



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1-2/2021



TO SME MY





To sme my 1 – 2/2021 Ročník vydania: 22 • občasník / Ročník vydania: 2021 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 6073/153, 831 06 Bratislava, IČO: 00683191, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 18. 10. 2021
• Redakčná rada: Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Martina Jarolíňová, Mária Baláž Gyuranová, Marián Horanič, Ingrid Tomešová
• Na príprave čísla spolupracovali: Michaela Broczká, Ingrid Galková, Slávka Gonová, Tomáš Grošmid, Peter Horváth, Danka Hroncová, Marián Húserka, Kristína Karová, Vanda Miháliková, Richard Neumann, Marek Ruman, Simona Rusnáková, Róbert Vladár
• 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: 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 1338-819

OBSAH

Strana 1	Editoriál
Strana 2 – 6	Téma: Kamarátske vzťahy
Strana 7 – 10	Reportáž: Náš super denný tábor v Piešťanoch
Strana 10 – 12	Sústredenie vo Vršatskom Podhradí
Strana 13 – 19	Letný špeciál: Letný workshop sebaobhajcov
Strana 20 – 27	Letný pobyt sebaobhajcov
Strana 28 – 29	Predstavujeme sa vám: Marián Húserka
Strana 30 – 31	Tvorím, tvoříš, tvoríme: Maľované kamienky
Strana 32 – 33	Eko-bio-zdravo: Zber bioodpadu
Strana 34	Virgin mojito
Strana 35	Zaujímavosti: Majsterka a modelka Chelsea
Strana 36	Naša tvorba

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE

Ani sme sa nenazdali a leto je znovu fuč. Spomienky však nikam neodchádzajú a my sme veľmi radi, že ste sa s nami o ne podelili! Aké teda bolo leto 2021?

Akčné!

Aj keď na celom svete ešte stále straší koronavírus, predsa sme si od neho na chvíľu oddýchli.

Mohli sme sa znovu stretnúť s kamarátmi.

Mimochodom, práve kamarátstvo je témou tohto čísla.

Viete napríklad, ako hovoriť s kamarátmi cez videohovor?

S nami sa to ľahko naučíte.

Mohli sme ísť na výlety.

Sebaobhajcovia toho zažili naozaj veľa.

Prečítate si o sústredení členov Špeciálnych olympiád Slovensko.

Čakajú vás aj reportáže o celoslovenskom workshope sebaobhajcov, letnom pobyte v Kremnici či dennom tábore v Piešťanoch.

Mohli sme si s priateľmi vychutnať drink vonku na terase.

Napríklad virgin mojito. Že nevíete, čo to je?

Recept nájdete ukrytý práve v tomto čísle.

K tomu ešte pár zaujímavých inšpirácií a hotovo.

Veríme, že sa vám číslo tohto časopisu zapáči.

Prajeme príjemné čítanie!

Zuzana Kolláriková



TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

KAMARÁTSKE VZŤAHY

Človek je tvor spoločenský. Znamená to, že nikto z nás nechce byť celý život sám. Stretávame sa s ľuďmi, máme s nimi rôzne vzťahy. Napríklad s rodinou, s kamarátmi, s partnerom či partnerkou. Alebo so spolužiakmi, s kolegami v práci atď. Vďaka vzťahom sme šťastnejší, silnejší, zdravší a máme lepší život. S kamarátmi máme výnimočné puto. Rodinu si nevyberáme, ale kamarátov si vybrať môžeme. S kamarátmi máme často niečo spoločné. Napríklad koníčky, aktivity. Kamarátstvo môže byť medzi dvoma ľuďmi alebo medzi viacerými – tomu sa hovorí partia. Dlhoročné, pevné a silné kamarátstvo nazývame aj priateľstvo. Môžeš mať veľa známych a kamarátov, s ktorými máš fajn vzťah. Ale iba s niektorými je tento vzťah naozaj výnimočný. Že spolu trávite viac času. Môžete si dôverovať, prezradiť si tajomstvá. Dobrý kamarát – priateľ ťa podrží, aj keď ti je ťažko. Vypočuje ťa. Pomôže ti. Rozumie ti. O takéto vzťahy sa treba starať. Komunikovať spolu. Tráviť spolu čas. Byť k sebe milí. Rešpektovať sa. Vytvoriť priateľstvo trvá čas. To, že sa spolu porozprávate, ešte neznamená, že ste hneď kamaráti. Kamarátmi sa stanete až vtedy, keď sa stretávate častejšie, trávite spolu čas, píšete si, voláte si, myslíte na seba, máte sa radi, dôverujete si...



TÉMA

NAŠIMI OČAMI

SPÝTALI SME SA...

Kto je váš najlepší kamarát? Prezradte nám niečo o vašom vzťahu!



Slávka Gonová

Moje najlepšie kamarátky sú Janka z Bratislavy a moja spolužiačka Simonka z Centra voľného času, ktoré spolu navštevujeme. Janka má 32 rokov a je na vozíčku. Do 16 rokov bola zdravá, ale po ťažkej operácii zostala na vozíku. Zoznámila som sa s ňou tak, že mi na ňu dala telefónny kontakt kamarátka. Začali sme si volávať a volávame si už 4 roky. Na Vianoce a na sviatky si posielame pohľadnice. Bavíme sa o svojich každodenných radoostiach a starostiach. Páči sa mi na nej, že na mňa napriek svojim problémom myslí. Že sa mám na koho obrátiť, že si mám s kým pokecať. Dokonca sa na mňa aj trochu podobá, tiež má krátke vlasy. Síce sme sa osobne ešte nestretli, ale verím, že raz sa to

podarí. Simonku poznám už od mala. Má 30 rokov. Spievame spolu, opakujeme si matematiku, čítanie, písanie... Lúštíme krížovky, kreslíme kvety, robíme keramiku a všetko, čo je treba. Na Simonke sa mi páči, že je veselá a usmieva sa ako slniečko. Keď sa náhodou dlhšie nevidíme, tak si hneď voláme.



Simona Rusnáková

Môj najlepší kamarát je Tomáško Kamenický z Centra voľného času. Pomáha mi – vie ma nakrímiť, vie mi dať piť, vie ma ponaprávať na vozíčku. Je milý a starostlivý. Vidíme sa skoro každý deň.



Vanda Miháliková

Mám veľa kamarátov, ťažko vybrať, kto je pre mňa naj, ale asi Veronika. Je to bývalá spolužiačka z Centra voľného času. Líbi sa mi to, že je veľmi akčná. Vie si sama písať projekty a osloviť sponzorov kvôli svojej rehabilitácii.

Keď sa stretáme, tak spolu kecáme o všeličom, púšťame si hudbu na youtube. To sa vždy musíme dohadovať, že čo ktorá pustí.



Marek Ruman

Môj najlepší kamarát je Robo. Je z vedľajšej dediny a chodíva do našej dediny do podniku pracovať. Balí tam kávy. Chodíva aj do lesa a chystá zvieratám krmivo. Je syn poľovníka, tak má k tomu blízko. Zoznámili sme sa tak, že k nám chodil do dediny a raz na jednej diskotéke som sa s ním počas prestávky rozprával, že čo robí. Tak mi povedal, že sa zamestnal v podniku Čierna Perla. Páči sa mi na ňom to, že je bezprostredný a dokáže ma rešpektovať takého, aký som. Neočakáva odo mňa to, že by som sa správal nejako špeciálne. Stretáme sa tak 3 – 4-krát do týždňa. Buď ma príde pozrieť, alebo ja počas prechádzky sa stavím a pozdravím ho, že ako sa má. Málo chodíva do podnikov, ale občas ideme na kofolu. Už sme sa aj pohádali, ale sme si to potom vysvetlili.



Michaela Broczká

Ja som skôr samotárka. Kamarátim sa s mojím psíkom. Je to rasa nemecký ovčiak. Volá sa Terry, máme ju od malička. Treba sa o ňu starať, tak pomáham. Dávam jej suché granule s vajíčkom, čistú vodu a tak. Hrám sa s ňou. Každý deň chodíme von, ale sama s ňou nemôžem chodiť, lebo ona ma veľmi neposlúcha. Hádzem jej loptičky. Alebo hračky na šnúre.



Tomáš Grošmid

Môj kamarát sa volá Filip. Zoznámili sme sa ešte ako deti na sídlisku. Odkedy som preč z Trnavy, čo je 12 rokov, odvtedy som ho nevidel. Bol veľmi slušný, sympatický. Choval sa slušne k mame, nedovoľoval si, čo ja, že papuľovať a byť drzý... Jemu sa proste také nepáčilo. Nepáčilo sa mu, ani keď niekto nadával, bol na to strašne háklivý. Niekedy ma upozornil, že „Tomino, takto nerozprávaj!“

Občas sme sa aj pohádali, ale my sme si to potom vždy odpustili a vysvetlili. To patrí k životu. To sme boli ešte na základnej škole, keď sme sa kamarátili. Ja som potom odišiel z Trnavy, tak už sme sa nevidali. Ale občas som stretol jeho starých rodičov, keď som bol u babky a šiel som nakúpiť do obchodu. Tak niekedy mi odkázali, že mu chýbam, že by ma rád stretol, ale že nevie, kde. Že na mňa v dobrom spomína, čo sme spolu zažili. Ja som ho dokonca zoznámil s mojou rodinou, s nevlastnými súrodencami, so synovcami. Tu v Bratislave sa kamarátim s Miškom. Chodíme von, rozprávame sa, chodíme aj na kúpalisko. Jeho som spoznal v podporovanom bývaní. Ale nebývame spolu na izbe. Ináč, kamarátov mám veľa. Ale takých najlepších je len pár.



Kristína Karová

Môj najlepší priateľ sa volá Tomáš. Tomáš býva veselý a úprimný. Páči sa mi na ňom, keď je sám sebou. Je môj najlepší priateľ preto, lebo keď sa mu zdôverím, tak to zostane iba medzi nami. Vie udržať tajomstvo. Mám rada jeho humor, ale aj to, keď mi prejavuje svoje emócie. Máme sa radi. Máme tiež radi rovnakú hudbu, rovnaké jedlá a kávu.

Radi spolu chodíme na dovolenky. Najskôr sme boli v Taliansku a potom v Chorvátsku a na Malte. Vedíme spoločne diskusie. Keď nie sme spolu, tak si často voláme. Radi spolu pijeme kávu a rozprávame sa o svojich idolochoch. Tiež spolu chodievame von s asistentkou na prechádzky, zmrzlinu alebo pizzu. Už sme priatelia 8 rokov.

Skús sa zamyslieť nad týmito otázkami. Budeme radi, ak nám aj ty napíšeš o svojich kamarátoch.

- Aký by mal byť tvoj ideálny kamarát?
- Ako by sa mal k tebe správať?
- Ako by mal vyzeráť? Je vzhľad dôležitý?
- Čo by mal rád robiť?
- Akú by mal mať povahu?
- Ako sa treba starať o kamarátstvo?
- Aké vecí môžu ohroziť naše kamarátstvo?
- Čo lezie kamarátom na nervy?
- Čo nemajú moji kamaráti radi?

TÉMA

UŽITOČNÉ TIPY

VIDEOHOVOR CEZ POČÍTAČ

Chcete sa porozprávať zadarmo cez počítač s kamarátom?

Môžete sa dokonca vidieť.

Je to skvelé najmä v týchto časoch, kedy sa nemôže cestovať.

To ale neznamená, že sa nemôžete vidieť s kamarátmi cez obrazovku.

Potrebujete na to len internet, počítač a konto, ktorým sa prihlasujete na Gmail.

Choď na adresu meet.google.com.

Klikni na modré tlačidlo Z začať stretnutie.

Teraz sa prihlás do svojho Gmailu. Použi meno a heslo, ako keď ideš do svojej e-mailovej schránky.

Povoľ používanie mikrofónu a kamery.

Môžeš použiť aj slúchadlá s mikrofónom.

Teraz môžeš skopírovať adresu s kódom, ktorú ti ponúkla obrazovka.

Vyzerá napríklad takto:

<https://meet.google.com/iks-orof-cui>

Tú pošli svojim kamarátom.

Oni na svojom počítači pôjdu na túto adresu.

Prihlásia sa svojím menom a heslom

a požiadajú o pripojenie.

Ty ich u seba prijmeš.

A môžete sa rozprávať!

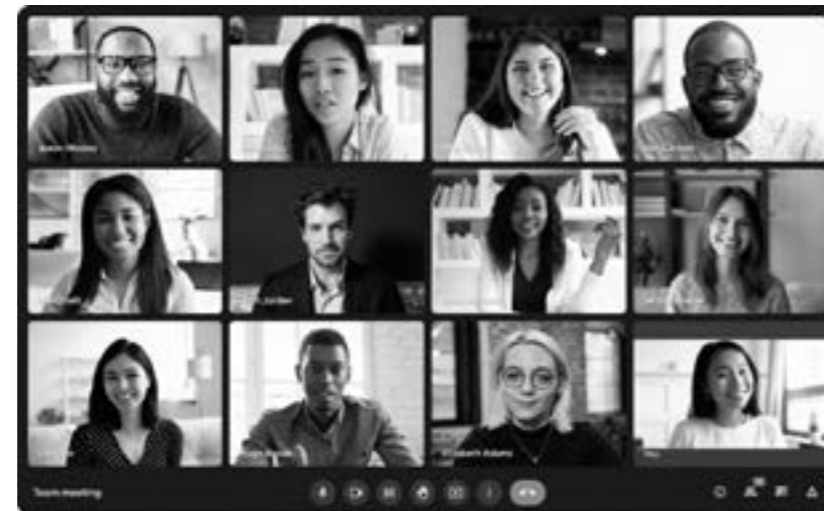
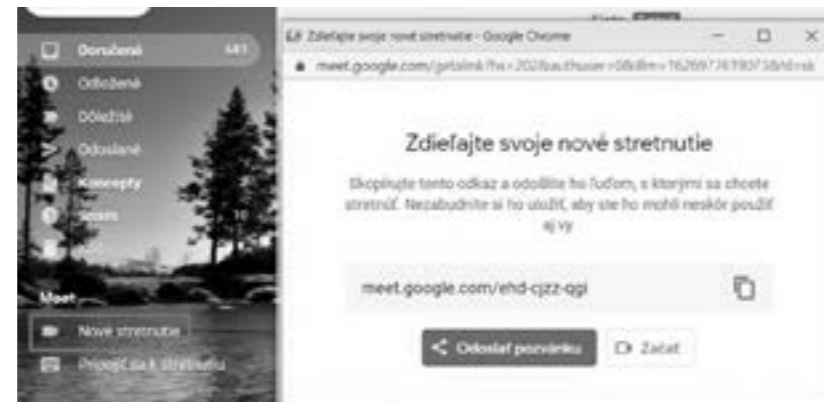
Možnosť začať stretnutie máš aj priamo zo svojho Gmailu.

Keď si prezeráš svoje e-maily, vľavo máš možnosť Meet – Nové stretnutie.

Opäť dostaneš adresu s kódom, ktorú môžeš poslať kamarátom.

Veselú zábavu!

Martina Jarolínová



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI



NÁŠ SUPER DENNÝ TÁBOR V PIEŠŤANOCH

Toto leto som odštartovala veselým letným táborom. Organizovalo ho Centrum voľného času pri Spojenej škole v Piešťanoch. Mávame ho každý rok. Chodím tam so svojimi kamarátmi a spolužiakmi z Centra, napríklad s Vandou, Simonkou, Dankom, Kikou, Tomáškom, Miškom, Veronikou... Pomáhajú nám pani učiteľky a asistentky.



Prvý deň sme mali muzikoterapiu v Komunitnom centre Apolin. Všetci sme tam bubnovali. Pani Jarka Staneková nám hrala na rôznych netypických hudobných nástrojoch. Boli to krásne nové zvuky, ktoré sme všetci spoločne vnímali a precítovali. Napríklad rôzne zvonkohry, tibetské misky, Košiho zvončeky, perkusie, handpan, ale aj klavír. Najviac sa mi páčili zvuky zvonkohry. Bolo to upokojujúce. Ale aj spoločná bubnovačka bola super zážitok.

Druhý deň sme navštívili galériu mesta Piešťany. Bola tam výstava Socha piešťanských parkov. Pozreli sme si moderné diela rôznych umelcov, sochárov. Sochy boli vyrobené zo všelijakých materiálov. Potom sme sa boli prejsť do parku. Sochy boli vystavené aj tam.

Tretí deň sme si robili vlastný kultúrny program, ktorý sme nazvali Bavíme sa navzájom. Spievali sme, recitovali,



tancovali v hudobnom pavilóne Harmónia na Kúpeľnom ostrove v Piešťanoch. Ja som recitovala báseň o lete. Náš program zaujal aj okoloidúcich kúpeľných hostí.

Štvrtý deň sme navštívili HS Centrum v Piešťanoch. Bol tam veľmi príjemný tieň pod stromami, čo nám v tých horúčavách dobre padlo. Spoločne sme si opekali špekáčiky, slaninku aj klobásy. Potom sme si spievali a hrali na gitare populárne aj menej známe piesne.



Piaty deň sme šli do Vojenského historického múzea v Piešťanoch. Videli sme tam množstvo lietadiel, vrtuľníkov, stíhačiek, tankov a inej vojenskej techniky. Zaujala ma poľná kuchynka a vrtuľník, ktorý sa dal otvoriť a dalo sa do neho vojsť. Pozreli sme si aj panoramatické 3D video. Bolo to, ako keby stíhačky leteli priamo nado mnou. Bol to výborný zážitok.

Šiesty deň sme tvorili v budove školy. Spoločne sme maľovali, tancovali, spievali, hrali bocciu a relaxovali v snoezelene. Aj sme si pri tom spolu super pokecali.

Siedmy deň nám vonku pršalo, tak sme sa opäť venovali výtvarným aktivitám a zaujímavým hrám v budove školy. Potom sme si púšťali hudbu a aj sme si od srdca zaspievali.



Ôsmy deň sme si šli znovu zabubnovať do centra Apolin. Muzikoterapia s Jarkou sa mi veľmi páčila. Pri bubnovaní sme prejavovali svoje pocity. Potom sme sa šli prejsť do parku. Aj tam nás sprevádzala hudba. Púšťali sme si pesničky z mobilu cez malý prenosný reproduktor. Bola to zábava a aj okoloidúci sa usmievali.

Deviaty deň sme všetci prežili v tvorivej atmosfére. V komunitnom centre Apolin sme sa stretli s výtvarníčkou Hankou Jánskou. Hanka má aj svoju stránku, volá sa Hanina patina. Vyrába krásne domčeky, ale aj anjelov, rybky, vtáčikov z dreva. Ale nie z obyčajného, ale naplaveného. Prechádza sa pri rieke a zbiera drevo a potom mu vdýchne nový život. Hovorí sa tomu aj recyklácia. Naučila nás, ako si vyrobiť vlastný domček z naplaveného dreva.

Najprv sme drevo šmirgľovali. Potom sme lepili strechu a dvierka s tavnou pištoľou. Nabili sme klinček ako komín. A domček sme si pomaľovali, ako sme chceli. Nakoniec niektorí z nás aj vrtali dierku, aby sa dal domček zavesiť. Vznikli krásne diela, ktoré sme si mohli vziať domov na pamiatku.

Desiaty deň sme navštívili Balneologické múzeum Imricha Wintera v Piešťanoch. Ani by ste neverili, koľko je tam zaujímavých vecí! Fotky, obrazy, kroje, keramika, ale aj nálezy z doby kamennej, dokonca lebka mamuta! Jedna miestnosť bola venovaná generálovi Štefánikovi. Pani z múzea nám porozprávala o jeho živote.

Jedenásty deň bol náš posledný táborový deň. Spravili sme si úžasné spoločné posedenie aj s rodičmi

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

a bývalými žiakmi školy. Zažili sme veľa zábavy, smiechu, strávili sme čas s milými a srdečnými ľuďmi.

Na tento tábor budem ešte dlho spomínať a už teraz sa teším, že spolu zažijeme zábavu znovu o rok.

Slávka Gonová



SÚSTREDENIE VO VRŠATSKOM PODHRADÍ



Sústredenie a stolnotenisový turnaj členov Špeciálnych olympiád Slovensko sa konalo v hoteli Jasoň, Vršatské Podhradie, okres Ilava v termíne 16. – 18. 4. 2021. Vzhľadom na pandemické opatrenia, podujatie sa konalo v „bubline“. Bolo to hromadné podujatie, ktoré malo svoje vlastné pravidlá a bolo povolené Úradom verejného zdravotníctva SR. Preukázali sme sa negatívnym PCR testom, nie starším ako 24 hodín a dopravu sme mali osobným autom.

Piatok 16. 4. 2021 – Po príchode bola registrácia, oboznámili sme sa s programom a potom sme išli na izbu sa vybaliť. Boli sme rozdelení do tréningových skupín a mali sme k dispozícii 5 stolov na stolný tenis. Na turnaj okrem vedenia ŠOS dohliadal aj stolnotenisový medailista zo Svetových hier Abu Dhabi – unifikovaný partner Markus Tonkovič. Ja som začínal tréningom a Markus Tonkovič si s nami aj v rámci tréningu zahral, čo nás potešilo a povzbudilo v hre. Po tréningu bola večera a po večeri odohrali exhibičný zápas majstri sveta zo Svetových hier Abu Dhabi 2019 – Markus Tonkovič s Matúšom Miklem.



Potom sme si išli zaplávať do bazéna. Na hoteli bol pekný bazén, ktorý sme využívali každý deň.

Sobota 17. 4. 2021 – Ráno som vstal, umyl si tvár a zuby. Potom som sa obliekol, nachystal si veci na tréning a išli sme na raňajky. Nasledovala príprava a tréning. Potom sa hral kolotoč tak, že sme behali dookola okolo spojených stolnotenisových stolov. Kto netrafil loptičku, postupne vypadol a nakoniec hrali len dvaja a víťaz bol jeden. Potom bol obed a po obede prechádzka vonku po lese a po okolí. Potom sme sa rýchlo ponáhľali do hotela prezliecť sa a znova hrať a trénovať. Po tréningu na bazén plávať. Bola tam teplá sauna, kde sme boli a potom sme išli

do chladnej miestnosti, kde boli kúsky ľadu na osvieženie a vedro ľadovej vody na schladenie. Potom sme išli znova na izbu sa prezliecť a pripraviť sa na večeru. Po večeri nám premietli krátky film zo Svetových letných špeciálnych olympijských hier z Abu Dhabi 2019, aby nás namotivovali na nedeľný stolnotenisový turnaj. Na koniec dňa sme išli na izbu pozrieť televíziu, odychnúť si a vyspať sa.

Nedeľa 18. 4. 2021 – Ráno som vstal a urobil si rannú hygienu, potom som sa obliekol, nachystal si veci na turnaj a išli sme na raňajky. Potom sme sa pripravovali a trénovali na turnaj. Hralo sa na body a o umiestnenie. Boli sme rozdelení do kategórií podľa veku nasledovne: na muži a ženy

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI



od 10 – 15 rokov, od 15 – 20 rokov, od 20 – 25 rokov, od 25 – 30 rokov a od 30 – 99 rokov. Hral som tri kolá. Prvé kolo som hral s Milanom Pumpom, členom úspešnej reprezentácie Špeciálnych olympiád Slovensko. Tretie kolo som hral o 5. alebo 6. miesto. Tretí zápas som vyhral. Potom bolo vyhlasovanie výsledkov a umiestnil som sa na 5. mieste. Po vyhlásení výsledkov bol obed, po ktorom sme išli na izbu sa pobaliť a odovzdať kľúče. Mali sme čas, tak sme sa prešli po okolí a odišli sme autom domov.

Tento rok sa mi na sústredení v stolnom tenise páčilo a bol som spokojný, aj príroda je tam pekná, je to chránená krajinná oblasť. Hotel Jasoň má také meno ako vzácny a chránený druh motýľa jasoň červenooký, ktorý sa tam vyskytuje.

Moje pocity zo športu sú dobré. Mám radosť z toho, že som mohol spoznať a vyskúšať niečo nové. Stretnúť priateľov a spoznať nových priateľov a ľudí. V pingpongu sa mám stále čo učiť a chcem sa zlepšovať a potom sa umiestniť vyššie a mať medailu. Uvidím o rok, čo bude, aj v iných športoch sa chcem zlepšovať. Keby sa dalo, by som išiel aj o rok na pingpong alebo skôr na tenis začiatkom júla v tomto roku.

Ešte doplním, že tam bol ešte sneh, ľad, vysoké skaly a obrovské kamene. Tam vo výške na skalách sa pásli dve ovce a jedna koza. Cesta viedla cez les, cez lúku a potom po rovine. Na izbe som bol ubytovaný s mamou. Doviezol a odviezol ma brat Ferko.

Peter Horváth

LETNÝ ŠPECIÁL



PETER HORVÁTH

V dňoch od 26. do 30. júla 2021 (od pondelka do piatku) sa konal v centre BIVIO letný workshop sebaobhajcov. Začalo sa to vždy ráno a končilo poobede.

LETNÝ WORKSHOP SEBAOBHAJCOV

Vďaka podpore z Ministerstva spravodlivosti SR sa nám tento rok podarilo uskutočniť i jedinečný celoslovenský workshop sebaobhajcov. Témou bolo bývanie. A ako to celé prebiehalo? Najlepšie to opíšu samotní účastníci:



Pondelok: Ráno sa to začalo o 9:00 hodine. Každý účastník sa predstavil, odkiaľ je, čo robí, kde chodí pracovať, aké má záujmy, koľko má rokov a aké robí športy. Potom hovoril zástupca pani riaditeľky Mgr. Marián Horanič o bytoch, o bývaní, o bytovej politike a nájomnom. Po polhodinovej prestávke sme v téme o bývaní pokračovali až do obeda. Po obede od 13:00 do 15:00 sme boli v obecnej záhrade u starostu Rače Mgr. Michala Drotována. Ten nám hovoril a vysvetľoval, ako je to v Rači s bytmi a bytovou politikou, koľko je obyvateľov v Rači, že tam žijú aj Číňania, Vietnamci, aj Indovia, jeden bol až z Kambodže. Hovoril nám, ako a čo sa v Rači stavia a čo sa opravilo. Od starostu sme išli naspäť do Bivia a potom domov, kto nebol z Bratislavy, tak na izbu v hoteli Bivio.

Utorok: Spojili sme sa cez zoom s kamarátmi z Českej republiky. Hovorila Veronika Juříčková o možnostiach bývania a o bytoch v Českej republike pre ľudí s mentálnym postihnutím. Potom hovorila Ingrid Tomešová o bytoch a o bývaní ľudí s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike. Po obede sme išli na magistrát

hlavného mesta SR Bratislavy, kde sme sa stretli s viceprimátorkou Bratislavy Mgr. Lenkou Antalovou Plavuchovou (bývalá poslankyňa za Raču). Stretnutie bolo od 13:00 do 14:30 hodiny.

Rozprávali sme sa o bytoch a bývaní na území hlavného mesta SR Bratislavy a aj o bytovej politike.

Po stretnutí sme šli na zmrzlinu a potom sme posedeli vonku v parku. Od 15:45 do 18:00 bola komentovaná prehliadka vláčikom po Bratislave. Boli sme na hrade, kde nám hovorili o Bratislave, o Dunaji a o Petržalke.

Dozvedeli sme sa, že Bratislava je mesto, ktoré sídli blízko trojhranice krajín Slovensko, Maďarsko a Rakúsko. V Rakúsku sme videli už vrtule veterných elektrární, je vzdialené 14 kilometrov. Maďarsko je vzdialené 25 kilometrov. Bolo vidieť na mesto Bratislavu, na prístav na Dunaji, na Slovnaft a bolo vidieť päť mostov na Dunaji. Potom sme išli naspäť do Bivia.

Išli sme okolo štúdia L+S, kde zomrel Lasica. Potom cez Dunajskú ulicu, kde zomrel Satinský. Do Bivia sme došli o 18:00. hod. Niektorí išli domov a niektorí na hotel.

Streda: V stredu sme išli do Gerulaty do Rusoviec do chráneného bývania. Vedúca Mgr. Ingrid Iványová nám hovorila o bývaní, o obyvateľoch,

o pravidlách a o domovom poriadku. A potom sa mohol každý opýtať, čo chcel. A potom sme pozreli, kde bývajú klienti, do ich izieb. Potom sme odišli naspäť do parku. Tam sme sa najedli a napili z balíčkov, čo sme dostali v BIVIU. Potom od 13:30 do 14:30 hodiny sme boli v múzeu Gerulata v Rusovciach, kde nám ukazovali pamiatky, rôzne veci, staré mince a hrobku. Po prehliadke sme sa odfotili a išli naspäť do Bivia, niektorí domov, niektorí na hotel.

Štvrtok: Vo štvrtok sme išli na Bratislavský samosprávny kraj (BSK). Tam nám hovorili a vysvetľovali, kde pracujú, ukázali nám kancelárske

priestory, kde hlasujú poslanci a kde prímajú dôležité rozhodnutia a zákony. A potom sme si to mohli vyskúšať, kde sedia a hovoria poslanci za mikrofónom a mohli sme im klásť otázky. Potom sme sa odfotili a dostali sme darčeky od BSK (šiltovku, kľúčenku, zošit a pero). Priestory a kancelárie nám ukazovala a rozprávala PhDr. Marica Šiková, riaditeľka odboru sociálnych vecí úradu Bratislavského samosprávneho kraja a Mikuláš Krpelan, tiež poslanec BSK. Potom sme išli naspäť do Bivia. Poobede sme pokračovali v prednáške hodnotenia programu o bývaní a o bytoch a o jeho prínose pre účastníkov. O 17:00 začala rozlúčková grilovačka. Posedeli sme, porozprávali sa a ponúkli sa dobrotami, čo pre nás pripravil šéfkuchár Matúš so svojím tímom a potom bol koniec o 19:00. Niektorí išli domov a niektorí na hotel.





Piatok: V piatok bol záver workshopu a jeho zhodnotenie a predstava bývania chráneného a podporovaného. Potom bola rozlúčka s účastníkmi a poďakovanie za účasť a spoluprácu. Hovorila Mgr. Ľubica Vyberalová, podpredsedníčka ZPMP v SR. Nasledoval obed od 11:00 do 11:30 a po obede bol záver a koniec workshopu a rozchod domov. Na workshope boli účastníci z Bratislavy, Trenčína, Martina, Prešova.

Cez zoom sme sa spojili v utorok so sebaobhajcami z Českej republiky, ktorí nemohli prísť kvôli korone.

Tento rok sa mi na workshope páčilo. Bol som spokojný, naučil som sa nové veci a spoznal nových ľudí a stretol som sa aj so známymi. Keby sa dalo, tak by som išiel aj o rok na workshop v BIVIU v Bratislave.



MAREK RUMAN

V BIVIU sme mali od 26. do 30. 7. 2021 workshop na tému BÝVANIE.

Dozvedel som sa o formách bývania, o možnostiach podporovaného a samostatného bývania v Bratislave. Mal som možnosť stretnúť sa aj s inými sebaobhajcami napríklad z Prešova a Trenčína a iných miest Slovenska.

V pondelok sme boli na Mestskom úrade v Rači. Privítal nás starosta pán Drotován. Mohli sme sa ho opýtať, čo nás zaujíma napríklad o bývaní, o možnostiach ubytovania aj o histórii Rače a podobne.

V utorok sme sa v BIVIU spojili cez internet s klientmi Podporovaného bývania v Prahe. Rozprávali nám, ako sa im býva, kto čo robí, v čom im pomáhajú asistenti, pracovné možnosti a podobne. Potom sme vláčikom išli na Magistrát mesta Bratislavy. Privítala nás pani viceprimátorka Lenka Antalová Plavuchová. Rozprávala nám o možnostiach bývania v Bratislave, o podporovanom bývaní. Hovorila, že



bytov je v Bratislave málo a je potrebné tento počet zväčšiť, aby mohli uspokojiť žiadateľov o byty. Hovorila, že sociálne a zdravotne znevýhodnení ľudia sú uprednostnení pri pridelení bytov. Ukázala nám svoju kanceláriu, pracovňu aj zrkadlovú sieň, kde sa prijímajú zahraničné návštevy. Potom sme išli na zmrzlinu a vláčikom sme sa previezli po uliciach Starého Mesta na hrad. Poprechádzali sme sa po parkoch okolo hradu a okolo Parlamentu SR. Podvečer sme sa vrátili unavení z horúčavy, ale s peknými zážitkami do BIVIA.

V stredu sme mali celodenný výlet. Boli sme na návšteve Podporovaného bývania v Rusovciach. Privítala nás pani riaditeľka a rozprávala nám o spôsobe bývania, o počte ubytovaných v ich zariadení, o činnostiach, ktoré klienti vykonávajú. Mohli sme sa aj stretnúť s klientmi a porozprávať sa s nimi o ich živote a práci. Potom sme išli do Múzea Gerulata, videli sme tu zručaniny z doby rímskej. Odtiaľ sme išli pozrieť kaštieľ. Z Rusoviec sme išli do Slovenského národného divadla. Naživo sme videli pódium aj kulisy.

Vo štvrtok sme išli na Úrad BSK. Privítal nás podpredseda BSK, pán



Mikuláš Krippel. Porozprával nám, ako fungujú samosprávy a aké sú možnosti podporovaného bývania v Bratislavskom kraji. Tu sme mali možnosť vyskúšať si naživo hlasovacie zariadenie, ktoré používajú poslanci. Mohli sme položiť pár otázok županovi aj sebaobhajcom, akoby poslancom, ako by riešili jednotlivé požiadavky. Na obed sme sa vrátili do BIVIA, kde nás už čakali s výborným obedom. Poobede sme mali grilovačku. Kuchári nám pripravili rôzne dobroty. Porozprávali sme sa o zážitkoch z predchádzajúcich dní, ale aj iné. V piatok sme vyhodnocovali celý týždeň, komu čo sa najviac páčilo a po obede sme sa rozišli.

Bol to pekný týždeň plný zážitkov, nových informácií, skúseností. Páčilo sa mi. Som rád, že som sa mohol zúčastniť. Ďakujem všetkým organizátorom, hlavne Ingrid Tomešovej a Mariánovi Horaničovi, že nám pripravili tento



workshop a že nás sprevádzali po rôznych inštitúciách, kde by sme ináč nemohli byť.

RICHARD NEUMANN

V pondelok sme boli u starostu v Rači. Rozprávali sme sa, ako to chodí. Bývanie v Rači bolo zaujímavé, dozvedel som sa toho veľa. V utorok sme boli na magistráte v Bratislave, bolo tam super, dozvedel som sa toho dosť, potom sme boli aj na vláčiku a mali sme aj sprievodkyňu. Dozvedeli sme sa aj históriu o Bratislave. V stredu sme boli aj na návšteve podporovaného bývania. Mali to pekné, útulné, aj izby nám ukázali, potom sme šli do múzea Antická Gerulata – zaujímavá história o Rimanoch, bolo to super. Vo štvrtok sme boli na návšteve Bratislavského samosprávneho kraja, dozvedeli sme sa toho dosť.



Mohli sme si aj vyskúšať, ako hlasujú poslanci. bolo to super a mali sme grilovačku. V piatok sme si zhrnuli, čo sme robili od pondelka do piatku a potom sme sa rozlúčili. Dúfam, že o rok v 2022 sa uvidíme na ďalšom workshope.



Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike.

LETNÝ POBYT SEBAOBHAJCOV

Hoci sme sa kvôli pandémie koronavírusu obávali, napokon sa to podarilo. Konal sa už tradičný pobyt sebaobhajcov – tentoraz netradične v Kremnici. Svoje zážitky z pobytu nám opísalo hneď niekoľko sebaobhajcov:

DANKA HRONCOVÁ



Krásny výlet, moje očakávania sa naplnili. To, po čom som túžila, sa splnilo, len som sa trochu hanbila nadviazať kontakty a nové vzťahy a na začiatku som to nedokázala. Bolo to všetko krásne, každý deň. Som všetkým nadšená. Každý deň bol jedinečný. Na turistike sme pozerali krásnu prírodu, boli sme v Kremnici a videli starobylé krásne mesto a navštívili sme kremnickú minciareň, po čom som dávno túžila. Navštívili sme aj cukráreň a kaviareň a viacerí si fotili kultúrne pamiatky a v horách sme si fotili nádhernú prírodu. Páčila sa mi turistika aj všetky programy, ktoré sme mali každý deň. Bývala som na izbe s Jankou, s ktorou sa mi dobre bývalo a s ktorou som si rozumela. Bol to

vo všetkých smeroch dobrý a pekný výlet. Ďakujem zaň všetkým usporiadateľom aj tým, čo mi napísali pozvánku.

ROBERT VLADÁR



V nedeľu ráno sme prišli na hlavnú stanicu o 9.15 hodine. Maroš a Ingrid nám išli vybaviť cestovné lístky na vlak. Odišli sme o 10.04 hodine vlakom do Žiaru nad Hronom. Potom sme prestúpili na autobus, ktorý nás odviezol do hotela Toliar. Po príchode nás rozdelili do izieb. Potom sme sa





MAREK RUMAN

Nedeľa: Náš pobyt sa začal v nedeľu. Keď sme prišli na chatu Toliar, išli sme s naším vedúcim Mariánom Horaničom do spoločenskej miestnosti, kde nám prečítal, kto s kým bude na izbe. Potom sme si batožinu odniesli na svoju izbu. Keď sme sa vybalili, išli sme na večeru. Po večeri nasledoval zoznamovací večierok aj s asistentmi a asistentkami. Naša skupinka mala asistenta Jakuba. Marián nás oboznámil s programom na pondelok. Večer sme mali diskotéku.

vybalili. Po večeri sme mali zoznamovací večierok a pozerali sme filmy. Na druhý deň doobeda sme robili plagáty na turnaj. Ten sa konal poobede: pingpongový aj futbalový. Večer sme mali výsledky z ping-pongu aj futbalu a potom sme mali diskotéku. V utorok sme išli do Kremnice do mincovne. Potom sme išli na kávičku. Poobede sme mali voľno, večer sme si opekali. Aj v stredu sme šli do Kremnice, niektorí autobusom, niektorí peši. Išli sme do bane. Dopriali sme si aj kávičku a zákusok. Večer sme pozerali filmy. Vo štvrtok sme navštívili rozhľadňu. To sme boli na Krahuliach. Večer bol karneval a po karnevale aj diskotéka. Všetci kamaráti boli spokojní. Predposledný deň sme hľadali poklad. Našli sme ho. Potom si každý pomaly balil do tašky alebo do kufra svoje veci. Večer bola rozlúčková opekačka. Za týždeň sme sa mali vynikajúco. V sobotu nás ráno odviezol autobus do Žiaru nad Hronom na vlakovú stanicu. Odtiaľ sme šli vlakom domov. Tento týždeň sme mali pekné slnečné počasie. Budeme sa tešiť aj na budúci rok 2022 na pobyt.



Pondelok: Deň sa začínal deň rannou rozcvičkou. Bolo to dobrovoľné. Po rozcvičke sme mali raňajky. Po raňajkách sme si išli zahrať futbal alebo ping-pong.

Utorok: Boli sme na túre, išli sme na výhľadňu. Niektorí išli autobusom, iní pešo. Vrátili sme sa na obed unavení, ale s peknými zážitkami. Z výhľadne sme mohli vidieť Kremnicu a jej okolie. Po obede sme mali voľný program.

Streda: Budíček o 7:00, ranná hygiena, rozcvička, raňajky a išli sme do Múzea v Kremnici. Ukázali nám, aké mince razili v minulosti v mincovni a aké razia aj dnes pre rôzne krajiny sveta. Napr. razili

mince pre krajiny východnej a západnej Európy, Ázie, Afriky, Ameriky, Grónska a Tichomoria.

Štvrtok: Tento deň sme mali v pláne pozrieť si mincovňu a baňu. V mincovni nám ukázali, ako pracujú stroje. Videli sme, ako rýchlo sa razia mince. Mohli sme si aj vyskúšať vyraziť si vlastnú mincu. Pri odchode sme všetci dostali na pamiatku mincu s logom mincovne. Potom sme išli pozrieť baňu. Pred vchodom do bane sme dostali helmu a čelovku, kvôli bezpečnosti. Ukázali nám banské stroje, vrtačky, zbíjačky, kladivá, vozíky, v ktorých vynášali zlato, striebro a iné farebné kovy. Zamestnanec nám porozprával o histórii ťažby striebra na našom území v dávnych dobách, počas prvej a druhej svetovej vojny, až doteraz. Keď sme sa vrátili z prehliadky, odstrojili sme sa

z helmy a čelovky, poďakovali sme sa a išli sme na obed. Potom sme išli do mesta na kávu, zákusok, zmrzlinu. Mohli sme si kúpiť aj nejaký suvení. Na chatu sme sa vrátili až podvečer a hneď sme išli na večeru. Po nej bola diskotéka a bol aj maškarný ples. Dali sme si pivo, niekto kofolu, a bola zábava.

Piatok: Posledný deň sme mali oddychový. Zostali sme na chate, hrali sme futbal, ping-pong, kto chcel, mohol byť na izbe. Po obede sme išli do reštaurácie na pivo, kofolu či kávu a popri tom sme sa bavili. Poobede sme si zbalili veci, lebo na druhý deň sme skoro ráno, hneď po raňajkách, odchádzali domov.

Bola to pekná dovolenka, spoznal som nových kamarátov. A bolo fajn. Dúfam, že aj na budúci rok bude takýto pobyt.



MARIÁN HÚSERKA

Na pobyte bolo dobre. Bolo pekné počasie. Bola tu fontána. Boli sme v bani. Cítil som sa tu dobre a o rok by som sa sem chcel vrátiť. Raňajky tu boli dobré, aj obed. V okolí Kremnice sú hory, boli sme na túre hore kopcom.

Pobyt bol pekný, bolo tu pekné počasie. Mal som tu veľa kamarátov. Boli sme v mincovni a o rok sa sem chcem vrátiť.





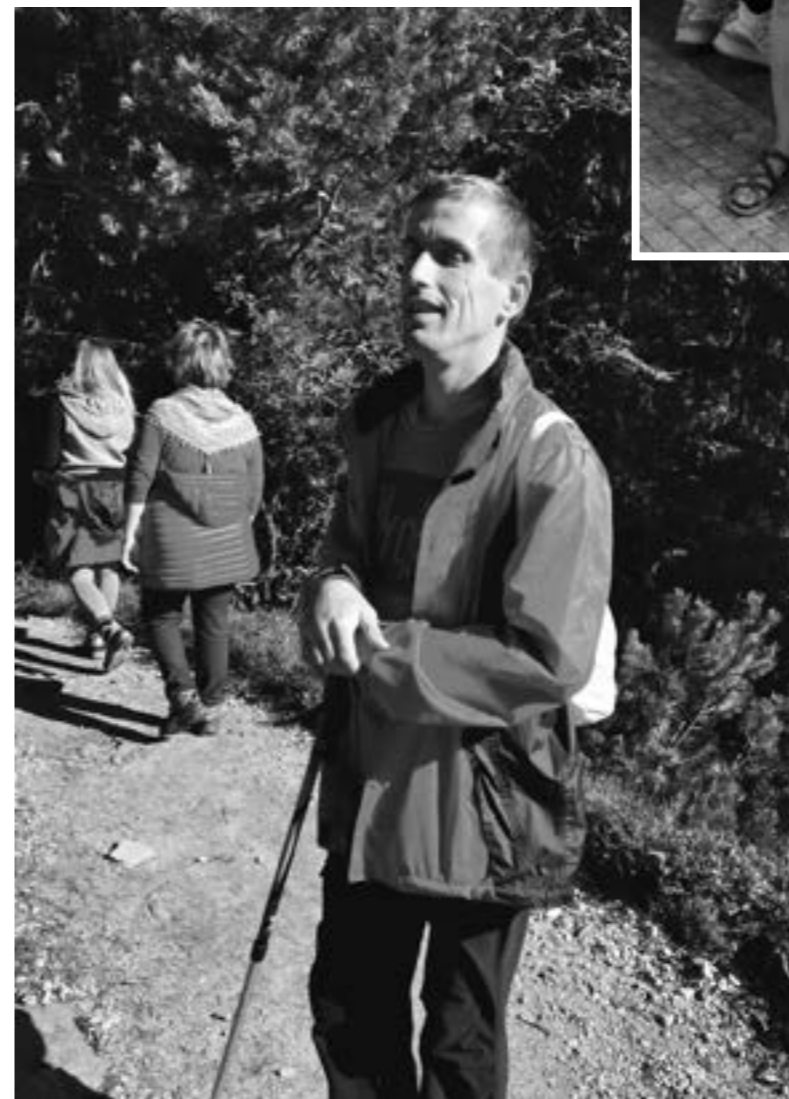
PREDSTAVUJEME SA VÁM

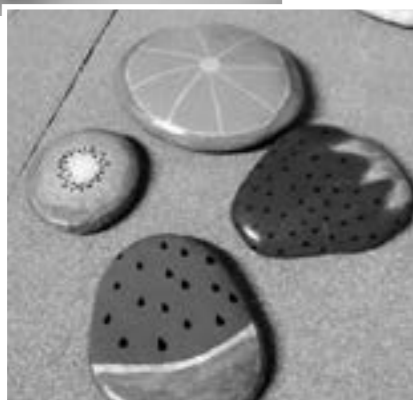
JA SEBAOBHAJCA

MARIÁN HÚSERKA

Som Marián Húserka a bývam v Hornom Srní pri Trenčíne. Do Trenčína cestujem sám vlakom do stacionára. Doma sa starám o sliepky. Dávam im šrot, vodu, zrno. Pozbieram vajíčka. Doma vyfúkame vajíčka, robíme kraslice.

Ja ich všetky vyberám a potom ich spolu s mamou ozdobíme. Umývam a utieram riad, viem si uvariť kávu a čaj, spraviť si aj praženicu. Navarený obed si zohrejem, aj dám na tanier. Posteľ si viem prezliecť. Zavesím aj zvesím oprané prádlo. Poupratujem si svoju izbu aj povysávam. Je toto ešte veľa, čo sa musím učiť, aby som mohol bývať sám v podporovanom bývaní.





MAĽOVANÉ KAMIENKY

Máš tvorivé ruky a chceš si skrášiť kvetináč, záhradu alebo izbu?

Pod' si s nami namaľovať kamienky. Vonku na prechádzke si nájdi pekné hladké okruhliaky.

Doma ich poriadne umy.

Môžeš použiť aj prostriedok na riad a kefkú.

Rozlož ich a nechaj vyschnúť.

Budeš potrebovať akrylové farby.

Dajú sa kúpiť vo forme fixiek alebo v nádobkách spolu so štetcom.

Fixky sú praktickejšie na kreslenie.

Na kamienok namaľuj svetlý poklad jednou farbou a nechaj zaschnúť.

Ale môžeš kresliť aj bez podkladu na čistý kamienok.

Nakresli pekný obrázok – lienku, dúhu, srdiečko, usmiatu tvár, kvietok, čokoliek, čo sa ti páči.

Kamienok nechaj úplne vyschnúť.

Ak chceš dať kamienok von na záhradu, potrebuješ aj lak.

Kúp si bezfarebný akrylový lak v spreji.

Zalakuj ním namaľovaný kamienok a nechaj poriadne zaschnúť.

Napríklad cez noc.

Lakovať musíš vonku a chráň si pri tom tvár, ruky aj oblečenie.

Hotovo! Teraz si môžeš svoje dielo vystaviť a tešiť sa z neho.

Martina Jarolínová



ZBER BIOODPADU

Od začiatku tohto roka je na Slovensku (okrem Bratislavy a Košíc) povinný triedený zber biologicky rozložiteľného odpadu. Čo to je?

Ide o odpad zväčša z kuchyne z prírodných materiálov a potravín.

Patria sem:

- šupky a zvyšky z ovocia a zeleniny
- škrupiny z vajca
- jedlo, aj pokazené a po záruke
- mäso a mliečne výrobky
- pečivo
- čajové vrecúška a kávová usadenina
- kvety a časti rastlín
- použité papierové vreckovky a servítky

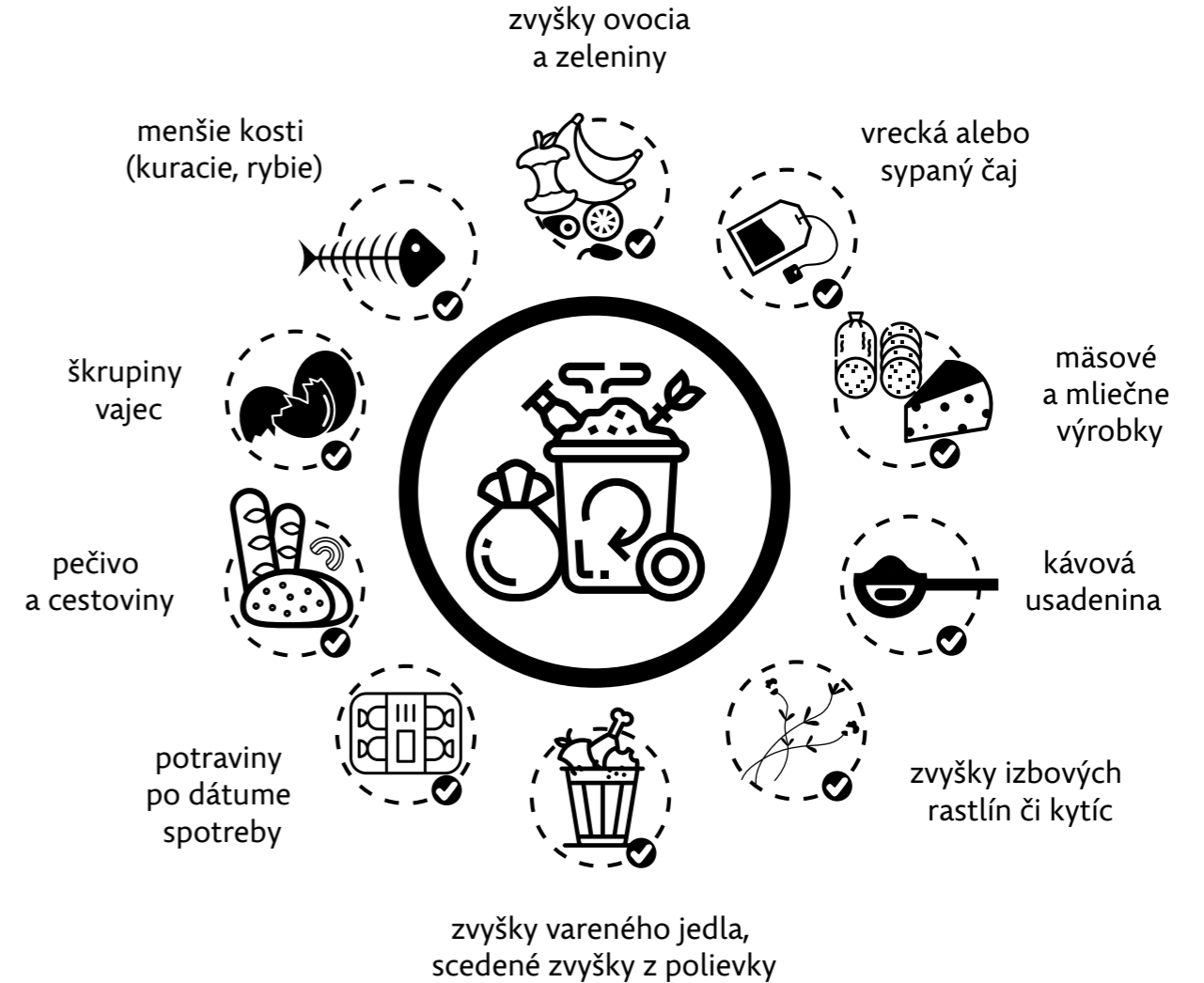
Nepatria sem:

- tuky a oleje
- tekuté potraviny ako polievky či mlieko
- zvierací trus
- uhynuté zvieratá
- obaly od jedla
- akékoľvek plasty či kovy
- zelený odpad zo záhrad a parkov
- plienky
- prach z vysávania
- cigaretové ohorky

Prečo sa musí takýto odpad triediť?

- Doteraz sme ho dávali do zmiešaného odpadu a končil na skládkach alebo v spaľovni.
- Budeme mať teraz na skládkach menej odpadu.
- Ale hlavne takýto bioodpad vytváral nebezpečné plyny.
- Nepôjdu teraz do ovzdušia ani do spodných vôd.
- Budeme mať menej komunálneho odpadu a viac recyklovaného odpadu.
- Z takéhoto bioodpadu sa dá spraviť kompost. Kompost je výborný na pestovanie rastlín.
- Budeme mať čistejšiu prírodu.

Na kuchynský bioodpad sa používajú **hnedé** zberné kontajnery. Nezapudnite do nich dávať bioodpad **bez** akýchkoľvek obalov a vrecúšok.

Martina Jarolínová**ČO PATRÍ DO KUCHYNSKÉHO ODPADU**

EKO-BIO-ZDRAVO

PRE OSVIEŽENIE

VIRGIN MOJITO - RECEPT

K letu patria osviežujúce nápoje. Najlepšie sú tropické, ktoré sa zvyknú piť napríklad na pláži alebo pri bazéne. Podme si pripraviť spolu virgin mojito (čítaj virdzin mochito).

Potrebuje:

- vysoký pohár
- slamku
- ľad (kocky alebo drť)
- čerstvú mäta
- limetky, prípadne citróny
- trstinový cukor
- sódu alebo sprite

1. Lístky mäty jemne umyjeme a odtrhneme od stopky.
2. Limetku alebo citrón poriadne vydrhneme kefkou a prostriedkom na riad.
3. Dôkladne opláchneme a nakrájame na mesiačky alebo kolieska.
4. Do pohára vložíme limetku, mäta a lyžičku cukru.
5. Opatrne všetko spolu podrvíme. Aby limetka pustila šťavu a mäta vôňu.
6. Pridáme ľad.
7. Zalejeme sódou. Môžeme použiť aj sprite alebo polovicu spritu a polovicu sódy. Záleží, aké sladké máme radi.
8. Ozdobíme slamkou.
9. Môžeme narezať jeden mesiačik limetky a ozdobiť okraj pohára.

Kto chce skúšať svoje recepty podľa fantázie, môže pridať ešte iné ovocie. Jahody, čučoriedky alebo aj ríbezle. Alebo džús, napríklad jablkový. A teraz už – na zdravie!

Martina Jarolínová



ZAÚJÍMAVOSTI

INŠPIRATÍVNI ĽUDIA



MAJSTERKA A MODELKA CHELSEA

Američanka Chelsea Werner pochádza z Kalifornie v USA. Má Downov syndróm. Keď sa narodila, lekári povedali, že nebude chodiť. Chelsea im ale dokázala, že je športový talent. Zapáčila sa jej gymnastika. Rodičia jej našli skvelého trénera. Najlepšie bolo, že tréner sa k nej správal rovnako ako k ostatným športovcom. Nemala žiadne výnimky. A tak sa Chelsea veľmi zlepšovala. Stala sa šampiónkou a vyhrala 4 zlaté medaily na špeciálnej olympiáde. Od rodičov dostáva priestor, aby bola samostatná. A zároveň jej pomôžu, keď potrebuje asistenciu. Chelsea má 26 rokov a to už býva koniec kariéry gymnastky. Zapáčilo sa jej robiť modelku a fotí pre známu značku. Veľa ľudí sleduje Chelsea na Instagrame. Chelsea je pre nich inšpiráciou. Je hrdá, že je vzorom pre mnohých a búra predsudky. Ukazuje, čo všetko dokáže.

Martina Jarolínová

TVORIŠ - TVORÍM - TVORÍME

NAŠA TVORBA

Výtvarné práce žiakov Spojenej školy v Piešťanoch.

