



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1-2/2022



TO SME MY



To sme my 1 – 2/2022 Ročník vydania: 23 • občasník Ročník vydania: 2022 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 4. 10. 2022

- Redakčná rada: Martina Jarolíňová, Marián Horanič, Zuzana Kolláriková, Zuzana Majerčíková, Iveta Mišová
- Na príprave čísla spolupracovali: Magda Papánková, Renáta Broczká, Juraj Tereštík, Tomáš Grošmíd, Dominika Kacová, Peter Kapko, Tereza Rachelová, Marián Huserka, Bedřich Matoušek, Eva Kadlecová, Richard Neumann, Terézia Gajdošíková
- 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

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: Bezpečnosť na prvom mieste
Strana 7 – 11	Reportáž: Deň krivých zrkadiel
Strana 12 – 16	Workshop sebaobhajcov
Strana 17 – 18	Návšteva v domčeku na Mokrohájskej
Strana 19 – 21	Pobyt v Jasenskej doline
Strana 22	Predstavujeme sa vám: Tereza Gajdošíková
Strana 23 – 26	Tvorím, tvoříš, tvoríme: Maľované tričká a tašky
Strana 27 – 28	Eko-bio-zdravo: Zeleninové hranolčeky

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE

Milí čitatelia,

aj vám tak rýchlo ubehlo leto?
Ani neviem ako a už tu máme september.
Verím, že ste sa počas leta nespálili na horúcom
slnku, oddýchlí ste si aj niekde pri vode a v pamäti
máte mnoho zaujímavých zážitkov.
Ja som veľmi rada, že som sa mohla po prvýkrát
podieľať na zostavovaní časopisu To sme my.
Čo vás v ňom čaká?
Nenechajte si ujsť reportáž z Dňa krivých zrkadiel.
Môžete sa tešiť aj na rozhovory
s výbornou moderátorkou Adelou Vinczeovou
a komikom Ferom Jokeom venované len vám.

Dozviete sa, ako bolo na workshope sebaobhajcov,
na rekondično-integračnom pobyte či v domčeku na Mokrohájskej.
Naučíte sa, ako si spraviť krásne tričká a tašky
a aj zdravé eko-bio hranolčeky.
No a povieme si užitočné informácie o videách na internete
a ako sa chrániť pred ich nevhodným obsahom.

Želám vám príjemné čítanie a pohodlný prechod
z teplého leta do jesene.

Zuzana Majerčíková



BEZPEČNOSŤ NA PRVOM MIESTE

Videá na internete pozerá asi každý z nás. Najviac sa na pozeranie videí používa portál Youtube (číta sa jutub). Videá môžeme vidieť aj na sociálnych sieťach, ako je Facebook (číta sa fejsbuk), Instagram či Tik Tok. Možno niektoré z nich poznáte.

Na internete nájdeme videá z mnohých oblastí života. Môžu byť zábavné, vzdelávacie či športové. Niekedy sa ale môže stať, že sa dostaneme k videám, ktoré sa nám nepáčia. Môžu nás napríklad vystrašiť. Alebo je na nich zobrazené niečo škaredé. Možno vidíme, ako sa niekto správa k druhému zle. Niekedy nás môže osoba vo videu vyzývať na to, aby sme urobili niečo, s čím nesúhlasíme. Po pozretí videa v nás môžu zostať aj nepríjemné pocity. Napríklad strach, rozhorčenosť či zmätenosť.

• Čo vtedy môžeme urobiť?

Ak pozeráme video a nepáči sa nám, vypnime ho. Každé video sa dá zastaviť. Iba my určujeme, čo chceme a čo nechceme vidieť na internete.

Ak v nás po pozretí nejakého videa zostali nepríjemné pocity, porozprávajme sa o tom s našimi blízkymi. S rodičmi, kamarátmi alebo známymi, ktorým dôverujeme. Pomôže nám to cítiť sa lepšie.

• Ako sa môžem chrániť na internete?

Niekedy sa stane, že videá s nepríjemným obsahom sa nám budú stále na internete ukazovať. Základom je na ne už viac neklikáť. Skúsme prípadne poprosiť niekoho v našom okolí, kto sa vyzná do počítačov a mobilov, o pomoc. Môže nám vymazať históriu nášho vyhľadávania alebo sa dajú samotné videá aj zablokovať.



• Keď natáčam a zverejňujem videá ja

Videá radi pozeráme, ale mnohí z nás ich aj radi natáčame. Keď natáčame ľudí na video, bolo by dobré, keby sme sa ich opýtali, či ich môžeme natočiť. Nie každý má rád, keď ho niekto natáča na video. Rovnako je veľmi dôležité zvážiť, aké video chceme dať na internet. Ak sú vo videu ľudia, treba sa ich najskôr opýtať, či súhlasia, aby video s nimi bolo zverejnené.

Keď budeme natáčať videá, vždy sa zamyslime nad tým, či náhodou môže zverejnenie videa na internete dotyčnému človeku ublížiť alebo nie. Ani my by sme určite nechceli, aby nás videli ľudia v niektorých situáciách. Rovnako zvážme aj slová, ktoré k danému videu napíšeme.

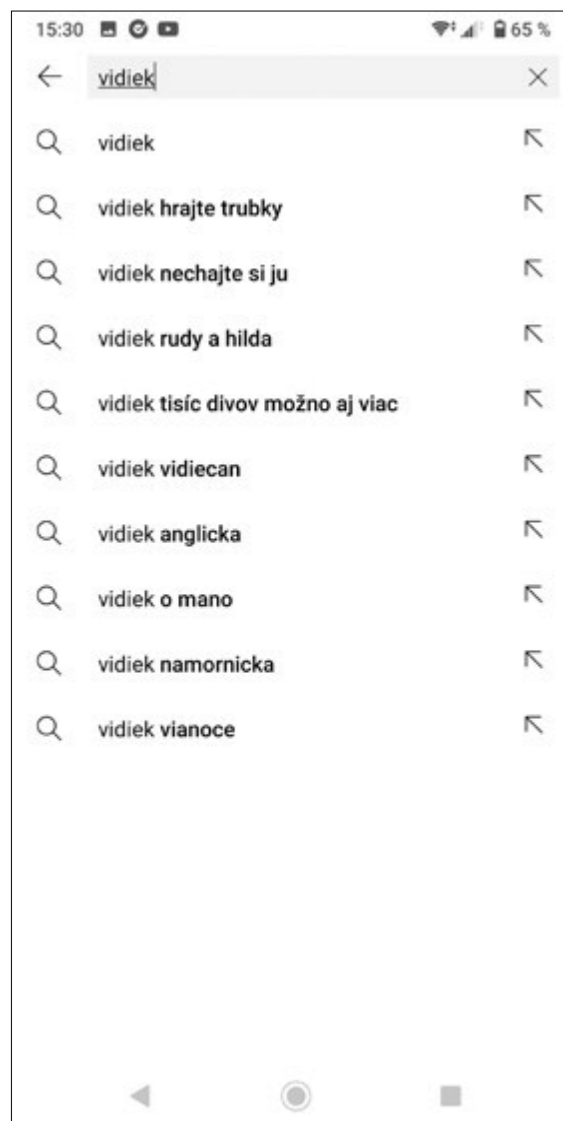
• Ako si vyhľadať videá na internete

Ak chceme nájsť na internete videá, ktoré sa nám páčia, stačí do vyhľadávača zadať kľúčové slovo. Kľúčové slovo je také slovo, ktoré vystihuje presne to, čo hľadáme.

1. V mobile si vyhľadáme Youtube a klikneme na lupu.



2. Do riadku napíšeme kľúčové slovo, ktoré hľadáme napríklad Vidiek.



3. Teraz vidíme stránku skupiny Vidiek. Klikneme na ňu.



4. Vyberieme si pesničku, ktorú si chceme pozrieť a vypočuť. Napríklad Nechajte si ju.



Ak by sme napríklad chceli nájsť videá o varení, tak do vyhľadávača môžeme napísať rôzne kľúčové slová. Napríklad varenie, recepty, rýchly obed.

Ak hľadáme nejaký konkrétny recept s kuracím mäsom, tak môžeme napísať do vyhľadávača aj otázku. Ako pripraviť kuracie mäso? Ako sa robí pečené kura? A podobne.

Ak sa nám nedarí nájsť videá, poprosíme našich blízkych o pomoc.

• **Tip na zaujímavé video na internete:**

www.ovce.sk

Vďaka videám na ovce.sk sa cez kreslené príbehy o ovciach dozvieme, ako sa lepšie chrániť na internete.



TÉMA

VIDEÁ NA INTERNETE

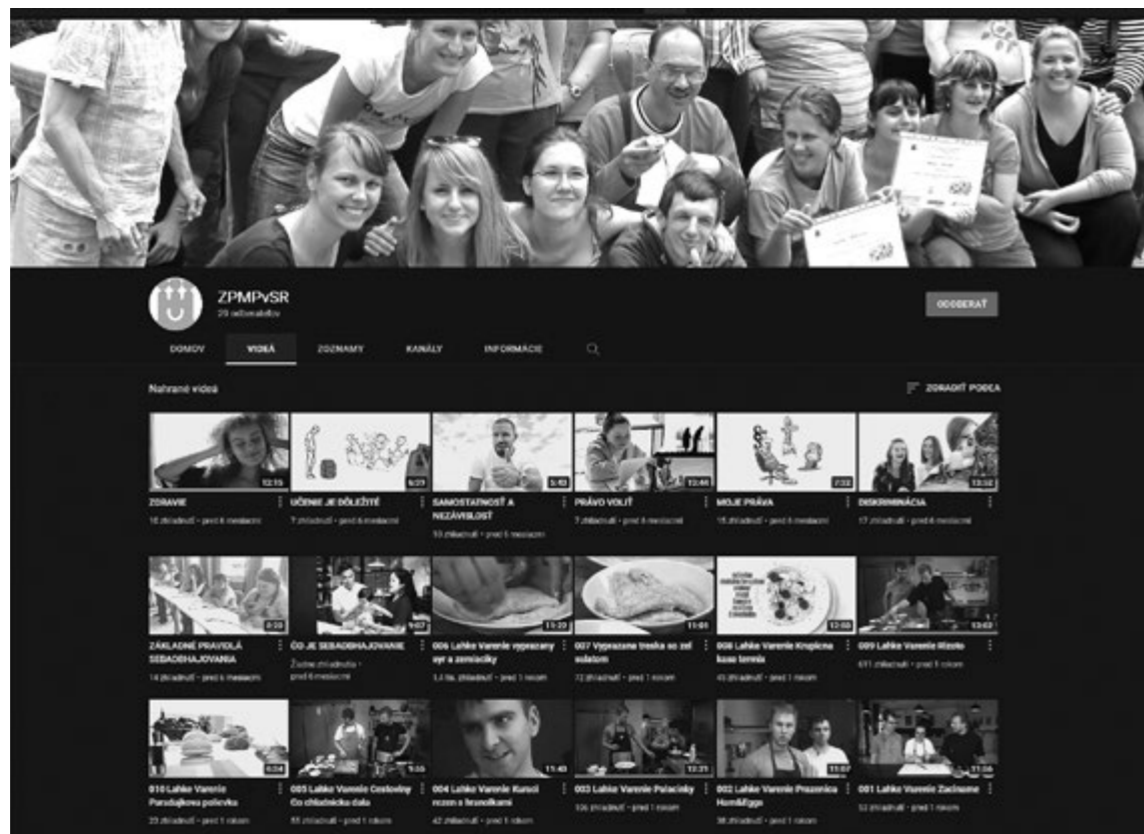
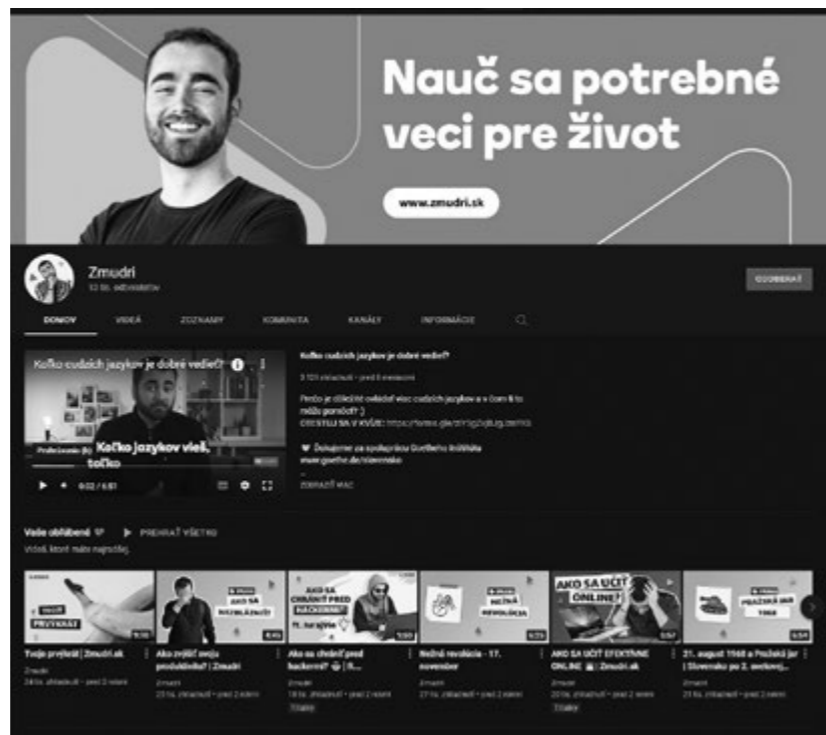
- **Tipy na zaujímavé videá na Youtube:**

Zmudri

Vďaka videám s názvom Zmudri sa dozviete rôzne dôležité informácie zo života jednoduchou rečou. Hovoria o histórii, komunikácii s druhými či ako pomôcť našej planéte.

ZPMP v SR

Vo videách od Združenia na pomoc pre ľudí s mentálnym postihnutím sa dozviete pár rýchlych a ľahkých receptov na chutné jedlá. Rovnako si môžete pozrieť aj videá o tom, aké máme práva.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

DEŇ KRIVÝCH ZRKADIEL

Sme iní, nie horší.
 Chceme žiť s vami, nie vedľa vás.
 To je heslo Dňa krivých zrkadiel.
 Tento rok bol v pondelok 13. júna 2022.
 Je to deň venovaný ľuďom s mentálnym postihnutím.
 Chceme ostatným o nás pripomenúť dôležité veci.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI



• RICHARD

Konečne to bolo vonku. Minulý ročník sme robili v komornejšej atmosfére, u nás v Biviu. Najviac sa mi páči Campana Batucada. Podarilo sa nám sem dostať aj známejšiu kapelu Vidiek. Deň krivých zrkadiel je super akcia. Podporíte tým dobrú vec. Treba prísť. Kto to nezažil, tak neverí.

Pripravený bol super program. Najskôr vystúpili deti zo Špeciálnej základnej školy s materskou školou Karpatská 1.

Potom sa veselo i vážne rozprávali moderátorka Adela Vinczeová a komik Fero Joke.

Počas ich vystúpenia začalo riadne pršať. Mnohí sme sa museli skryť pod okolité strechy.

Keď skončili, tak opäť vyšlo slnko. Potom sme pochodovali a tancovali ulicami s bubnovou šou, ktorá sa volá cudzím názvom Campana Batucada.

Na koniec zahrála skvelá skupina Vidiek. Poznáte nejaké pesničky od skupiny Vidiek?

Na akcii boli aj tvorivé dielne. Naši kamaráti tu predávali svoje výrobky. Každý, kto prišiel na podujatie, dostal ručne vyrobené zrkadlo. Celé podujatie moderovala známa herečka Karin Haydu.

Ako sa vám páčilo?

• SILVIA

Je tu pekne. Niektorých kamarátov poznám. Chodila som s nimi do škôlky a do školy. Najviac sa mi páčila skupina Vidiek. Najradšej mám od nich pesničku Vidiečan.

• MIRKA

Veľmi sa mi tu páči. Najviac pochod s bubnami po uliciach. Páčila sa mi aj Adela s Ferom Jokeom. Pozerám niekedy videá s Ferom. Popozerali sme aj stánky s výrobkami.

• SOŇA

Pomáhala som rozdávať zrkadielka. Sama som ich aj vyrobila. Maľovala som ich. Páčila sa mi skupina Vidiek, Adela aj Fero. Tí, čo nemohli prísť, nech prídu nabudúce.



Spýtali sme sa Adely Vinczeovej...

Na Dni krivých zrkadiel vystúpila aj známa televízna moderátorka Adela Vinczeová.

Tu sú jej odpovede na otázky:

- **Ako ťa posudzujú druhí ľudia?**

Keď som začínala v televízii, tak som sa mnohým ľuďom nepáčila. Mnohí ma súdili najmä podľa môjho nosa. Hodnotili celkovo môj netypický vzhľad.

- **O čo by si prišla, keby si uverila predsudkom druhých ľudí?**

Prišla by som o vieru v seba. Túto vieru niekedy strácam. Všetci ju strácame a je to úplne prirodzené.

O veľa prichádzame, aj keď máme predsudky v sebe.

Zatriedime si svet úplne inak, ako naozaj je.

A potom nevidíme farebný a pekný svet okolo nás. Vidíme ho viac čierne, ako v skutočnosti je.



- **Čo by si odkázala našim čitateľom?**

Všetkých pozdravujem.

Ja úplne neviem, ako sa na svet pozerajú ľudia s mentálnym postihnutím.

Ja ich vnímam ako veľmi radostných a čistých ľudí bez predsudkov. A nech si to zachovajú.

A keď sa k nim aj niekto správa zvláštne, tak to je prejav hendikepu toho druhého človeka.

A treba s ním mať súcit.



Spýtali sme sa Fera Jokea...

Na Dni krivých zrkadiel vystúpil aj komik Fero Joke. Číta sa Fero Džouk. Na internete natáča zábavné videá a ako špeciálny pedagóg sa venuje aj ľuďom so zdravotným postihnutím.

- **Ako ťa posudzujú druhí ľudia?**

Ľudia majú o mne predsudok, že som stále len zábavný. Vôbec to tak nie je. Veľakrát som depresívny, úzkostlivý a sám. Potrebujem byť sám so sebou.

- **O čo by si prišiel, keby si uveril predsudkom druhých ľudí?**

Prišiel by som o akúkoľvek chvíľku oddýchnuť si sám so sebou. Byť so psom, byť na záhrade. Robiť len tak veci, relaxovať a oddychovať. O toto všetko by som prišiel.

Bol by som na každej akcii a robil si zo seba len srandu. Ale to nie je možné.



Každý máme iba nejaké množstvo energie na robenie radosti. Keď ju minieme, tak je to potom ťažké.

- **Čo by si odkázal našim čitateľom?**

Nech sú stále takí, akí sú. Bez predsudkov. A vnímajú oveľa pestrejšie svet ako my, ktorí nie sme s mentálnym postihnutím.

A chcem im dodať energiu, že verím, že čoskoro budú mať ešte lepšie podmienky na život. A plnohodnotnejšie miesto v spoločnosti.

WORKSHOP SEBAOBHAJCOV

Nezávislý život a sociálna rehabilitácia. To sú témy, o ktorých sa hovorilo na celoslovenskom workshope sebaobhajcov. Konal sa od 8. do 12. augusta v Bratislave.

• **Čo je nezávislý život?**

Nezávislý život znamená, že chceme mať rovnaké príležitosti a kontrolu nad svojim životom.

Podobne ako to majú naši blízki, rodina či susedia bez zdravotného postihnutia.

Niekedy ale potrebujeme malú pomoc a podporu.

Keď ich budeme mať, tak môžeme aj my žiť svoj nezávislý život.

• **Čo je to sociálna rehabilitácia?**

Sú to rôzne aktivity na podporu ľudí so zdravotným postihnutím.

Ide napríklad o odborné semináre či rôzne praktické činnosti.

Vzdelávaním sa a učením sa nových zručností dokážeme byť viac samostatní a nezávislí.

Počas workshopu si účastníci vyskúšali prácu v rôznych odvetviach.

Videli, čo všetko sa dá robiť v hoteli Bivio.

V stredisku Impulz v Petržalke vyrábali farebné sviečky.

V Inklúzii v Dúbravke vytvárali záložky a linecké koláčiky.



ANKETA: Čo mi dal workshop sebaobhajcov?

• **Soňa**

Najviac sa mi páčila loď. Už som na nej bola druhýkrát. Rozprávali sme sa aj s kapitánom. Povedal nám, ako sa má a čo robí. Najviac ma bavilo robiť sviečky. Viem si to predstaviť robiť aj častejšie.

• **Miška**

Najviac sa mi páčilo v Impulze, kde som si urobila ružovo-zelenú sviečku pre moju mamu k narodeninám a meninám. Starali sa tu o nás dobre, jedlo bolo fajn. Bavilo ma robiť aj záložky do knihy.

• **Wiliam**

Mne sa najviac páčila kaviareň Radnička. Ako tam obsluhovali, bavilo by ma to robiť. Prvýkrát v živote som si vyrobil sviečku. Spoznal som chránené pracoviská a prevádzky. Páčil sa mi aj Devín, videli sme odtiaľ až do Rakúska.

• **Reka**

Najviac sa mi páčila loď, na ktorej sme sa viedli. Videla som aj hrad a most. V Dúbravke sme naplňali takých psíkov molitanom. Bivio sa mi veľmi páčilo, mali sme tu pekné izby a dobrú reštauráciu.

• **Miška**

Loď sa mi veľmi páčila. Na workshope som bola prvýkrát, vlni som nebola. Môžem tu spoznať nových ľudí.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

V Impulze sme vyrábali sviečky, ale nič som nevyrobila, bolo to náročné. V Dúbravke sa mi páčili linecké koláčiky a oblátky.

• Filip

Na workshope sa mi veľmi páčila organizácia výletov, ktoré mali ostatní. Ja som bol polovicu workshopu v robote a obsluhoval som ich v reštaurácii, keď prišli. Rozdával som hlavné jedlo a polievky. Vo štvrtok som bol s nimi na lodi, organizačne to bolo veľmi dobré.

• Richard

Spoznal som rehabilitačné stredisko Impulz. Vyrobil som si zeleno-žltú sviečku, bolo to zaujímavé, ale je to dosť náročné na jemnú motoriku. O Inklúzii som už počul, ale prvýkrát som videl, ako oni organizujú svoje služby. Vďaka workshopu sa stretávam s kamošmi, ale spoznávam aj nových ľudí, ktorí robia veľa pre sebaobhajcov, ako napríklad pani komisárka Zuzana Stavrovská.

• Majka

Najviac sa mi páčilo vyrábanie sviečok v Impulze. Potom loď na Devín a naspäť. Všetko bolo super. Na workshope sa niečo nové naučím a spoznám nových kamarátov. Všetkým odporúčam.



• Lenka

Na workshope sa mi páčilo všetko. Najviac ma bavilo vykrajovanie lineckých koláčikov. Rovnako aj výroba sviečok a odznakov. Po večeri sme hrali aj na gitare, spievali a tancovali. Našla som si nových kamarátov a išli sme na výlet na Devín.

• Adam

Mne sa páčilo na workshope, keď sme išli loďou. A keď sme išli do Impulzu, do zariadenia v Petržalke. Naša skupina robila v Dúbravke aj oblátky. V stredu prišiel k nám Vlado Novák. Zaspieval som si, zatancoval a natáčal videá.

• Darinka

Celý program sa mi páčil. Bavilo ma, keď sme si robili výrobky ako záložky, sviečky v Impulze a linecké koláčiky v Dúbravke. Prekážalo mi, keď sme meškali a nečakali sme sa.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

• Maťo

Viacero vecí sa mi páčilo, loď, hrady, prechádzky. Naučil som sa robiť sviečku, videl som pamiatky, spoznal som nových ľudí. Workshop mi pomáha trochu viac si veriť.

• Marek

Páčil sa mi výhľad z lode. V Radničke som mal dobrú kávu, boli tam veľmi pohotoví, nebolo treba dlho čakať. V Impulze ma zaujali odznaky, jeden mi pomohli aj spraviť. Workshop ma naučil vážiť si samého seba a brať druhého takého, aký je.

• Táňa

Páčila sa mi plavba loďou. Prvýkrát som vyrábala sviečku. Bavila ma aj výroba oblátok. Môžem tu byť s ostatnými kamarátmi a dáva mi to väčšiu sebadôveru.

• Peťo

Páčili sa mi všetky 4 dni, na ktorých som bol. Najviac ma bavila výroba sviečok a záložky. Workshop mi dáva to, že niečo vidím, niekde som. Stretávam nových aj starých kamarátov.



• Marián

Na workshope bolo výborne. Boli tu chalani aj dobré počasie. Chodili sme na výlety, môžeme sa tu niečo naučiť. Stretneme sa s novými kamarátmi a porozprávame sa. Videli sme video o Impulze. Workshop by som všetkým odporučil.

• Majka

Najviac som sa tešila z výroby sviečok. Páčila sa mi aj plavba loďou. Spoznám a stretnem sa s novými ľuďmi.

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.

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Návšteva v domčeku na Mokrohájskej

Je tu pohoda, príjemne. Maroš ma spoznal hneď pri vchode. Je piatok popoludní. Vypravádzajú Milana. Prišla preňho sestra Olinka. Ide k nej na víkend. Potom na dovolenku. V Kampine bude týždeň dovolenka. Všetci budú musieť odísť k svojim blízkym.

Dávam prednosť spoločnému posedeniu vonku. Rajmund iniciatívne prináša stoličky zo záhradného domčeka. Na lavičku ku mne si sadne Katka. Vladko oproti nám a Rajmund k nemu. Barborka príde zhora zo svojej izby. Sama od seba mi prinesie pohár vody, keď poviem, že kávu nepijem. Tešia sa na výlet do Tatier. Pôjdu v septembri. Ešte nevedie, kde budú bývať. Sonička to vybavuje.

Katka spomína na terapeutku Barborku. Fotografie s ňou má na nástenke vo svojej izbičke.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Dohodneme sa, že nabudúce prídeme s Barborkou. Izbičku spoločne pozrieme. Je tam krásne upratané.

Maroš mi ukazuje novú skriňu a Vladko predvádza krásne hojdacie kreslo. Obedy si varia svojpomocne. Dnes mali plnenú papriku. Varia spoločne, každý niečo pomáha. Pri upratovaní majú tiež rozdelené úlohy. Vladko má na starosti dolnú kúpeľňu. Vraví, že u sestry je nuda.

V domčeku je pestrý program. Udržiava si stále dobrú náladu. Rád sa smeje, bol by z neho úspešný psychoterapeut. Naďalej sníva o ceste do Afriky. Neopúšťa ho optimizmus a veselosť.

Katka je šťastná, že chodí 2 x do týždňa do Kampina variť. Ochotne mi napíše do denníka pár viet. Má osobnú asistenciu a voľný pohyb so sprievodom. Maroš pred ukázaním svojej izby rýchlo-rýchlo upratuje.

Domček je súčasťou domova sociálnych služieb pre ľudí s mentálnym postihnutím Kampino. Je v ňom rodinná pohoda, priateľstvo, spolupráca, vzájomná pomoc, pocit bezpečia, poriadok. Návštevu som zrealizovala po dohode s vychovateľkou Evou. Mala v ten deň službu. Pani riaditeľka Kampina neskôr odsúhlasila realizáciu článku. Všetci sme mali z toho dobrý dojem.

Pripravila: Magda Papánková



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Pobyť v Jasenskej doline

Letný pobyt, ako sa patrí. Bez rodičov, príbuzných, jednoducho sami. S kamarátmi a animátormi. Aj tento rok bol rekondično-integračný pobyt pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím.

Týždňový pobyt so skvelým programom sa konal od 14. do 20. augusta 2022 v chate Nezábudka v Jasenskej doline. Organizovalo ho Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

ANKETA: Aké zážitky si odnášate z pobytu a čo vám pobyt dal?

• **Tomáš Grošmíd**

Som rád, že môžem chodiť na pobyt mimo domova. Je to pre mňa vždy zážitok. Najviac sa mi páčila lanovka, návšteva mesta Martin a príroda. Bolo o nás veľmi dobre postarané. Asistenti boli priateľskí, sympatickí a milí.

• **Dominika Kacová**

Som rada, že som spoznala nových dobrých ľudí. Páčil sa mi skanzen v Martine a opekačka. Pobyt je skvelý zážitok s kamarátmi. S asistentmi som si dobre rozumela.

• **Peter Kapko**

Pobyt bol super. Najviac sa mi páčili hry, turistika a Simonka. Je pre mňa dôležité a fajn stretnúť sa s kamarátmi. Určite by som pobyt odporučil. Nech prídu všetci aj o rok.

• **Tereza Rachelová**

Na pobyte si oddýchnem od roboty a môžem byť s mojím priateľom. Som tam bez otca. Nikto mi nehovorí, čo mám robiť.



Môžem si tam zahrať s priateľom a inými ľuďmi karty alebo iné hry. Najviac sa mi páčilo, že som mohla ísť na výlet. Urobila som veľa fotiek. Super bola aj opekačka. Mám rada špekáčiky aj slaninku.

• **Marián Huserka**

Pobyt pre mňa znamená, že sa tu môžem porozprávať s novými ľuďmi. Poobzerať si okolie a vyskúšať rôzne aktivity. Najviac sa mi páčil kvíz. Museli sme hádať, a keď sme neuhádli, tak sa nič nestalo. Perfektná bola aj lanovka, prechádzka a výlet do Martina. Jedlo bolo výborné a asistentky tiež dobré. Chcel by som, aby tie isté prišli aj budúci rok.

• **Bedřich Matoušek**

Na pobyte som si oddýchol a vychutnal krásnu dovolenku v prírode. Z aktivít ma najviac bavili športové súťaže a výlety do Martina. Som rád, že som tu spoznal nových kamarátov. Určite tento pobyt odporúčam aj ostatným.

• **Eva Kadlecová**

Všetko bolo super. Výlety sa mi páčili, jedlo bolo chutné. Asistenti boli super. Išla by som aj na budúci rok.

• **Richard Neumann**

Na pobyte som si oddýchol a nabral energiu. Po dlhom čase som sa stretol s kamarátmi a priateľkou Terezkou. Počasie, aktivity aj jedlo boli výborné. Išiel by som aj ďalší rok.

PREDSTAVUJEME SA VÁM

TOTO SOM JA

Terezka

Radi by sme vám predstavili Terezku Gajdošikovú.

Pochádza z obce Varín, blízko Žiliny. Žije tam so svojim ocinom. Viac sa o nej dozviete v rozhovore.



• Koľko máš rokov?

Mám 30 rokov.

• Máš nejakých súrodencov?

Mám dve staršie sestry a brata. Brat žije v Amerike a jedna sestra v Prahe a druhá v Bratislave.

• Ako vyzerá tvoj bežný deň?

Ráno sa zobudím, dám si raňajky. Potom si pozerám obľúbené videá alebo filmy. Zatancujem si na pesničky. Idem do záhrady na hojdačku. Podvečer si pozriem obľúbený seriál a idem pomaly spať.

• Aké máš koníčky, čo ťa baví?

Rada spievam a pozerám talentové programy. Rada tancujem, chodím na prechádzky alebo výlety so sestrami. To ale nie je tak často.

Chcela by som sa naučiť jazdiť na kolobežke.

Som rada aj v bazéne s kolesom, lebo neviem plávať.

• Pomáhaš ocinovi aj v domácnosti?

Áno, viem navariť aj obed. Otec na mňa ale dozerá.

Nakrájam cibuľu, mäso, povarím a otec dochutí.

Rada aj pečiem so sestrou.

Keď sa mi chce, tak aj povysávam a niekedy aj žehlím či kosím trávu.

TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME

PRE ŠIKOVNÉ RUKY

Maľované trička a tašky

Chceli by ste mať krásne maľované tričko alebo tašku?

Dnes vám ukážeme, ako vyrábajú parádne trička a tašky v Domove sociálnych služieb Prima.

Výrobky prezentovali na Dni krivých zrkadiel (inštruktorka sociálnej rehabilitácie) Renáta Broczká a Juraj Tereštík.

Obrázok si môžete nakresliť sami alebo použiť predlohu, ako sme to robili v našich postupoch.

Ako vyrobiť maľovanú tašku?

Ukáže vám to šikovný Jurko Tereštík. Tu je presný postup:

1. Pripravíme si čistú bavlnenú tašku.
2. Do vnútra tašky vložíme predlohu obrázku, ktorý chceme mať na taške.
3. Obrázok obkreslíme miznúcou fixkou.
4. Pod obrázok si dáme nejakú tvrdú podložku. Napríklad tvrdý papier v obale. Aby sa nám farby nepretlačili aj na druhú stranu tašky.



1.



2.



3.

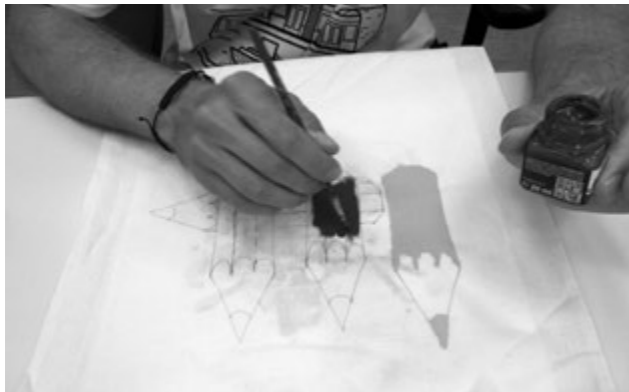


4.

TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME

PRE ŠIKOVNÉ RUKY

5.

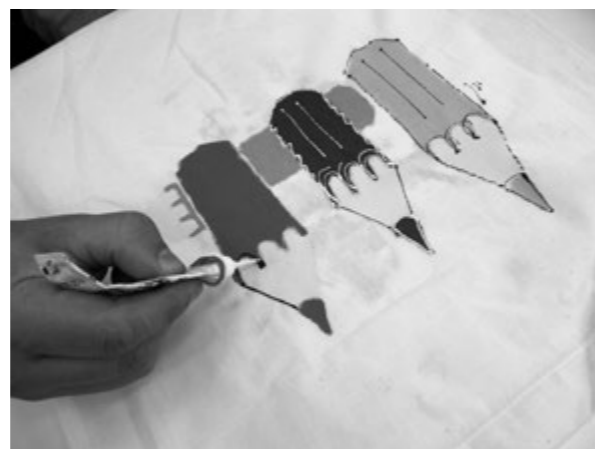


5. Obrázok teraz môžeme vymalovať špeciálnymi farbami na textil.

6. Po uschnutí farieb, nakreslíme okraje obrázku. Tie zmizli, pretože boli nakreslené miznúcou fixkou. Hovorí sa tomu aj cudzím slovom, že kontúrujeme.

7. Celú kresbu necháme vyschnúť najlepšie celý jeden deň. Potom ju budeme zažehľovať. Najlepšie 5 minút. Pozor, treba si na namaľovaný obrázok dať nejakú látku alebo plienku a tú potom žehlíme. Keby sme žehlili priamo farby, mohli by sa pokaziť.

Hotovo.



6.



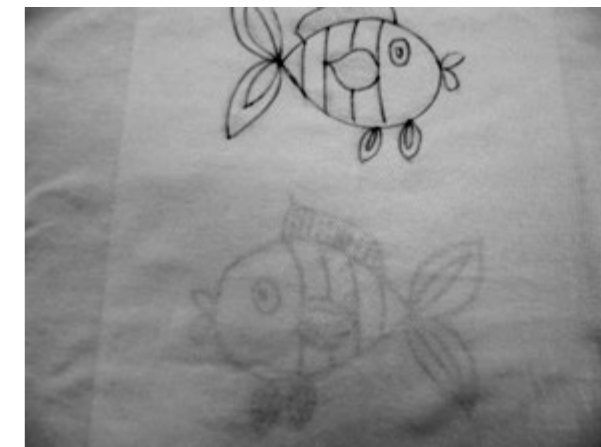
7.



1.



2.



3.



4.



Ako vyrobiť maľované tričko?

Opäť v hlavnej úlohe Jurko Tereštík. Tu je presný postup:

1. Pripravíme si čisté bavlnené tričko akejkoľvek farby s obrázkom, ktorý chceme mať na tričku.
2. Papier s obrázkom si dáme pod tričko. Obkreslíme ho špeciálnou miznúcou fixkou.
3. Pod nakreslený obrázok si dáme nejakú tvrdú podložku. Napríklad tvrdý papier v obale. Aby sa nám farby nepretlačili aj na druhú stranu trička.
4. Teraz obrázok vymaľujeme špeciálnymi farbami na textil.

5.



5. Po uschnutí farieb, nakreslíme okraje obrázku. Tie zmizli, pretože boli nakreslené miznúcou fixkou.

6. Našu kresbu necháme schnúť jeden celý deň. Potom budeme tričko zažehľovať. Najlepšie 5 minút. Pozor, treba si na kresbu dať nejakú látku alebo plienku a tú potom žehlíme. Keby sme žehlili priamo farby, mohli by sa pokaziť.

Hotovo.

Špeciálne farby na látku sa dajú kúpiť v obchodoch s maliarskymi potrebami alebo na internete.

Sú dva druhy farieb. Na svetlý textil a na tmavý textil.

Farby na tmavý textil sú hustejšie, aby mali dobrú kryciu schopnosť.

6.



EKO-BIO-ZDRAVO

PRE LEPŠÍ ŽIVOT



Zeleninové hranolčky pečené v rúre

Máte radi zemiakové hranolčky? A čo tak vyskúšať niečo zdravšie? V tomto jedle dostanete zaujímavú chuť. Je ľahšie na trávenie a nepriberiete. A zjete užitočnú vlákninu a vitamíny.



Budeme potrebovať:

- 3 väčšie mrkvy
- 2 väčšie petržleny
- 4 polievkové lyžice olivového oleja
- soľ
- mleté čierne korenie

Môžeme pridať aj:

- pastrnák
- zeler
- kaleráb
- cviklu
- cuketu
- batatu (sladký zemiak)
- karí korenie
- korenie na pečené zemiaky



Postup:

- Zeleninu ošúpeme, umyjeme, osušíme a nakrájame na hranolčky.
- Pridáme olivový olej, soľ, mleté čierne korenie alebo iné korenie.
- Všetko opatrne premiešame.
- Plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie.
- Na plech rozvrstvíme zeleninové hranolčky.
- Pečieme ich pri teplote 170 °C podľa potreby 15 až 20 minút, do mäkka.



Môžeme jesť len tak.

Alebo si k nim pripravíme jogurtový dresing.

Na jogurtový dresing potrebujeme:

- malý nízkotučný jogurt
- 1 lyžičku horčice
- 1 strúčik roztláčeného cesnaku
- petržlenovú vňať alebo pažítku
- soľ
- mleté čierne korenie

Postup:

- Jogurt, horčicu a cesnak zamiešame v miske.
- Pridáme vňať a dochutíme soľou a korením.

A máme hotovú ľahkú večeru, prílohu k hlavnému jedlu alebo niečo zdravé pod zub k večernému programu.
Dobrá chuť!

Pripravila: Martina Jarolínová