



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
2-3/2018



TO SME MY



ZPMP v SR
Alstrova 153
831 06 Bratislava
tel.: 02/63814968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk





To sme my 2-3/2018 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191
 • tel.: 02/63814968 • e-mail: zmpvsvr@zmpvsvr.sk • Dátum vydania: 20. 9. 2018 • Ročník vydania: 19
 • Redakčná rada: Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Miroslava Ollé, Martina Jarolíňová, Richard Drahovský, Michal Kralovič.
 • Na príprave čísla spolupracovali: Petra Kiššová, Ivan Čietek, Jana Mareková, Elena Kopalová, Petra Vršanská, Bystrík Tomly, Henrieta Matulová, Jan Hamák, Nina Celanová, Martin Mišo, Katarína Hosmajová, Anna Kucharíková, Jana Kucharíková, Darina, Bibiana, Lenka Bobotová, Martina Hlavatá, Róbert Vladár, Martin Ševčík, Dalibor Školík, Tomáš Labát, Tomáš Hosmaj, Ján Procházka, Darina Krihová, Miroslav Rendoš, Karin Augustínová, Ladislav Reháč, Katarína Krkošková, Tereza Rachelová, Ivana Hrušovská, Matej Kurčík, Martin Kováč, Richard Neumann, Michala Jarjabková.
 • Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • Tlač: POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk
 • Adresa redakcie: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zmpvsvr@zmpvsvr.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 2-5	TÉMA: Osobná asistencia
Strana 6-9	TÉMA: Naše skúsenosti s osobnou asistenciou
Strana 10-12	PRACUJEME: Moja práca v McDonald's
Strana 13	REPORTÁŽ: Loďou na Devín
Strana 14	REPORTÁŽ: Historický zámok Kreuzenstein
Strana 15-16	JA, SEBAOBHAJCA: Pozdrav z Českej republiky
Strana 17-20	ŠPECIÁL: Letný pobyt sebaobhajcov
Strana 21-28	ŠPECIÁL: Rozhovory z pobytu
Strana 29-30	JA, SEBAOBHAJCA: Ninka Celanová
Strana 31	TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME: Na opustenom ostrove
Strana 32	TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME: Originálny fotorámik
Strana 33-34	EKO-BIO-ZDRAVO: Pečená tekvica
Strana 35-36	EKO-BIO-ZDRAVO: Nakličovanie semien

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE



Tri, dva, jeden... jeseň!

Neviete prosím niekto, kam sa podelo leto?

Je pravda, že tento rok bolo poriadne horúco už od mája.

Takže kto chcel, určite sa stihol vyhriať aj opáliť.

Ale ten letný, pokojný, prázdninový čas...

Ten sa mi vždy tak rýchlo minie!

Toto číslo nášho časopisu je malou pripomienkou prázdnin.

Sebaobhajcovia si zaspomínajú na letný pobyt.

Podelili sa s nami aj o svoje názory na svet.

Letný ŠPECIÁL sme doplnili aj krásnymi fotkami.

Ste na nich aj vy?

Aj REPORTÁŽE nám ešte na chvíľku vyčarujú leto.

Navštívili ste zámok aj hrad.

Ďakujeme, že ste nám o tom napísali!

V rubrike TÉMA sa venujeme osobnej asistencii.

Pretože si myslíme, že je skvelé mať osobného asistenta.

Čítajte od strany 2 a dozviete sa všetko dôležité.

Zoznámime vás tiež s Petrou, Janom, Ninkou...

Príjemné čítanie a krásne babie leto, priatelia!

Mirka Ollé

OSOBNÁ ASISTENCIA

Osobná asistencia je jedna z foriem pomoci ľuďom so zdravotným postihnutím. Znamená to, že človek s postihnutím má osobného asistenta.



Ten mu pomáha viesť nezávislejší a samostatnejší život.



Či už doma, v škole, v práci, alebo aj vo voľnom čase. Osobná asistencia podporuje nezávislosť a samostatnosť človeka s postihnutím. Dáva mu možnosť rozhodovať o svojom živote. O osobnej asistencii sa dočítaš v zákone č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu zdravotného postihnutia. Osobná asistencia je jeden z peňažných príspevkov. Znamená to, že osobný asistent dostáva za svoju prácu odmenu. Odmena za jednu hodinu osobnej asistencie je k 1. 7. 2018 vo výške 3,82 €.

KTO VYUŽÍVA OSOBNÚ ASISTENCIU?

Človek s ťažkým zdravotným postihnutím. Zdravotné postihnutie často ľuďom bráni vykonávať niektoré činnosti. Alebo ich robí veľmi náročnými.



Niektorí napríklad potrebujú pomoc pri pohybe, presúvaní sa z miesta na miesto. Iní zase so starostlivosťou o domácnosť, o seba. Pri týchto činnostiach mu asistuje osobný asistent.

KTO JE TO OSOBNÝ ASISTENT?

Je to človek, ktorý pomáha človeku s postihnutím. Majú spolu podpísanú zmluvu o výkone osobnej asistencie. V nej je napísané, s čím bude osobný asistent pomáhať. Je tam napísané aj to, ako často a ako dlho bude pomáhať.

Osobný asistent zvyčajne nie je člen rodiny. Ale v niektorých prípadoch to tak môže byť. Vtedy, ak človek s postihnutím ochorí. Alebo mu môže pomáhať s hygienou. Osobný asistent by mal byť empatický.



To znamená, že sa dokáže vcítiť do situácie druhých ľudí. Mal by mať záujem o túto prácu. A byť zodpovedný.

AKO SI VYBAVIŤ OSOBNÚ ASISTENCIU?

Odborne by sme povedali – Ako si vybaviť peňažný príspevok na osobnú asistenciu? Nie každý má nárok na osobnú asistenciu. Najprv je potrebné o ňu požiadať.

MUSÍŠ UROBIŤ TIETO 3 KROKY:

1. Vypočítaj si počet hodín osobnej asistencie.

Koľko hodín osobnej asistencie potrebuješ počas celého roka? Popros niekoho, aby ti pomohol s počítaním. Budete k tomu potrebovať zoznam činností, s ktorými ti môže osobný asistent pomáhať.



Volá sa to Zoznam činností na účely určenia rozsahu potrebných hodín osobnej asistencie.

Je prílohou č. 4 v zákone č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

2. Podaj si žiadosť

Žiadosť treba podať na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v tvojom meste. Podľa svojho trvalého pobytu zisti, na ktorý úrad treba žiadosť odnieť. Na úrade nájdí odbor sociálnych vecí. Tam treba žiadosť odovzdať.



3. Obháj si žiadosť

Sociálni pracovníci na úrade sa ťa budú pýtať, prečo a na aké činnosti potrebuješ osobnú asistenciu.

Musíš sa pred nimi obhájiť.

To znamená vysvetliť im, prečo osobnú asistenciu potrebuješ.



SCHVÁLILI TI PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA OSOBNÚ ASISTENCIU.

Gratulujeme!
Čo teraz?

1. Nájdí si osobných asistentov

Môžeš mať jedného asistenta, ale aj viac asistentov.

Je vhodné využívať služby viacerých osobných asistentov naraz. Napríklad preto, aby ti mal kto pomôcť, keď jeden asistent ochorie. Kde hľadať osobného asistenta? Hľadaj medzi známymi, kamarátmi, spolužiakmi, kolegami, susedmi... Môžeš si napísať inzerát a zavesiť ho na nástenku v škole. Alebo ho uverejniť na internete či v novinách.

2. Uzatvor zmluvu

S osobným asistentom musíte spolu podpísať zmluvu o výkone osobnej asistencie.

Táto zmluva informuje asistenta o jeho povinnostiach.

AKÉ SÚ TVOJE ĎALŠIE POVINNOSTI?

Na začiatku je dôležité informovať asistenta o jeho povinnostiach. A tiež ho zaučiť – ukázať mu, akú pomoc potrebuješ.

Potom je potrebné každý skončený mesiac:

1. Odovzdať výkaz o počte hodín vykonanej osobnej asistencie na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny.

Ak máš asistentov viac, musíš tento výkaz vyplniť a odovzdať za každého z nich.

Termín na odovzdanie výkazu je vždy do 5. dňa v mesiaci.

Teda napríklad za mesiac jún to musíš stihnúť do 5. júla, za november do 5. decembra...

2. Keď ti prídu peniaze z úradu, musíš vyplatiť každému asistentovi mesačnú odmenu.
3. Na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny odovzdať potvrdenie o vyplatenej odmene tiež do piateho dňa v mesiaci. Rovnako ako výkazy.

NIEKEDY SA STÁVA, ŽE TI ÚRAD PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA OSOBNÚ ASISTENCIU NESCHVÁLI.

Čo môžeš urobiť v takom prípade?

Môžeš napísať odvolanie.

To znamená, že vyjadríš svoj nesúhlas.

Napíšeš, prečo nesúhlasíš.

Pošleš to na Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny.

Môže ti s tým pomôcť blízky alebo aj poradcovia na združení.

Ak ti ani potom osobnú asistenciu neschvália, môžeš sa obrátiť na súd.

Vtedy je dobré poradiť sa s právnikom.

TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

NAŠA SKÚSENOSŤ S OSOBNOU ASISTENCIOU

Opýtali sme sa vás, aké sú vaše skúsenosti s osobnou asistenciou. Tu sú vaše odpovede.

Heňa

S mojou asistentkou chodíme spolu na výlety a na rôzne akcie. Boli sme na Červenom Kameni, potom v Dolnom Rakúsku na zámku v Poysdorfe a iných výletoch. Páčilo sa nám tam. Alebo sa aj rozprávame pri káve. Chodíme sa kúpať, potom do kina, do divadla. Spoločne sa dohodneme, čo budeme robiť a kam pôjdeme. Tiež mi pomáha vyplňovať úradné dokumenty a iné potrebné veci.

Myslím si, že je dobre, aby sa asistent a človek dobre poznali. Lebo potom asistent vie, akú pomoc potrebuje.

Mal by byť chápvavý a rešpektovať jeho záujmy.
Mal by byť na blízku.
Je dobre, že sa navzájom poznajú.

Či už je človek s postihnutím, alebo iný človek, ktorý potrebuje pomoc, má právo na vyhľadanie osobného asistenta. Ale nie každý ho môže mať. Musí byť naňho odkázaný. Volá sa to kompenzácia – pomoc v sociálnych službách.

Osobná asistentka mi pomáha, keď mi niečo treba pomôcť. Alebo napríklad pri nákupe v hypermarkete. Alebo keď som chorá. Pomáha mi nakupovať veci v obchode. Sú veci, s ktorými si neviem rady doteraz. Tak poprosím o pomoc. Pomáha mi s výberom, keď si chcem niečo kúpiť cez internet. Napríklad lístky na vlak. Pomáha mi vyplňovať dokumenty a úradné papiere.



Sú to rôzne situácie a potreby. Myslím si, že je dôležité mať osobného asistenta. Pomáha mi v ťažkých situáciách, v ktorých si neviem pomôcť. Človeku je dobre, keď je niekto pri ňom, aby dostal ľudskú starostlivosť. Najprv som si myslela, že ja pomoc nepotrebujem, že všetko zvládam výborne. Ale všetko sa ukázalo po niekoľkých rokoch. V malých veciach som samostatná. No uznala som, že ho v každom prípade potrebujem. Teraz som rada, že ho mám. Nehanbím sa za to. Pomáha mi a ja prekonávam strach. Lebo zdieľame všetko spoločne. Keby som ho nemusela mať, to by znamenalo, že som zdravý človek. Uznala som, že nie som. Že mám zdravotné problémy.

Som rada, že mi ho vybavili pre situácie, s ktorými naozaj potrebujem pomôcť. Lebo v rôznych situáciách si neviem rady a nerozumiem niektorým slovám. Som rada, že ho mám. Za to ďakujem.

Maťo

Mám viacerých asistentov. Vozia ma ráno do práce a poobede z práce. Tiež na moje aktivity, napr. na tanečné tréningy. Ale aj na poštu, na nákup, aj k lekárovi.



S asistentom sa môžem bicyklovať a aj plávať v bazéne, v mori. Aj na kúpalisku.

Pomôže mi, keď niečomu nerozumiem na pošte alebo na úrade. Pomohol mi, keď som sa učil plávať. A teraz dáva na mňa pozor, aby som sa neutopil. Mama tomu hovorí, že dohľad. Tiež, keď som na bicykli, aby som nevbehol pod auto. Raz sa mi to stalo. Na prechode. Ale našťastie mi auto len do zadného kolesa buchlo.

Bol som aj na dovolenke s asistentkou. Spolu sme chystali jedlo a robili v záhrade. A boli sme v bazéne.

Asistent mi pomáha aj s hygienou. Ale len to, čo neviem sám. Umyť vlasy a tak.

TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

Keď som chorý, tak mi robí asistenta tato, uvarí mi čaj.
Dá mi lieky.

Je pre mňa dôležité mať osobného asistenta.
Veľmi.

Môžem chodiť do práce.

Môžem chodiť na tanečnú.

To je moje najobľúbenejšie.

Môj tréner Andrej ma veľa naučil.

Obdivujem ho.

Je šikovný.

Učí ma aj Elenka.

A niekedy vyhrávam medaily aj poháre.

Teším sa. Spoznal som tam veľa kamarátov.

A mám tanečné partnerky.

Teraz mám Zuzku.

Bez asistentov by to nešlo.

S asistentom som samostatnejší.

Nemusím čakať na rodičov.

Rodičia pracujú a nemajú toľko času.

A ja už mám 36 rokov.

A moje asistentky Majku, Evku,

Editu mám rád.

Aj Laca.

Ten mi pomáha aj v práci.

Vtedy je môj pracovný asistent.

Naozaj sú pre mňa dôležití.

Každý by mal mať asistenta,

keď ho potrebuje.

Marek

S mojím osobným asistentom chodíme na prechádzky do prírody, do mesta, na opekačky, kultúrne podujatia...
Niekedy so mnou ide ako sprievod do a zo zariadenia.

Pomáha mi pri nakupovaní, pretože neviem manipulovať s peniazmi.
A tiež pri osobnej hygiene, počas choroby a sprevádza ma na miesta, kam potrebujem ísť.

Je pre mňa dôležité mať osobného asistenta?
Áno. Nerád som sám, potrebujem spoločnosť.
A tiež pomoc a oporu.

Janka

Ako trávim čas so svojimi osobnými asistentkami?
Najradšej chodíme spolu von.
Na prechádzku do lesa, alebo do mesta.
Niekedy spolu športujeme – chodíme plávať, hrať ping-pong alebo na posilňovacie stroje v prírode.
Keď sme v meste, ideme na nejaké podujatie vonku alebo na zmrzlinu.

S čím mi asistentky pomáhajú?
Keď moji rodičia musia odcestovať, sme u nás doma.
Eunika u nás niekedy aj prespí.
Spolu si varíme, upratujeme, ideme nakúpiť.

Pomôže mi vybrať oblečenie, vychystať sa von.
Ide so mnou napríklad na koncert a potom ma električkou zavedie domov.
Pomáha mi aj s prácou na počítači, keď si chcem vyhľadať informácie.

Je pre mňa dôležité mať osobné asistentky.
Lebo mi vedia so všetkým pomôcť.
Môžem sa na ne spoľahnúť, že nezostanem sama, keď naši nie sú doma.
Asistentky sú pre mňa aj priateľky, vždy sa na ne teším.
Eunika aj Janka sú rovnako staré ako ja.
Rada s nimi chodím von, na kávu, do McDonaldu.
Je to iné ako s rodičmi.
Je to zábava.
Len škoda, že majú málo času.
Obidve už chodia do roboty.



Ivo

Asi keď som mal 20 rokov, oslovili ma z Agentúry podporovaného zamestnávania v Bratislave.
Pracovala tam jedna moja známa.
Dala mi vedieť, že je možnosť získať osobného asistenta.

S osobným asistentom sme sa stretávali dvakrát do týždňa.
Na 4 – 5 hodín, ako kedy.
Rád som chodieval do cukrárne, do mesta.
Toto je inzerát, pomocou ktorého som si hľadal osobných asistentov.
Pomáhal mi ho napísať otec.
Možno niekomu poslúži ako inšpirácia:

*Ahoj! Volám sa..., mám... rokov a som z...
Hľadám osobného asistenta/tku.
Mám detskú mozgovú obrnu. Som veľmi spoločenský. Rád chodím do knižnice, na prechádzky po meste. Potreboval by som asistenciu hlavne na stredu – piatky poobede, od 13.30 do 20. 00. Hodinová odmena je 3,82 €. V prípade záujmu ma môžete kontaktovať na tel. čísle..., alebo mailom: ...*

Zuzana

So svojou asistentkou ideme do bývania, chodievame trolejbusom, ideme do ateliéru a maľujeme.
Asistentka mi pomáha pri cestovaní a nakupovaní v obchode.
Je pre mňa dôležité mať osobného asistenta, aby som nezablúdila.

Bibiana

Spolu s asistentkou oddychujeme.
Pomáha mi chodiť na prechádzky.
Je pre mňa dôležité, že pre mňa chodí.

PRACUJEME

CHCEME A VIEME

MOJA PRÁCA V MCDONALD'S

Milá Petra, v rubrike PRACUJEME sa chceme rozprávať o pracovných skúsenostiach.

**O tom, čo to znamená "pracovať".
Čo všetko to obnáša.
Zároveň by sme ťa na úvod
radi spoznali aj ako človeka,
nielen ako zamestnanca.
Predstaviš sa nám?**

Volám sa Petra, mám 30 rokov. Bývam v Bratislave, v Petržalke spolu s maminou, ocinom a psom Newilom. Ešte mám staršiu sestru Veroniku. Do školy som chodila na Stredné odborné učilište na ulici Švabinského v Bratislave, tu som sa vyučila za zdravotnú sanitárku. Bavia ma počítače a mobily. Každú stredu chodím pomáhať babičke upratovať a nakúpiť. Keď má nejaký problém s počítačom alebo mobilom, tak jej to pomôžem odstrániť. Niekedy jej chodím pomáhať aj do záhrady. Pomáham kosiť trávu kosačkou. Veľmi rada plávam, rada varím jednoduché jedlá a od detstva píšem



knihu o svojom živote a o našej rodine. Veľa pomáham svojej mamine, lebo je chorá, tak nakupujem, upratujem aj periem v práčke.

Mám priateľa Adriána, s ktorým chodíme na prechádzky, do kina, na návštevy, niekedy pomáhať babičke do záhrady.

A teraz k práci. Kde pracuješ a čomu sa tam venuješ?

Pracujem v McDonald's. Do práce chodím každý deň na námestie SNP v Bratislave. Tu pracujem ako lobistka a pomocná baristka.



Lobistka, baristka - čo to prosím znamená?

Lobista je človek, ktorý ponúka zákazníkom produkty. Barista je ten, kto môže pomáhať pri obsluhovaní.

Aké to bolo v твоjich pracovných začiatkoch?

Zaúčanie do práce bolo dosť ťažké. Ale kolegovia mi ukazovali, čo sa ako robí a pomaly som sa naučila obsluhovať, ponúkať zákazníkom jedlá, radiť im pri výbere...

Čo ešte zahŕňajú tvoje pracovné povinnosti?

Okrem toho zbieram použitý riad, umývam ho, niekedy obsluhujem kávovar, dopĺňam zásoby z mrazničky.

Prezrad', čo vo svojej práci robíš najradšej?

Najradšej umývam riad, pomáham kolegom a zaúčam sa pracovať s pokladňou.

Čo je v tvojej práci pre teba náročné? Najťažšie sú pre mňa dlhé zmeny, keď treba pracovať dlhšie ako obvyčajne. Napríklad, keď máme nejakú akciu, kde príde veľa ľudí.

A čo kolegovia? V práci je často potrebné spolupracovať, ako to funguje v tvojom pracovnom tíme?

Kolegovia sú milí, pomáhajú mi. Niekedy mi dohovárajú, že mám byť rýchlejšia. Aj pani šéfká má pre mňa porozumenie, najmä, keď mi je niekedy zle.

PRACUJEME

CHCEME A VIEME



Je toto tvoja prvá práca, alebo si už bola niekde zamestnaná?

Predtým som niekoľko rokov pracovala v kaviarni Radnička v Bratislave. Potom ma pani Záhorcová preložila do McDonaldu. Tu mám viac voľna, čo mi vyhovuje, pretože sa rýchlo unavím a potom je mi zle.

Máš svoj sen o práci, ktorej by si sa raz chcela venovať?

Baví ma venčenie Newila, môjho psa. V budúcnosti by som rada pracovala v útulku a starala sa o opustené zvieratká.



Čo je pre teba v práci dôležité?

Som veľmi rada, že môžem chodiť do práce. Naučila som sa jednáť so zákazníkmi, usmievať sa, byť príjemná a vychádzať s ľuďmi. Dostávam pravidelne výplatu. Časť mi mamina odkladá do banky, lebo si chcem nasporiť na vlastný byt. Druhú časť mám ako vreckové, môžem kupovať darčeky k sviatkom, nosiť babičke kvety a kúpiť si niečo, na čo mám chuť.

Rozhovor s Petrou pripravili
Elenka Kopalová a Mirka Ollé

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

LOŽOU NA DEVÍN

Koncom júla sme si v Prime spravili zaujímavý výlet na Devín. Bol krásny letný slnečný deň. Ako dopravný prostriedok sme si trochu netradične zvolili loď. Plavbu sme začali krásnymi pohľadmi na historickú časť Bratislavy a jej nábrežie. Obdivovali sme Bratislavský hrad. S vetrom vo vlasoch sme sa plavili popod Nový most a most Lafranconi. Po vystúpení v prístave Devín sme mali dve hodiny prestávku. Aktívne sme ju využili obdivovaním stredovekého hradu Devín. Stojí na sútoku riek Morava a Dunaj. Prechádzku po okolí hradu sme ukončili osviežujúcim posedením pri studenej kofole a voňavej káve. Dve hodiny v príjemnom prostredí nám veľmi rýchlo ubehli. Čakala nás spiatočná plavba loďou do prístavu Bratislava. Tento netradičný výlet si užili naši klienti, ich príbuzní, zamestnanci a priatelia našej Primy.

Bystrik Tomly

Riaditeľ neziskovej organizácie Prima



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

HISTORICKÝ ZÁMOK KREUZENSTEIN

Mám rada historické pamiatky a zámky. Zámok Kreuzenstein je romantický a nachádza sa v Poysdorfe. Považuje sa za jednu z najvýznamnejších historických pamiatok v Dolnom Rakúsku.

Vybrali sme sa tam na výlet.

Ja, moja asistentka a Monika, moja sestra.

Išli sme s cestovkou Primatravel.

Chceli sme zažiť niečo nové.

Cestovali sme prvýkrát.

Na začiatku nás v areáli čakala sokoliarska show.

Predvádzali dravé vtáky.

Mali sme prekladateľa.

Počas prehliadky na zámku sme videli kaplnku, zbrojnicu, rytiersku sálu.

Navštívili sme aj dobovú reštauráciu.

Obsluhovali nás v dobových kostýmoch.

Reštaurácia stála vedľa zámku.

Videli sme krásny vysoký, veľký zámok.

Videli sme zaujímavé časti zámku.

Napríklad sane s čertom,

s ktorými si podkurovali.

Navštívili sme aj najchladnejšiu miestnosť.

Boli sme v kuchyni, kde viseli staré historické stredoveké riady.

Vnútri na nádvorí to bolo veľké.

Boli sme na rôznych miestach.

Bolo slnečno.

Prekladateľ nám prekladal do slovenčiny.

Viezli sme sa na traktoroch po viničných cestách.

Boli sme na ochutnávke vín a muštu.

Potom sme odišli domov.

Zažili sme krásny deň.

Na pláne máme Salzburg, už sa tešíme.

Henrieta Matulová



JA, SEBAOBHAJCA

PREDSTAVUJEME SA VÁM

POZDRAV Z ČESKEJ REPUBLIKY

Dobrý deň!

Volám sa Jan Hamák.

Mám 45 rokov a pracujem vo firme Avast Software.

Rád by som vám predstavil našu skupinu sebaobhajcov.

Naša skupina sa volá Sami a spolu.

Stretávame sa už 20 rokov.

Miesto našich stretnutí je Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice (SPMPČR) na Karlínském náměstí v Prahe 8.

Predtým sme sa stretávali rôzne – v reštaurácii, v rôznych organizáciách...

Teraz sa stretávame v priestoroch združenia SPMPČR, ktoré nám poskytlo asistentku aj miestnosť.

Stretávame sa každý utorok od 16.30 do 18.00.

Naša skupina sebaobhajcov má 12 členov a jednu asistentku.

Témy stretnutí si navrhujeme sami. Mojou úlohou na stretnutiach je sledovať čas.

Našej skupine sa podarilo natočiť 2 krátke filmy.



Obidva filmy nájdete na internete na stránke [www.youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=VFNVsk7P18), tu sú linky: www.youtube.com/watch?v=VFNVsk7P18 www.youtube.com/watch?v=T7tNyoeV77c

Nájdete tam aj jeden ďalší film, v ktorom hrali sebaobhajcovia, tu je link: <https://www.youtube.com/watch?v=e5iy-C58a1A>

Čo nám chýba, to je prenosný počítač a dataprojektor. S ich pomocou by sme si mohli púšťať naše prezentácie.

Niektorí sebaobhajcovia z našej skupiny navštívili aj konferencie v zahraničí.

JA, SEBAOBHAJCA

PREDSTAVUJEME SA VÁM



Například v Nemecku.
Ja vo voľnom čase jazdím po Českej republike a zakladám skupiny sebaobhajcov.
Podarilo sa mi založiť nové skupiny v mestách Chrudim a Česká Třebová.

Sebaobhajcom zo Slovenska by som odporučil návštevu našej krajiny a nášho hlavného mesta – Prahy. V Prahe by som odporučil Petřínsku rozhľadňu a tiež hvezdáreň. Tiež by som vám odporučil navštíviť Stromovku. Moje obľúbené miesta sú Léčebné lázně Třeboň, kde je možné vidieť Schwarzenberskú hrobku.

Ale aj rybník, kde chovajú kaprov na vianočný stôl.
Potom by som ešte odporúčal Český Krumlov, kde sa nachádza veľká záhrada s točitým hľadiskom.

Ak by ste nám chceli napísať, kontakty na nás sú:

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s.
Karlínské náměstí 12
186 03 Praha 8
pavlina.mroczkowska@spmpcr.cz
sebeobhajci@atlas.cz

ŠPECIÁL

LETNÝ POBYT SEBAOBHAJCOV

Ako to vyzeralo tento rok na pobyte sebaobhajcov? Zdá sa, že nálada bola skvelá. A zážitky nezabudnuteľné. Ved' si to prečítajte sami.

Lenka Bobotová

Páči sa mi tu všetko. Mám tu kamarátov a našla som si aj nových. Páčia sa mi prechádzky, diskotéky a páčila sa mi aj nočná hra, ale trochu som sa aj bála.

Robo Vladár

Celý pobyt sa mi páči. Je tu veľa asistentov, ktorí sa nám venujú a vymýšľajú pre nás zaujímavý program. V pondelok sme mali športovú olympiádu, v utorok nám spravili strašidelnú nočnú hru, v stredu máme karneval a diskotéku, vo štvrtok sa všetci predvedieme v talentovej súťaži a večer si budeme opekať a v piatok nám nachystali hľadanie pokladu. Všetci asistenti sú super, radi sa s nami rozprávajú. Sme tu v peknom prostredí, bývame skoro v lese. Andrej nás stále fotí, takže budeme mať veľa fotiek a spomienok. Sme tu všetci skvelá partia, a som rád, že tu môžem byť. Môj asistent sa volá Majo.



ŠPECIÁL

LETNÝ POBYT SEBAOBHAJCOV

Dalibor

Je tu dobre a je tu veľa kamarátov. Sú tu najlepšie hry, napr. futbal, ten mám veľmi rád. Chutí mi, ako tu varia.

Maťo Ševčík

Hrali sme futbal, ráno sme mali rozcvičku. Boli sme sa prejsť do hory a tancovali sme na diskotéke. Dokonca sme mali aj olympiádu. Veľmi sa mi tu páči.





Maťka Hlavatá

Na pobyte som rada.

Je tu krásne prostredie, máme krásne počasie.

Mali sme tu krásne jasno alebo oblačno.

Počas dňa tu pršalo iba 2 dni – v deň, keď sme prišli, a včera.

Robia nám tu zaujímavý program, súťaže.

Napríklad Olympiádu alebo Hradisko má talent.

Alebo aj vodnú vojnu so sáčikmi naplnenými vodou.

Páčila sa mi nočná cesta.

Asistenti boli prezlečení za strašidlá a strašili nás.

Mňa veru nevystrašili, ja som ich veľmi intenzívne strašila naspäť.

Až som od toľkého strašenia zachrípla.

Boli tam však aj takí, ktorí sa tých strašidiel báli.

Ja som sa vôbec nebála, ani raz som sa nezľakla.

Bola som veľmi smelá.

Nočná cesta bola zaujímavá a zábavná.

Na karnevale som bola neobyčajná morská ryba a Nemo sardinka.

Moju masku sme robili spoločne s asistentkou Sisou.

Niečo robila Sisa aj sama.

Tomáš H. bol SBS-kár a Tomáš L. bol smrťka s kosou.

Moja asistentka Lívia bola kúzelníčka a asistentka Klára roztľieskavačka.

Karneval bol spojený aj s diskotékou.

Medzitým boli voľno-časové aktivity.

Kto chcel, si zahral futbal, alebo tenis a podobne.

Moje spolubývajúce sú Tánička B., Ivanka H. a Lenka B.

Ja som s nimi na izbe číslo 305.



ŠPECIÁL

LETNÝ POBYT SEBAOBHAJCOV

Ivanka s Lenkou spia hore a my s Táničkou dole.

Sú na mňa dobré, rozumieme si spoluaj sa trochu rozprávame.

Obedy bývajú o 12:30.

Od 13:00 do 15:00 býva oddych.

Ja si počas oddychu zvyčajne podriemem.

Lenka B. s Mariánom H. sú dolu a vonku. Alebo aj vnútri.

Alebo ju Marián H. navštevuje na izbe číslo 305.

Včera bola opekačka, všetci, ktorí boli hladní, si opiekli špekačku.

Alebo dve – podľa toho, kto koľko zvládol a na koľko mal chuť.

Ja som si však neopiekla ani jednu. Nebola som hladná, tancovala som na diskotéke.

Potom už tancovali aj ostatní, keď sa najedli.

Aspoň časť z nich, druhá neskôr.

Varia tu dobre.

Včera večer sme mali bryndzové halušky, tie mi veľmi chutili.

K obedu je možnosť naliať si do šálky vodu alebo čaj.

Včera som na súťaži Hradisko má talent spievala duo s Michaelou G.

Spievali sme pesničku Prší, prší, len sa leje.

Veľmi dobré sme v tom boli.

Veľmi dobrí boli aj ostatní.

Dnes poobede po odpočinku bude súťaž Hľadanie pokladu. Už sa na ňu teším.

Včera doobeda sme boli v meste Brezno.

Boli sme aj s autobusom, aj s autami.

Kúpila som si tam v lekární Nasivin kvapky do nosa.

Potom som si tam kúpila na pamiatku suveníry.

Pre seba aj pre mamu.

Keď sme išli naspäť z Brezna, išla som autobusom.

Ale museli ma prehovárať, pretože ja som chcela ísť autom s asistentkou Sisou.

Som rada, že sme tu všetci takto spolu. Každý večer je tu diskotéka, ktorá trvá do 22 – 22:10.

Potom si zaželáme všetci dobrú noc. Ideme spať, aby sme zajtra mali veľa síl na to, čo nás čaká.

Ja sa na diskotéku aj tak najviac teším.

Dnes po večeri sa budeme baliť domov, myslím si, že to zvládneme hravo.

Ja viem, že keď bude treba ísť domov, nebude sa mi chcieť odísť preč.

Aspoň tak to teraz určite vnímam.

Neviem, či sa niečo zajtra zmení...

Možnože aj celkom nič.

Pretože mne sa tu veľmi páči.

Myslím, že ani ostatným sa odtiaľto nebude chcieť ísť domov.

Pretože všetkým sa tu veľmi páči.

Bude mi to tu chýbať

a nebudem jediná.

Predsa len, tentoraz to stálo za to.





ROZHOVORY Z POBYTU

Na pobyte sme mali veľa času porozprávať sa. Prečítajte si, čo si myslíme.

Prečo je dôležité mať priateľov?

TOMI L.: Priatelia sú dôležití, pomôžu, keď to najviac potrebujem.

HEŇA: S priateľmi je veselo.

JANKO: S priateľmi môžeme hocikam vyraziť.

TOMI H.: Aby som nebol sám.

ROBO: Aby sme si navzájom pomáhali, mali by sme byť k sebe dobrí.

TEREZA: Aby sme boli šťastní.

KARIN: Aby sme neboli sami.

RIŠO D.: Je s nimi zábava, mám sa komu zdôveriť a na koho spoľahnúť.

DARINKA: Aby ľudia neboli sami.

IVANKA: Aby sme si navzájom pomáhali.



MIREC: Keď niečo potrebujem, priatelia mi pomôžu.

TOMI V.: S priateľmi je veselo.

MAŤO KOVÁČ: Mať priateľov znamená spoznávať nových ľudí.

LENKA: Môžeme sa stretávať a ísť spolu na výlet.

MAŤO KURČÍK: Aby sme boli šťastní.

MARTINKA: Aby bolo človeku veselo a aby sa mal človek s kým porozprávať.

MAŤO ŠEVČÍK: Keby som nemal kamošov, asi umriem.

MIŠKA: Mám sa s kým porozprávať.

RIŠO N.: Keby človek nemal priateľov, tak je sám.

LACKO: Mám s kým ísť do kina.



Koho, alebo čo mám najradšej na svete?

LENKA B.:

Najradšej mám sestru. Pomáhame si a rozprávame sa. Napríklad keď potrebuje postrážiť deti, tak jej pomôžem.

DARINKA:

V prvom rade mám rada svojich rodičov, lebo ma vychovali.

Páči sa mi, že mám s nimi dobrý vzťah.

Aj so sestrou, aj s rodinou strýka.

Som rada, že mi veria.

Napríklad keď vyhrám medailu v plávaní, lebo plávam súťažne od jedenástich rokov. Mám rada aj svoje morča, o ktoré sa starám.

Máme ho v kletke, vymieňam mu piliny. Volá sa Berta.

Keď som doma, starám sa o ňu ja.

Keď som na pretekoch, alebo na pobyte, starajú sa o ňu rodičia.

Môj najlepší kamarát a kolega je Tomáš Labát, lebo sme spolu v zariadení DSS Rosa.

Vždy mi rozumie.

Druhý kamarát z tréningu sa volá Peťo a tak isto si rozumieme. Na sebaobhajovaní mám rada Terku a Karin.

Som rada, že sme tu na pobyte a že sme spolu na izbe.

RIŠO D.:

Najradšej mám svojich rodičov. Prečo? Lebo ma vychovali a vždy mi podali pomocnú ruku, keď som to potreboval. Žehlili za mňa všetky prúsery, ktoré som kedy vyviedol. Ďalej mám rád brata, lebo sa s ním dá porozprávať o všetkom možnom aj nemožnom.

HEŇA:

Mám viacero osôb, ktoré mám rada. Preto by som radšej napísala o tom, čo ma robí šťastnou. Šťastnou ma robí, keď si môžem pozrieť nejaké pamiatky, keď fotím, alebo keď spievam. Spevu sa venujem naplno. Najradšej spievam árie. Keď spievam, cítim, že niečo dokážem.

MIRO:

Najradšej mám Justina Biebera. Ale neviem, ako sa mám s ním spojiť, lebo žije v Amerike. Mám rád jeho hudbu.

ROBO:

Najradšej mám svojho ocina, brata a samozrejme mojich dvoch psíkov Denyho a Aliho. Ocino sa o mňa veľmi stará a pomáha, keď potrebujem pomôcť. Tak isto aj môj veľký brat Emil. Chodievame spolu na výlety po Slovensku, keďže rodinu máme

v rôznych kútoch našej krajiny. Mám ich veľmi rád a teším sa na nich. Keď prídem domov, moji psíkovia ma čakajú pri bránke a veľmi sa tešia, že ma vidia. A Ali po mne od radosti skáče.

KARIN:

Mám rada Dalibora. Milujem ho. Je to môj frajer a moja jediná láska. Budeme mať niekedy svadbu v Trenčíne. Máme sa radi a páči sa mi na ňom všetko.

DALIBOR:

Najradšej mám Maťa Ševčíka. Mám rád jeho smiech, my sa aj v robote smežeme. Je dobrý kamarát a vždy ma podrží.

LACKO:

Najradšej mám maminu, pretože sa o mňa stará a rozpráva sa so mnou. Ocino mi zomrel, ale mám mamu a sestru. Keď príde sestra na návštevu, príde aj s manželom. Ženy idú preč a my chlapi sa rozprávame. On mi pomáha aj opravovať. Rád mamine pomáham. Nachystá mi plastové fľaše a ja ich vynesiem. Mám ju rád.

TOMÁŠ L.:

Najradšej mám pobyty s asistentmi. Pretože človek vypadne z domu, príde na iné myšlienky. Cítim sa tu dobre, akoby sme boli jedna rodina. Mám veľmi rád asistentov, lebo nám pomáhajú,

starajú sa o program a vypočujú si nás. Toto je môj piaty pobyt a zatiaľ všetky boli super. A bol by som rád, keby ma i nabudúce vybrali na pobyt.

MAŤO Š.:

Mám rád mamu a dvoch bratov a sestru. Mám dobrú rodinu a pomáhajú mi, ale aj ja im pomáham. Napríklad umyjem riad, vynesiem smeti, alebo povysávam. Máme spolu pekné zážitky a mám s nimi dobrú náladu.

KATKA:

Najradšej mám tento pobyt. Najradšej spievam a tancujem na Mandarinku Darinku. Teším sa na diskotéku. Chcem, aby trvala dlho. Áno! Chutí mi tu jesť a raňajkovať. Napríklad zemiaková polievka. Mám rada koníky. Ale ľudí mám najradšej. Terezka Rachelová, Riško Drahovský, to sú moji kamaráti. Riško sa mi páči. S ním rada tancujem. Najradšej s nimi spievam.

Moja prvá láska bola...**ROBO:**

Moja prvá láska sa volá Dáška. Stretli sme sa v Turčianskych Tepliciach na relaxačnom pobyte. Keď sme s ocinom zišli do reštaurácie, poslal ma do spoločenskej miestnosti. Tam som ju uvidel. Zdala sa mi smutná, tak som ju oslovil. Do konca pobytu sme strávili spolu veľa času. Keď sme sa vrátili domov, poslala mi fotky a odvtedy sme v kontakte. Voláme si každý večer, občas sa aj stretávame a mám ju veľmi rád.

KARIN:

Moja prvá láska bol Miško v škôlke. Nevieť, koľko som mala rokov, bol pekný chalan a mali sme sa radi.

RIŠO D.:

Moja prvá láska bola v škole, volala sa Jarka. Chodili sme spolu v 9. triede špeciálnej školy. Chodili sme spolu asi tri roky. Naše cesty sa rozišli, keď sme začali chodiť na strednú každý inam. Ja v Bratislave, ona vo Vranoviciach. Zažili sme veľa pekných zážitkov, rôzne tábory, školy v prírode, školské besiedky a veľa zábavy. Veľmi rád si na ňu spomeniem, rád by som vedel, ako sa má, ale už nemám jej telefónne číslo.

Moja vysnívaná dovolenka**MIRO:**

Chcel by som vidieť safari. Páčia sa mi divoké šelmy. Chcel by som si vyskúšať pohladkať ich a pohrať sa s nimi. Mám rád gepardov, pumy, tigre a levy. A chcel by som sa ich naučiť krotiť. Ďalej by som rád videl zebry a byvoly. Rád by som tam išiel s Jankou, Mariánom a Peťom.

ROBO:

Moja vysnívaná dovolenka je Vatikán. Chcem tam ísť aj kvôli tomu, že tam dočasne pracuje moja suseda. Veľmi sa mi páči námestie sv. Petra. Rád by som stretol aj pápeža. Tiež by som sa rád pozrel aj do múzea na rôzne umelecké diela.

KATKA:

Chcela by som ísť do Turecka, lebo je tam pekne a dá sa tam ísť aj letecky. Chcela by som sa tam kúpať a nakupovať. Musí tam byť slnečné pobrežie a veľké vlny. Rada by som si tam kúpila suveníry – tričko. Do Turecka by som rada cestovala s rodinou z Prahy, napríklad s tetou Gitou. Bývali by sme v hoteli blízko pláže. Túžim v Turecku ochutnať musaku. Moja vysnívaná dovolenka by mala trvať dva týždne. Určite by som si takúto dovolenku užila.

HEŇA:

Mojím snom je navštíviť Írsko. A prečo? Najviac sa mi na Írsku páči ich kultúra. A pod kultúrou si predstavujem ich tanec, step, hudbu, spev, kroje, pamiatky... Druhým dôvodom je krajina, ktorá ponúka veľa krásnych výhľadov. Tie by som si rada odfotila. Zaujímam sa, ako žijú Íri, aký majú spôsob života. Írov vnímam ako veľmi temperamentných a energických ľudí. Dúfam, že sa mi tento sen splní.

LENKA:

Rada by som išla opäť k moru. Prechádzala by som sa po pláži a zbierala mušle. Ďalej by som plávala a opaľovala sa. Išla by som tam s rodičmi a s kamarátmi.

Špeciál

LETNÝ POBYT SEBAOBHAJCOV

TOMÁŠ L.:

Moja vysnívaná dovolenka bol Dubaj. Bol som tam v máji 2018.

Bol som tam so sestrou a s jej manželom.

Leteli sme 6 hodín.

Bol to dlhý a náročný let.

Boli sme ubytovaní v hoteli Atlantis, ktorý mal 5 hviezdíček.

Mali sme pekný výhľad na mesto.

Boli sme v dvoch obchodoch.

Jeden z nich bol Dubai Mall.

Tam bolo akvárium, zoo...

Boli sme na trhoch, mali tam veľa vecí, najmä zlato.

Boli sme i v aquaparku na tobogánoch.

Boli sme na Burj Khalifa (velikánska veža).

Išli sme na 226. poschodie, kde bol krásny výhľad.

Večer sme videli fontány, ktoré svietili.

Ďalej sme boli na plachtenci a plavili sme sa po Dubaji.

Dubaj je úplne iná krajina ako Slovensko.

Chcel by som tam ísť ešte raz na dlhšie.

Zaujímavý zážitok, ktorý som zažil s priateľmi

ROBO:

Jedna z najzaujímavejších vecí, ktorá sa v mojom živote odohráva, je tanečný

krúžok. Tancujem už 18 rokov a tréning máme dvakrát do týždňa. Na tréningy ma vozíva ocino. Na tanečnú chodím spolu s Katkou Krkoškovou a Luckou Ťažiarovou. Tancujeme spoločenské tance. Veľmi sa mi tancovanie páči. Teším sa na každý tréning.

TOMÁŠ L.:

Boli sme s kamarátmi na hip-hop festivale „Hip-hop žije“. Najskôr ma mama nechcela pustiť, ale nakoniec som ju prehovoril. Bol som tam od 18:00 do 04:00. Počúvali sme Spirita a podobných rapperov. Boli rôzne atrakcie, napríklad basketbalové ihrisko, stánok, kde bol breakdance, freestyle... Cítil som sa super, bol to môj prvý hip-hop festival, veľa sme sa nasmiali.

DALIBOR:

Bol som na festivale Pohoda s rodinou aj s kamarátmi. Páčila sa mi hudba a jedlo. Bolo tam veľa stánkov. Veľa sme sa prechádzali, lebo to ma baví.

MAŤO Š.:

Bol som s kamarátmi a s rodinou na chate v Bojniciach. Boli sme v ZOO, kde sa mi páčili všetky zvieratá. Aj na zámku sme boli i v kostolíku.

MIRO:

Bol som s Jankou, Peťom a Mariánom v Bystrej. Poprechádzali sme sa a videli sme salaš s ovcami. Bola pekná zábava.

JA, SEBAOBHAJCA

PREDSTAVUJEME VÁM

NINKA CELANOVÁ

Ahoj, čo nám o sebe prezradiš?

Volám sa Ninka a som z Brezna. Mám 21 rokov.

Ako vyzerá tvoj bežný deň?

Dobre. Chodievam na týždňovky do Prameňa. Cez víkend sa vraciam domov.

Čo robievaš v Prameni?

Pomáham vyrábať rohožky. Tie sa potom predávajú. Rohožky vyrábame z textilu a bývajú rôznych farieb. Veľmi ma to baví. Potom ešte šijem obrázky na plátno.

Aké obrázky?

Napríklad vázu s kvetmi alebo srdiečka.

Máš tam kamarátov?

Mám, kamarátim sa s Maťom a Peťkou. Poobede si spolu dávame kávičku a rozprávame sa. Pozeráme televízor a chodievame na vychádzky.

A máš aj frajera?

Mám, volá sa Janko a je z Fiľakova.



Zoznámili sme sa vo Valaskej, kam som chodila do školy. Bol vtedy môj spolužiak. Teraz bývame od seba ďalej, ale videli sme sa v Žiari nad Hronom na koncerte Krídla anjelov.

A ste ešte v kontakte?

Nie, vidíme sa málokedy a volať ani písať mu nemôžem.

Cez týždeň si v Prameni.

Ako vyzerajú tvoje víkendy?

Ako ich tráviš?

Keď prídem z Prameňa, vybalím si veci a dám ich do práčky. Potom idem

JA, SEBAOBHAJCA

PREDSTAVUJEME VÁM

do izby a tam si počúvam pesničky a hrám sa s mobilom. Na mobile hrám Farmu, starám sa o zvieratká a o záhradu.

A tiež pozerám videá na YouTube.

Máš sama izbu?

Bývam v nej so svojou mladšou sestrou.

Máte spolu dobrý vzťah?

Áno, mám ju rada. Občas si aj požičiavame veci, napríklad nohavice. (úsmev)

A s kým ešte doma bývaš?

Doma bývame ja, mamina, jej priateľ Peťo a moja sestra Anička. Tatina už nemám, zomrel, keď som mala 6 rokov. Ale s Peťom mám super vzťah. Chodievame spolu všetci na výlety, napríklad na chatu Štefáničku pod Ďumbierom.

Si rada v spoločnosti ľudí?

Alebo máš radšej samotu?

Radšej medzi ľuďmi.

Čo sa ti páči v tvojom meste – Brezne?

Kostol. Chodievam tam v nedeľu na omšu.



Čo by si ukázala ľuďom, ktorí by prišli navštíviť Brezno?

Park.

Aká hudba sa ti páči?

Mám rada kapelu Disk. Hrajú rôzne ľudovky.

A čo oblúbený film?

Pozerám seriál Susedia.

Aké domáce práce vieš robiť?

Viem utrieť prach a upratať si izbu. Viem aj vysávať. V kuchyni si viem uvariť čaj a natrieť chlieb s nátierkou.

O čom by si nám ešte chcela porozprávať?

Už nič. Stačilo.

Ďakujem za rozhovor.

Zhovárala sa Zuzana Kolláriková

TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME

NAŠA TVORBA



NA OPUSTENOM OSTROVE

Playil som sa loďou a tá loď sa potopila. Vyplával som na nejaký ostrov a nikoho tam niet.

Ani jedlo som nemal.

Bol som mokrý a nevedel som, kde som.

Široko-ďaleko som videl iba piesok.

Boli tam nejaké palmy, iba desať kusov.

Tak som si ľahol na piesok a rozmýšľal som, čo tam budem robiť.

Bolo tam veľmi teplo, lebo to bol nejaký tropický ostrov. Povyžliekal som sa, aby mi veci uschli.

Dal som si niečo pod hlavu a tak som zaspal.

A potom ma prebrala silná tropická búrka.

Bol to veľmi dobrý dážď, teplý.

Chcel som si urobiť nejaký prístrešok z tých paliem, ale nedalo sa.

Potom som si chytil nejaké ryby,

urobil som si ohník a skúšal som tie ryby upiecť.

Boli veľmi dobré. Potom prišla nejaká loď.

Myslel som si, už ma zachráni, ale boli to piráti.

Piráti prišli na ostrov hľadať nejaký poklad.

Ja som sa bál, že mi nejakou ublížia.

Potom som zistil, že to boli moji kamaráti.

Kapitán bol Michal a ja som sa opýtal, či ma zoberie na nejakú pevninu.

A on ma zobral loďou.

Nakoniec sa vykašľali na ten poklad.

Bolo to veľmi dobré, že som mohol byť vyzlečený.

Ale nikomu by som neprial, aby skončil na opustenom ostrove.

Ivo Čietek

ORIGINÁLNY FOTORÁMIK

Leto je za nami a určite máš nezabudnuteľné zážitky. Spravil si si aj peknú fotku? Tak si ju vystav na stôl či poličku! Potrebuješ na to fotorámik. Podme si ale spraviť taký, ktorý nemá nikto iný.

V obchode si kúp jednoduchý drevený alebo plastový fotorámik. Nájdi si ozdobné veci, ktoré sa ti páčia. Môžu to byť sušené alebo umelé kvety, drierka, šišky, baliaci papier alebo aj gombíky. Vyber si podľa svojho štýlu, fantázii sa medze nekladú. Budeš potrebovať aj super lepidlo, najlepšie tavnú pištoľ.



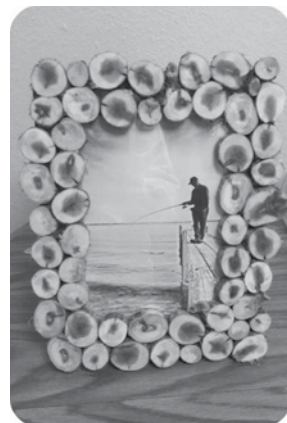
Rozmysli si, ako bude tvoj fotorámik vyzerať. Napríklad do dvoch rožkov oproti sebe dáme sušené alebo umelé kvetinky. Pomocou tavej pištole alebo iného silného lepidla prilep kvetinu na svoje miesto. Chvilku podrž a nechaj vyschnúť. Postup opakuj, kým nie si spokojný s výsledkom.

Fotorámik môžeš celý oblepiť aj mušličkami z dovolenky. Alebo vystrihni darčekový papier a polep ním rámik. Na ozdobenie môžeš použiť aj farby a namaľovať rámik, ako len chceš.

Môžeš skúsiť aj jesennú kombináciu – šišky, žalude, pekné konáriky, sušené plody šípky, vysušený rez pomaranča, škoricu, strukoviny, korenie, cestoviny. Vyberaj pevnejšie veci, ktoré ti po čase neodpadnú.

Tak hurá do práce! Nezabudni sa nám pochváliť so svojimi výtvormi.

Pripravila **Martina Jarolinová**



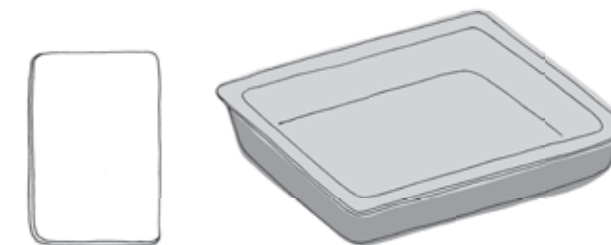
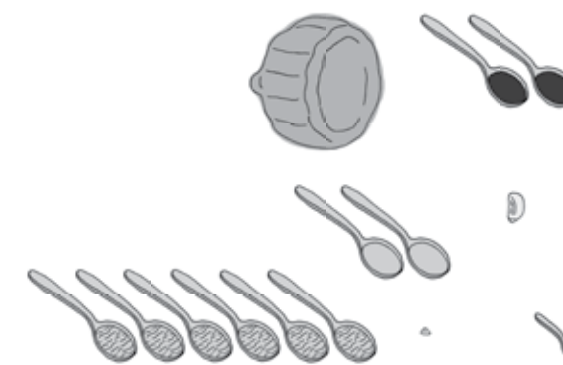
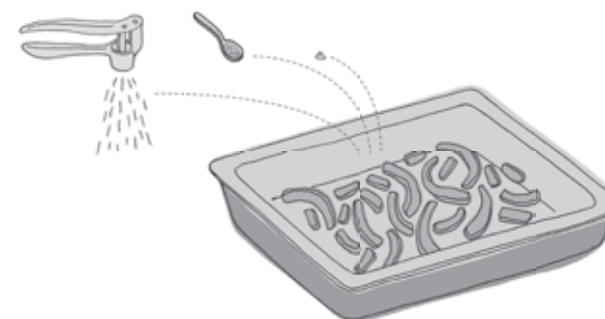
PEČENÁ TEKVICA PRE 2 OSOBY

Jeseň je čas tekvic. Priprav si aj ty túto pečenú lahôdku.

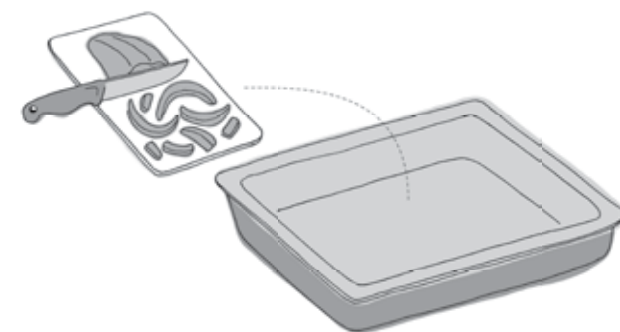
Recept vznikol v PSC Impulz v Bratislave, ďakujeme zaň!

Čo potrebuješ:

- 1 polovica očistenej tekvice Hokkaido
- 2 polievkové lyžice sójovej omáčky tamari
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 čajová lyžička majoránky
- 6 polievkových lyžíc vody
- 1 štipka morskej soli
- 1 strúčik cesnaku
- 1 doska na krájanie
- 1 drvič na cesnak
- 1 plech
- 1 nôž



1. Nakrájaj tekvicu na plátky a daj ich na plech.

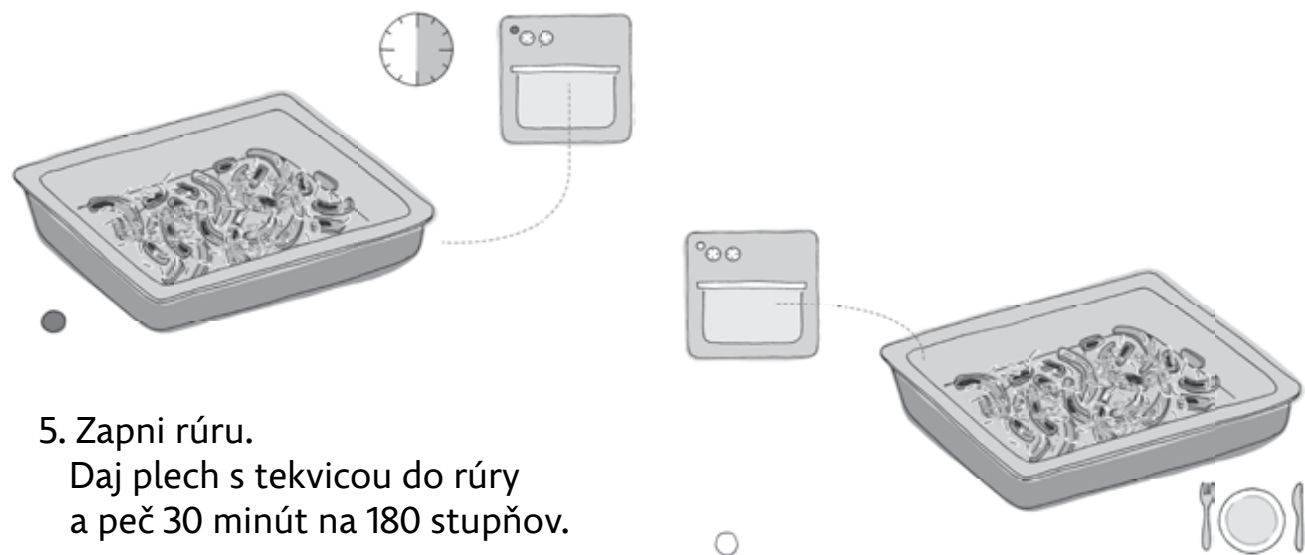


2. Posyp tekvicu rozdrveným cesnakom, štipkou morskej soli a 1 čajovou lyžičkou majoránky.

3. Pokvapkaj tekvicu 2 polievkovými lyžicami sójovej omáčky, 2 polievkovými lyžicami olivového oleja.



4. Podlej tekvicu 6 polievkovými lyžicami vody.



5. Zapni rúru.
Daj plech s tekvicou do rúry
a peč 30 minút na 180 stupňov.

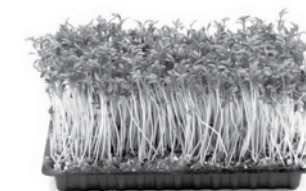
6. Vypni rúru.
Vyber plech z rúry.
Servíruj!

NAKLIČOVANIE SEMIEN

**Nemáš záhradu, ale rád by si niečo pestoval?
Chceš zdravú stravu plnú vitamínov a ďalších prospešných látok?
Tak si pod' s nami vypestovať klíčky zo semienok.
Klíčky sa pestujú veľmi jednoducho a rýchlo.
Nepotrebuješ k tomu ani pôdu.
Pozorovať klíčiace semienko je veľká zábava.**

A navyše sú veľmi zdravé.
Rastlinka dáva do klíčka tie najzdravšie živiny, aby bol klíček silný.
Naklíčené semienka si môžeš dať do šalátu alebo na chlebík.

V bio obchode alebo obchode so semenami sa spýtaj na semienka vhodné na naklíčenie.
Semienka, ktoré idú do pôdy, sú totižto chemicky ošetrované a nemohol by si ich jesť.
Na naklíčenie je vhodná žerucha alebo fazuľa mungo.
Pozor, iná fazuľa nie je vhodná na naklíčenie.



ŽERUCHA

Vezmi si tácku, tanier alebo rovnú misku.
Ulož ju na parapetnú dosku alebo iné svetlé miesto.
Naukladaj na ňu vrstvu vaty alebo papierových vreckoviek.
Podklad navlhči vodou, ale voda tu nesmie stáť.
Semienka vo vode nemôžu plávať, ale ani nesmú nikdy vyschnúť!

Na navlhčený podklad rozsyp trochu semienok.
Nie veľa, aby sa na seba rastlinky netlačili.
Nech majú pekne svoj priestor.
Tak a teraz každý deň udržiuj podklad vlhký.
Môžeš ho pokropiť s rozprašovačom s čistou vodou aj 3x denne.

PRE LEPŠÍ POCIT

O pár dní uvidíš rásť svoj mini trávnik so žeruchou.

Keď bude vysoká takých 10 centimetrov, môžeš zbierať úrodu.

Nožničkami odstrihni klíčky.

Prepláchni ich v sitku a môžeš jesť.

MUNGO FAZUĽA

Fazuľky mungo môžeš pestovať podobne.

Ale pred tým, ako ich dáš naklíčiť, potrebujú ešte jeden krok – namáčanie.

Mungo je väčšie semeno ako žerucha, preto potrebuje viac piť.

Semená munga prepláchneme v sitku vo vode.

Do zaváraninového pohára dáme mungo a zalejeme ich vodou.

Necháme na tmavom mieste 15 hodín, najlepšie počas noci.

Potom vodu zlejeme a semienka sú pripravené na naklíčenie.

Ani mungo nesmie nikdy vyschnúť.

Ale keď bude stáť vo vode, môže splesnivieť.

Po vyklíčení sa mungo nestrihá, konzumuje sa celé.

Ak ti nechutia zelené šupky, namoč klíčky do misy s vodou.

Šupky sa vyplavia hore na hladinu.

Ale v šupkách je veľa dobrých látok, tak ich pokojne zjedz.



Ak máš viac úrody, ako dokážeš zjesť, môžeš ju dať do mrazničky.

Klíčky prepláchni, rozlož na tácku, aby preschli.

Daj do igelitového vrečka a šup s ním do mrazničky.

Naklíčiť môžeš aj iné semienka.

Napríklad reďkovku, šošovicu, slnečnicu, tekvicu, pšenicu, kukuricu, horčicu či sezam.

Vždy musí byť semienko živé a neošetrované.

Z pražených a solených semienok ti už nič nevyklíči.

Prajeme ti veselú zábavu s vlastnou mini záhradkou a dobrú chuť so zdravým jedlom!

V redakcii sme zvedaví na tvoje úspechy.

Pripravila Martina Jarolínová