



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1/2023



TO SME MY





autor: Martin Hučko, ZPMP Nové Zámky



To sme my 1/2023 Ročník vydania: 24 • občasník • Rok vydania: 2023 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968, e-mail: zmpvsr@zmpvsr.sk • Dátum vydania: xx. 11. 2023

• Redakčná rada: Martina Jarolíňová, Marián Horanič, Zuzana Kolláriková, Zuzana Majerčíková, Iveta Mišová
• Na príprave čísla spolupracovali: Soňa Launerová, Filip Bojko, Mária Kovarovičová, Marcela Polačeková, Lucka Řehánková, Richard Drahovský, Peter Janotka, Petra Drapáčová, Darina Rohalová
• 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: zmpvsr@zmpvsr.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 – 5	Téma: Centrum BIVIO – úspešní absolventi
Strana 6 – 10	Téma: Centrum BIVIO – voľnočasové aktivity
Strana 11 – 12	Reportáž: Župný festival
Strana 12 – 13	Predstavujeme sa vám: Petra Drapáčová, Marek Bohuš
Strana 14 – 15	Zaujímavosti: Športové úspechy / Rachelin príbeh
Strana 16	Tvorím, tvoříš, tvoríme: Jesenný korálikový náhrdelník

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE

Milí čitatelia,

máme za sebou krásne oslavy.
Centrum BIVIO oslávilo 5 rokov
od svojho fungovania.

S radosťou vám predstavíme našich
úspešných absolventov tréningov v BIVIO,
viacerí z nich už majú aj novú prácu.

Dozviete sa, čo sa deje na kurzoch v BIVIO,
na ktorých zmysluplne trávime svoj voľný čas.
Pôjdeme pomysleť na Župný festival
s hercami divadla Agape,
priblížime vám skvelé výsledky
športovcov špeciálnych olympiád.

Predstavíme vám dvoch nových kamarátov
a dáme vám tip, ako si vyrobiť jesenný náhrdelník.
A inšpiruje vás Rachel z Kalifornie,
ktorá vyštudovala univerzitu.

Želám vám pekné jesenné dni ☺

Zuzana Majerčíková



CENTRUM BIVIO OSLÁVILO 5 ROKOV

BIVIO má za sebou už 5 rokov svojej činnosti. Za ten čas sa tu školilo 21 klientov. Mohli si vyskúšať rôzne profesie ako pomocný čašník, pomocná sila v kuchyni, chyžná či pracovník v práčovni.

Radi by sme vám predstavili príbehy našich úspešných klientov. Zaúčali sa alebo sa v BIVIO zaúčajú na prácu.

MÁRIA a MARTIN, súrodenci HEGYOVCÍ

Do práce chodia spolu ráno električkou a autobusom. Majku najviac baví práca v hoteli. Maťa baví práca aj v hoteli, aj v kuchyni. Ako sa im darí?

• Čo ste sa doteraz naučili v BIVIO?

Majka

Sama upratujem izby, aj posteľ, aj kúpeľne, všetko. Na posteľ navliekam plachtu, paplón a vankúš. Aj skladám uteráky. V kúpeľni umývam umývadlo, záchod a tiež batériu na sprche.



Maťo

Najprv som si vyskúšal práčovňu, skladať uteráky a paplóny. Druhá bola kuchyňa, tretí bol hotel a záhrada bola štvrtá, to bola veľká „makačka“.

• Ktoré práce v BIVIO vás najviac bavia?

Majka

Všetko v hoteli. Rada chodím do roboty.

Maťo

Najviac ma baví hotel. Baví ma pomáhať v kuchyni. Čo potrebuje kuchár, tak s tým pomôžem. Pomôžem aj s nosením kofoly a sódy. V hoteli vysávam, čistím prach, umývam batérie. Rád pomáham so všetkým.

• Čo vám osobne dalo to, že ste mohli byť v BIVIO?

Majka

Som medzi ľuďmi, nie som doma. Aj mám pohyb a pomáham. Mám väčšiu odvalu. Už som pripravená na všetko. Som samostatná.

Maťo

Naučím sa niečo nové. Pomáhame si.

• Čo hovoríte na pracovný kolektív?

Majka

Kolegovia sú výborní. Nemám s nikým problém. So všetkými vychádzam, všetci sú v pohode.

Maťo

Výborní sú tu všetci. Ja som si najviac zvykol na vedúceho v kuchyni Matúša. Aj na Katku na hoteli. Na všetkých.

• Odporučila by si zaúčanie aj ostatným?

Majka

Je dobré ísť do BIVIO, aby si to vyskúšali. Naučila som sa veľa nových vecí. Aj načas musím chodiť. Aj som sa naučila komunikovať. Keď niečo potrebujem, tak sa opýtam.

Maťo

Nech si to vyskúšajú. Žien je tu viac ako mužov, pomáhame si. Striedame sa, oddýchame si.

ÚSPEŠNÍ ABSOLVENTI**Obsluhovala som pani prezidentku, aj Adelu****Soňa Launerová**

V BIVIO som začala v práčovni, skladala som uteráky. Na mangel som nedočiahla, lebo som nízka. Potom som sa učila za chyžnú. Naučili ma upratať izbu, umyť WC a kúpeľňu.

Najviac sa mi páčilo v kuchyni, kde som čistila zeleninu. Tu sa mi najviac darilo, pochválil ma aj šéf Matúš. Nakoniec som si splnila svoj sen. Zaúčala som sa v reštaurácii. Raz som obsluhovala pani prezidentku a aj Adelu Vinczeovú. Páčilo sa mi v kuchyni a aj v reštaurácii. Potom som sa zamestnala v školskej kuchyni. V novej práci som si musela zvyknúť.



Na začiatku som bola trochu smutná, chýbalo mi BIVIO. V kuchyni čistím zeleninu a pripravujem tanieru pre deti na obed. Niekedy utieram aj dlážku. Som rada, že som sa mohla učiť v BIVIO a priať by som to všetkým.

Vďaka práci stretávam veľa ľudí**Filip Bojko**

V BIVIO som získal pozitívny prístup ku práci. Keď som sem prišiel na začiatku, tak to bolo so mnou také pomalšie. Musel som si všetko vyskúšať a natrénovať. Po pár dňoch a mesiacoch som bol rýchlejší. Najviac ma bavila práca v hoteli.

Teraz mám novú prácu na základnej škole. Zvykol som si na nový režim. Na starosti mám veľa vecí. Čo robím? Napríklad pomáham školníkovi, upratujem. Alebo odovzdávam od rodičov knihu alebo zošit, ak si ich žiak zabudne. Preberám balíky od kuriéra pre zamestnancov školy. Každý utorok chodím do Kauflandu pre ovocie.



Sprevádzam žiakov po priestoroch školy, dávam pozor na vrátnici. Chodím aj do školskej schránky pre poštu.

Zamestnanie pre mňa znamená to, že som v pracovnom režime. Stretávam sa s ľuďmi a komunikujem s nimi. Môžem si šetriť peniaze, aby som si kúpil niečo, čo chcem.

TÉMA

CENTRUM BIVIO

O VOĽNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH V CENTRE BIVIO

Od septembra v Centre BIVIO prebiehajú rôzne zaujímavé aktivity a kurzy. Svoje dojmy nám povedali niektorí účastníci.

POHYBOVO-TANEČNÉ AKTIVITY

Majka Kovarovičová

Keď prídem na tanečnú, odložím si veci do šatne. Čakám na ostatných a potom ideme do sály. Tam nás očakávajú vedúci Andrej, Sisa a Dorotka. Dáme si rozvíčku a učíme sa tanečné kroky.

Naučila som sa bachatu a valčík. Ešte sa naučím aj iné druhy tancov. Spoznala som veľa nových ľudí. Teším sa, že sem môžem chodiť. Odporúčam ho aj ostatným!

TVORIVÉ VÝTVARNÉ AKTIVITY

Marcela Polačeková

Najviac ma zaujalo, keď sme na papier čiernej farby nakreslili kvety a ako padá lístie. Teším sa, že môžem chodiť na kurzy, na maľovanie, na počítač aj sebaobhajovanie.



SEBAOBHAJOVANIE

Lucka Řehánková

Prihlásila som sa na seobhajovanie, aby som sa vedela sama obhájiť. Naučím sa nové veci, ktoré ma bavia. Napríklad osobná asistencia, samostatnosť či prvá pomoc. Mám tu aj kamarátov, lektori sú dobrí. Preberané témy sú zaujímavé. Rozprávame sa aj, čo sme robili cez víkend. Naučím sa tu veľa vecí, získam veľa skúseností do života.



DISKOTÉKA S DJ MIRCOM

Peter Janotka

Diskotéky v BIVIO sú famózne, sú super. Rád sa ich zúčastňujem. Aspoň si zatancujem. Chodíme tam s Beátkou, s Dankou a Tomášom. Pesničky sú skvelé. Najradšej mám pesničky od Elánu, Michala Davida, od skupiny Team a šansóny.

Diskotéka pre mňa znamená, že budeme zase spolu. Že sa uvidíme, zaspomíname si, zasmejeme sa, zavtipkujeme. Že sa uvoľním od pracovného stereotypu. A je tam vždy dobrá nálada. Vďaka diskotekám som si našiel aj nových priateľov. Ale aj vďaka iným aktivitám v BIVIO.



AKO LEPŠIE KOMUNIKOVAŤ

Richard Drahovský

Od kurzu očakávam, že si ešte viac zdokonalím komunikáciu s ľuďmi. Potrebujem to v rámci môjho terajšieho zamestnania. Najviac ma zaujala hodina, kde sme mali povedať a ukázať gestá, ktoré najčastejšie používame vo svojom bežnom živote.

Naučil som sa nové gestá, že sa dajú na určité veci a problém použiť. Kurz mi dáva veľa. Spoznávam nových ľudí, napríklad lektorku Máriu, ktorú som ešte nepoznal. Mám na kurze aj kolegov z bývalej práce. Dozviem sa, ako sa majú a čo zažili alebo ich trápi.



TÉMA

CENTRUM BIVIO

KURZ ANGLICKÉHO JAZYKA

Filip Bojko

Kurz angličtiny sa mi páči. Angličtinu som začal používať, keď som bol za bratom v Amerike.

Preberali sme, ako si vypýtať v reštaurácii jedlo, povedať dobré ráno. Lektorka Majka je dobrá, vie nám učivo dobre vysvetliť.

Pozerám si to aj doma. Viackrát si to zopakujem a je to v pohode.



BEZPEČNOSŤ NA INTERNETE

Tomáš Grošmíd

Kurz Bezpečnosť na internete ma zaujíma. Učíme sa, ako ochrániť osobné a súkromné informácie o sebe a ako sa máme brániť pred počítačovými vírusmi.

Zaujala ma aj hodina o umelej inteligencii, vďaka nej sa viem dozvedieť aj mnoho informácií napríklad cez sieť Chat GPT (čítaj čet dží pí tí). Napíšem otázku a ona mi dá odpoveď. Som rád, že sa môžem takto vzdelávať, aby som bol múdrejší.



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

ŽUPNÝ FESTIVAL

Župný festival dramatickej tvorivosti sa konal od 16. do 17. októbra. Na pódiu v Divadle Astorka vystupovali herci so zdravotným znevýhodnením. Patrónom festivalu bol slovenský herec Miro Noga. Na Župnom festivale vystúpili aj herci Divadla Agape z Centra sociálnych služieb MEREMA.



Ján Kováč

Hrali sme hru More, ktorú hráme už dlho, ale stále nás to baví. Je to o našom živote. Chodievame v Harmónii zbierať odpadky do lesa. Lebo chránime prírodu. Z vyhodенých igelitiek sme si vyrobili rybičky a s nimi hráme predstavenie o slobode a radosti. Martin Žák vymyslel celú hru. Máme ho radi. Na konci našej hry recitujem báseň. O tomto je naša divadelná hra. Sme ako more, ktoré skrýva veľa tajomstiev. More, ktoré mení svoju tvár. Sme more, ktoré osvieži, ublíži aj pohladí. Naša duša je rovnako nepokojná. No vieme byť aj tichí, smutní a zákerní. Sme more, ktoré vás prijíma takých, akí ste. Prijímate aj vy nás takých, akí sme?

Ľuboš Daško

More, to je také predstavenie, v ktorom hrám zlatú ryбку. Spolu plávame v mori. Musíme byť šikovní, rýchli, aby zlatú ryбку nechytil žralok. Zlatú ryбку by každý z nás chcel stretnúť, lebo je čarovná. Prináša šťastie.

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

- Ako hodnotíte atmosféru na Župnom festivale?

Ján Kováč

Výborne sa mi páčilo, všetky predstavenia boli dobré, ale najviac sa mi páčilo, keď Bratislavčania hrali hru džudo s figurínou.

Michal Baláž

Páčili sa mi všetky hry, aj pani moderátorka bola pekná a milá. Aj beseda s hercami bola zaujímavá, pána Vlada Černého som sa opýtal, ako sa mu hrá v seriáli Dunaj. Boli tam dobrí diváci a silno nám tliekali. Najviac sa mi páčilo vystúpenie divadla zo Šoporne. Aj pohostenie bolo vynikajúce. Ďakujeme všetkým, ktorí nám to pripravili.

Ľuboš Daško

Najviac sa mi na tom páčilo, že sme sa tam všetci spolu stretli, zatlieskali sme si navzájom za výkony na javisku a odfotili sme sa s dobrými ľuďmi. Aj beseda s hercami bola super.

Rubriku spracovala: **Darina Rohaľová**

PREDSTAVUJEME SA VÁM

SPOZNAJME SA

Petra Drapáčová

Volám sa Petra Drapáčová, mám 41 rokov.

Bývam v Centre sociálnych služieb prof. Karola Matulaya v zariadení podporovaného bývania v Bratislave.

Môj bežný deň vyzerá nasledovne: ráno vstanem, vykonám si rannú hygienu, potom si urobím kávičku a raňajky. Po raňajkách idem s asistentom do práce do Tesca. Po práci prídem do zariadenia, prezlečiem sa do domáceho úboru.



Urobím si obed, naobedujem sa a potom si trochu oddýchnem počúvaním hudby alebo kreslením. Po oddychu sa vyberiem s asistentom do BIVIO na krúžok.

Medzi moje záľuby patrí hlavne počúvanie hudby, a to speváčky Barborky Piešovej, ktorú mám najradšej. Taktiež rada počúvam ľudovú hudbu, rada si kreslím a maľujem rôzne obrázky. Rada sa starám o našu záhradu. Upratujem lístie, polievam kvety. Som poriadkumilovná, preto mám rada poriadok na svojej izbe a v spoločných priestoroch zariadenia. Voľný čas rada trávim na tablete. Moje najobľúbenejšie filmy sú Titanic a kriminálky. Čo by som vám o mne prezradila? Som zamilovaná, mám známosť z Liptovského Hrádku. Som veselá, usmievavá a spoločenská, nemám rada samotu.



Marek Bohuš

Mám 32 rokov a žijem so sestrou a mamou. Z druhého manželstva mám ešte sestru a brata. Chodím do Centra BIVIO. Tu sa zaúčam. Nemám rád domáce práce.

I tak pomáham s vysávaním a s vynášaním smetí. Rád pozerám filmy – vojnové, historické alebo akékoľvek. Práca znamená mať peniaze na byt, na mobil.

Kedysi som sa venoval karate, ale potom ma to už nebavilo. Veľmi nie som na šport. V televízii si pozriem, ale robiť nejaký, tak to nie. Z detstva mám dvoch kamarátov a v BIVIO štyroch. Od základnej školy mám Tibora.

ZAÚJÍMAVOSTI

ŠPORTOVÉ ÚSPECHY

SVETOVÉ HRY ŠPECIÁLNYCH OLYMPIÁD 2023 V BERLÍNE

Neuveriteľných 39 medailí.
Takýto úžasný výsledok dosiahli slovenskí športovci s intelektuálnym znevýhodnením na Svetových hrách.

V tenise sa darilo Thomasovi Sebastíanovi Mártonovi. Vyhral zlatú medailu v dvojhre mužov aj v tímovej súťaži. V stolnom tenise vybojoval zlato Šimon Jakuš a Kristína Piačková bronz v dvojhre.

Cyklistka Veronika Mačková vyhrala tri zlaté medaily. Plavci priniesli domov 7 medailí. Medzi medailistami bola aj sebaobhajkyňa Darina Krihová.

Golf a kolieskové korčuľovanie mali premiéru. Striebornú medailu z golfu si priniesol Filip Graňo. Nezaostávali ani gymnastky. Ela Nemčeková priniesla dve zlaté medaily.

Jazdec na koni Andrej Ján Takáč získal striebornú medailu. Bronzovú medailu si odniesli aj futbalistky a volejbalisti.



Sme nadšení a všetkým účastníkom zo srdca ďakujeme, že svojimi výkonmi zviditeľňujete Slovensko.

Podrobné informácie nájdete na webe: <https://specialolympics.sk/svetove-hry-specialnych-olympiad-berlin-2023/>

Zdroj: Špeciálne olympiády Slovensko Easy to read spracovala:

Zuzana Majerčíková



ZAÚJÍMAVOSTI

INŠPIRATÍVNE VŠELIČO

RACHEL HANDLIN – Príbeh úspešnej fotografky s Downovým syndrómom

Rachel Handlin je inšpiráciou pre mnohých. Má Downov syndróm, no i tak študovala na univerzite. Úspešne ukončila štúdium fotografie v Kalifornii. Jej príbeh ukazuje, že s odhodlaním a podporou nie je nič nemožné.

Už od detstva prejavovala vášeň pre umenie. Rachelin príbeh nie je len o jej úspechoch, ale aj o neúnavnej podpore, ktorú od detstva dostávala od svojich rodičov. Podporovali ju v napĺňaní jej snov a ambícií.



Rachelini rodičia veria, že ak ľudia so znevýhodnením dostanú podporu a dôveru, môžu dosiahnuť vyššie vzdelanie a splniť si svoje sny. Je dôležité, že okolie verilo v ich schopnosti. Možno jeden človek s Downovým syndrómom z milióna získa univerzitné vzdelanie. Dokázali by to ale viacerí. Bráni im v tom prostredie a systémy, ktoré sú proti tomu.

Rodina Handlinovcov dúfa, že ďalší ľudia dostanú rovnakú podporu a príležitosti. Ich príbeh dokazuje, že ak človek má možnosti a verí sa mu, dokáže veľké veci.

Spracovala Martina Jarolíková



Jesenný korálikový náhrdelník

Ak sa radi zdobíte, môžete si vytvoriť jednoduchý a krásny náhrdelník z korálikov v jesenných farbách. Môžete ho spraviť pre seba alebo ho niekomu darovať.

Čo budete potrebovať:

- farebné koráliky v jesenných tónoch (napr. hnedá, červená, oranžová)
- elastickú niť alebo šnúрку
- malý zatvárací háčik

Všetky potrebné veci kúpíte v galantérii alebo na internete.

Postup:

1. Na začiatok si pripravte dĺžku nite alebo šnúrky podľa vášho želania. Mala by byť dlhá tak, aby sa náhrdelník pohodlne obliekal cez hlavu.
2. Na jednom konci spravte uzlík.
3. Začnite navliekať koráliky na niť.
4. Môžete vytvárať vzory alebo kombinovať farby podľa svojej chuti.
5. Keď máte požadovanú dĺžku náhrdelníka, prichyťte zatvárací háčik na koncoch a urobte pevný uzol.



6. Teraz môžete nosiť svoj nový jesenný náhrdelník s hrdosťou!

Ak je náhrdelník dostatočne dlhý, nemusíte použiť háčik.

Stačí ho ukončiť len uzlom.

Variácie:

Zapojte fantáziu a použite koráliky rôzneho tvaru, veľkosti a farby.

Môžete dokonca použiť aj niečo z prírody, napríklad sušené šípky.

Nech vám vaše nové dielo prinesie radosť a potešenie!

Rubriku spracovala:

Martina Jarolíňová

