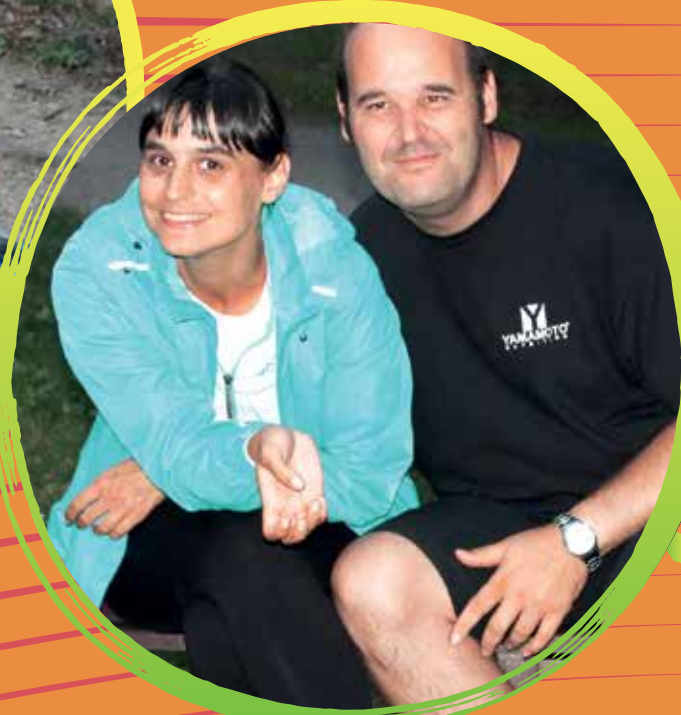




časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
3/2019



TO SME MY



ZPMP v SR, Alstrova 153
831 06 Bratislava
tel.: 02/638149 68
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk



To sme my 3/2019 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, IČO: 00683191
tel.: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: xx. 10. 2019 • Ročník vydania: 20
Redakčná rada: Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Miroslava Ollé, Martina Jarolíňová, Richard Drahovský,
Michal Kralovič • **Na príprave čísla spolupracovali:** Michaela Krošláková, klienti Denného Centra
Frézia Partizánske, n. o., Dominika Kacová, Marek Ruman, William B. Nedorost, Tomáš Valach,
Martina Hlavatá, Martin Kováč, Ladislav Rehák, Ivana Hrušovská, Jana Bartáková, Rebeka Onděčková,
kolektív Vstúpte, n. o., Malacky, Katarína Martincová, Lucia Vidanová, Tomáš Labát, Klára Reichbauerová,
Štefan Matiašovský, Jozef Šimo, Patrik K., Barbora Tomanová, Ľubica Vyberalová, Gabriela Wilflingová,
Milada Barčíková, Pavol Krajčovič, Ferko Nosko, Ľudovít Zemko, Ivan Foltýn, Michal Tanko
Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • **Tlač:** POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk
Adresa redakcie: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, tel.: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.
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	EDITORIÁL
Strana 2-9	TÉMA: Ako chrániť životné prostredie?
Strana 10-11	JA, SEBAOBHAJCA: Tomáš Labát
Strana 12-14	REPORTÁŽ: Levanduland a Bojnice
Strana 15-18	TVORÍM-TVORIŠ-TVORÍME
Strana 19-23	PRACUJEME: Musique Club Galerie Modra
Strana 24	EKO-BIO-ZDRAVO

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE



Milí čitatelia,

verím, že ste prežili krásne leto.
U nás doma sme si ani nevšimli, kedy zbehlo.
Začiatkom leta sa nám narodila tretia dcérka.
A zrazu aha – už je tu babie leto. ☺

Ja osobne mám túto časť roka veľmi rada.
Horúce dni vystriedajú jesenné teploty.
Vo vzduchu cítiť opadané lístie,
zbierame gaštany a šípky.
Ešte stále nás tešia zážitky z leta.

Aj my sme pre vás pozbierali pár takýchto zážitkov.
Prečítajte si, kto navštívil Bojnice a čo všetko
sa tam dá zažiť.
Alebo kde sa nachádza Levanduland...
Fotka z tohto krásneho miesta zdobí aj našu titulku.

Ak by sa vám jesenný chlad votrel pod kabát,
pozývame vás do kaviarne Musique Club Galerie.
Je v nej útulne a nájdete ju v Modre.

Témou nášho čísla je Ochrana životného prostredia.
Zamyslime sa spoločne, čo môžeme urobiť
pre prírodu my sami.
V článku nájdete veľa inšpirácií aj praktických skúseností.

Želáme vám príjemné čítanie a krásnu jeseň, priatelia!

Mirka Ollé a celý tvorivý tím časopisu To sme my

AKO CHRÁNIŤ ŽIVOTNÉ PROSTREDIE?

Životné prostredie je priestor, kde žijeme.

Často sa pod tým rozumie príroda – lesy, lúky, rieky...

Ale životné prostredie je aj moja ulica, moje mesto.

Životné prostredie treba chrániť a udržiavať ho čisté a zdravé.

Prečo?

Aby sme sa dobre cítili.

Aby sme mohli dýchať čistý vzduch, piť čistú vodu, jesť kvalitné potraviny.

Ide aj o naše zdravie.

Ako môžeme chrániť životné prostredie?

V tomto čísle To sme my nájdete veľa tipov.

Niektoré prezradili naši sebaobhajcovia.

Iné sme pripravili my v redakcii.

A ďalšie vám spísali v Malackách, v organizácii Vstúpte.

Začítajte sa.

Veríme, že vás inšpirujeme.

Tipy na menej odpadu

Možno si už niekde počul o tom, že je všade veľa odpadu.

Napríklad v oceánoch.

Dokonca plasty sú aj v bruchu vtákov a rýb a tie hynú.

Alebo sa korytnačky zamotajú do igelitových vreciek.

Niektorí ľudia s odpadom bojujú.

Určite poznáš separovanie a recykláciu. Vtedy vyhadzuješ smeti podľa materiálu do rôznych košov.

Ale odpadu je aj tak veľa.

Mali by sme ho odmietnuť už pri nákupe.

Po anglicky sa takýto životný štýl nazýva *zero waste* (čítaj zirou vejst).

Znamená to doslova *nulový odpad*, alebo *bez odpadu*.

Ponúkame ti niekoľko jednoduchých tipov, ako sa zapojiť.

Prispeješ tak k ochrane našej planéty a nebudeš ju zaplavovať odpadkami.

Veľmi jednoduchá vec je nosiť si na nákupy vlastné tašky a vrecká.

Napríklad látkové, ušité zo záclony či starého trička.

Môžeš použiť aj igelitku alebo plastové vrecúška.

Dôležité však je používať ich opakovane.

Zelenina, ovocie, chlieb či pečivo bývajú v supermarkete zabalené do plastu.

Na trhovisku predávajú tieto potraviny bez obalu.

Jedlo z reštaurácie si môžeš vziať domov.

Dones si však svoju dózu na jedlo.

Jednorazové obaly na obed sú odpad.

Presne ako plastový príbor alebo plastové slamky. Všetko sa okamžite vyhodí a premení na odpad.

Ak si prinesieš vlastné z domu a budeš ich používať zas a znova, nestanú sa odpadom.

Aj hygienické potreby sú odpadom.

Papierové vreckovky nahraď látkovými.

Dokonca aj vatové tampóny sa dajú nahradiť látkovými.

Po použití ich jednoducho operieš a znovu použiješ.

Vatové tyčinky si kúp s papierovou paličkou, nie umelohmotnou.

Namiesto papierových utierok použi látkovú utierku a uterák.

Tekuté šampóny a mydlá nekupuj v malých fľaštičkách, ale v čo najväčších.

Dokonca je lepšie ich nahradiť tuhými mydlami a tuhými šampónmi.

Tie sa predávajú len v papierovom alebo kovovom obale.

Drogériu si v niektorých obchodoch vieš aj načapovať.

Prinesieš si vlastnú nádobu, napríklad od aviváže.

V obchode si kúpiš len aviváž.

Načapuješ si ju do prineseného obalu.

Celkovo platí – odmietni jednorazové obaly, ktoré sa okamžite stávajú odpadom.

Z materiálov uprednostni rozložiteľné a recyklovateľné materiály.

Tie menej zaťažujú prírodu.

Uprednostni papier, kov, sklo, drevo a textil pred plastom.

Používaj vymeniteľné a znovu použiteľné veci.

Napríklad nabíjateľné batérie, tuhy do pera, verzatilku.

Vzniknutý odpad nezabudni vždy správne odseparovať a zrecyklovať.

Máš aj iné nápady a tipy?

Sem s nimi!

Napiš nám do redakcie, necháme sa inšpirovať.

Martina Jarolíňová

Zero waste v praxi

V rehabilitačnom stredisku Vstúpte, n. o., v Malackách už roky využívame pri tvorivých činnostiach recykláciu. Rovnako aj pri výrobe Vecičiek s dušou v našej chránenej dielni. Zúžitkujeme takmer všetko, čo nám ľudia podarujú. Mulinky, bavlnky po babkách, nepotrebné látky, sklenené dózy z káv, čajov, zaváraninové poháre, staré noviny, sviečky, koráliky, drôtičky... To všetko u nás dostane druhú šancu a má možnosť robiť radosť ďalej. Naším typickým výrobkom, ktorý už roky nevychádza z módy, sú naše ručne maľované poháre. Môžete ich použiť na sušené hríby, sušené ovocie, oriešky, múku... Ľudia nám do Vstúpte nosia sklenené dózy, ktoré im už doma zavadzajú. Tu dostanú novú podobu. Najskôr z pohára odstránime zvyšky etikiet. Potom sa naň predkontúruje motív. Vymaľujeme ho farbami na sklo a pripravíme látkovú „sukničku“ na vrchnák.



Sukničku potom priviažeme ručne robenou točenou šnúrkou. Vyrábame ju zo starých bavlniek a muliniek. Látky na textilné výrobky tiež nakupujeme len zriedka. Väčšinu z nich dostaneme darom. Taktiež rôzne gombíky, stužky, čipky na dotvorenie výrobku. Vo Vstúpte tiež vnímame trend zero waste prístupu. A tak sme do svojej ponuky nedávno zaradili odličovacie tampóny. Ekologické látkové tašky sú už u nás samozrejmosťou. Aj pri balení nášho tovaru sa snažíme uprednostňovať papierové vrecká. So zaujímavým nápadom sme prišli v zimnom období. Vyrábali sme ekologické podpaľovače. Klienti stáčali starý papier, ktorý potom namáčali do roztopeného vosku. Ten sme získali zo zvyškov starých sviečok. Vo Vstúpte sa snažíme využiť všetko. Základom pre ekologický prístup je prirodzená skromnosť.



Zároveň tým aj šetríme prostriedky neziskovej organizácie. Keďže peňazí nie je nazvyš, nič sa len tak nevyhadzuje. Zo všetkého sa dá urobiť niečo nové. Napríklad sa dá rozpárať starý sveter a bavlnu z neho použiť do vnútra vankúšov pre domácich miláčikov. Také u nás tiež šijeme. Stačí sa len zamyslieť a hlavne zbytočne nevyhadzovať. 😊



LÁTKOVÉ TAŠKY na všakovaký spôsob vyrábame v chránenej dielni Vstúpte už roky. Okrem takýchto parádnych, maľovaných a vyšívaných, sme začali šiť aj jednoduché ekotašky. Môžete si ich vložiť do tašky a zobrať ich so sebou na nákup. Namiesto igelitových.

LEVANDUĽOVÉ VRECÚŠKO. Voňavý obsah, levanduľu, si vo Vstúpte vypestujeme. Tiež si ju chodíme natrihať do levanduľových polí či záhrad milých ľudí, ktorí nám zavolajú.

ZAVÁRANINOVÉ POHÁRE A DÓZY netreba vyhadzovať. Môžu slúžiť ďalej na uskladnenie potravín. A pekne pomaľované sa vynímajú aj ako svietniky.

Text, foto: Vstúpte, n. o.

TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIEŤ

ANKETA:

Čo vieme o životnom prostredí?

Tento rok sme letný pobyt sebaobhajcov využili na krátku anketu.

Dominika, Marek, Martina, Tomáš, Vilo, Martin, Lacko a Ivana sa zamysleli nad týmito otázkami:

1. **Čo to znamená – ochrana životného prostredia?**
2. **Ako chrániš životné prostredie ty?**
3. **Čo znečisťuje naše životné prostredie?**
4. **Čo treba robiť pre zlepšenie životného prostredia?**

DOMINIKA

1. Ochrana životného prostredia znamená, že chránime lesy, aby boli čisté. Aj mora, aj rieky. Aby v nich neboli nečistoty, fľaše, plasty.
2. Keď niekde vidím papier, zodvihnem ho a dám ho do koša. Doma triedime odpad: tetrapaky, fľaše, sklo aj papier. Aj kovy triedime. Každý mesiac k nám príde auto, ktoré to vo vreciach odnáša.
3. Autá znečisťujú životné prostredie. Aj lietadlá.
4. Aby ľudia nehádzali odpadky v lesoch. A vysádzať stromy.

MAREK

1. Ochrana životného prostredia je dbanie na čistotu a poriadok. V parkoch, v chránených rezerváciách, vo vode. Je to aj ochrana vzácnych rastlín a vodných živočíchov.
2. Ja životné prostredie chránim tým, že nezhadzujem smeti po okolí. Dodržiavam zásady nekladenia ohňa. Separujem kovy, tetrapaky, plasty, papier a sklo. Keď som videl, že niekto vysýpa vrecia so smetami a staré pneumatiky do prírody, nahlásil som to.
3. My ľudia sme múdri, ale zároveň arogantní. K životnému prostrediu, k zvieratám a k vesmíru. A v neposlednom rade aj voči sebe navzájom. Porušujeme ekosystém.
4. Mali by sme sa zjednotiť a snažiť sa o dodržiavanie pravidiel a zákonov. Staráť sa o divú zver, nerobiť zbytočný hluk, aby sme zvieratá nestresovali. Nahradiť umelú hmotu prírodnými materiálmi. Napríklad nahradiť igelitovú tašku papierovou.

TOMÁŠ

1. Ochrana životného prostredia je, keď sa sadia malé stromčeky.
2. Chodím do prírody.
3. Ľudia pália stromy a všetko u nás, v Žiari nad Hronom, zničia.

WILLIAM

1. Ochrana životného prostredia je chránenie živočíchov a prírody.

2. Nevyhadzujem odpadky do lesa, separujem odpad. Chodil som na skauting a chodievali sme zbierať odpadky a čistiť vody.
3. Ľudia vyhadzujú odpadky do prírody. Fabriky znečisťujú prostredie. Vypúšťajú olej do vody, ryby zomierajú. Ľudia vyhadzujú stavebný odpad do prírody. Aj staré chladničky, práčky, autobatérie. Jadrové elektrárne tiež znečisťujú prostredie a taktiež lode v oceánoch – olejom a ropou. Na Slovensku je veľký výrub stromov.
4. Fľaše by mali byť vratné (zálohované), ľudia by mali triediť odpad. Ak netriedia, mali by za to zaplatiť. Tak ako v Nemecku. Ľudia by si mali uvedomiť, že príroda je pre všetkých, aj pre ďalšie generácie.

MARTINA

1. Aby sme vyhadzovali odpadky do koša. Aby bolo prostredie bez odpadkov a bez nečistôt. Aby v mori neplávali plasty. Aby to nemalo zlý vplyv na živočíchy tam.
2. Vyhadzujem odpadky do koša. Nikam inam nevyhadzujem. Iba ohryzky do prírody, inak všetko do koša. Triedime odpad na netriedený, bioodpad, papier, plasty. Sklo vynášame len zriedka.
3. Sú miesta v prírode, kde je dosť smetí a to vôbec nie je dobré. Ľudia sú neporiadni a vyhadzujú mimo koša. Všetko by sa malo hádzať do koša.

Ja si myslím, že ľuďom asi nezáleží na prostredí. Nechce sa im a sú neporiadni.

4. Triediť odpad. Plastové fľaše hádzať do plastov a podobne. Vyrábať výrobky z bavlny. Z toho, čo sa v prírode časom rozloží. V žiadnom prípade nehádzať plastové fľaše do oceánov. Videla som plávať plastové fľaše na hladine oceánu. Je to strašné. Aj živočíchy by si zaslúžili žiť lepší život a nie sa dušiť v odpadoch. Ľudia by mali byť poriadni a malo by im záležať na životnom prostredí.

MARTIN

1. Udržiavanie lesa od odpadkov. Ochrana ovzdušia.
2. Nenechávam odpad v lese. Dám ho do koša.
3. Je znečistené. V ovzduší sú baktérie. Ľudia to dýchajú. Tým, čo majú alergiu, znečistené prostredie vadí.
4. Treba prírodu chrániť.

LADISLAV

1. Je to práca. Chráni sa človek, ľudia. Čistí sa špina a plechovky. To, čo ľudia vyhodí, hádzu do vrec. V Tatranskom národnom parku sa nesmú trhať kvety. Ani zabíjať zvieratá, vtáky.
2. Nevie, nevyzná sa v tom. Mama nachystá vrecia s odpadom a ja to odnesiem.

3. Výfuky z áut znečisťujú prostredie.
Ohorky znečisťujú prostredie.

IVANA

1. Ochrana lesov napríklad. Ochrana živočíchov. Ochrana prírody.
To je všetko súčasťou prostredia.
2. Boli sme zbierať odpad – papier, ohorky a podobne.
Tie papiere tam odhodia ľudia z keksu napríklad.
Zrejme ľudia nevedia, kam patrí odpad.
Boli sme v Trenčíne a dostali sme sa až na Brezinu.
Dolu pod hradom sme zbierali odpad do vreciek.
Okrem skla sme všetko mohli.
Potom sme vrecia odniesli k smetiaku a tam sme to vyhodili.

Za pomoc s anketou ďakujeme dobrovoľníkom letného pobytu sebaobhajcov – **Janke Bartákovéj** a **Rebeke Onděčkovej**

Ako sa v centre Frézia snažíme žiť v súlade s prírodou?

Vo Frézii sme si vytvorili vlastnú záhradku, o ktorú sa s láskou staráme. Rastlinky polievame vodou z rieky. Nemíňame teda pitnú vodu. Rýľujeme, hrabeme, vytrhávame burinu a sadíme semiačka, ktoré už nekupujeme. Odkladáme si ich z vlastných plodov a používame ich znovu na jar. Na úrodu z našej záhradky sa vždy veľmi tešíme. To, čo sa nám podarí dopestovať, ďalej spracujeme. Varíme si omáčky, polievky, pečieme placky a aj koláčky. V záhradke máme rozmanité bylinky, ktoré nám rozvonievajú od jari až do jesene. Pestujeme levanduľu, bazalku, medovku, mätu, šalviu, ligurček, rozmarín... Bylinky si sušíme a varíme si čaj či sirup. Používame ich aj pri varení rôznych jedál. A tiež pri tvorbe našich výrobkov a darčiekov, ktoré ľuďom robia radosť. Snažíme sa byť šetrní a ekologickí. Keď sa nám napríklad pokazí náradie, tak si ho sami opravíme a zbytočne ho nevyhadzujeme. Snažíme sa nerobiť veľa odpadu a ten, čo vytvoríme, separujeme. Nevyhadzujeme šupky, rožky ani chleba, ani ohryzky z ovocia.

Dávame ich ľuďom, čo doma chovajú hospodárske zvieratká. To, čo vytvoríme v dielňach, radi darujeme dobrovoľníkom. Alebo ľuďom, ktorí nám pomáhajú, venujú sa nám a chodia s nami na výlety. Máme peknú skalku, ktorú stráži náš záhradný trpaslík Igorko. Máme tiež kvetinky garafie, ktoré odpudzujú hmyz. Pri záhradkárčení vieme už trochu využívať permakultúru. Nemusíme tak zbytočne používať na záhradke chémiu. Tento rok chceme na jeseň vyrobiť hmyzí hotel a fontánku pre vtáčky. Chodíme veľa do prírody, na kone, chaty v prírode a zbierame plodiny ako gaštany a žalude pre zvieratá v zime.

Kolektív Denného Centra Frézia, n. o., Partizánske



Milí čitatelia časopisu To sme my. Rád by som vám dnes predstavil ďalšieho talentovaného chalana, sebaobhajcu a super kamaráta – TOMÁŠA LABÁTA.

Ahoj Tomáš, mohol by si sa našim čitateľom predstaviť?

Áno, volám sa Tomi Labát.

Pochádzam z Bratislavy

Mám jedného súrodenca – sestru.

Podme sa porozprávať o tvojom živote. Aký je?

Život mám veľmi pestrý a zaujímavý.

Mám mnoho záujmov.

Napríklad chodím na capoeiru.

Alebo bubnovať do Campana Batucada.

Navštevujem sebaobhajovanie a veľa iného.

Bavia ťa všetky tieto voľno-časové aktivity?

Áno, chodievam tam veľmi rád.

Mám tam veľa dobrých kamarátov.

Sme tam všetci ako jedna veľká rodina.

Pomáhame si navzájom.

Chodiš do práce, alebo navštevuješ nejaké zariadenie?

Chodím do DSS Rosa v Bratislave.

Staráme sa tam o celý areál.



Spolu s ďalšími klientmi som v záhradníckej skupine. Baví ma to, ale chcel by som si nájsť prácu, za ktorú by mi aj platili.

Čo ťa ešte okrem toho baví?

Čo ma baví? Chodievam

na autosalón, na motokáry.

Baví ma aj cestovanie.

Naposledy som bol v Abú Zabí so sestrou a švagrom.

Bolo tam super.

Keby sa dalo, chcel by som sa tam ešte vrátiť.

Túžim sa dostať do Brazílie, pozrieť sa na ich kultúru.

Máš aj nejaké domáce zvieratko?

Na chate mám mačičku.

Teraz sa o ňu stará teta.

Pretože v Bratislave

bývame v paneláku.

Ale cez víkendy sa snažíme chodiť za ňou.

Čo by ťa bavilo robiť?

Chcel by som pracovať s autami.

Opravovať ich, predávať ich...

To je moja vysnívaná práca.

Ďakujem za rozhovor

Pripravil Rišo Drahovský



VÝLET DO LEVANDULANDU

Cez leto sme zažili Provencálsko na záhorácky spôsob. Neďaleko Malaciek sa rozprestiera veľké levanduľové pole. Neodolali sme ponuke ponoriť sa do vône a pokochať sa fialovou krásou. A tak sme sa tam vybrali na výlet počas dňa otvorených dverí začiatkom júla. Bola to nádhera.

S Levandulandom už dlhšie spolupracujeme. V rámci samozberu si chodíme oberať levanduľu. Používame ju do našich levanduľových vrecúšok. V Levandulande sú veľmi šikovní a milí ľudia. Z levandule vyrábajú rôzne mňamky – sirupy, džemy, omáčky, ale napríklad aj víno.

Kolektív Vstúpte, n. o.



NÁŠ VÝLET V BOJNICIACH

Každý rok začiatkom leta chodíme na viacdňový výlet. Po dôkladnom preskúmaní Tatier padol návrh na zorganizovanie výletu v Bojniciach. Presvedčilo nás najmä množstvo aktivít a atrakcií, ktoré sa v okolí dajú absolvovať. Ubytovanie, ktoré na jednotku spĺňalo naše nároky, bolo tesne pod hradom. Na konci námestia v úzkej uličke medzi reštauráciami. Stravu sme si zabezpečovali my. Čiže každý odchádzal domov minimálne o niekoľko kíl ťažší. Prvý deň sme poňali pohodovo. Poprechádzali sme sa po okolí zámku a Bojnického dvora. Od ďalšieho dňa nám už začal riadny program. Návšteva Bojnickej zoologickej záhrady bola samozrejmosťou. Bez nej by náš výlet hádam ani nebol výletom. Videli sme Motýlí pavilón, kde navoľno poletovali obrovské cudzokrajné motýle. Boli veľké ako dlane. Poobdivovali sme rôznych kopytníkov, obišli vivárium, pohľadkali somárika



a po obednej sieste pochodili námestie. Zavítali sme aj do Panského pivovaru, založeného v 17. storočí. Pivo sme síce nevyskúšali, zato si každý posedel pri kofolke. Tá u nás aj tak najviac letí. Na záver dňa sme prichystali večerné premietanie Malého princa. Streda sa niesla v duchu výstupu na Čajku – vyhliadku týčiacu sa nad Bojniciami. Pešia trasa vedie lesnou asfaltovou cestou. Pod vyhliadkou je rozmiestnených niekoľko „šmolkovských“ miniatúrnych domčekov. Slúžia ako atrakcia pre deti. Pre najväčších odvážlivcov na vrchole čakala Sieť odvahy. A tiež možnosť spustiť sa z vrchu potrubím. Prihlásili sa Robko s Romanom. Napriek uisteniu od slečny obsluhujúcej „šmýkalku“ sa Romanovi

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI



podarilo v potrubí zaseknúť. Deň sme zakončili večernou prehliadkou v Múzeu praveku. Nachádza sa pri Prepoštskej jaskyni. Pri vstupe dostal každý návštevník do rúk horiacu fakľu. Pani sprievodkyňa nám priblížila kruté a nehostinné podmienky pravekého života neandertálcov. Presúvali sme sa strmými schodmi, preliezali jaskynné okno. Na záver prehliadky sme sa zhodli, že môžeme byť za naše súčasné životné podmienky vďační. Posledný deň výletu odštartovala prechádzka do prievidského mestského parku. Tam nás čakal minigolf a množstvo dráh, ktoré preskúšali našu trpezlivosť.

Neskôr sme boli svedkami tradičného sokoliarstva predvádzaného v Bojnickom dvore. Ponad naše hlavy lietali všetky možné dravce: plamienka, orol, sokol, jastrab, myšiarka či mexický krkavec. Nasledovala návšteva zámku, do ktorého sme vstupovali cez podzemné priestory. Obzreli sme si zámocké záhrady, nádvorie i prepychové miestnosti. Vďaka sprievodcovi sme sa oboznámili so životom vtedajšej šľachty. Tým sa náš výlet oficiálne skončil. Odchádzali sme domov spokojní, plní zaujímavých zážitkov, dojmov a utužených kamarátstiev.

**Zamestnanci Denného stacionára
Aliis Púchov, n. o.**

TVORÍM TVORIŠ TVORÍME

NAŠA TVORBA

**Niektó rád píše.
Iný zase rád fotí alebo maľuje.
V našej tvorivej rubrike radi
uverejňujeme vašu tvorbu.
Dnes je to báseň a dva príbehy.
Napísali ich klienti
rehabilitačného strediska
Claudianum v Modre.
Začítajte sa aj vy do spomienok
Kláry a Štefana.**

Chlieb

Už koníky podkovičkami klopú,
kosci na vozoch sa vezú,
kopy ostré a oslička pri opaskoch
nesie sa do poľa,
veď bude úroda zlatistá.

Žitko sa ligoce
a cepy sa pustia do práce.
Padá zrnko za zrnkom,
plentička vyšívajú
plevy od zrníek oddieľa.

Pri stole sedí rodinka
a voňavý chlebič krája.
Ách, Slovensko, domovina moja,
aká si mi krásna!

Klára Reichbauerová

Sny

Občas sa nám stáva, že na chvíľu sa
zastavíme myslou niekde v našich snoch.
Donedávna som fotila len prírodu
a západ slnka.
A moje psy v lone prírody.
Ale po dlhých prechádzkach
som sa našla.
Zasnívajúca sa myšlienkou – Čo ešte sa dá
fotiť v prírode?
Tápala som v pamäti čo.
Album plný fotiek a z každej na mňa
pozerá západ slnka.
A v ňom pózuje buď strom, alebo
vrabec na strome.
Na konci albumu ma chytí inšpirácia.
Šaty si nefotila!
V rádiu pieseň hrá Champs Elysées –
ó – Champs Elysées.
A ja si zasnená predstavujem, ako tam
v drahých róbach fotím modelky.
A editoriál časopisu!
Vidím titulku a vo vnútri napísané –
autor fotiek Klára R., styling Danica
Rajčev, výtvor z dielne Blanka Matragi.
Zrazu sa preberiem zo sna.
A opäť sa snažím nájsť pokoj
v ríši stromov.
Takto občas snívam, hoci viem,
že to zostane len nesplnený sen.
Každý vie, že snívanie je krásna vec.
Hoci platí to známe, že snívať je ľahké,
ale realizovať sny je ťažké.

Klára Reichbauerová

Výlet na Katimatik

Všetko sa to začalo v jeden aprílový deň roku 2007.

Od brata Mareka sme dostali pozvanie ísť na päťdňový výlet na Katimatik.

Toto slovo je eskimáckeho pôvodu a znamená miesto stretnutia.

Stretávame sa v dedinke Častá.

Hneď ako sme vstúpili cez bránu, som stretol dvoch kamošov.

Ako som podišiel trochu ďalej, stretol som ďalšie dievča, Heňku.

Veľmi rýchlo sme sa skamošili a to kamarátstvo trvá doteraz.

Keď sme sa všetci zvitili, začali sme svätou omšou.

Potom nasledovala prednáška sestry

Faustíny o Božom milosrdenstve.

Hneď po téme sme mali skupinky zdieľania.

V týchto skupinkách sme sa rozprávali o Božom milosrdenstve.

Šli sme na večeru a po nej sme mali večernú modlitbu.

Potom kto chcel, mohol ísť spať. A kto nie, tak si mohol ešte dlho pokecať.

To dlhé pokecanie nás stálo ráno plno námahy.

Mysleli sme, že nás o 8.00 zobudí klasický budíček.

Veľká chyba!

V sobotu sa o 7.00 rozleteli dvere na chatke a hneď spev, gitara, budíček...

No skrátka a dobre – hotová pohroma.

Hneď na to bola rozcvička.

Táto rozcvička ma úplne prebrala.

Musíte uznať, že lepšie sa cvičí v kolektíve ako sám.

Teraz to trochu zrýchlím.

Dni plynuli takto – raňajky, ranná

modlitba, svätá omša, prednáška,

skupinky zdieľania a konečne obed.

Hneď po obede siesta, po nej ruženec,

rôzne aktivity športové, vychádzkové,

výtvarné... Jeden večer sme deň

zakończyli opekačkou.

Štefan Matiašovský



Prievidza, Bojnice

Kde bolo, tam bolo. Išli sme na železničnú stanicu. Nastúpili sme na rýchlik. Vlak išiel rýchlo. Potom sme vystúpili v Porade. Potom sme sa odfotili. Aj zamilované srdce. Išli sme na zmrzlinu. To nás schladilo.

V utorok sme išli do Bojnicej zoologickej záhrady.

Somár, ovečky, baran, žirafa, ťava, opice, gorila, lev, tiger, leopard, slon, had, anakonda, rybičky a obrovské korytnačky.

V stredu sme išli rovno až do lesa.

Miška povedala: „Kto mi stúpil na topánky?“

Jožko povedal: „Roman Šurian ti stúpil na nohy?“

Išli sme hore. Sme na vrchu. Išli sme ďalej hore. Veľa. Je to vysoko, ale je to krásna príroda. Na veži sme sa odfotili. A zrazu sa niečo stalo?

A povedala: „Roman, ty si sa tam zasekol, v tom potrubí.“

Roman povedal: „Ja viem, že som sa zasekol.“

„Roman, ty si červený ako paprika.“

Išli sme už dole kopcami. Roman sa skydal, aj sa skotúľal. „Roman, pozor, čo si opitý?“

Ivka Romana chytila, aby nepadal.

Vo štvrtok sokoliari lietali. Aj krásne divadlo zahrli. A potom sme išli do múzea praveku. Boli tam riadne mamutie slony a ježibaby. A to je koniec.

Jozef Šimo

TVORÍM TVORIŠ TVORÍME

NAŠA TVORBA



Óda na Agnes

Na Župkove na chate,
natrhol som si gate.
Neboli mi úzke,
páčil som sa húske.

Volal som ju Agneška,
perie mala na ježka.
Pri tom, ako som ju krmil,
lásku som jej sľúbil.

Za tú moju lásku veľkú,
natrhla mi skoro moju prdelku.
Agneška ma čaká zase,
už trénujem na bežiacom páse.

O rok ma už nedostane,
vytasím ja tajné zbrane.

**„Chatári“ z Denného Centra
Frézia, n. o., Partizánske**

Ja a gitara

Sedím si na vozíku a kujem si plán,
ako potešiť kamarátov, čo im
zahrať mám.

Jeden môj kamarát ma do toho namočil,
či veríte, neveríte, je to riadny dril.

Ja sa však naňho vôbec nehnevám,
naopak mám ho veľmi, veľmi rád.
Tie naše gitary keď začnú vyhrávať,
moje srdce od radosti spieva
všetkým vám.

Tá moja gitara ma nikdy nesklame,
i keď druhý ma občas popletie.
Ja sa však nedám a radím im:
„Len spievaj!“

Budeš mať dobrú náladu a super zábavu.

Sedím tu na vozíku a pokoja si nedám,
pokiaľ vám túto pesničku všetkým
nezahrám a nezaspiem.

Text piesne: Patrik K.



PRACUJEME

CHCEME A VIEME

NA NÁVŠTEVE V KAVIARNIČKE MUSIQUE CLUB GALERIE V MODRE

V dolnej časti námestia Ľudovíta
Štúra v Modre sa nachádza
zaujímavé pracovisko.
Našlo tu prácu 5 chlapcov,
klientov DSS Merema.
Reč je o kaviarničke
Musique Club Galerie.
Nachádza sa v historickej budove,
do ktorej sa vchádza širokou bránou.
Pod bránou sa nachádza niekoľko
stolov a stoličiek.
Hlavne v horúcich dňoch je to
veľmi príjemné posedenie.
Aký je príbeh tohto útulného
miesta? A ako sa v ňom pracuje?
To nám porozprávali milí ľudia,
ktorí tu pracujú.
Prečítajte si, čo všetko prezradili.

O histórii a o fungovaní kaviarne
sme sa rozprávali s pani Miladou
Barčíkovou a pani Gabrielou
Wilflingovou.



PRACUJEME

CHCEME A VIEME

Pani Barčíková je jedna zo zakladateľov kaviarne. Taká „duša celého projektu“. Pani Wilflingová v kaviarni pracuje ako pracovná asistentka. Pomáha čašníkom pri ich práci. Zároveň je tiež správkynou Nadácie pre človeka v núdzi a prevenciu kriminality.

Ako dlho už funguje vaša kaviareň?

Funguje už 11 rokov. Na začiatku bol nápad pána Jána Dubaňa. Pridala sa k nemu pani Barčíková a v roku 2008 kaviareň Musique Club Galerie vznikla. Jej zriaďovateľom je Nadácia pre človeka v núdzi a prevenciu kriminality. Začiatky neboli jednoduché. Prvým krokom bolo získať tieto priestory. To sa nám podarilo. Potom sme riešili, ako kaviareň financovať.

Čím vaša kaviareň žije?

Okrem bežnej ponuky našej kaviarne u nás organizujeme hudobné a literárne večery, vernisáže, malé oslavy a rodinné posedenia. Súčasťou kaviarne je kryté petangové ihrisko, ktoré je k dispozícii verejnosti.



Organizujeme tiež predajné výstavy umelcov so zdravotným postihnutím. Vystavené fotografie či maľby je možné si aj zakúpiť. Miestny evanjelický farár s manželkou u nás organizujú rozhovory nad Bibliou. Pani Miháliková u nás pripravuje Labyrint literatúry. A mávame u nás aj živé koncerty menších kapiel.

Kaviareň funguje ako chránené pracovisko. Čo to znamená?

Naši zamestnanci, čašníci, sú klienti zariadenia podporovaného bývania Merema Modra-Kráľová. Sú to ľudia so zdravotným postihnutím. Okrem nich u nás pracujú 2 pracovné asistentky. Zaúčanie na prácu čašníka sa koná „na ostro“.

Čašníci od začiatku trénujú priamo v kaviarni. Samozrejme s podporou pracovnej asistentky. Čašníci sa striedajú v službe po 6 hodinách. Jeden deň pracujú, ďalší majú voľno. Od vzniku kaviarne sa vymenili len 2 zamestnanci. Niektorí naši čašníci tu pracujú už 11 rokov! Viac o svojej práci v kaviarničke nám porozprávali priamo jej zamestnanci – **Pavol Krajčovič, Ferko Nosko, Ľudovít „Lajo“ Zemko, Ivan Foltýn a Michal Tanko.**

Pavol bol v minulosti zamestnaný v pekárni. Pre Ferka je kaviareň jeho prvé pracovisko. Už sa teší na dôchodok o 5 rokov.

Lajo začal v kaviarni pracovať hneď od jej vzniku. Potom zmenil zamestnanie, pracoval 3 roky v reštaurácii v Bratislave. Ďalšie 2 roky v Pezinku ako pomocná sila v kuchyni. Veľa sa z tejto oblasti naučil. Vie si aj sám uvariť. Pochválil sa nám, že v nedeľu navaril ostatných spolubývajúcim fašíрку. Všetkým veľmi chutila.

PRACUJEME

CHCEME A VIEME

Vo februári tohto roku sa vrátil do kaviarne.

Ivan v minulosti pracoval ako čašník na Donovaloch. Absolvoval aj čašnícky kurz v Banskej Bystrici.

Michal je zamestnaný ako údržbár – záhradník. Stará sa o drobnú údržbu. Má tiež na starosti kryté petangové ihrisko, ktoré je pri kaviarni a kvety.

Aké to bolo vo vašich začiatkoch?

Začiatky boli náročné.

Stávalo sa, že sme meškali do práce.

A museli sme sa naučiť cestovať do práce autobusmi.

Čo všetko zahŕňajú vaše povinnosti v kaviarni?

Pripravujeme kávu, čaj, naložíme koláčik na tanier, nalejeme víno...

Obsluhujeme zákazníkov.

Máme na starosti aj čistotu kaviarne.

Utierame stoly, police, udržiavame čistotu za pultom.

Zametáme dvor, polievame kvety.

Umývame použitý riad.

Po záverečnej upratujeme celú kaviareň.

Ak niečo nevieme, pomôže nám pracovná asistentka.

Čo v práci robíte najradšej?

Najradšej máme, keď prídu zákazníci, pekne ich obslúžime a podebatujeme.

Sme radi, ak im môžeme s niečím pomôcť.

A sme radi, ak nám poďakujú.

Lajo nám prezradil, že najradšej pripravuje kávu.

Michal sa najradšej stará o čistotu dvora, kvety a petangové ihrisko.

Čo je pre vás v práci náročné?

Náročné býva zapamätať si všetky objednávky, keď príde veľa zákazníkov naraz.



Napríklad počas modranského vinobrania alebo počas keramických trhov.

Ale vždy sa nájde riešenie.

S pomocou asistentky to zvládame.

Pri plánovaných akciách máme tím posilnený o ďalšieho čašníka.

V práci je často potrebné spolupracovať, ako to funguje vo vašom tíme?

Vychádzame spolu veľmi dobre.

Nemáme medzi sebou spory, hádky.

Fungujeme dobre.

Nestalo sa napríklad, že by po záverečnej ostala neuprataná kaviareň. Ak nie je upratanie dokonalé, upozorní nás asistentka.

Zmenilo sa niečo vo vašom živote odkedy pracujete?

Čo vám práca dáva?

Financie!

Môžeme si dovoliť kúpiť niektoré veci pre seba, ktoré sme si predtým nemohli dovoliť.

Medzi zákazníkmi kaviarne sme našli aj nových kamarátov.

Ak nemáme veľa zákazníkov, radi sa s nimi v kaviarni rozprávame.

Ale stretávame sa s nimi aj mimo kaviarne.

Chodíme na diskotéky, akcie v meste... Alebo im vypomáhame pri brigádach, ak majú nárazovú prácu v domácnosti.

V kaviarničke Musique Club Galerie sme strávili príjemné chvíle.

Ďakujeme za rozhovor a určite prideme zasa!

Prídete na návštevu aj vy, milí čitatelia?

**Pripravili Ľubka Vyberalová
a Mirka Ollé**



NÁTIERKA NA HRIANKY zo zvyškov z chladničky

V tomto čísle hovoríme o odpade a o tom, ako ho nevytvárať. Odpadom sa často stáva aj nedojedené jedlo. Aby sme neplytvali jedlom, ukážeme si jednoduchý recept.

Dá sa použiť na veľa spôsobov.

V prvom rade si vyberieme z chladničky všetko, čo nám ostalo.

Napríklad tieto potraviny:

- 1 cibuľa
- 1 až 2 papriky
- 3 rajčiny
- kúsok cukiny
- soľ
- olej
- mäkký syr (v črievku alebo trojuholníkový)
- chlieb (môže byť aj starší, ale nie plesnivý)

Môžeme pridať aj:

- tatársku omáčku alebo majonézu
- baklažán
- kúsok tekvice
- šunku
- salámu
- vajce
- alebo hoci rezeň z nedeľného obeda



Postupujeme takto:

1. Všetku zeleninu pokrájame na malé kúsky, kocky.
2. Na panvicu dáme lyžičku oleja a nadrobno pokrájanú cibuľu. Usmažíme do sklovita.
3. Pridáme zeleninu a posolíme. Dusíme do mäkka pod pokrievkou. Občas premiešame. Na konci pridáme syr alebo tatárku. Zamiešame a necháme roztopiť. Odstavíme zo sporáka.
4. Spravíme si hrianky. Do inej panvice dáme trochu oleja. Osmažíme na ňom krajce chleba z každej strany. Môžeme použiť aj pečivo, rožky, žemle, sendvič. Všetko pokrájame na plátky.
5. Nátierku natrieme na hrianky. Môžeme si pridať čerstvú pažitku alebo zeleninu.

Pochváľte sa nám, aká nátierka sa podarila vám.

Dobrá chuť! Martina Jarolínová