať, čo ich trápi,
 čomu by sa chceli v budúcnosti venovať.
 Ich odpovede si prečítali odborníci.
 Problémy pomenovali.

- Potreba pomoci pri vytváraní siete spolupráce.
- Problémy s obhajobou našich práv.
- Komunikácia s vládou a inými organizáciami.
- Väčšia informovanosť.



SEBAOBHAJOVANIE

VÍKENDOVKY

Dve víkendové stretnutia v Českej republike.
 Stretnutie českých a slovenských sebaobhajcov.
 Téma víkendoviek bola o Dohovore OSN o právach
 osôb so zdravotným postihnutím.

Modra – Harmónia 2. – 4. júla 2010

Téma stretnutia bola Ja a môj svet.
 Každý si nakreslil svoj vlastný svet.
 Vo svojom svete nakreslil aj seba.
 Porozprával o tom, aký je jeho svet a čo by v ňom chcel.



Zážitková víkendovka pre sebaobhajcov

19. 3. – 21. 3. 2010

Biela Medvedica – Bystrá

Témou víkendového stretnutia boli ľudské práva.
 Moje práva a povinnosti.
 Hovorili sme o diskriminácii.
 O práve rozhodovať sa.
 O práve na vzdelávanie.
 Na voľný čas. Na bývanie. Na informácie.
 Súkromie a prácu.



Modra – Harmónia apríl 2012

Témou stretnutia v Modre bola zodpovednosť.
 Každý má zodpovednosť za svoje činy.
 Vysvetlili sme si, čo to pre nás znamená.

REKONDIČNO-INTEGRAČNÉ POBYTY ZPMP V SR

Za posledné štyri roky sme boli na viacerých pobytoch.
 Napríklad tento rok sme boli v Mojmírovciach.
 Pred rokom v Oščadnici.
 V roku 2011 boli dva pobyty v Hradisku.
 Vyskúšali sme si pobyt aj v Chate Ždiar.
 Na pobyty sa vždy veľmi tešíme.
 Zažijeme tam veľa zábavy. Bavia nás športové aktivity.
 Mávame diskotéky, súťaže, hľadanie pokladov.



SEBAOBHAJOVANIE



Chodievame na výlety do mesta.
Vždy máme čas si pozrieť mesto.
Alebo si nakúpiť darčeky.
Spoznávame nových ľudí a stávajú sa z nás kamaráti.
Na poslednom pobyte v Mojmirovciach
sme sa vzdelávali.
Mali sme dva kurzy, na ktorých sme sa naučili,
ako privítať návštevu.
A na druhom niečo o prírode, a ako by sme sa
k nej mali správať.
Dostali sme diplomy aj knihy.
Veľmi sa nám toto vzdelávanie páčilo.
Bolo to niečo nové a iné.
Máme krásne spomienky.

Nami zvolený predseda Rišo Drahovský plnil svoju
úlohu poctivo. Prezentoval naše aktivity, práva.
Rozprával o Dohovore OSN.
Vystupoval na verejných akciách, ale aj v televízii a rádiu.
Všade, kam ho pozvali, ochotne a rád prišiel.
Bol v Teleráne aj s Paťou Jarjabkovou Garajovou.

DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL

Na akcii Deň krivých zrkadiel, ktorú organizuje
ZPMP v SR, vystupovali viacerí sebaobhajcovia.
Rozprávali o sebaobhajovaní, o vzdelávaní.
O tom, čo pre nich znamená práca a možnosť
vzdelávať sa.
Niektorí sebaobhajcovia pomáhali pri rozdávaní
zrkadielok a šírení myšlienky Dňa krivých zrkadiel.
Sebaobhajcovia sú vždy na čele pochodu
a volajú ľudí z mesta, aby sa k nám pridali.
Nemusia mať strach.
Sme iní, no nie horší a chceme žiť s vami.
Túto myšlienku budeme šíriť
a podporovať ďalej.



ČASOPIS TO SME MY

Je to náš časopis, píšeme si články a pravidelne sa stretávame s redakčnou radou. S písaním článkov nám pomáhajú aj na republikovej centrále. Niekedy chceme toho veľa povedať a nevieme nájsť správne slová.

Sebaobhajovanie je pre nás šancou na vlastné rozhodovanie, na vlastný názor. Učíme sa povedať svoj názor a obhájiť ho pred rodinou, kamarátmi ale aj celým svetom. Snažíme sa byť samostatní a nezávislí. Ak potrebujeme podporu, vieme si ju vypýtať. Sme zodpovední za vlastný život, a je podľa našich predstáv.

SEBAOBHAJOVANIE



ZDRAVÉ RECEPTY

V zime bývame často prechladnutí. Nemusíme však brať len lieky z lekárne. Výborných pomocníkov nájdeme aj medzi potravinami. Na chrípku alebo prechladnutie je výborný med, citrón a zázvor. A čo tak dať všetko dokopy? Citrón umyjeme, nakrájame na plátky. Môžeme odstrániť aj jeho kôru. Očistíme a nakrájame si aj zázvor. Zázvor a citrón vložíme do malej zatváracej fľašky. Všetko zalejeme medom. Necháme odstáť v chladničke. Stane sa z toho želé. V chladničke vydrží 2 – 3 mesiace. Používame 1 lyžičku pri bolesti hrdla. Môžeme si spraviť aj teplý nápoj podobný čaju. Do šálky dáme polievkovú lyžicu želé. Zalejeme horúcou vodou. Pijeme teplé pri nachladnutí.



EKO-BIO-ZDRAVO

Teply čaj si môžeme spraviť aj z čerstvého zázvoru. Zázvor očistíme a nakrájame na tenké plátky. Na dno hrnčeka vložíme niekoľko plátkov a zalejeme horúcou vodou. Pridáme šťavu z citróna a med podľa chuti.



EKO-BIO-ZDRAVO

RÝCHLY RECEPT NA KAŠEĽ JE:

Očistíme a pokrájame cibuľu na malinké kocky. Zalejeme medom, aby bola cibuľa ponorená. Necháme na chvíľu odstáť. Cibuľu s medom zjeme. Môžeme k cibuli pridať trošku cesnaku. Tak to bude ešte účinnejšie.

Z cibule sa dá urobiť aj čaj na kašeľ a zápal priedušiek. Nakrájame cibuľu. Zalejeme ju vriacou vodou. Necháme 10 – 15 minút odstáť. Tekutinu scedíme a osladíme medom.



PRI PRECHLADNUTÍ AKO VITAMÍNOVÁ BOMBA PÔSOBIA AJ TIETO POTRAVINY:

Kvasená kapusta (bez chemických konzervantov – prečítate to na obale, alebo kúpíte u tety na trhu)
Banány (zrelé)
Zamrazené bobuľové ovocie (ríbezle) z leta
Hliva
Lipový a šípkový čaj

Martina Jarolínová



Na Vianoce všade rozvoniava pečivo, zákusky a iné sladkosti. Podme si spolu pripraviť chutný, rýchly a jednoduchý recept.

ŠUHAJDY

Potrebujeme:

200 g čokolády na varenie

80 g masla

70 g práškového cukru

100 g pomletých orechov

0,5 dcl mlieka

1 lyžica rumu

cukrové ozdoby, lentilky, orechy...

papierové košíčky

TVORÍM, TVORÍŠ, TVORÍME



POSTUP:

Čokoládu a maslo rozpustíme nad parou.

Robí sa to tak, že do väčšieho hrnčeka dáme trochu vody a naňho položíme menší hrnček s uškami s čokoládou a maslom. Mleté orechy zalejeme horúcim mliekom.

Pridáme cukor a rum a zamiešame. Na tácku si rozložíme papierové košíčky.

Na dno každého nalejeme čokoládu. Na to vložíme za lyžičku orechovej plnky.

Ďalšia vrstva bude opäť čokoládová. Necháme trošku stuhnúť.

Nakoniec zdobíme ozdobami, orechmi, mandľami, lentilkami podľa fantázie.





TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME