



Zdzruzenie na pomoc ľudom s mentálnym postihnutím v SR

Heydukova 25, 811 08 Bratislava

tel./fax: 02/63814968, [zpmpvsr@zpmpvsr.sk](mailto:zpmpvsr@zpmpvsr.sk)

[www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk)



# SEBAOBHAJOVANIE SEBAOBHAJOVANIE

Milý kamaráti,

aj Vy máte niekedy pocit, že nikoho nezaujímá, čo by ste chceli alebo čo máte radi?

Máte pocit, že Vás ľudia nepočúvajú, a že iní rozhodujú za Vás?

Ak áno, pripravili sme pre Vás stretnutia sebaobhajcov, na ktorých sa dozviete, aké máte práva a povinnosti, ako požiadať o pomoc. Okrem toho sa dozviete, ako môžete žiť samostatnejšie a ako rozhodovať o vlastnom živote.

Stretnutia sebaobhajcov sa budú konať v tieto dni:

<b>UTOROK 16:30 – 18:00 s:</b> <i>Ivanom Vyskočilom</i> <i>Janou Račkovou</i>	<b>STREDA 17:00 – 18:30 s:</b> <i>Sisou Aziriovou</i> <i>Luciou Takáčovou</i>
---	---

Všetky stretnutia sa budú konať v našich priestoroch na Heydukovej 25 v Bratislave, v miestnosti č.13.

Stretávať sa budeme **od októbra 2013 do júna 2014.**

**Prvé stretnutie bude 1.10.2013.**

Účasť na stretnutiach je spolatnená sumou **7 €** za mesiac, to znamená **63 €** za celé obdobie. Môžete platiť mesačne alebo naraz za celé obdobie.

Číslo účtu: **140534012/0200** VÚB Bratislava - mesto.

Variabilný symbol je: **1111.**

Ak máte záujem o niektoré zo stretnutí,

**vyplňte priložený návratku a pošlite ju do 20.09.2013** na adresu:

ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava

Alebo napíšte email na: [luciatakacova@zpmpvsr.sk](mailto:luciatakacova@zpmpvsr.sk)

V prípade, že máte nejaké otázky, volajte: 02/6381 4968.

Tešíme sa na Vás!



Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR

Heydukova 25, 811 08 Bratislava

tel./fax: 02/63814968, [zpmpvsr@zpmpvsr.sk](mailto:zpmpvsr@zpmpvsr.sk)

[www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk)



# POČÍTAČOVÝ KURZ

## POČÍTAČOVÝ KURZ

Milí priatelia,

už viete, ako ovládať počítač, ako pracovať s textami a viete pracovať s e-mailom?

A naďalej túžite trénovať svoje zručnosti ?

Chcete vedieť, ako používať chatovacie programy? Alebo ako upravovať

a dokumentovať fotografie? Alebo sa chcete dozvedieť, ako si napáliť CD a DVD?

Ak áno, tak pre Vás otvárame od októbra 2013 kurz pre pokročilých používateľov osobného počítača.

**Kurz bude každú STREDU:**

**STREDA:**

**PC kurz pre pokročilých 16:30 – 18:00 s**

***Mariánom Horaničom***

***Braňom Augustínom***

Kurz sa bude konať v našich priestoroch na Heydukovej 25 v Bratislave, v miestnosti č.8.

**Prvé stretnutie bude 2.10.2013**

Účasť na stretnutiach je spoplatnená sumou **7 €** za mesiac, to znamená **63 €** za celé obdobie.

Túto sumu môžete platiť mesačne alebo naraz za celé obdobie

Číslo účtu: **140534012/0200 VÚB** Bratislava - mesto.

Variabilný symbol je: **3333**.

Ak máte záujem, **vyplňte priloženú návratku a pošlite ju do 20.9.2013** na našu adresu: ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava

Alebo napíšte email na: [luciatakacova@zpmpvsr.sk](mailto:luciatakacova@zpmpvsr.sk)

V prípade, že máte nejaké otázky, volajte: 02/6381 4968.

Tešíme sa na Vás!



Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR

Heydukova 25, 811 08 Bratislava

tel./fax: 02/63814968, [zmpvsvr@zmpvsvr.sk](mailto:zmpvsvr@zmpvsvr.sk)

[www.zmpvsvr.sk](http://www.zmpvsvr.sk)



# DIVADLO POZRITE SA!

Milí priatelia,

chcete sa stať členom divadelného súboru „**Pozrite sa**“?

Najbližšie 3 mesiace (október, november, december) sa môžete premeniť na herca či herečku! Nacvičíme predstavenie a vo vianočnom čase vystúpime na verejnosti.

**Nácviky budú prebiehať každú stredu od 15.00 do 16.30.**

Prvý sa uskutoční **2.10.2013**.

Stretnutia sa budú konať v našich priestoroch na Heydukovej 25 v Bratislave, v miestnosti **č.13**.

Povedú ich Magda Papánková a Jana Zámečniková.

Ak máte záujem o divadlo,

**vyplňte priložený návratku a pošlite ju do 20.9.2013** na našu adresu:

ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava

Alebo napíšte email na: [jankaz@zmpvsvr.sk](mailto:jankaz@zmpvsvr.sk)

Počet vybraných divadelníkov je obmedzený.

Preto neváhajte a ozvite sa rýchlo☺.

V prípade, že máte nejaké otázky, volajte: 02/6381 4968.

Tešíme sa na Vás!

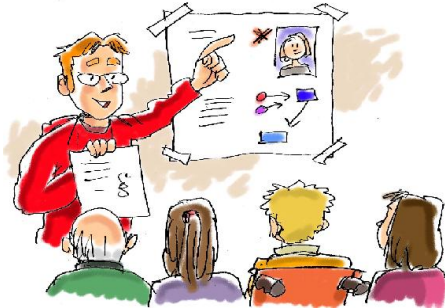


Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR

Heydukova 25, 811 08 Bratislava

tel./fax: 02/63814968, [zmpvsvr@zmpvsvr.sk](mailto:zmpvsvr@zmpvsvr.sk)

[www.zmpvsvr.sk](http://www.zmpvsvr.sk)



# SOCIÁLNA REHABILITÁCIA PRE SENIOROV

Milí priatelia,

cítite sa občas osamelí? Nemáte sa s kým stretávať?

Aj vo vyššom veku si treba trénovať hlavu a poznávať nové veci a ľudí.

Pripravili sme si pre Vás **stretnutia sociálnej rehabilitácie pre seniorov s mentálnym postihnutím**, na ktoré vás srdečne pozývame!

Máme pre vás pripravené pamäťové tréningy, hry, hudbu, pohybové aktivity, komunikáciu na rôzne témy.

Preto neváhajte a prídte medzi nás!

Seniori sú pre nás tí, ktorí majú 45 rokov a viac.

Stretnutia sa budú konať:

**každý utorok 10:00 – 11:30 alebo 14:00 – 15:30**

Prvé stretnutie bude **1.10.2013**.

Stretávať sa budeme v priestoroch ZPMP v SR na Heydukovej ulici č. 25 v Bratislave, v miestnosti č.13.

Povedú ich Iveta Mišová, Magda Papánková a Jana Zámečníková.

Ak máte záujem pridať sa, **vyplňte priložený návratku a pošlite ju do 20.9.2013** na našu adresu: ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava

Alebo napíšte email na: [jankaz@zmpvsvr.sk](mailto:jankaz@zmpvsvr.sk)

V prípade, že máte nejaké otázky, volajte: 02/6381 4968.

Tešíme sa na Vás!



Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR

Heydukova 25, 811 08 Bratislava

tel./fax: 02/63814968, [zmpvsr@zmpvsr.sk](mailto:zmpvsr@zmpvsr.sk)

[www.zmpvsr.sk](http://www.zmpvsr.sk)



# SOCIÁLNE PORADENSTVO PRE RODIČOV

Milí rodičia,

potrebujete sa občas porozprávať o veciach, ktoré vás trápia?

Neviete si s niečím poradiť?

Zdá sa vám, že život rýchlo letí a vaše deti tiež starnú?

Zamýšľate sa nad tým, aká bude ich budúcnosť?

Akú pomoc, či podporu, aké služby budú potrebovať o rok, o dva, o desať?

V tom prípade sme tu pre vás.

Pripravili sme spoločné stretnutia, na ktorých budeme veselo i vážne diskutovať o každodenných starostiach a radoostiach a budeme hľadať riešenia problémov.

Stretnutia sa budú konať **každý utorok od 14:00 – 15:30** v našich priestoroch na Heydukovej 25 v Bratislave, v miestnosti č.15.

Prvé stretnutie bude **1.10.2013**.

Povedú ich Ľubica Vyberalová a Iveta Mišová.

Ak máte záujem pridať sa, **vyplňte priloženú návratku a pošlite ju do 20.9.2013** na našu adresu: ZPMP v SR, Heydukova 25, 811 08 Bratislava

Alebo napíšte email na: [misova@zmpvsr.sk](mailto:misova@zmpvsr.sk)

V prípade, že máte nejaké otázky, volajte: 0905 709 557.

Tešíme sa na Vás!



Zdzruzenie na pomoc ludom s mentálnym postihnutím v SR

Heydukova 25, 811 08 Bratislava

tel./fax: 02/63814968, [zpmpvsr@zpmpvsr.sk](mailto:zpmpvsr@zpmpvsr.sk)

[www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk)



# NÁVRATKA NÁVRATKA

Meno a priezvisko: .....

Kontaktná adresa:.....

.....

Telefónne čísla, email:.....

Mám záujem o tieto aktivity: (zakrúzkuj vybrané aktivity):

Sebaobhajovanie utorok:                                     áno                                     nie

Sebaobhajovanie streda:                                     áno                                     nie

Divadlo Pozrite sa!:   áno                                     nie

Počítačový kurz:   áno                                     nie

Sociálne rehabilitačné stretnutia doobeda             áno                                     nie

Sociálne rehabilitačné stretnutia poobede             áno                                     nie

Poradenské stretnutia pre rodičov                     áno                                     nie

Záväzný podpis:.....

Dátum:.....