



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1/2016



ZPMP v SR



ZPMP v SR
Štúrova 6
811 02 Bratislava
tel.: 02/63814968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk



Čo by ste chceli robiť cez toto leto?

ANKETA

Braňo: Chcel by som ísť do zoolologickej a do botanickej záhrady. Chcem sa kúpať s rodičmi na kúpalisku Rosnička. Ešte chcem ísť opekať do Liščieho údolia. Jazdiť na koni a poníkovi.

Vlado: Plávať na kúpalisku.

Maroš: Chodiť na túry.

Ivet: Hrať tenis.

Alena: Budem s rodinou. Celá rodina pôjdeme na chatu. Tam chodíme na prechádzky do prírody aj so psom. Chodím s turistickými paličkami. Aj s bratom chodievam na prechádzky.

Maja: Ja by som chcela cez leto chodiť na prechádzky do Rusoviec. Príde môj synovec s bratom aj švagrinou.

Peto: Dva mesiace som vždy mimo DSS. Chcel by som ísť niekde s rodinou.

Ivet: Chcela by som ísť na Prašník v okrese Trnava. Chodíme tam, lebo tam máme chatu. Chcela by som pomáhať rodičom. Zametám schody, umývam riad a zbieram vajíčka od sliepok.

Prihláste sa na súťažnú prehliadku: Výtvarný salón ZPMP 2016

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR v spolupráci so ZPMP v Nitre a Ponitrianskym múzeom vyhlásilo 21. ročník súťažnej prehliadky výtvarných prác ľudí s mentálnym postihnutím.

Téma súťaže: **Čo mi robí radosť**

Čo nám robí radosť? Určite máte veľa zážitkov, situácií a krásnych okamihov vo vašom živote, na ktoré, keď si spomeniete, zahreje vás pri srdci. Môže to byť krásny letný deň strávený u starých rodičov na záhrade, venčenie psíka, stretnutia s kamarátmi, alebo keď vám niekto venuje úprimný úsmev. Každý z nás určite zažil pocit úspechu, či už v športe, vo vzdelávacích alebo rekreačných aktivitách. Je to radosť z toho, že sa nám niečo podarilo. Každý z nás má svoje obľúbené veci a činnosti, no radosť nám môže spôsobiť aj to, keď vonku svieti slniečko.

Svoje jedinečné práce môžete poselať do **1. júla 2016** na adresu:

Ponitrianske múzeum v Nitre,
Štefánikova tr. 1, 949 01 Nitra
s označením na obálke:

„Výtvarný salón ZPMP 2016“.

Do súťaže sa môžu prihlásiť jednotlivci aj kolektívy (špeciálne základné školy, domovy sociálnych služieb, združenia, zariadenia a pod.). Jednotlivci môžu poselať maximálne 3 práce a kolektívy 10 prác

Môžete prihlásiť práce v technikách:

- maľba, formát A4 – A2
- kresba, A4 – A2
- grafika, A5 – A3
- plastika, keramika, drevo
- koláž (nie z prírodných a sušených kvetov)
- plošné textilné práce (batika, tkaná tapiséria, textilná miniatúra)
- počítačová grafika
- fotografia (portrét, zátišie, zviera, krajina), minimálna veľkosť A5

V súťaži sa očakávajú pôvodné práce prezentujúce výtvarné hodnoty, vlastné videnie sveta a tvorivý prístup autora.

Všetky práce musia byť označené na zadnej strane týmito údajmi:

- názov práce
- meno a priezvisko autora
- vek
- adresa školy, resp. zariadenia (alebo
- bydliska, ak ide o jednotlivca)

Ku kolekciám z inštitúcií je potrebné priložiť zoznam prác.

Informácie o vrátení poslaných prác, druhy ocenení diel autorov a ďalšie podrobné informácie nájdete na adrese: www.zpmpvsr.sk

Všetko, čo vás napĺňa šťastím a spokojnosťou, radi uvidíme vo vašich dielach. A nezabudnite tvoriť s úsmevom!

To sme my 1/2016, občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968

e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 10. 06. 2016 • Ročník vydania: 17

Na redakčnej rade sa stretli: Richard Drahovský, Zuzana Homolová, Martina Jarolíňová, Ivica Kernaševičová, Zuzana Kolláriková, Katarína Lasabová, Iveta Mišová.

Na príprave čísla sa spolupodieľali: Jana Bartáková, Martin Droba, Slávka Gonová, herci Divadla AGAPE z Modry, Marián Horanič, Peter Horváth, Jana Kuchariková, Henrieta Matulová, Miroslav Rendoš, Kamila Sestrienková, Zuzana Stavrovská.

Jazyková korektúra: Martina Jarolíňová • **Grafický dizajn:** Zuzana Chmelová

Tlač: Polygrafické centrum, www.polygrafcentrum.sk

Adresa redakcie: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Vydanie časopisu finančne podporilo: Ministerstvo kultúry SR.

Registrované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996. ISSN 1338-8193

OBSAH

Strana 1
Strana 2-4
Strana 5-6
Strana 7-9
Strana 10-12
Strana 13-16
Strana 17
Strana 18-19
Strana 20-21
Strana 22-23
Strana 24

- Editoriál
- Ja, sebaobhajca
- Zo života
- Naučme sa spolu
- Rozhovory
- Reportáže
- Odkazovač
- Tvorím, tvoríš, tvoríme
- Bútlavá vřba
- Zaujímavosti
- Eko – bio – zdravo

Kukuk, tu som!

Pozdravujem Vás z redakcie časopisu TO SME MY.

Časopis tvoríme spoločnými silami.

Ľudia vždy dokážu viac, keď robia veci spoločne.

Všimli ste si, ako naše dielo pekne napreduje? Ja som si to všimla.

V zime v roku 1998 vyšla prvá príloha časopisu Informácie pre mladých ľudí zo ZPMP v SR a ich priateľov. Mala len dva listy.

Napravo hore bol uvedený názov TO SME MY a naľavo hore bolo uvedené: SELFADVOCACY – SEBAOBHAJOVANIE.

V lete 1999 mala príloha TO SME MY 12 strán.

V roku 2001 sa už príloha nenazývala príloha TO SME MY, ale časopis TO SME MY. Potom nastali zmeny.

V roku 2008 sa v redakcii začalo naplno pracovať.

Odvtedy časopis vychádza 3 až 4x do roka.

Má už 16 vnútorných strán a tiež krásnu farebnú obálku.

Tak je to dodnes.

Prišla som do redakcie pracovať po 14 rokoch. Spomínam si na naše začiatky. Teším sa, že máme stále náš časopis.

Teším sa, že má úspech. A to nie je všetko!

Odteraz bude mať o 8 strán viac.

Máme veľa jedinečných ľudí. Chcú hájiť svoje práva a povinnosti.

Vedia obhájiť aj slabších. Vedia hovoriť a diktovať alebo písať o svojich úspechoch. Vedia písať o všednom živote.

O problémoch, ktoré treba riešiť.

Máme redaktorov-sebaobhajcov. Spolu dokážeme viac!

Budeme sa Vám z našej redakcie v každom čísle osobne prihovárať.

Dnes sa Vám prihovorila **Katka Lasabová** (kedysi Letková).

Želám Vám príjemné čítanie k šálke čaju alebo kávy...

EDITORIÁL





Porozprávam vám o sebe a o mojich snoch. Preto sa dozviete aj to, že:

IŠIEL BY SOM NA SARDÍNIU!

Narodil som sa v Bratislave a s rodičmi bývam v Petržalke. Bývam tu od malička.

Moja babička z matkovej strany je z Piešťan. Druhá babička už nežije, ale bývala v Prievoze.

Mám jedného brata, je ženatý.

So ženou majú spolu dievčatko, ešte je maličká a volá sa Miška. Pravidelne sa navštevujeme. Chodia k nám každú nedeľu. Oproti nám býva moja druhá neter Petra s mamou.

Tiež sa stretávame.

Stretávame sa aj so susedmi.

V Petržalke sa mi bývanie celkom páči. Chodievam von každý deň. Máme psíka Zarku, je to yorkshirský teriér. S ňou chodím rád von. Občas doma vysávam, vynesiem smeti aj si viem riad odložiť po sebe. Keď príde poštárka, viem prevziať list. Nemám rád skladanie vecí a hlavne ponožiek, ale aj to musím občas porobiť. Najradšej som vonku, tam sa vyvetrám. Mám svojho asistenta, ktorý býva oproti mne a je to aj môj kamarát.

Chodíme spolu von, rozprávame sa a prechádzame sa po okolí.

Ráno, keď idú rodičia do roboty, ja ešte spím. Potom vstanem, spravím si raňajky a upracem riad. Vyvenčím Zarku, vrátim sa domov. Zapnem si televízor. Niekedy pri ňom aj zaspím. Doma sa naobedujem a idem s kamarátom von. Keď sa rodičia vrátia, ja som väčšinou stále vonku. Doma mi je samému smutno a dlho. Chcel by som si prestavať izbu tak, ako to majú v seriáloch, mať ju modernejšiu. Tak uvidíme.

Pracujem v Slobode zvierat. Chodím tam každú stredu a dávam zvieratkám vodu, aby mali čo piť. Táto práca ma baví a chcel by som mať aj druhú prácu. Páčilo by sa mi pracovať v ZOO, kde sú rôzne exotické zvieratá. Vedel by som ich kŕmiť. Prvý deň by som sa možno trochu bál, ale potom by si na mňa už zvykli. Rád by som ich kŕmil a staral sa o ne. Baví ma seriály slovenské aj zahraničné

detektívky. Mám rád rockovú hudbu, napríklad Tublatanku, Paľa Haberu, Kiss, Metallicu, aj si rád zaspievam.

Časopisy si kupujem, aby som vedel, ako sa darí mojím obľúbeným hercom. Rád sa hrám na počítači, ale nebavia ma maily ani Facebook. Radšej sa s ľuďmi stretnem osobne.

Do školy som chodil na Karpatskú a potom do Praktickej na Švabinského. Chvíľu som bol doma, a potom som sa zamestnal v Dúbravke. Umýval som riady. Celkom mi to išlo, ale nebavilo ma to, tak som odtiaľ odišiel a zamestnal som sa v Slobode zvierat, kde robím dodnes. S rodičmi chodievame do Liptovského Mikuláša, k známym na chatu. Bol som aj pri mori v Chorvátsku. Tam sa mi páčilo. Na dovolenku by som najradšej išiel na Sardíniu! Videl som o tom film a ešte som tam nebol. Lietadlom som ešte neletel, ale chcel by som to vyskúšať. Páči sa mi na kolotočoch a myslím si, že je to podobné.

Chodím na stretnutia sebaobhajcov v ZPMP v SR. Páči sa mi tam. (Rád by som pracoval aj v združení, len neviem, čo by som robil.) Rád sa učím zaujímavé veci, som rád s ľuďmi, ktorí sem chodia. Klub je pre mňa oddych a rád si tam zahrám spoločenské hry.

Miroslav Rendoš

OSLAVA S PRIATEĽMI – SEBAOBHAJCAMI

Pochádzam z bratislavskej Dúbravky. Tu som vyrastala. Spolu so starším bratom. Študovala som Záhradníctvo a sadovníctvo. Teraz navštevujem rehabilitačné stredisko Rosa v Bratislave.

Ak je pekné počasie, v areáli zariadenia sa venujem záhradníckym prácam. Odburiňujeme a zemetáme. Baví ma práca vonku, lebo som na vzduchu.

Ak je škaredo a prší, som radšej vnútri. Väčšinou sa venujem ručným prácam, navliekam koráliky a robím náramky. Doma ma celkom baví krížovky, aj keď mi veľmi nejdú, radšej mám osemšmerovky. Baví ma chodiť aj na rehabilitácie, kde cvičím špeciálne cviky a chodím aj do posilňovne, kde sa odreagujem.

Svoj voľný čas trávim aktívne. Rada čítam knihy. Naposledy som čítala Harryho Pottera. Niekedy sa tých príbehov aj trochu bojím, ale baví ma to. Mám rada fantazijné filmy, napr. Nekonečný príbeh. Pozerám aj detektívky, napr. Komisár Rex.

Doma často pomáham rodičom – vysávam, pomáham pri pečení, umývam riady. Chodím aj na turistiku. Chodievame s rodičmi hlavne po Slovensku. Boli sme raz napríklad na Štrbskom plese. Mala som tam nehodu, šmykla som sa na ľade a bála som sa, že mám otras mozgu.

Nakoniec to nebolo nič vážne. Po horách sa prechádzam rada, aj keď mám trošku strach z diviakov. Raz sme s maminou na prechádzke stretli diviakov a utekali sme pred nimi. Vtedy som sa veľmi bála.

Keď je teplo a sme doma, chodievame sa cez leto kúpať na Rosničku, alebo na Kuchajdu. Mám rada, keď je voda teplá a čistá. To však nie je vždy.

Chodievam aj na dovolenky za hranice Slovenska. Lietadlom k moru alebo do hôr na turistiku. Na dovolenke sme boli všelikde. Napríklad v Grécku, Španielsku, Tunisku, Taliansku, Egypte aj v Anglicku. Cestovať ma baví, len niekedy sa bojím, keď sme v lietadle. Hlavne keď pristávame.

Rada by som navštívila Írsko. Videla som ho v televízii a páčila sa mi príroda. Keď niekam ideme, vždy si prajem, aby bolo pekné počasie. Boli sme raz v Londýne a na moste sa strhol veľký dážď, museli sme sa schovávať.

Mám rada zvieratá, najmä psíkov. Páči sa mi zlatý retriever a kokeršpaniel. Doma chovám aj vtáčika – andulku. Volám ho Tivko Ivko. Starám sa oňho každý deň. Čistím mu klieťku, dávam mu krmivo a vodu. Andulka je už šiesta v poradí. Niektoré uhynuli a veľa nám ich uletelo. Tivka Ivka si strážim. Chovali sme aj škrekčov a morčiatko Dorku.

Chcem sa s Vami tiež podeliť o moju radosť: Nedávno som mala svoje okrúhle životné jubileum – 30 rokov. Narodeniny som oslávila aj so sebaobhajcami,



JA – SEBAOBHAJCA

s ktorými sa pravidelne stretávam na stretnutiach sebaobhajcov.

Páčilo sa mi byť medzi mojimi priateľmi. Všetci mi gratulovali a boli ku mne milí. Chvíľu sme sa venovali téme sebaobhajovania, a potom sme si dali občerstvenie.

Bolo to príjemné stretnutie. Chodím na stretnutia sebaobhajcov už niekoľko rokov. Chodím tam rada, pretože sa vždy dozviem niečo nové. Páči sa mi, že sa tam naučím, ako sa môžem obhájiť. Baví ma, že odchádzam s novými myšlienkami. Keď sa spolu ako skupina rozprávame, vždy nám všeličo napadne. Keby som sem nechodila, nevedela by som za seba toho veľa povedať.

Mám rada ľudí, ktorí so mnou na stretnutia chodia.

Janka Kuchariková

S Jankou a Mirkom sa rozprávali Janka Bartáková a Marián Horanič

KONFERENCIA O SPÔSOBILOSTI NA PRÁVNE ÚKONY

ZO ŽIVOTA

V dňoch 20. – 23. 5. 2016 sme sa zúčastnili na konferencii Európskeho fóra zdravotného postihnutia v Dubline v Írsku. V časopise Informácie je napísané, kto bol zo Slovenska okrem mňa. Na konferencii sa zúčastnilo aj veľa hostí zo zahraničia. Nazbierali sme tam nové poznatky a skúsenosti a dozvedeli sme sa, ako sa ktorej krajine darí presadzovať zmeny v zákonoch a mnoho iného. Okrem toho sme boli na peknom výlete neďaleko Dublinu v Howthe.

Pri mori sme sa boli pozrieť na tulene. Niektorí z nás sme sa išli prejsť popri neďalekom útese. Bola to dosť náročná prechádzka, keďže bolo veľa popršané. Veľmi sa šmýkalo a bolo veľa blata, ale stálo to za to. Nafotili sme veľa úžasných fotiek. Boli sme trochu unavení, no cítili sme sa výborne, nadšení a plní zážitkov. Plní radosti z krásnych fotiek sme sa pomaly vybrali na vlak. Niektorí z nás boli veľmi unavení, tak išli naspäť na hotel, ale komisárka Zuzka, ja a tlmočnica Slávka sme sa rozhodli ísť do centra mesta Dublinu. Dublin sme chceli podrobne preskúmať.

Keďže sme po dlhej prechádzke poriadne vyhladli, tak sme si dali niečo pod zub. Potom sme pokračovali v skúmaní mesta a jeho krás a zákutí. Zasa sme nafotili veľa fotiek. Sú parádne. Túlili sme sa,



až kým nás rozboleli nohy, preto sme šli naspäť do hotela. Predtým sme si boli kúpiť nejaké suveníry na pamiatku a darčeky pre rodiny. Ráno nás čakal spiatočný let domov. Let prebiehal bez problémov, po prilete na Slovensko sme sa každý ponáhľali domov. Ale ani odlet do Dublinu nebol len tak, museli sme prejsť kontrolou a inými potrebnými vecami, ako je odovzdanie batožiny a podobne. Bola to pre mňa cesta, na ktorej som načerpal veľa užitočných a dôležitých informácií a poznatkov. Na konferencii som aktívne vystúpil za sebaobhajcov.

Richard Drahovský

predseda sebaobhajcov Slovenska

JA A MOJE CESTOVANIE

Veľmi rada chodím k bratrancovej rodine na Hradište pod Vrátnom, kde býva aj jeho manželka a jej teta Zita, ktorá sa tam narodila.

Majú tam kozičky, mačičky, kocúrov, sliepočky, dve ovečky a troch psov. Sú to maďarské vyžly a jedna biela zmeska. Vyžly voláme Uma a Máša a moja láska je biela sučka Lusy – Lusinka. Kocúry sa volajú Vrňo a Mačo. Oblúbila som si Vrnka. Micka – mačička má meno Lola.

Mám rada ich zverinec. Keď som u nich na návšteve, vyčistím si hlavu od stresov. Príroda a ľudia liečia.

Milujem aj chodiť po hoteloch, kde je wellness a procedúry. Najradšej mám práve Rajecké Teplice a ich top hotely, bývalý hotel Veľká Fatra a Aphrodite, kde som bola aj na liečení!

Spomínam aj na hotel Sevak, ktorý bol na kopci. Teraz je prerobený na nový hotel Diplomat. Hotely sú super! Ja si v nich oddýchnem a načerpám nové sily. Spoznám okolie – prírodu a hlavne nových ľudí.

Ivica Kernaševičová



MÔJ VÍKEND V PÍLE-ČASTÁ

Deň sa nezačal ideálne. Vďaka tomu som sa dostala o hodinu neskôr z domu, ako som chcela. No čo už.

Ráno sme sadli do auta a o hodinku neskôr, ako sme si naplánovali, sme vyrazili.

Cesta bola priam ukážková. Viedla nás alejová brána stromov. Išli sme autom bez prestávky.

V piatok sme prichádzali na krásne prírodné miestečko v Píle-Častej. Na pobyt mimo civilizácie sme sa všetci tešili. Rada sem chodím a stretávam sa s priateľmi. Stretávame sa tu každý rok raz v mesiaci s hnutím Viera a svetlo. Dochádzali tam z každých kútov miest zo západného a stredného Slovenska. Poznáme sa všetci navzájom. Sme tam dlhoroční priatelia. Nikomu nič nechýbalo. Ani mne. Mali sme aj zaujímavé duchovné prednášky.

Okolo nás boli len chatky, príroda a hory. Neďaleko žblnkotal malý potok, ktorý pretekal cez les. Keď je pekné, mávame vonku zábavné súťaže. Okolo nás sú hory a plno zelene.

Bývali sme v deviatich chatkách. Každé ráno nás zobudili vtáčiky. Bolo to krásne. Dýchali sme vôňu stromov a zelene. Mávali sme aj sv. omše aj poučné zábavné hry. Užívali sme si víkendovku v dedinke Píla-Častá.

Keďže bolo krásne počasie, v sobotu sme si opekali a spievali pri ohníku. Raz sme sa vybrali aj na výlet na Červený Kameň. Večer sme mali diskotéku. Čas na pamiatky sa nám síce poriadne skrátil, no tie najkrajšie sme predsa len stihli. Výklad sprievodkyne sme počúvali všetci. Bolo mi výborne a som rada, že mám týchto ľudí za priateľov.

Henrieta Matulová



NAUČME SA SPOLU

O CESTOVNÝCH DOKLADOCH

V tomto čísle sa opäť dozvieme niečo nové o cestovaní. Cestovať môžeme po Slovensku alebo môžeme ísť **do zahraničia**. Zahraničia sú všetky krajiny okrem Slovenska. Preto, lebo tieto krajiny sú za hranicami Slovenska. Pri pobyte v zahraničí sa stávame **cudzincami**. Nie sme obyvatelia tej krajiny. Pri cestovaní do zahraničia si nesmieme zabudnúť zobrať **platné cestovné doklady**.

Každá krajina má iné podmienky na vstup. Vždy si musíš zistiť, aký doklad potrebujeme. Informácie dostaneš na **ambasáde**. Ambasáda je úrad zahraničnej krajiny na Slovensku. Tam ti vždy povedia, aké doklady potrebuješ na vstup do ich krajiny.

Aké typy cestovných dokladov existujú?

1. OBČIANSKY PREUKAZ

Občiansky preukaz ako cestovný doklad je platný iba v krajinách, ktoré patria do Schengenského priestoru. Do Schengenského priestoru patrí veľa krajín v Európe, napríklad aj Poľsko, Česko, Rakúsko a mnohé ďalšie. Pred svojou cestou si zisti, či tam krajina, kde cestuješ patrí, alebo nie.



2. PAS

Do ostatných krajín potrebuješ pas. Pas je cestovný doklad, ktorý si vybavíš na policajnej stanici. Potom už môžeš cestovať. Pas si vlož do obalu a vždy ho maj v zahraničí pri sebe.

3. VÍZUM

V niektorých krajinách nestačí len pas, ale musíš si vybaviť VÍZUM. Vízum je povolenie na vstup cudzinca do krajiny. Vízum je pečiatka alebo nálepka v tvojom pase. Napríklad keď cestuješ do Ameriky, musíš mať vízum.

Ako dostaneš vízum?

1. Vízum si musíš kúpiť pri vstupe do krajiny na hraniciach.
2. Vízum si pred cestou do krajiny musíš ísť vybaviť na ambasádu. Tam ti povedia všetko, čo máš urobiť, aby si dostal vízum. Vždy pred cestou si musíš zistiť, kde si vízum musíš vybaviť.

Vždy si na svoje doklady dávaj pozor a stráž si ich.
Prajem pekné cestovanie

Zuzka Homolová

TECHNICKÉ OKIENKO

Dnes na tému, ako si založiť profil na sociálnej sieti (Facebook):



Ako na to?

1. Zapni si svoj počítač.
2. Pusti internet.
3. Do internetového vyhľadávača zadaj stránku: www.facebook.com
4. Na tejto stránke si klikni na kolónku registrácia.
5. Potom si tam vyplníš kolónky: meno, priezvisko, mobilné číslo alebo e-mail.
6. Vyplníš, či si muž alebo žena, deň, mesiac, rok narodenia.
7. Vymysli si svoje prihlasovacie heslo a zapíš do kolónky heslo. Napríklad Kvetinka123.
8. Potom to svoje heslo napíšeš ešte raz a klikneš na ikonu ďalej.
9. Prihlasovacie heslo sa ti bude zobrazovať nie písmenami a číslicami, ale hviezdikami.
10. Na záver registrácie budeš mať úplne dole kolónku s rôznymi písmenami. Vedľa tej kolónky bude ešte jedna prázdna, do nej tie písmenká a číslice, ktoré vidíš, opíšeš.
11. Nakoniec klikneš na ikonu prihlásiť a je to hotovo.



Dobrá rada na záver: heslo si dobre zapamätaj, lebo vždy ho budeš pri prihlásení na svoj profil vyplňať (aj so svojim e-mailom).

Poznámka: ak máte niekto problém týkajúci sa počítača, pokojne napíšte na e-mail katka@zmpvrs.sk a my sa vám na vaše otázky budeme snažiť odpovedať, dávať rady a riešenia vašich problémov.

S pozdravom Richard Drahovský
a vaša redakcia časopisu TO SME MY.

Rubriku vedie **Richard Drahovský**



NAUČME SA SPOLU

OTÁZKY PRE KOMISÁRKU



1. Čo ak poznám konkrétnu osobu, volajme ju Lenka, ktorá je v DSS zbavená spôsobilosti na právne úkony a nechce tam byť? Podám podnet, ktorým sa vy budete zaoberať?

Áno, určite. Na komisárku sa môže obrátiť každý človek so zdravotným postihnutím, ak mu niekto zasahuje do jeho ľudských práv. Aj ten, kto nemá spôsobilosť na právne úkony. Teda aj Lenka.

Lenka sa nemusí pýtať svojho opatrovníka (napríklad riaditeľa DSS alebo rodičov), či sa môže obrátiť na komisárku. Opatrovník o tom vôbec nemusí vedieť, pokiaľ to Lenka nechce. A ak Lenka nemôže opustiť DSS, vycestujeme za ňou do tohto zariadenia.

Ešte doplním, že od 1. júla 2016 už súdy nebudú môcť zbaviť ľudí spôsobilosti na právne úkony.

2. Čo však s tými, ktorí boli zbavení spôsobilosti na právne úkony už v minulosti? Ako napríklad Lenka...

Môžu požiadať o jej vrátenie. Znovu platí, že opatrovník o tom nemusí vedieť. Lenka si od neho nemusí pýtať povolenie, aby mohla žiadať späť svoju spôsobilosť na právne úkony.

To znamená, že každý človek má právo rozhodovať o svojom živote. A ak za neho doteraz rozhodovali iní, môže sa to práve teraz zmeniť. Môže dostať šancu rozhodovať aj sám či s pomocou druhých. Môže sa domôcť svojich práv, aj s pomocou komisárky.

3. Čo keď sa vám podarí presadiť, aby súd rozhodol, že už Lenka v DSS nemusí byť, ak sama nechce? Čo s ňou bude ďalej, ak ju vlastná rodina nechce alebo nemá čas a chuť sa o ňu starať? Kam sa dostane, alebo kam pôjde?

Je tu viacero možností:

1. Zariadenie podporovaného bývania – podobá sa domácomu bývaniu, pomoc tu poskytujú bytoví asistenti.
2. Vlastné bývanie s podporou – podobné podporovanému bývaniu, tiež tu pomáhajú bytoví asistenti. Je však treba zistiť, či túto službu poskytujú v meste, kde Lenka býva.
3. Ak má vyriešené bývanie a je dosť samostatná, môže požiadať o príspevok na osobnú asistenciu. Osobný asistent jej príde občas pomôcť v tom, v čom treba. Lenka sa s ním dohodne, ako často bude chodiť a v čom jej bude pomáhať.

4. Mohli by ste nám a našim čitateľom trochu bližšie predstaviť, čomu sa taká komisárka pre ľudí s postihnutím venuje? V čom nám môže pomôcť? Lebo mnohí o tom, že taký človek existuje, ani nevedia.

Komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím obhajuje práva ľudí so všetkými zdravotnými postihnutiami. Obhajuje aj naše práva – práva ľudí

s mentálnym postihnutím. Sleduje, či tieto práva niekto neporušuje. Ľudia ju môžu upozorniť, ak si všimnú, že niečo nie je v poriadku. Hovorí sa tomu, že **dajú podnet**. Komisárka tento podnet prešetrí. Bude zisťovať, čo sa deje.

Dáme si príklad: Lenka podala podnet, že sa cíti nespokojná v zariadení DSS. Veľa vecí jej tam zakazujú, a ona si myslí, že to nie je správne. Nemôže žiť taký život, ako by chcela. Chce odísť z DSS, ale nemôže o tom rozhodovať. Pretože ju zbavili spôsobilosti na právne úkony.

Komisárka si tento podnet pozorne preštuduje. Potom pôjde zistiť, aká je situácia. Skúsi Lenke pomôcť s jej problémom.

Komisárka pozorne sleduje situáciu na celom Slovensku. Zisťuje, či niekde neporušujú práva ľudí so zdravotným postihnutím. Ak porušujú, snaží sa to riešiť. Vie pomôcť ochrániť ich ľudské práva.

Komisárka pri svojej práci často používa dôležitý dokument. Volá sa Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Sú tam informácie o tom, aké práva majú ľudia s postihnutím.

Komisárka nie je na všetko sama. Spolupracuje s mnohými ľuďmi a rôznymi organizáciami na Slovensku aj vo svete. Hlavne s tými, ktoré sa venujú ľuďom so zdravotným postihnutím.

Snaží sa všetkých informovať o tom, čo ľudia s postihnutím potrebujú. Rozpráva o ich právach, o tom, čo si želajú, ako si predstavujú svoj život.

Komisárka má právo dostať sa aj k informáciám, ku ktorým iní nemajú prístup. Môže vyšetrovať prípady porušovania práv. Hovorili sme o Lenke: môže prísť za ňou do DSS a rozprávať sa s ňou súkromne. Bez toho, aby tam niekto iný počúval.

Môže informovať napríklad políciu, ak zistí, že niekto vážne porušuje práva. Môže nás zastupovať na súde. A navrhovať riešenia situácie.

5. Mnohí z čitateľov nášho časopisu vás možno dobre nepoznajú. Mohli by ste sa nám predstaviť? Kto ste, čo ste robili, robíte teraz... Iba tak v krátkosti.

Milí čitatelia, s mnohými z vás som sa už určite stretla. Vo vašom združení som už niekoľko rokov. Chodila som aj medzi Vás sebaobhajcov, hovorili sme o vašich ľudských právach. Predtým, ako som sa stala komisárkou, som bola advokátka. Niekoľko rokov som podpredseda Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR. Veľa som aj prednášala a písala o problémoch ľudí s mentálnym postihnutím.

6. Ešte na záver tohto rozhovoru by ste nám mohli povedať, kde vás nájdeme. Kde váš úrad sídli a prípadne poskytnúť na vás kontakt.

Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím nájdete na adrese Račianska 153, v Bratislave. Dostanete sa k nám mestskou hromadnou dopravou, spoje

nájdete na webovej stránke úradu www.komisarprezdravotnepostihnutych.sk.

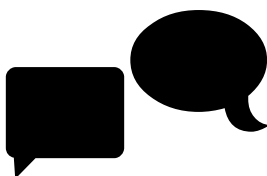
<http://www.komisarprezdravotnepostihnutych.sk/specialpages/podat-podnet> – tu môžete dať podnet alebo sa objednať na stretnutie. Môžete aj zatelefonovať na sekretariát – telefón **0911269021** alebo napísať priamo na sekretariát: E-mail: sekretariat@komisar.sk

Prajem Vám z celého srdca všetko len to najlepšie, veľa zdravia a dobrú náladu a málo starostí, ktoré Vám strpcujú život.

Ďakujem vám za rozhovor.

Richard Drahovský

predseda sebaobhajcov Slovenska



IVICA SA PÝTA

Katky z Republikovej centrály:

Dlho sme sa nevideli. Kedysi sme toho toľko spolu prežili! Ako sa máš?

Mám sa dobre. Teším sa, že som zase medzi Vami.

Spomínam si, ako sme zakladali prílohu časopisu TO SME MY. Mám veľkú radosť, že vychádza stále. Dokonca už ako samostatný časopis. Má veľa pekných strán. Je fantastické, keď sa ľudia okolo nás môžu dozvedieť o našich osobných a spoločných úspechoch. Jednoducho o tom, čo dokážeme sami alebo spoločne.



ROZHOVORY

Čo by si chcela robiť iné a kde, keby si nemohla robiť v ZPMP v SR?

Príťahujú ma malé deti, preto som aj v ZPMP v SR nepracovala skoro 15 rokov. Starala som sa o nich doma. O svoje aj o cudzie. Keby som nemohla pracovať v ZPMP v SR, najradšej by som sa zas doma starala o malé deti.

S kým a s čím pracuješ (papieruješ) v centrále ZPMP v SR?

Pracujem aj pri tvorbe časopisu Informácie a TO SME MY. Preto sa budem veľmi tešiť na našich známych, ale aj nových dopisovateľov. Bez nich to nepôjde!

Ako si sa dostala k ZPMP v SR?

Keď mal môj krstný syn 3 rôčky, ťažko ochorel. Kvôli silným záchvatom prestal rozprávať a jeho stav sa stále zhoršoval. Jeho otecko bol v kontakte so ZPMP v SR. Raz mi zatelefonoval, že v centrále hľadajú posilu. A tak som sa ja dostala k ZPMP v SR.

Prečo si si ma vybrala na písanie článkov?

Vedieť písať je dar. Vyjadriť svoju myšlienku a pocit slovom a napísať ju na papier. Písať básne je ešte ťažšie. Slová musia mať aj rým. To znamená, že musia pekne spolu znieť, akoby spievať bez spevu. A báseň musí aj niečo krásne povedať. Vyjadriť radosť alebo

bolesť. Ja neviem písať básne. Obdivujem tých, čo to vedia. A ty to vieš.

Veríš v anjelov? Aj ich počuješ?

Áno, ja verím. Môjho anjela prosím o pomoc a ochranu na mojich cestách životom. A on ma počuje. Pomáha mi. Ja ho musím počúvať len srdcom. Sú veci, ktoré sa nedajú vidieť našimi očami a ušami, ale sú.

Spomínaš si na našu spoločnú prácu a na nejakú veselú historku?

Mali sme vždy veľa práce. Ale ako múdro hovoríš, človek sa musí aj zastaviť. Zasmiať. Život je potom hneď ľahší a hlavne krajší. Ty mi pripomínaš, že keď raz bola silná búrka, zápasila som s oknom. To je vlastne smiešne až dnes.

Tvoja veselosť patrila do našej kancelárie. A tak to má byť.

Za rozhovor ďakuje
Ivica Kernaševičová



REPORTÁŽE

DROTÁRI Z MEREMY

Sme herci Divadla Agape z Domova sociálnych služieb a zariadenia podporovaného bývania Merema v Modre. Pod vedením nášho režiséra a kamaráta Martina Žáka sme nacvičili novú divadelnú hru Drotári. Prečo práve drotári? Lebo u nás v Mereme pracuje skutočný pán drotár. Volá sa Lacko Kunetka a už niekoľko rokov nás učí drotárske remeslo. Pri našej práci v drotárskej dielni nám rozprával príbehy o slovenských drotároch, ktorí odchádzali zo Slovenska do sveta za prácou. Porozprával nám o ich dlhej ceste spod Tatier až za šírý oceán, o remesle, tradíciách, nových zážitkoch a láske k domovu. Tak sa nám to páčilo, že sme sa rozprávali s našim režisérom Maťom Žákom, či by sme o tom neurobili divadelné prestavenie. On nám povedal, že je to veľmi pekná myšlienka a ideme do toho...



A tak sa aj stalo. V septembri 2015 sme sa vlakom vybrali na výlet do Žiliny. V Budatínskom zámku sme navštívili drotárske múzeum. Mali sme z toho veľký zážitok. Kúpili sme si pekné knihy o drotároch, ich práci, a tiež drotárske pohľadnice. Keď sme sa vrátili domov, začali sme skúšať, veľa sme sa pri tom nasmieli a veľmi nás to bavilo... Hra Drotári mala premiéru v decembri 2015 pred domácimi u nás v DSS a ZPB Merema. Zahrali sme pre našu rodinu, kamarátov a ľudí, ktorí nám pomáhajú. Veľmi sa im naše vystúpenie páčilo. Druhé predstavenie sme mali v priestoroch starej radnice v Modre na Vianočnom zastavení. Opäť sme mali úspech, skvelý pocit, ľudia nás odmenili potleskom.

Dňa 17. marca 2016 sme sa zúčastnili 19. ročníka krajskej súťažnej prehliadky detskej dramatickej tvorivosti a ochotníckeho divadla dospelých hrajúcich pre deti Stretnutie s malou Táliou. Podujatie usporiadal Bratislavský samosprávny kraj, Malokarpatské osvetové stredisko v Modre v spolupráci s Mestským kultúrnym strediskom v Senci a mestom Senec. Tam sme vyhrali 2. miesto a špeciálnu cenu poroty – postup na celoštátnu divadelnú súťaž Divadlo a deti do Rimavskej Soboty, kde 2. – 4. júna 2016 hráme naše predstavenie Drotári. Veľmi sa tomu tešíme. Nielen vystupovaniu, ale tomu, že ako divadelný súbor sme spolu. Je nám dobre, lebo sa máme radi.

Herci Divadla AGAPE z Modry

REPORTÁŽE



NÁŠ VÝLET ZA VČIELKAMI

Na tento výlet sme sa z nášho združenia už veľmi tešili.

Teraz je jar a to je obdobie, keď rozkvitajú kvietky a bzučia včielky. Boli sme už na rôznych miestach, ale tento výlet bol výnimočný. Cesta nám ubiehala veľmi rýchlo.

Keď sme tam prišli, ujo včelár nás už čakal. Pofukoval nám chladný vetriček, ale na aprílovom výlete musíme rátať aj s tým. Hneď sme sa vybrali po náučnom chodníčku. Videli sme úle z dreva, ktoré mali rôzne tvary. Úle nám pripomínali loď, veterný mlyn, kostol, dom... O kúsok ďalej boli staré, historické úle zo slamy a dreva.

Veľmi nás prekvapilo, aká je včielka užitočná a veľmi pracovitá, ako stále lieta a opeluje kvety a ovocné stromy. Ujo včelár nám porozprával aj o včelích produktoch. Najznámejšie sú med, peľ a vosk. Med je veľmi zdravý a chutný. Obsahuje veľa vitamínov. Môžeme si ním osladiť čaj alebo mlieko. Vosk sa používa do sviečok a krémov na tvár.

Po dlhej náučnej prechádzke nám dobre padol teplý čaj s medom, ktorý nám ujo pripravil. Aby sme trošku mali aj zábavu a dobrú náladu, ujo včelár si doniesol gitaru. Zahral a zaspieval nám pesničky, ktoré sme si želali. Bolo to pre nás milé a krásne prekvapenie. Chcelo sa nám až tancovať. Mali sme z toho veľkú radosť a zážitok, na ktorý tak ľahko nezabudneme. Potom sme sa všetci presunuli do jedálne na chutný obed. Keď sme sa najedli, ujo včelár nám ešte ukázal prenosný úl, kde sa včielky pohybovali a hemžili. Boli sme sa pozrieť v múzeu včelárskeho náradia. Na záver sme sa odfotili, aby sme mali pamiatku.

Slávka Gonová, ZPMP Piešťany



AKO SME PREDNÁŠALI NA UNIVERZITE

V stredu 13. 4. 2016 sa konala prednáška na Univerzite Komenského na Katedre sociálnej práce na Šoltésovej ulici v Bratislave. Doktorantka sociálnej práce Mgr. Petra Mišáková nás pozvala prednášať študentom o našej práci.

Prednáška sa začala o 14:00 h. Trvala do 15:35 h. Na prednáške som hovoril o týchto veciach a striedal som sa s terapeutkou Zuzkou Homolovou:

1. téma: niečo o mne
2. téma: môj bežný deň v DSS – pondelok
3. téma: aktivity v skupine, ukázal som aj kartičky, kde máme všetky činnosti
4. téma: moje krúžky v DSS aj mimo DSS
5. téma: môj individuálny plán: moje ciele a plány, čo zlepšovať, vylepšovať
6. téma: predstavenie časopisu Smajko – hovoril som o ňom, o rubrikách a kreslení na strany

Ešte som urobil aj Denníček radosti – to je aktivita, ktorú robíme v skupine. Čo koho potešilo.

Potom hovorila terapeutka Zuzka. Hovorila o ľuďoch s mentálnym postihnutím. O tom, ako im pomôcť, ako nechať dopovedať názor, aj to, ako žiť v dnešnej spoločnosti. Potom bolo pustené dévedečko z DSS Impulz z Petržalky o varení, o príprave francúzskeho zemiakov.

A na záver boli krátke videá o nevýhodách a problémoch ľudí s mentálnym postihnutím. Nakoniec otázky neboli. Odtiaľ sme išli domov naspäť. Tento rok sa mi na univerzite páčilo. Bolo dobre, bol som spokojný, keby sa dalo, tak by som išiel aj na rok na prednášku, niečo si pripraviť, povedať, predniesť.

Peťo Horváth

REPORTÁŽE

NAŠE BYLINKOVANIE

Ráno bolo ako každé iné, pracovné. Zatiaľ čo my sme pracovali v dielňach, Anička s Martičkou nám prichystali čajíky. Po príchode do „rehabky“ nás všetkých milo prekvapilo, že sme mali nachystané poháre. Postupne sme ochutnávali čaje, pozerali sme farbu, zisťovali chuť a vôňu. Ako vinári v Búrľivom víne. Tipovali sme, z akej bylinky je čaj uvarený a komentovali sme, ako chutí. Niektorým to nevoňalo ani nechutilo. Mne chutilo všetko, len mi v tých čajoch chýbal cukor, inak to bolo super. Po ochutnaní každého čaju sme si porozprávali, aké liečivé účinky má a čo okrem čaju môžeme z takej zelinky ešte vyrobiť. Prišiel rad aj na bylinkové jednodubky, tie sa rozchytali hneď. Ako bonus sme koštovali bylinkový

sirup. Ten v nás zmizol rýchlejšie ako čaj. Nálada okolo ochutnávky bola perfektná. Myslím, že takáto koštovka je užitočná, zdravá, pomáha nám dodržiavať pitný režim. Dozvieme sa niečo nové v našej pravidelnej téme, ktorú často a radi preberáme na sedeniach sociálnej rehabilitácie, a tou je prevencia. Navrhovali sme, že koštovku by sme mohli robiť častejšie. Bylinky nás „chytli“ natolko, že sme k medovke a mäte, ktoré máme na dvore Domu Svitania, nasadili ďalšie a rozhodli sme sa, že ich budeme aj sušiť. Takže keď prídete k nám na návštevu v zime alebo v lete, radi Vás ponúkneme naším dobrým, bylinkovým, s láskou pestovaným bio čajom. ☺

Kamilka Sestrienková



PRÍBEH O PRIATEĽSTVE

ODKAZOVAČ

Prinášam vám môj ďalší príbeh... Je o tom, ako mamička vysvetľujete svojmu malému synovi Martinkovi slovo „priateľstvo“.

Malý chlapček Martinko vôbec nechápal slovo „PRIATEĽSTVO“. Nevedel, čo to znamená, tak sa opýtal svojej mamky: „Mami, čo je to PRIATEĽSTVO?“ Mamka odpovedala: „Priateľstvo je krásna a dôležitá vec v našom živote!“ Snažila sa mu to vysvetliť trošičku inak, pretože Martinko bol ešte malý. Pokračovala: „Je to vlastnosť, ktorá je na celý život. Priatelia sú ľudia, ktorým na tebe záleží a ktorých máš rád. Na priateľstve je najkrajšie to, že sa so svojimi priateľmi môžeš podeliť o svoje zážitky. Môžeš sa teda rozprávať o všetkých veciach. Z priateľstva je najdôležitejšia úprimnosť, ochota, dôvera a láska. Bez týchto vlastností by priateľstvo neexistovalo. V priateľstve si ľudia prezradia veci, ktoré by nikomu nepovedali...!“ Martin uvažoval. Opýtal sa znova začudovane: „Čo je to úprimnosť, mami?“

„Úprimnosť je... je to vlastnosť, že ľuďom povieš všetko, čo si o nich myslíš!“ Martinko sa len usmial. „A čo je ochota?“ „Ochota, ochota je tiež veľmi dôležitá...!“ Mamička mu povedala príklad: „Predstav si, že staršia babička nesie ťažký nákup z obchodu. Čo by si ty urobil, keby si ty videl takú staršiu babičku?“ On odpovedal: „Pomohol by som jej...“ „Správne! Ľudia si musia pomáhať...“ „A čo je to dôvera?“ „Dôvera je, keď sa niekomu môžeš zdôveriť so všetkým, čo máš na srdiečku a ty vieš, že osoba, ktorej si to povedal, to nikomu nepovie. Oстане to len medzi vami!“ „Jaj, a mami, dá sa aj zažiť priateľstvo?“ opýtal sa Martinko. „Áno, samozrejme. Aj ty ho zažiješ, o tom nepochybuj. Len nemôžeš prezradiť tajomstvo. Musíš byť ochotný a úprimný. Priateľstvo je založené na týchto cnostiach!“ (Priateľstvo je zlatá niť, ale keď ju roztrhneš, dá sa síce zviazať, ale uzol zostane.)

Henrieta Matulová



TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

CESTOVANIE V ČASE

Milujem cestovať v čase,
už je na čase zdvihnúť čaše!

Vidím moje mimozemské bytosti
zase!

Lietajú v priestore a čase,
vo veľkej mase!

Čo je čas?
Blázon, ktorý ovláda nás!

Preto cestovať aj budeme do vesmíru
v priestore a čase, až kým nedoletíme
do cieľa zase!

Do cieľa a priestoru, ktorý už nie je
o čase!

Je to priestor bez času!
Priestor, kde láska a mier vládnu,
budúcnosť,
milovanú, novú domovinu našu!

Ivica Kernaševičová



NIKDY SA NEVZDÁVAJ

V živote sa ti veľa vecí prihodí.
Problém za problémom sa ti
v živote rodí.

Hlavu hore musíš mať,
svojim problémom odolávať.
Musíš neustále dúfať, nádej hľadať.
Nemôžeš svoj život predčasne
pochovať.

Musíš vedieť prekážky zdoľať.
Pamätaj si, že keď chceš niečo
dosiahnuť,
vysoko vo svojom živote to dotiahnuť,
snažiť sa musíš.

Aj keď sa ostatným hnusiš za to,
čo robíš,
vzdať sa nemôžeš.

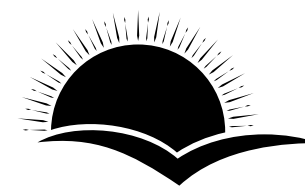
Negatívne názory znesieš,
všetkých ignoruješ.
To je to, čo v živote potrebuješ.
Nikdy nerob medzi ľuďmi rozdiely.
Pochop, že každý sa stretne
v rovnakom cieli,
každý človek na jeden smer mieri.

To je vec, ktorú nikto nezmení.
Hlupákov v živote si nevšímam,
svoje pocity na povrch dávam.
Ja sa nikdy nevzdávam.
Nevzdávaj sa ani ty. Spolu sme
nesmrteľní.

Vo svojom živote znášaj rany,
prechádzaj cez najzložitejšie hrany.
Keď sa vzdáš, to predsa nie si ty!

Henrieta Matulová

LETO



Dočkali sme sa ročného obdobia,
čo sa volá leto,
môžeme sa pobrať svetom.
Začínajú sa dovolenky aj prázdniny
a voľné chvíle,
zažijeme okamihy milé.
To hlavné, čo sa v lete deje,
sú voľné chvíle,
prosme Pána Boha, nech sme zdraví
a zažijeme dovolenky milé.
Či idú k moru, do Tatier, do zahraničia,
nech si všetci potešenie dožičia.
Keď idú do zahraničia,
nech sa ten jazyk naučia
a nech im domáci nebo dožičia.
Pozor! Zistiť si menu toho štátu,
do ktorého ideme
a peniaze si vymeňme.
A pred cestou sa pomodliť,
s tými, čo nejdú s nami, sa rozlúčiť.

Martin Droba



**Tieto poháriky vytvorili šikovné
ruky z DSS Javorinská v Bratislave.
Chcete sa pochváliť vašimi
výrobkami? Pošlite nám vaše fotky
a my ich radi uverejníme.**

Vaša redakcia TO SME MY

BÚTLAVÁ VRBA

Môže sa stať, že máš nejaký problém. Každého z nás občas niečo trápi...

Alebo sa jednoducho chceš s niečím zdôveriť.

Možno máš svoje tajné sny, o ktorých si zatiaľ nikomu nepovedal.

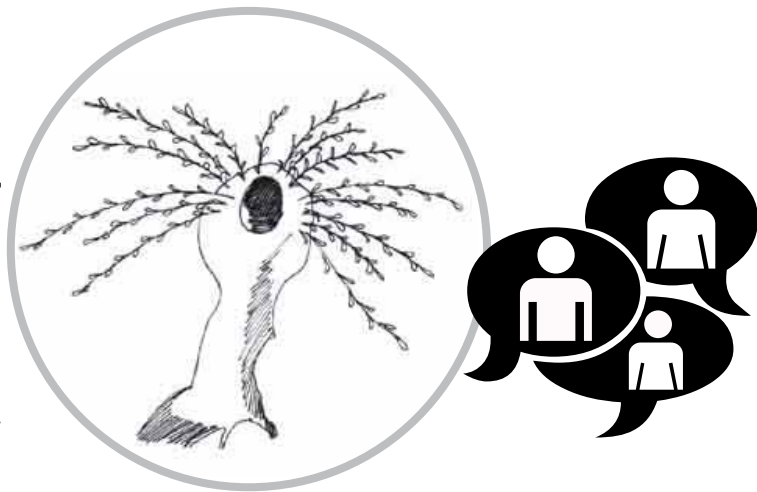
Niekedy sa nám o našich túžbach hovorí ťažko...

Alebo je tu niečo, čo by si najradšej vykričal do celého sveta! Ale nevieš na to nájsť odvahu... Práve pre teba je tu naša Bútlavá vrba.

Môžeš nám napísať a zdôveriť sa. Ak nechceš, nemusíš sa podpísať. Tvoje rozhodnutie budeme rešpektovať.

Dnes sme v našej bútlavej vrbe našli tento problém:

„Som už dávno dospelá, chodím do práce a bývam s rodičmi. Môj problém je, že keď prídem domov, rodičia mi hovoria, čo mám robiť. Že sa mám ísť osprchovať, potom upratať... Chcela by som si sama určiť, čo budem vo svojom voľnom čase robiť. Niekedy si chcem len sadnúť a oddýchnuť, no mama mi povie, aby som najprv urobila to a tamto, že až potom môžem. A ja by som si radšej najprv sadla a potom to urobila, nie opačne. Čo mám robiť?“



Veľmi pekne ďakujeme za otázku. Je naozaj veľmi dobré, že o svojom probléme dokážeš hovoriť. Vieš, čo ti prekáža a čo by si chcela zmeniť.

Teraz je dôležité, aby si o svojom probléme mohla hovoriť aj s ľuďmi, ktorých sa to týka. To sú tvoji rodičia.

Ako sama píšeš, si dospelá a bývaš s rodičmi.

Takéto spolunažívanie prináša veľa výhod, ale aj komplikácií.

Ako dospelá máš už veľa vlastných názorov a tie môžu byť iné ako názory tvojich rodičov.

Každý má právo na svoj vlastný názor.



Určite chceš mať s rodinou dobré vzťahy. Na to, aby sme mali dobré vzťahy, treba vedieť správne komunikovať. Komunikácia je o tom, že si navzájom niečo povieme. Čo je ale dôležité – komunikácia je aj o tom, že sa navzájom počúvame. Bez toho by to nešlo.



Naša rada znie: komunikuj s rodičmi. Vysvetli im, prečo je pre teba dôležité, aby si o svojom voľnom čase rozhodovala sama. Vypočuj si však aj ich názor.

Skúste sa potom spoločne dohodnúť na určitých pravidlách. Tak, aby dohoda vyhovovala tebe aj rodičom. V každom spoložití fungujú určité pravidlá, ktoré treba dodržiavať. Okrem toho, že máš doma určité práva, máš aj povinnosti. Môžeš teda rozhodovať o tom, ako stráviš svoj voľný čas. Musíš ale myslieť aj na to, aby si si pri tom plnila svoje povinnosti.

Tvoja dohoda môže vyzeráť napríklad takto: Napíšeš s rodičmi na papier zoznam tvojich povinností.

Sú to povinnosti, ktoré musíš splniť, keď s nimi bývaš. Určite si termíny, ktoré povinnosti treba dokedy urobiť. Alebo ako často.

Potom môžeš navrhnúť, kedy budeš robiť to či ono.

Jediné, čo musíš dodržať, je – stihnúť to do termínu, na ktorom ste sa dohodli. Sama rozhodneš o tom, kedy čo spraviš. Či napríklad najprv uprať a potom si pozrieš film, alebo si najprv pozrieš film a potom budeš upratať.

Popros rodičov, aby ti dali šancu dokázať, že si zodpovedná. Že dokážeš o svojom čase rozumne rozhodovať. Skúste si určiť nové pravidlá a dodržiavať ich.

Verím, že to spoločnými silami zvládnete tak, ako si predstavuješ. Veľa šťastia!

Možno máš podobné problémy. Napíš nám! V ďalších číslach časopisu sa budeme týmto problémom venovať a tam, kde to pôjde, skúsime vymyslieť aj nejaké riešenie. Bútlavá vrba je tu na to, aby ti pomohla...

Naša adresa je: ZPMP v SR
Štúrova 6, 811 02 Bratislava.
Alebo piš na e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
Budeme sa tešiť!

BÚTLAVÁ VRBA

ÚSPEŠNÍ HUDBNÍCI S MENTÁLNÝM POSTIHNUTÍM: KAPELA PKN

ZAÚJÍMAVOSTI
zo zahraničia

Dnes vám predstavíme zaujímavú kapelu z Fínska. Má trochu zložitý názov – Pertti Kurikan Nimipäivät, skratka PKN. Kapela vznikla v roku 2009 na jednom kultúrnom workshope (čítaj vorkšop). Workshop je čosi ako seminár, krátkodobý kurz. Tento workshop vymyslela organizácia Lyhty. Je to organizácia podobná nášmu združeniu ZPMP v SR.

V ten deň, keď kapela vznikla, mal práve meniny vedúci kapely. Gitarista s menom Pertti Kurikan. Rozhodli sa preto nazvať kapelu Meniny Perttiho Kurikana, čo sa po fínsky povie *Pertti Kurikan Nimipäivät*. Je to celkom originálny názov, čo poviete?



Členovia tejto kapely sú:
Pertti – hrá na gitare, skladá hudbu a píše texty,
Kari – tiež píše texty a spieva,
Sami – hrá na basgitaru,
Toni – hrá na bicie nástroje.

„Členovia našej kapely sú štyria mentálne postihnutí muži v strednom veku. Hráme, samozrejme, fínsky punk,“ hovorí o kapele Sami.

Slovo punk (čítaj pank) znamená v angličtine výtržník. Je to hudobný a životný štýl, v ktorom sa často vyjadruje odpor voči niečomu. Punkové pesničky často niečo kritizujú. Veľakrát „bojujú za správnu vec“.

Kapela má za sebou už niekoľko úspechov. Ich pesničky sa páčia ľuďom nielen vo Fínsku, ale v celej Európe. Niekoľko pesničiek vydali aj na CD, a tie sa hneď všetky vypredali. Ľudia veľmi radi chodia aj na ich koncerty, ktoré mávajú v rôznych krajinách.

Kapela zažila veľký úspech aj na európskej súťaži Eurovízia. S pesničkou *Aina mun pitää* (znamená to *Stále musím*) síce nevyhrali, ale dostali

sa až do semifinále. Pesničku si vypočulo niekoľko miliónov ľudí.

Spieva sa v nej o živote členov kapely. O tom, že musia upratovať, umývať riady, pracovať, navštevovať doktora, robiť si úlohy, spať, nejest sladkosti... O tom, že sa málo stretávajú s kamarátmi a že často len pozerajú televízor.

V inej pesničke s názvom *Kallioon* spievajú o tom, že by chceli žiť vo vymyslenom meste Kallioon, kde je viac zábavy. Že by nechceli žiť v nejakom domove, inštitúcii, niekde ďaleko od ľudí.

Možno práve preto je táto kapela taká úspešná. Spieva o veciach, ktoré sú jej blízke, o tom, čo naozaj zažívajú. Ukazuje celému svetu, ako žijú ľudia s postihnutím. A aké sú ich pocity, o ktorých mnohí nemajú ani tušenia.

V roku 2012 bol natočený aj dokumentárny film o kapele, ktorý sa volá *Punkový syndróm*. Film získal niekoľko ocenení, ako „najlepší dokumentárny film“.

Kari Aalto, spevák kapely, o tomto filme povedal: „Tento film rozpráva o kapele PKN... Takže je to o jednom mentálne postihnutom, ktorý spieva punk a o ďalších troch mentálne postihnutých, ktorí hrajú punk. Mali by ste si to

pozrieť a porozmýšľať o tom, či budete postihnutých ľudí nenávidieť, alebo milovať a rešpektovať.“

V súčasnosti sa už pracuje na ďalšom filme o kapele. A nám nezostáva iné, ako zaželať kapele ešte veľa, veľa úspechov. Držíme im palce!

Webstránka kapely – vo fínskom alebo anglickom jazyku: www.pkn.rocks
Ich pesničky môžete nájsť napr. na www.youtube.com, zadajte do vyhľadávania *PKN*, alebo *Pertti Kurikan Nimipäivät*.
Facebook: www.facebook.com/PerttiKurikanNimipaivat

Spracovala: **Zuzana Kolláriková**



SMOOTHIE

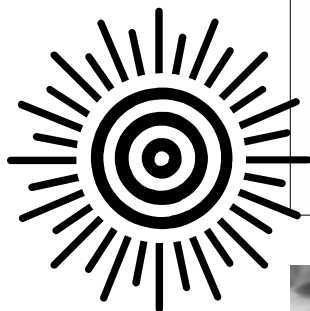
Určite ste už poučili o smoothie.
Je to hustý nápoj z celého
roztlačeného ovocia.
A je veľmi zdravý.

Budeme k tomu potrebovať mixér.

Vyberte si ovocie podľa svojej chuti.

Napríklad:

1 banán
za hrst malín
1 pomaranč
1 jablko



Všetko očistíme a nakrájame na kúsky.

Vhodíme ho mixéra.
Dohladka rozmixujeme.

Môžete skúšať svoje vlastné
kombinácie ovocia.
Napríklad pridať aj mandle
alebo iné orechy.
Alebo jogurt.
Alebo prisladiť medom.

