



časopis mladých ľudí  
zo ZPMP v SR  
a ich priateľov  
1-2/2024



# TO SME MY



To sme my 1 – 2/2024 Ročník vydania: 25 • občasník • Rok vydania: 2024  
• Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 6073/153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 0905 709 557,  
e-mail: [zmpvsvr@zmpvsvr.sk](mailto:zmpvsvr@zmpvsvr.sk) • Dátum vydania: 27. 09. 2024 • Redakčná rada: Mirka Ollé,  
Martina Jarolíňová, Marián Horanič, Zuzana Kolláriková, Zuzana Majerčíková, Iveta Mišová  
• Na príprave čísla spolupracovali: Mária Šlězová, Jana Šuranová, klientky Zariadenia  
podporovaného bývania Sološnica – p. Jana, p. Kristína, p. Lucia, p. Simona,  
Ing. Edita Kruzslíková, p. Bardiovská, Tomáš Grošmíd, Róbert Vladár, Andrea Biháriová,  
Tomáš Labát, Adam Fabian, Lenka Bobotová, Balázs Petőcz, Edit Lanstyák, Marcela Poláčková,  
p. Samuel, Soňa Launerová, Terézia Gajdošíková, Ján Procházka, Michal Blaho, Marek Bohuš  
• Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • Tlač: Polygrafické centrum, [www.polygrafcentrum.sk](http://www.polygrafcentrum.sk)  
• Adresa redakcie: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava, tel.: 02/63814968,  
e-mail: [zmpvsvr@zmpvsvr.sk](mailto:zmpvsvr@zmpvsvr.sk) • Registrované MK SR č. 2742/08.6073/ Podávanie novinových  
zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996 ISSN 1338-81

## OBSAH

strana 1	<b>Editoriál</b>
strana 2 – 7	<b>Téma: Bývanie</b> Konečne som dospelá
strana 8 – 13	<b>Téma: Bývanie</b> Na návšteve v Sološnici
strana 14 – 16	<b>Téma: Bývanie</b> Anketa o bývaní
strana 17 – 18	<b>Predstavujeme sa:</b> Balázs Petőcz
strana 19 – 20	<b>Predstavujeme sa:</b> Marcela Poláčková
strana 21 – 22	<b>Predstavujeme sa:</b> Samuel
strana 23 – 26	<b>Reportáž</b> Pobyt sebaobhajcov: Zlatnícka dolina pri Skalici
strana 27 – 34	<b>Reportáž</b> Glasgow, Thajsko – Malajzia – Singapur
strana 35 – 36	<b>Zaujímavosti zo sveta</b> Príbeh Milesa Evansa

## EDITORIÁL

### Milí čitatelia,

Toto číslo sme venovali téme Bývanie.

Ako bývate vy? Býva sa vám dobre, alebo by ste niečo zmenili?

Ľudia s mentálnym postihnutím často nemajú na výber.

Bývanie je drahé a rôzne služby sú nedostupné.

V našom časopise vám prinášame zaujímavé rozhovory o bývaní.

Napríklad rozhovor s Máriou Šlézovou, kde sa dočítate

o samostatnom bývaní.

Alebo rozhovor s klientkami Zariadenia podporovaného bývania v Sološnici.

Krátku anketu o bývaní sme urobili aj medzi sebaobhajcami.

Dvojčíslo nášho časopisu sme pripravovali s láskou.

Veríme, že sa vám bude dobre čítať.

Urobili sme pár zmien v tom, ako vyzerá.

Chceli sme, aby bol časopis ľahšie čitateľný.

Tak si ho bude môcť prečítať viac ľudí.

Chcete byť súčasťou časopisu aj vy?

Radi píšete články alebo denník?

Alebo by ste sa chceli predstaviť čitateľom?

Napište nám do redakcie a dohodneme sa!

Náš e-mail je: [zmpvrs@zmpvrs.sk](mailto:zmpvrs@zmpvrs.sk)

Príjemné čítanie a krásnu jeseň,

**Mirka Ollé, šéfredaktorka**



# Konečne som dospelá

**TÉMA**  
bývanie

S Máriou Šlázovou som sa zoznámila v Senci. Stretli sme sa v horúci letný deň. Rozprávali sme sa ale v príjemnom tieni zariadenia Betánia Senec. Spoločnosť nám robila aj pani riaditeľka Jana Šuranová. Dopĺňala náš rozhovor svojimi spomienkami.

Mária snívala svoj sen o samostatnom bývaní dlho. Niekoľko šťastných náhod prispelo k tomu, že pred 3 rokmi sa jej to podarilo. Ako? A ako sa jej býva? Prečítajte si o tom v tomto rozhovore.

## • Dobrý deň, Mária, predstavíte sa nám na úvod?

**Mária:** Volám sa Mária Šlázová, mám 45 rokov. Pracujem v Betánii ako výpomoc v kuchyni. Môj sen bol osamostatniť sa.

Do Betánie som prišla ako 20-ročná. Začínala som ako čašníčka. Tiež som upratovala v našom penzióne Betánia, kde ponúkame ubytovanie hostom. V Betánii som 21 rokov aj bývala. Máme tu samostatný trojizbový byt. Tu som sa učila veľa vecí. Ale bola vo mne veľká túžba úplne sa osamostatniť. Som veľmi rada, že aj pani riaditeľka Janka mi v tom pomohla. Môj vysnívaný sen sa mi splnil.

## • Ako sa to stalo? Čo pomohlo k naplneniu vášho sna?

**Jana:** My sme už dlhšie premýšľali o tom, že Majka by sa mohla osamostatniť. Mimo hlavnej budovy máme cvičný byt, ktorý vznikol presne s týmto cieľom – príprava na samostatnosť. Verili sme, že ona na to má. Ale byty v Senci sú veľmi drahé.



Ani mesto Senec nám v tomto nevedelo prisľúbiť pomoc. Tak sme len snívali. O Majkinom sne som raz na jednom stretnutí náhodou povedala pani Kopcovej. Pani Kopcová je štatutárna zástupkyňa občianskeho združenia Tenenet. Dlhodobo s nimi spolupracujeme. Od pani Kopcovej sme dostali tip na projekt Dostupný domov. Je to projekt Slovenskej sporiteľne. Majke sme povedali, že možno sa niečo s bytom črtá. Boli sme opatrní, aby nebola sklamaná, ak by to nevyšlo. Potešilo nás, že Majka bola vybraná ako vhodná adeptka do tohto projektu. Tak sme sa to rozhodli skúsiť. Ale nevedeli sme kedy. Povedali sme jej – Majka, možno o pol roka, o rok...

Majka sa začala pripravovať. Začala si nakupovať. Začala si vymýšľať a hľadať recepty. Zrazu mala vidinu svojho naplneného sna. Už tou prípravou sa jej život začal veľmi meniť.

Potom mi zavolali, že Majka sa môže nastahovať. Už o 3 týždne! Poslali nám fotku bytu. Ukázala som ho Majke. Potom sme ho boli aj pozrieť.

## • Aké boli vaše prvé dojmy, Mária, keď ste videli byt?

**Mária:** Byt vyzeral ako nemocnica. Bol prázdny.

**Jana:** Áno, to bola naša chyba. Vôbec sme si neuvedomili, ako na ňu prázdny byt zapôsobí. Nepripravili sme ju na to. Ale potom sme si začali kresliť – tuto budeš mať svoju posteľ, tu bude toto... Už si to potom Majka vedela lepšie predstaviť. A keď nás videla, akí sme z toho nadšení, tak nám dôverovala.

**Čo bolo ďalej?**  
**Čo všetko sa dialo pred nastáňovaním?**

**Mária:** Ešte som si byt musela upratať.  
Aj kuchynku.  
Boli po maľovaní.

• **Aké pocity ste prežívali, keď prišlo sťahovanie?**

**Jana:** Máme takú pikošku.  
Keď sme Majku sťahovali, strašne pršalo.  
Celý deň.  
Asi to pršalo šťastie. :-)

**Mária:** Ja som ešte stále nechcela veriť, že sa sťahujem.  
Janka mi hovorila: Už sa baľ!  
A ja jej na to hovorím: Nejdem sa nikam baliť, však nikam nejdem.  
Potom, keď som videla, že sa už naozaj musím pobaliť, prišli aj slzy.  
Aj som sa tešila, aj som bola taká, že – idem to vyskúšať!

A tak skúšam.  
Tie obavy stále boli aj budú.  
Ale už sa nejdem vrátiť.

• **Obavy? Z čoho napríklad?**

**Mária:** Koľkokrát si poviem – Ja mám taký zlý pocit, že niekto ma vidí z balkóna.  
Lebo ja bývam na vyvýšenom prízemí a z ulice ma môžu vidieť.  
Ale aj, či to sama zvládnem – všetko to nakupovanie, upratovanie.

• **Pomáha vám niekto, keď na vás doľahnú obavy?**

**Mária:** Ja sa vždy na Janku obraciam.  
Ja jej verím, ona mi je ako vlastná sestra.

**TÉMA**  
**bývanie**



• **O čo všetko sa musíte starať?**  
**Máte aj nejakú pomoc, asistenta?**

**Mária:** Ja si nakupujem sama, čo chcem.  
Ale keď si nie som istá, tak zavolám Janke a opýtam sa, ako to mám urobiť.

**Jana:** Majka nemá konkrétneho asistenta.  
Tu v Betánii si vyberá, komu dôveruje, alebo s kým nejakú situáciu chce prebrať – podľa toho, ako to cíti.  
Čiže nie všetko rieši iba so mnou.

My sme na ňu tak neskutočne hrdí, že tú cestu prešla.  
A ja vidím, ako sa rozvíja!  
Predtým mala obavy ísť si niečo vybaviť.  
Teraz si vie vybaviť veľa vecí – banku aj lekára.  
Vie, že nám môže hocikedy zavolať a poradiť sa, ak by si v niečom nebola istá.

• **Vráťme sa k bývaniu – ako ste si byt zariadili?**

**Jana:** Majka si preniesla celý nábytok, ktorý mala u nás v Betánii.  
Ale vraveli sme si, že v byte by mala mať aj niečo nové.  
Tak sme cez internet kúpili sedačku.  
A ja som mala tú česť, že som na nej u Majky prvá prespala.  
Majka mi prichystala aj večeru, aj pitný režim, obliekla mi posteľné prádlo.  
Majka si vždy dá záležať na tom, aby mala čím pohostiť návštevu.  
Pre mňa to bolo veľmi príjemné.  
Bola som z toho dojatá.

• **Ako dlho bývate v tomto byte?**

**Mária:** Už tri roky.

• **Je ďaleko od vašej práce?**

**Mária:** Pol hodiny pešo.

## TÉMA bývanie

- **Bývať v byte – to bola určite veľká zmena aj z finančného hľadiska...**

**Jana:** My sme si na začiatku sadli a prepočítavali. Majke sa zvýšil pracovný úväzok v chránenej dielni. Teraz pracuje viac, aby si dokázala zarobiť na nájom, na všetky bežné výdavky. Ale musí si každý mesiac odkladať nejakú sumu – musí si šetriť.

**Mária:** Zo začiatku to bolo náročné. Koľkokrát si poviem – toto teraz nekúpim, toto je drahé. Ale teraz som napríklad kúpila kuracie stehná v akcii.

**Jana:** Tiež sme s Majkou nastavovali, čo vždy musí doma mať. Aké základné potraviny a hygienické prostriedky.

- **Ako túto veľkú zmenu vnímalo vaše okolie? Stalo sa vám, že vás niekto odrádzal od samostatného bývania?**

**Mária:** Aj hej. Ale ja som si išla po svojom. Mala som obavy, samozrejme.

**Jana:** Väčšina Majku podporovala. Hovorili sme jej – to bude super, Majka.

- **Čo sa pre vás, Mária, zmenilo, odkedy bývate samostatne?**

**Mária:** Varím si jedlo. Vždy si poviem, toto mám na dva dni... Musela som sa to naučiť. Zrazu to bolo také, že – ups, už nejdeš do iného, kde budeš mať jedlo. Ale ideš domov, musíš sa do toho pustiť. Pomáhal mi google aj priatelia na telefóne.



**Jana:** Viete, čo bolo úžasné? Že Majka zrazu išla nakupovať a hovorí – kúpila som si jogurty, lebo boli v akcii. Začala zrazu vnímať, že je rozdiel v cene rôznych jogurtov. Mala radosť, keď sa jej podarilo dobre nakúpiť.

- **Ocitli ste sa v úplne inej komunite ľudí. Susedia, cudzí ľudia... Aké to je?**

**Mária:** So susedmi sa normálne zdravím. Jedni mi povedali, že im môžem aj tykať. Suseda na druhej strane má psa a jedno dieťa. Sú to takí hluční susedia, cez stenu všetko počuť. S jednou susedou, ktorá býva na druhom poschodí, sa zvykneme stretávať.

Ja mám pre každého určený pohár na pitie. Aj pre túto susedu mám. Ale teraz som ho odložila. Aby aspoň týždeň ku mne nechodila na návštevu.

- **Aké máte ďalšie sny, Mária?**

**Mária:** Ja som vždy chcela robiť s malými deťmi v škôlke. Alebo ako opatrovatelka malých detí. Ja mám veľmi rada malé deti. Sama som z 8 detí.

Náš rozhovor príjemne plynul. Bolo radosť počúvať tento príbeh. Ku koncu mi pani riaditeľka Jana Šuranová ešte niečo prezradila. Keď sa Mária presťahovala a robila rôzne rozhovory, povedala vetu: „Konečne som dospelá.“ Mala by určite zaznieť aj v našom rozhovore. Pretože samostatné bývanie – to je určite skúška dospelosti. Mária ju zvládla na výbornú. Tešíme sa spolu s ňou. :-)

**Za rozhovor ďakuje  
Mirka Ollé**

# Na návšteve v Sološnici

**TÉMA**  
bývanie

Zariadenie podporovaného bývania v Sološnici má 6 obyvateľiek.

Nasťahovali sa len nedávno – v máji 2024.

V tomto rozhovore sa môžete zoznámiť so štyrmi z nich – Luciou, Janou, Kristínou a Simonou.

Pridala sa k nám aj pani Ing. Edita Kruzslíková, riaditeľka Zariadenia sociálnych služieb (ZSS) Pod hradom v Plaveckom Podhradí.

## • Môžem vás na úvod poprosiť o predstavenie?

### Lucia:

Volám sa Lucia.

Som z Bratislavy.

Bývala som v ZSS v Plaveckom Podhradí.

Bola som tam 8 rokov.

Mám rada kultúru.

Koncerty, muzikály, divadlá, kiná.

Teraz v novembri idem na koncert Heleny Vondráčkovej.

### Jana:

Volám sa Janka.

Som z Plaveckého Podhradia.

Aj som tam bola v ZSS ako Lucia.

Potom som sa presťahovala sem.

Rada pracujem v záhrade.

A rada skladám veľké puzzle.

### Kristína:

Volám sa Kristína.

Pochádzam z Pezinka.

Bývala som v ZSS v Plaveckom Podhradí.

Bola som tam 5 rokov.

Vo voľnom čase sa rada starám o mačičku.

Máme tu mačičku Elzu.

A mám tiež rada domáce práce.



### Simona:

Volám sa Simona.

Aj ja som prišla zo ZSS Plavecké Podhradie.

Pochádzam z Veľkých Levár.

Rada počúvam hudbu a robím náramky.

## • Pamätáte sa, ako to celé začalo? Kto vás oslovil s ponukou ísť bývať do podporovaného bývania?

**Simona:** Pani riaditeľka.

**Lucia:** My sme mali v Plaveckom Podhradí etiku.

Na etike nám o tom povedala pani riaditeľka.

Opýtala sa nás, či by sme mali záujem.

**Edita:** Ja už som otvárala podporované bývanie v Bratislave. Čiže som mala skúsenosti.

Keď som prišla do Plaveckého Podhradia, videla som, že tieto dievčatá tiež môžu ísť do „podporka“.

Tak sme vytvorili skupinku Domácnosť.

Dievčatá sa v nej začali pripravovať.

Začali si prať, žehliť, upratovať, robiť raňajky,

robiť nákupy, učili sa finančnej gramotnosti.

Dávali sme im rôzne aktivity.

Napríklad prestierali pre ostatných klientov.

Dievčatá na sebe 4 roky pracovali.

Vedeli, že chcú ísť do podporovaného bývania.

Nevedeli si to ale predstaviť – báli sa.

Nevedeli si predstaviť sťahovanie zo ZSS niekam inam.

K tomuto domu sme sa dostali úplne náhodou.

Hľadali sme možnosti a prišiel tento dom v Sološnici.

## • Čo sa dialo potom?

### Ako začali prípravy v domčeku v Sološnici?

**Edita:** Keď tu bol ešte starý nábytok, nebolo tu vymaľované, nebolo to tu zrekonštruované...

Aký ste mali pocit, dievčatá?

Boli ste trošku zhrozené, však? Čakali ste novostavbu...

**Simona:** Asi áno.

**Edita:** A potom ste prišli, keď už sa maľovalo. Chodili ste sem brigádovať, upratovať. Vtedy to tu už dýchalo tým podporovaným bývaním.

• **Zapojili ste sa do výberu farieb pri maľovaní?**

Áno!

**Simona:** Ja mám žltú farbu v izbe.

**Kristína:** Ja ružovú.

**Jana:** Ja zelenkavú.

**Lucia:** Ja ružovú. Ja som s Kristínkou, sme dve na izbe.

• **Aká bola vaša prvá noc v novom bývaní?**

**Kristína:** Dobrá.

**Lucia:** Výborná.

**Nebáli ste sa?**

**Jana:** Ja som sa trochu bála, aká bude nová posteľ.

• **Ako vyzerá váš bežný deň v podporovanom bývaní?**

**Simona:** Varíme, perieme, vysávame.

**Jana:** Utierame prach, upratujeme, polievame záhradu, staráme sa o mačičku.

**Simona:** A ja budem mať psíka.

• **Máte aj záhradku?**

Áno.

**Edita:** Na záhradke za domom je starý skleník od majiteľov.



**Kristína:** Máme aj úrodu – paradajky, papriky, uhorky, jahody, hrozno, maliny, egreše, slivky...

• **Deň začínate raňajkami v kuchyni. Máte služby v kuchyni – kto kedy varí?**

**Simona:** Všetci robíme spolu.

**Kristína:** Ja si rada dlhšie ráno pospím.

**Čo robievate doobeda?**

**Simona:** Varíme obed.

Potom upratujeme. Potom oddychujeme.

**Edita:** Režim dňa je zatiaľ takýto.

Dievčatá si robia spoločný jedálny lístok, tak majú spoločný program.

Teraz začíname riešiť pracovné miesta.

Dievčatá majú aj rôzne nácviky – nakupovanie, cestovanie, spoznávanie okolia, vybavovanie pošty, telefonovanie na políciu.

• **Jedálny lístok si teda robíte spoločný. Viete sa ľahko dohodnúť, čo sa bude variť?**

Áno.

• **Aké je vaše najobľúbenejšie jedlo?**

**Simona:** Rezeň so šalátom.

**Kristína:** Párky.

**Jana:** Paprikáš s cestovinou.

**Lucia:** Bryndzové halušky.

**Edita:** Dievčatá už robili aj domáce rezance s kakaom. Teraz robili rezance do polievky.

Tieto rezance idú v septembri predávať na sološnické Krumpolové (zemiakové) dni.

• **Čo ešte idete predávať?**

Oplátky, medovníky, zákusky.

• **Už ste niekedy takto predávali?**

**Edita:** Za podporko prvýkrát, ale chodievali predávať za ZSS.

• **Čo vaši susedia? Poznáte sa?**

Zatiaľ ešte nie.

• **Ako sa vám tu býva?**

**Ste spokojné, že ste sa sem presťahovali?**

**Simona:** Áno.

**Kristína:** Áno.

**Jana:** Ja tiež.

**Lucia:** Ja veľmi. Ja som nadšená. Tešíme sa z tejto zmeny.

• **Chodievate aj niekam mimo podporovaného bývania?**

**Simona:** Ja som už bola dvakrát sama na vychádzke v Sološnici. Chodievam aj k bratovi do Veľkých Levár. Mám tam psíka, venčím ho. Chodievam tam autobusom. Aj to som sa tu naučila.

**Jana:** Ja chodím k rodičom na návštevu. Každý druhý týždeň.

**Kristína:** Chodievame si nakupovať do Jednoty. Chodievam sa poprechádzať po okolí. Chodíme aj na výlety s asistentkou. Boli sme napríklad v Malackách v parku pri nemocnici.

**Lucia:** Ja chodím domov do Bratislavy. Teraz v piatok idem domov na 10 dní. Ideme na dovolenku k moru.



• **Kto vám v podporovanom bývaní pomáha?**

**Edita:** Máme tu inštruktorky a asistentky.

Počas rozhovoru ma dievčatá pohostili kávou aj smotanovou tortou. Ukázali mi svoje útulné izby aj krásnu záhradu. Cítila som sa veľmi príjemne. Je vidieť, že sa o svoj domček s láskou starajú.

Na záver sme sa dohodli, že sa opäť uvidíme. Rada sa do Sološnice opäť vrátim a zistím, ako sa im darí. Vy ich však môžete stretnúť tiež. Napríklad na Radničkých trhoch v Bratislave. Alebo na sološnických Krumpolových dňoch!

**Za rozhovor ďakuje Mirka Ollé**



# Anketa o bývaní

Urobili sme krátku anketu.

Sebaobhajcov z rôznych kútov Slovenska sme sa opýtali:

- **Ako a kde momentálne bývate?**  
**Máte svoje vysnívané bývanie?**

## **TOMÁŠ G.**

Bývam v zariadení podporovaného bývania v Bratislave.

Býva sa mi tam veľmi dobre.

Musím povedať, že sa mi veľmi zmenil život.

Zatiaľ pomaly, ale posúvam sa dopredu.

Bude to ešte dlhšie trvať, kým sa osamostatním.

To by som chcel dosiahnuť.

Je to trochu ťažšie, ale budem si veriť.

Chcel by som zostať v Bratislave, keďže tu mám prácu.

Dúfam, že tam zostanem stále.

Chcel by som bývať na nejakom sídlisku.

Niekde v Ružinove by som si predstavoval budúcnosť.

## **RÓBERT**

Ja bývam s bratom a jeho priateľkou a dcérkou.

Do budúcnosti sa chcem odsťahovať a mať vlastnú rodinu.

Chcel by som sa osamostatniť a normálne žiť.

Kvôli psíkom by som bral aj dom.

Keby sme nemohli mať psíkov, tak aj byt.

Ale radšej dom – keby som mal deti, aby sa tam mohli hrať.

**TÉMA**

**bývanie**



## **TOMÁŠ**

Bývam doma s rodičmi.

Mám svoju vlastnú izbu.

Mal som izbu so sestrou, ale tá sa už odsťahovala.

Býva sa mi celkom v pohode, nikto mi v izbe nechrápe.

Všetko má svoje pre a proti. Uvidíme, aká bude budúcnosť.

Samozrejme, že by som chcel bývať niekde pri mori.

Niekde, kde je pokoj a žiadne autá.

Mám veľa kamarátov a kamarátok, s ktorými sa stretávam.

Frajerku by som určite chcel,

lebo samota zabíja, ako sa hovorí.

Lepšie sú na tom dvaja ľudia.

Keď sú spolu, môžu sa o všetkom porozprávať.

A vlastnú rodinu? To je ťažké, to je veľmi ťažké...



## **ANDREA**

Bývam v zariadení podporovaného bývania – Centrum sociálnych služieb profesora

Karola Matulaya.

Mám krásnu farebnú

samostatnú izbu.

Hlavne je tam teplo.

Som tam spokojná.

Učím sa spoznávať

Bratislavu.

Pomáhajú mi, s čím

potrebujem – s financiami,

s praním.

Robia všetko pre to,

aby mi tam bolo dobre.



Predtým som bývala v detskom domove v Trnave. Potom som sa presunula do Piešťan, kde som bola 9 rokov.

Nemám vysnívané bývanie.

Ja už som rada, že som v podporovanom bývaní. Že je o mňa postarané, že mám strechu nad hlavou. To bolo jediné, kde ma mohli dať, inde už nebolo miesto.

Takže nemám takú budúcnosť, že by som chcela byť sama.

Ani sa sama osamostatniť nedokážem.

#### ADAM

Ja bývam s rodičmi a so sestrou si píšeme.

Aj sa môžem osamostatniť, ale lepšie je to s rodičmi.

Ak by som si mal vybrať, tak by to bol rodinný dom.

Priateľku nemám, ja mám rád všetkých.



#### LENKA

Máme rodinný dom.

V jednej polovici bývajú rodičia a v druhej ja.

Mám samostatný byt aj vchod.

Učím sa žiť samostatne už rok a pol.

Máme spoločnú záhradku a budem mať aj altánok.

Chcela som si vyskúšať sama bývať.

Sama si rozhodujem, čo si kúpim.

S väčšími vecami mi pomáhajú.

Aj si sama varím ľahšie veci: ryžu, zemiaky aj kuracie mäso, aj párky, aj puding.

Je dobre aj s rodičmi, aj to, že som sama.

Už som si pozvala k sebe aj kamarátov.

Prídu na kávičku alebo aj na nejaké jedlo.

Už niektorí aj prespali u mňa.



Za rozhovor ďakuje Zuzana Majerčíková

## TÉMA bývanie

## PREDSTAVUJEME SA Balázs Petőcz

### Balázs

Dnes vám predstavíme Balázsa Petőcza, recitátora z Dunajskej Stredy.

- **Dobrý deň, Balázs. Povedz nám na úvod o sebe pár slov.**

Volám sa Petőcz Balázs.

Narodil som sa s Downovým syndrómom.

Bývam v malej dedinke Baloň v okrese Dunajská Streda.

Mám 40 rokov.

Mám jednu mladšiu sestru.

Moja mama nás vychovávala sama.

Chodil som do špeciálnej školy v Dunajskej Strede.

Tam som sa naučil čítať a písať.

Matematika mi robila ťažkosť.



- **Čomu sa rád venuješ?**

Rád čítam a recitujem básne.  
Rád maľujem a pečiem palacinky.

- **Kedy si začal recitovať?**

Už v špeciálnej škole si pani učiteľka všimla, že rád recitujem.  
Chodil som k logopedičke, aby som vedel dobre vysloviť slová.  
Pravidelne som chodil k jednej učiteľke, ktorá ma učila recitovať.

- **Aké básne recituješ najradšej?**

Najradšej recitujem básne o láske a o ľuďoch s postihnutím.

- **Kde recituješ básne? Aké si dosiahol úspechy?**

V Dunajskej Strede som si na podujatí „Kultúra bez bariér 2018“ zahral postavu Malého princa v divadelnom predstavení.  
Jedna herečka, členka nášho zduženia, ma naučila hrať Malého princa.  
Ona s bábkami zahrala ostatné postavy v divadelnej hre.  
Predstavenie trvalo 50 minút. Dostal som veľký potlesk.  
Vystupoval som aj v Budapešti v decembri 2018 na Svetovom dni postihnutých.  
Tam som si zahral „Scénu líšky“ z Malého princa s profesionálnym hercom.  
Bolo tam 620 divákov!  
Rád recitujem na rôznych podujatiach, kam ma volajú.  
V júni som na súťaži „Kto čo vie“ v Budapešti získal „nivo ocenenie“ za recitáciu.  
Také ocenenie dostáva ten, kto už 3x získal zlaté ocenenie za recitáciu.

**Prajeme ti veľa zdravia a ďalšie úspechy!**

S Balázsom Petőczom sa zhovárala  
**Edit Lanstyák, podpredsedníčka ZPMP v DS**



## **PREDSTAVUJEME SA**

**Marcela Poláčková**

### **Marcela**

Volám sa Marcela Poláčková.  
Bývam v Rači s mamou.  
Pomáham jej s upratovaním.  
Mňa to baví – pomáhať druhým ľuďom.

- **Čo robievate vo svojom voľnom čase?**

Keď mám voľný čas, tak čítam knihu, píšem si denník.  
Baví ma maľovanie.  
Robím na počítači, píšem.  
Pozerám televíziu.

Rada počúvam rádio Lumen a rádio Regina.  
Doma počúvam aj Desmod.  
Bola som aj v Rači na koncerte.

Mám záhradu.  
Tam robievam veľa vecí.



Trhám burinu.  
Pestujem mrkvu, papriku, zemiaky, kvety, ruže.  
Veľmi ma to baví.

Mám rada rozprávky.  
Teraz mám doma rozprávkovú knihu.

#### • Čomu sa ešte venujete?

Od 5. augusta som začala chodiť do Vzdelávaco-rehabilitačného centra BIVIO. Zaúčam sa do práce v kuchyni. Umývam riad, čistím zemiaky, mrkvu, cibuľu... Je to únavné, ale baví ma to.

Chodím sem od pondelka do piatka. Zaúčam sa do práce 4 hodiny od 8:00 do 12:00. Potom idem domov dať si obed. Predtým som bola v Impulze. Tam som bola dlho. Robila som sviečky. Mali sme matematiku, učili sme sa o živote. Tam mi bolo veľmi dobre. Ale Impulz sa zatvoril 1. júla 2023.

#### • A čo sebaobhajovanie? Navštevujete stretnutia sebaobhajcov?

Chodím na sebaobhajovanie. Páči sa mi tam. Rozprávame sa o rôznych témach. Mám tam kamarátov – Tomáša, Mišku, Beátku, Kiku... Tomáš je môj najväčší kamarát. Mám tam veľmi veľa kamarátov.

**Za rozhovor ďakuje Mirka Ollé**



## PREDSTAVUJEME SA

Samuel

## Samuel

Volám sa Samuel, pochádzam zo sídliska Šajp v mestskej časti Bratislava-Rača. Posledných 8 rokov bývam s maminou a so psíkom Lily v Slovenskom Grobe.

#### • Navštevujete Vzdelávaco-rehabilitačné centrum BIVIO. Prezradíte nám viac?

V reštaurácii BIVIO sa zaúčam ako čašník. Podávam hosťom jedlo alebo upratujem stôl a robím pomocné práce. Objednávky u zákazníkov robí moja kolegyňa Majka. Pracuje v BIVIU už 6 rokov.

Zaúčam sa tu už pol roka. Začal som 1. februára.

Do BIVIA chodím väčšinou na 8:00. Utrieme stoly, doplníme príbory, pozametáme, poumývame reštauráciu. Dokonca aj poumývam riad v umývačke.

Vo štvrtky mám o 15:00 sebaobhajovanie – idem tam rovno z práce. Keď sa o 16:00 skončí sebaobhajovanie, idem domov.

#### • Ako sa vám tu v BIVIU páči?

Som tu veľmi rád. Našiel som si tu dobrých kamarátov. Je tu vynikajúci kolektív, môj šéf je super a mám ho ozaj rád.

#### • Ako dochádzate do BIVIA?

Zo Slovenského Grobu to nie je tak ďaleko. Autom je to tak 15 minút. Mamina ma každé ráno privezie do Rače na byt, ktorý tu máme. Pred robotou vyvenčím psíka Lilku. Potom ju dám varovať otcovi. Potom idem pešo do BIVIA. Je to 5 minút.

### • Čomu ste sa venovali predtým?

Študoval som na strednej škole na Kocelovej  
2 odbory: záhradník a polygraf-knihár v skrátenej forme.  
Odbor záhradník som študoval 3 roky.  
Odbor polygraf-knihár 2 roky.  
Potom som vyskúšal na 2 týždne prácu  
v záhradníckej firme v Zárese.  
Tá práca mi ale nesesedela, bolo tam rýchle tempo  
a veľa práce naraz. Tak som po 2 týždňoch skončil.

### • Čo robievate vo voľnom čase?

Pri rodinnom dome máme bazén, takže sa každé  
poobedie idem okúpať do bazéna, zaplávam si.  
Večer si pozriem videá na notebooku alebo pozerám telku.  
A vždy, keď prídem domov, idem venčiť psíka.  
Volá sa Lilka, má 3 roky. Aj večer s ňou idem.

### • Spomínali ste sebaobhajovanie. Čo pre vás znamená?

Chodím sem už pol roka.  
Začal som, keď som prišiel do BIVIA.  
Bavíme sa tam napríklad o našich právach  
a o našich povinnostiach.  
Ako niešť následky za svoje činy.  
Ako sa presadiť v spoločnosti.  
Učíme sa, ako mať úctu voči sebe.

### • Aké sú vaše plány do budúcnosti?

Dnes idem do kaviarne do VÚB banky na Nivách.  
Idem na pohovor. Mohol by som tam robiť  
v kaviarničke, tak na 3 hodiny denne.  
Bude mi to tu aj trochu chýbať, keď odídem.  
Ale dohodol som sa aj s vedením, že budem chodiť  
2 x týždenne vypomáhať.  
A 3 dni budem robiť v tej kaviarni na Nivách.

### • Čo by ste ešte dodali na záver nášho rozhovoru?

Za toho pol roka, čo tu robím, som si všimol,  
že najviac ma baví práca v gastronómii.  
V tomto smere by som chcel pokračovať do budúcnosti.

Za rozhovor ďakuje Mirka Ollé

## PREDSTAVUJEME SA

Samuel

## REPORTÁŽ

pobyt sebaobhajcov

## Zlatnícka dolina pri Skalici

Krásne kone, kúpalisko, karneval a kamaráti.  
Tohtoročný pobyt v Skalici mal pestrý program.  
Do Zlatníckej doliny sme dorazili v utorok 6. augusta.  
Plní zážitkov a radosti sme odchádzali  
v nedeľu 11. augusta.



Uprostred krásnej prírody sme strávili 6 nezabudnuteľných dní.

Pár metrov od nášho ubytovania bolo veľké kúpalisko.

Boli sme sa pozrieť na salaši s ovečkami. Navštívili sme aj krásne centrum Skalice. Nakúpili sme pre našich blízkych darčeky. Niektorí z nás ochutnali tradičný skalický trdelník.

Každý deň sme sa vytancovali na diskotéke. Nechýbal ani karneval plný originálnych masiek. Milo nás prekvapila nečakaná súťaž huculských koní blízko pri našej chate. Priateľskú atmosféru spríjemnila opekačka aj varenie guláša.

#### **ANDREA**

Na to, že som tu bola prvýkrát, tak tu bolo super. Našla som si tu veľa kamarátov.

Zapadla som do dobrej partie. Každý deň bol bohatý program a plný zážitkov. Páčilo sa mi na salaši. Určite by som odporučila pobyt aj iným. Aj na budúci rok by som išla.

#### **TOMÁŠ G.**

Na pobyte sa mi veľmi páčilo. Znovu sa to super podarilo. Znovu tu bola zábava. O program bolo postarané. Spravil som veľmi kamarátske gesto. Adka je moja super kamarátka, poznám sa s ňou 9 rokov. Bola tu prvýkrát, tak som ju zoznámil s mojimi super kamarátmi. Prijali sme ju do partie a výborne sme sa tu zabávali.

## **REPORTÁŽ**

### **pobyt sebaobhajcov**



Adka bola veselá a stále mala úsmev na tvári. A poďakovala mi, že si tu našla super kamarátov.

#### **SOŇA**

Veľmi sa mi páčilo na pobyte. Najmä koníky. Chodila som na prechádzky. Pila som kávičky. Hojdala som sa.

#### **TERÉZIA**

Páčili sa mi kone a všetko. Dobre bolo aj na kúpalisku. Opekačka bola výborná. Našla som si aj kamarátku.



## RÓBERT

Bol tu dobrý program.  
Našli sme si veľa kamarátov.  
Našiel som si Ad'ku.  
Pomáham, čo treba.  
Páčilo sa mi, že sme išli do Skalice.  
Kúpil som tam aj pre našich niečo,  
nech majú radosť.  
Aj na salaši sa mi ľúbilo, na kúpalisku  
bol aj pingpongový stôl.  
S Jarom som si zahral.  
Škoda, že toalety neboli na izbách.

## TOMÁŠ

Mne sa páči, že sme tu ako celá rodina.  
Že nám pomáhajú asistenti a vzájomne  
si pomáhame.

## JÁN

Sranda je tu. Stretli sme sa tu stará partia.  
Chodili sme na výlety, je tu pekné okolie.  
Osobní asistenti boli dobrí.

## MICHAL

Je tu pekná príroda.  
Najviac sa mi páčila Skalica, opekačka a koníky.  
Bolo menej úložného priestoru, ale pohoda.

## ADAM

Všetko sa mi páčilo.  
Diskotéka, opekačka a Skalica.  
Mám tu aj svojich kamarátov.

## LENKA

Zaujali ma diskotéky, športové hry, Skalica.  
Že sme boli na káve a na kúpalisku.  
Všetko sa mi páčilo.

**Pripravila Zuzana Majerčíková**



## REPORTÁŽ

### pobyt sebaobhajcov

## REPORTÁŽ

### Glasgow



S Marekom Bohušom sme sa rozprávali o cestovaní.  
Minulý rok cestoval do Škótska, do mesta Glasgow.  
Tento rok precestoval Áziu – krajiny Thajsko,  
Malajziu a Singapur.

Marek nám porozprával o tom, čo zažil na svojich cestách.  
Každý z nás si na svojich cestách všima iné veci.  
Toto sú Glasgow, Thajsko, Malajzia a Singapur  
Marekovými očami.

## Glasgow

- **Dobrý deň, Marek, predstavíte sa nám na úvod?**

Volám sa Marek Bohuš.  
Mám 33 rokov.  
Bývam v Bratislave.  
Veľmi rád sa prechádzam.  
Ja mám rád chôdzu, rýchlu chôdzu,  
ja sa musím hýbať.  
Ale nemám rád turistiku.  
Lyžovanie, to sa dá.  
Aj plávanie a bicyklovanie je v pohode.  
Mám taký malý elektrický bicykel.

Zaúčam sa v BIVIU.  
Trénujem obsluhovanie v reštaurácii.

- **Ako ste v BIVIU spokojný?**

Prekvapivo.  
Som prekvapený, že to zvládam.  
Ja mám výhodu, že mám dobrú obratnosť a rýchlosť.  
Ja prídem a hneď odídem.  
Proste som taký rýchly.  
Môj problém je ten, že síce robím rýchlo,  
ale z ničoho nič sa stopnem, spomalím.  
A potom už neviem rýchlo robiť.

Práca v reštaurácii nie je jednoduchá práca. V BIVIU to zvládam, máme tu 9 stolov. Keby som mal robiť v centre, kde je možno 40 – 50 stolov, tam by som to asi nezvládol. Ale ja si myslím, že treba vyskúšať aj ťažšie veci. Nielen ľahké. Lebo z ľahkých vecí sa nič nenaučím. Ja by som rád vyskúšal aj ťažšie veci.

- **Minulý rok ste cestovali do Glasgowa? Ako to začalo?**

To bolo celé z ničoho nič. Jeden deň som robil a zrazu mi vravia – Marián Horanič ťa hľadá. Tak som za ním prišiel, sadli sme si a povedal mi o Glasgowe. Povedal, že je taká možnosť ísť do Škótska na 4 dni. A ja na to, že idem. Ja veľa cestujem, aj s mamou. Tie 4 dni sa mi zdalo, že to bude veľa. Ale na konci som povedal, že je to pre mňa aj málo. Ešte týždeň by som tu ostal.

- **Čo bol dôvod vašej cesty do Glasgowa?**

Išli sme na konferenciu pre ľudí so zdravotným postihnutím. Hovorilo sa tam o tom, že nemajú také práva, ako ľudia bez postihnutia. Že žijú v izolácii.

- **Ako to vyzerá na takej konferencii?**

Boli tam uvítacie výbory, stoly a plátno na premietanie. Tam sa premietali prezentácie.

- **V akom jazyku boli prezentácie?**

Angličtina. A počul som tam aj rumunčinu.

## REPORTÁŽ

### Glasgow



- **Rozumeli ste? Alebo vám niekto prekladal?**

Prekladal mi Marián. Ale keby som tam bol ešte týždeň, tak sa naučím po anglicky. Angličtinu treba počúvať každý deň. Alebo žiť v krajine, kde sa tak rozpráva. Ja by som to potreboval.

- **Odniesli ste si z konferencie nejakú myšlienku?**

Zaznievali tam veci o tom, ako žijú ľudia so zdravotným postihnutím. Že žijú v kláštorech, kde ich šikanujú, že nemôžu ísť von, nemôžu robiť toto a hento, vtedy a vtedy...

- **Ako vyzeralo mesto Glasgow?**

Mesto bolo úplne čisté a všetky budovy boli rovnaké. Okrem tých nových. Rovné cesty, žiadna špina, žiadne popísané steny. Mne sa zdalo, že to je malé mesto, ale nachodili sme sa.

Boli sme aj v múzeu. S Mariánom sme sa boli prejsť a dali sme si pizzu. Glasgow bolo také pokojné mesto.

Boli sme tam v máji. Mali sme tam 20 stupňov. Bolo tam teplo, ale o trochu chladnejšie ako u nás.

- **Ako ste tam cestovali?**

Cestovali sme 6 hodín. Išli sme z Viedne do Holandska. Odtiaľ do Škótska. Let sme mali dobrý.

# Thajsko – Malajzia – Singapur

REPORTÁŽ

Ázia

## • Ako a kde začala vaša cesta do Ázie?

Leteli sme z Viedne do Kataru.  
Lietadlo do Bangkoku nám meškalo.  
5 hodín sme čakali na letisku.  
Odtiaľ sme leteli do Bangkoku.  
Let trval 12 hodín.  
Vystúpili sme, ubytovali sme sa.  
Delegáti nám vysvetlili, že voda je nepitná.

## • Vaša prvá zastávka bola Thajsko. Hlavné mesto Thajska je Bangkok. Ako to tam vyzerá?

Je tam veľká chudoba.  
V reštaurácii na zemi sú pohodené káble.  
Na uliciach je špina.  
Na hoteli sme si pýtali mydlo a oni  
sa na nás pozerali, že čo akože chceme.

Majú tam aj veľké dopravné zápchy.

Od druhej do piatej je zákaz alkoholu.  
Cez sviatok je úplný zákaz.

Boli sme si pozrieť kráľovský palác.  
Kráľom je tam Ráma desiaty.  
Má teraz dva kráľovské paláce.  
Ten prvý palác sa mu nepáčil,  
tak si dal postaviť druhý.

Ten ich kráľ, Ráma, má všade  
svoje vlajky, aj po hoteloch.  
Ale o krajinu sa nestará.  
Oni nemajú ani sociálny systém.

Boli sme aj na slonoch.  
Na slonoch sa už nesmie jazdiť,  
lebo slony trpia.



Boli sme sa na nich pozrieť, kŕmiť ich.  
Potom sme ich sprchovali.  
Aj my sme sa s nimi sprchovali.

Bolo tam 30 stupňov – tam je celý rok  
30 stupňov.

Všetko tam bolo veľmi lacné.  
Platí sa tam thajskými bhatmi.  
Pri nakupovaní sa zjednáva.  
Predávajúci sa vám poklonia, pousmejú sa.  
To preto, lebo tam majú chudobu.  
Oni nie sú ako my.  
My si nič nevážime.  
My sme iný národ.  
Je to asi tým, že my sme oproti nim bohatá krajina.  
My sme pre nich ako druhé Emiráty.  
My si žijeme luxusnejšie oproti nim.  
My sme na tom perfektne.  
Ale myslím si, že my si to nevážime.



Z Bangkoku sme leteli na Krabi.  
Boli tam krásne pláže.  
More malo okolo 30 stupňov.  
Bolo úplne teplé.  
Ale nesmiete si z pláží nič vziať – ani mušľu, ani koral.  
To vám potom kontrolujú rentgenom na hraniciach.  
Moja mama kúpila sestre náušnice.  
Dostali sme certifikát, že sme to tam kúpili.  
Keby sme ho nemali, tiež by nám to colníci zhabali.

Dbajú tu veľmi na to, aby sa nekradlo.

- **Potom ste leteli z Krabi do Kuala Lumpur.  
Aké to bolo tam?**

Kuala Lumpur je hlavné mesto Malajzie.  
Tam sme boli 2 dni.  
Je to moslimská krajina a majú tam sultána.  
Alkohol tam vôbec nekúpíte.



## REPORTÁŽ

### Ázia

---



Zdravotníctvo, školstvo, súdnictvo – funguje.  
Je tam čisto.  
Z práce tam ľudia chodia rovno do obchodákov.

Pitná voda tam nie je.  
My sme pili len vodu z fľašky.

- **Potom ste pokračovali do Singapuru...**

V Singapore majú prezidenta.  
Je tu vysoká úroveň.  
Potrebujete taxík? O 5 sekúnd ho máte.  
Čakáte na operáciu? Za týždeň je vybavená.  
Školstvo je tiež na veľmi vysokej úrovni.

Je tu čisto, úplne čisto. Až tak prehnane čisto.  
V Singapore nemôžete na ulici kričať, jesť,  
fajčiť, hádzať na zem odpadky.  
V metre tiež nemôžete jesť.  
A je tu veľa zelene, všade veľa zeleného.

A majú taký smiešny zákon.  
Keď vás sused uvidí, že ste nahý, musí vás  
nahlásiť na políciu.

- **Navštívili ste aj v Singapure nejaké  
zaujímavé miesto?**

Boli sme pozrieť ten známy hotel.  
Volá sa Marina Bay Sands.  
On má hore na streche akoby loď.  
My ako turisti sme sa mohli prísť pozrieť  
na strechu na výhľad.  
Ale kávu si tam môžu dať len ubytovaní hostia.

Zaujímavé je aj to, že keď sa ubytujete  
v hoteli, tak sa ničoho nemusíte dotýkať.  
Závesy sa vám samy roztvoria,  
samo to spláchnu,  
samo pustí vodu, všetko sa samo  
od seba zavrie.



## • Aké tam bolo jedlo?

V Singapore dostanete také jedlo ako tu. Nie je to také štiplavé ako v Bangkoku. Ale inak to bolo dosť iné jedlo. V Thajsku nedostanete sladké jedlo, všetko je tam slané.

Dokonca sme mali aj durian. To je také ovocie. Keď ho otvoríte, tak to hrozne smrdí. A veľmi pichalo, tá šupa.

## • Ako dlho ste boli na cestách?

Celkovo sme cestovali dva týždne. Skoro sme vstávali – už o siedmej. Často sme sa balili a presúvali do iného hotela. Na rozchod sme mávali len pár minút. Mali sme veľmi nabitý program. Ja už som bol nervózny, že stále musím vstávať.

## Za rozhovor ďakuje Mirka Ollé



## REPORTÁŽ

Ázia

## ZAÚJÍMAVOSTI ZO SVETA

príbeh Milesa Evansa



## Ako sa vašeň pre prácu stala úspechom

**Miles Evans** je 24-ročný mladý muž z Glen Ellyn v Illinois v USA, ktorý rád pracuje. Jeho príbeh ukazuje, ako odhodlanie a túžba pomáhať môžu viesť k veľkým úspechom.

### Začiatky a dobrovoľnícka práca

Miles začal svoju cestu k úspechu už ako desaťročný, keď začal dobrovoľne pomáhať. Pracoval ako dobrovoľník v miestnom zariadení pre starších a potom dva roky servíroval jedlá bezdomovcom. Tieto skúsenosti mu pomohli získať nové zručnosti a naučili ho, ako pracovať s ľuďmi.

### Škola a práca v reštaurácii

Počas strednej školy sa Miles zúčastnil rôznych školení, ktoré mu pomohli objaviť jeho lásku k práci v reštaurácii a k službám zákazníkom. Na konci roku 2018 sa prihlásil na svoju prvú platenú prácu a dostal zamestnanie v kaviarni a pekárni Blackberry Market, ktorá je blízko jeho domova.

### Radost' z práce

Miles si užíva svoju prácu v Blackberry Market, kde pomáha s upratovaním stolov, stará sa o zákazníkov a vykonáva ďalšie úlohy. Keď začala pandémia COVID-19, musel byť niekoľko mesiacov doma, ale jeho zamestnávateľia ho znovu prijali a naučili ho umývať riad a doručovať jedlo. To mu pomohlo rozšíriť svoje zručnosti, keď reštaurácia nemohla prijímať zákazníkov.

## **Dobrovoľnícka činnosť a budúcnosť**

Miles pokračuje v dobrovoľníckej práci, ako sprievodca v miestnom kultúrnom centre, tréner na atletických podujatiach, sebaobhajca pre Národnú asociáciu pre Downov syndróm a stážista vo volebnej kampani. Úspešne dokončil prípravu na vysokú školu a teraz hľadá možnosti pre štúdium na univerzite a podporované bývanie.

## **Inšpirácia pre nás všetkých**

Príbeh Milesa Evansa ukazuje, ako sa vášeň a tvrdá práca môžu premeniť na úspech. Jeho odvaha a odhodlanie sú príkladom toho, že každý môže dosiahnuť veľké veci, ak sa nevzdáva a pokračuje v práci na svojich snoch.

**Pripravila: Martina Jarolínová**

