

júl - august 2025

Číslo 4/2025

ďvojmesačník



# SMAJ-ko

Skupina Mladých Autorov z Javorinskej



## ÚVODNÉ SLOVO

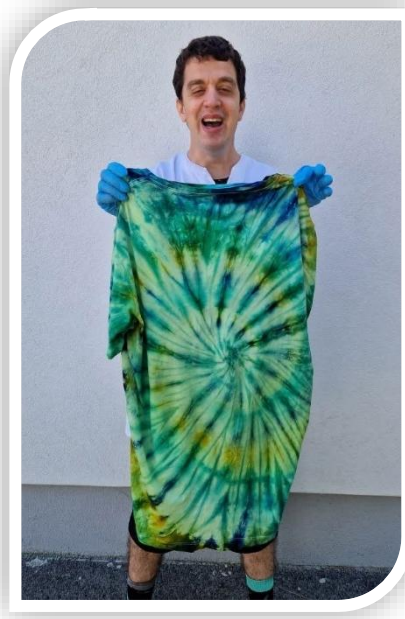
---

### **Milí kolegovia, kamaráti a všetci čitatelia SMAJ-ka:**

Pripravili sme pre Vás prázdninové (dovolenkové) číslo nášho časopisu, ktoré je veľmi pestré a farebné, aké leto býva. Aby nám bolo ešte veselšie, po dlhšej dobe tu máme nové vtipy Martina Drobu. Veselé fotky a letné zážitky striedajú naše tvorivé aktivity.

Prinášame Vám aj nový rozhovor s pani riaditeľkou republikovej centrály Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) – PhDr. Ivetou Mišovou. V rozhovore sa dozvieme okrem iného aj o činnosti a histórii tohto združenia, ktoré tento rok oslávilo 45. výročie svojho vzniku.

Pekné letné čítanie Vám prajeme.



*Workshop batikovania*

Autorom obrázku na titulnej strane je Paľko Čerba.

## VTIPY MARTINA DROBU

---

- *Vie papagáj rozprávať?*
- *Samozrejme. Jeho predchádzajúci majiteľ ho predal, lebo ho nepustil k slovu.*
- *Pán sa pýta papagája: „Vieš rozprávať, ty potvora?“*
- *„Samozrejme, že viem. A ty vieš lietať, ty kretén?“*
  
- *„Pijete pán pacient?“*
- *„Málokedy pán doktor, ale ak inak nedáte.“*
  
- *„Koľkokrát ste podviedli svoju manželku?“*
- *„Prepáčte, ale ja som sa sem prišiel rozviesť a nie chváliť sa.“*
  
- *Obhajca predstavuje obžalovaného ako dobrého, múdreho a milého človeka.*
- *Obžalovaný to nevydrží a povie: „Tak tu to vidíte, človek mu zaplatí, aby ho obhájil a on tu celý čas hovorí o niekom inom.“*
  
- *„Kedy chceš ísť na futbal?“*
- *„Stále myslíš len na futbal. Určite ani nevieš, že kedy sme sa zobrali.“*
- *„Akože nie?! Ved' keď sme Talianov zdolali 3:1.“*

## ČO SME SPOLU ZAŽILI

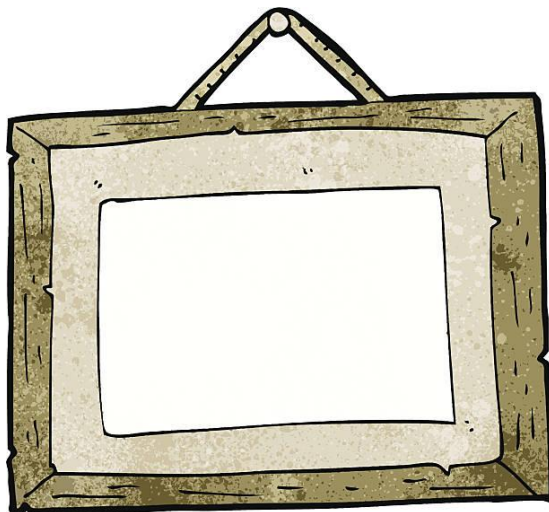
---

### Aj ja mám svoj prázdny rám!

Dnes 17.6.2025 som mal možnosť zúčastniť sa nácviku divadelnej hry „Aj ja mám prázdny rám“, ktorú nacvičujú na hudobno-dramatickom krúžku prijímateľa nášho CSS. Je to o maliarovi, ktorý maľuje portréty a nie je s tým spokojný. Obrazy sú pekné, potom vymyslel že bude fotiť, potom že si dá plátno na námestie a budú tam chodiť ľudia a budú to také obrazy živé. Prechádzali sa tam napríklad harmonikári Jurko K. a Jurko S. Potom aj taká tanečnica, tú hrá Siska zo skupiny 6. Je tam dievčatko s loptou a stará pani, ktorá večer hádzala omrvinky holubom - tú hrá Anička Sajkalová. Maliar bol smutný, že všetci už odišli a je ticho. Neskôr doma našiel inzerát v novinách, že sa predáva rám. Zavolať tam a išiel ho kúpiť. Pozrel sa cez rám na oblohu, na hviezdy, na domy, na stromy a také obrazy sa mu páčili a bol spokojný. Po celý čas bola aj hudba, hrali naši kamaráti Martin na bicie a Filip na klávesy. Páčilo sa mi a držím palce, aby to dobre nacvičili a mohli vystúpiť v ozajstnom divadle.

Držíme palce!

Napísal: Lacko Kordovaník za pomoci terapeutky Hanky



---

## Výlet do parku

Ja som išla na zastávku, kde som čakala na svojich kamarátov z CSS a potom sme pomaličky išli na trolejbus. Medzitým sme sa prešli a ďalej sme čakali na ďalší spoj. Keď sme išli do parku, tak bolo celkom fajn a potom z ničoho nič tam bol Andrej Hruban so synom, s ktorým sme sa hrali. Potom sme sa boli trošku schladiť a dali sme si zmrzku. Keď sme ju dojedli, tak sme išli pozrieť tú slávnú lavičku, kde Mirko Žbirka hrával na gitare. Tešila som sa a som sa aj dočkala.

Napísala: Veronika Jarotová



# ROZHOVOR

---



## Rozhovor s PhDr. Ivetou Mišovou

Rozhovor s pani riaditeľkou republikovej centrály Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) – PhDr. Ivetou Mišovou.

### *Čo robí Vaše združenie?*

Naše združenie robí veľa aktivít, ktoré sú zamerané na to, aby sa ľudia s mentálnym postihnutím začlenili do spoločnosti - aby neboli vysúvaní na okraj a aby boli uznávané ich ľudské práva. Robíme také aktivity, ako sú obhajoba práv a záujmov. To znamená, že pripomienkujeme rozličné zákony alebo navrhujeme nové zákony, ako by mali vyzerat'.

Potom robíme rôzne vzdelávacie aktivity ako: kurzy sebaobhajovania, robíme výtvarnú, kurz anglického jazyka. Momentálne máme aj kurz zdravotvedy a komunikácie. Snažíme sa robiť také voľnočasové aktivity, kde sa môžete zapojiť aj vy, aby ste mohli zmysluplne využívať svoj voľný čas. Robíme i rekondično-integračné pobyty raz ročne.

Taktiež sa venujeme oblasti zamestnávania. Vybuodovali sme sociálny podnik, ktorý sa volá BIVIO. V ňom zamestnávame osoby so zdravotným postihnutím. Zároveň zaúčame na prácu ďalších 12 ľudí s mentálnym postihnutím, ktorí potom pôjdu pracovať na pracovnú zmluvu. Učíme ich upratovacie práce, práce v kuchyni, pomocné práce v reštaurácií, v hoteli a v práčovni. Zvyčajne je niekto u nás 1 až 2 roky, kedy sa zaučí a potom hľadáme prácu, aby sa zamestnal niekde vonku na trhu práce. A ak to nejde, tak aj niekde v chránenej dielni.

Robíme aktivity zamerané na rúcanie predsudkov, aby spoločnosť prijímala ľudí so zdravotným znevýhodnením lepšie. Patrí sem napr. podujatie Deň krivých zrkadiel, ktorý sa organizuje raz ročne. Vtedy vychádzajú ľudia do ulíc a ukazujú, čo dokážu a často vystupujú – tancujú, spievajú a recitujú. Prídu, porozprávajú o svojom živote a zároveň tam pozývame zariadenia sociálnych služieb a chránené dielne, aby sa prišli aj oni odprezentovať. Robíme aj výtvarný salón. Je to súťažná prehliadka výtvarných prác, kde sa môžete priamo aj vy zapájať. Tento rok bude v Bratislave v októbri.

---

### ***Čo robíte pre ľudí s mentálnym postihnutím?***

Snažíme sa, aby sa zmenili ich podmienky života v tejto spoločnosti a aj aby žili kvalitným dôstojným životom. Všetky aktivity, ktoré robíme sú také, aby pomohli zlepšiť kvalitu života. V minulosti sa napr. nie všetky deti mohli vzdelávať, boli oslobodzované od školskej dochádzky. Chceme, aby všetci ľudia s mentálnym postihnutím mali rovnaké práva tak, ako majú ostatní ľudia.

### ***Koľko ľudí pracuje v Biviu?***

Pracuje u nás 25 zamestnancov - 13 ľudí má zdravotné postihnutie, z toho 10 mentálne postihnutie. Robia na všetkých troch prevádzkach v práčovni, v hoteli, v kuchyni alebo v reštaurácií.

### ***Čo robia ľudia s mentálnym postihnutím v Biviu?***

Jedna skupina sa zaučá na prácu, učia sa rozvíjať svoje zručnosti. Keď chce byť pomocný čašník, sa musí naučiť to, čo robia čašníci – napríklad ako čistiť príbory, čistiť stoly, musí sa naučiť obsluhovať. Niektorí šikovnejší sa naučia pripravovať kávu, čapovať nápoje. Potom sa musí naučiť, ako sa správať k zákazníkovi a ako sa správať medzi sebou, že musí byť pracovná disciplína. V kuchyni sa učia umývať riady, potom odkladať veci, upratovať sklady. Učia sa robiť jednoduchšie jedlá. V hoteli sú to také práce, ako robia chyžné – vymeniť obliečky, utrieť prach, umyť kúpeľňu, povysávať. V práčovni sa učia triediť bielizeň, aby nedali spolu farebné s bielym, naložiť bielizeň, vybrať, roztriediť, vysušiť, poskladať.

### ***Čo robíte vy v práci?***

Ja mám viac úloh. My sme občianske združenie, nemáme veľa zamestnancov. Okrem toho, že som riaditeľka a riadim to tu, tak robím aj ekonomické veci a robím aj sociálnu pracovníčku. Mám vyštudovanú sociálnu prácu. Venujem sa našim klientom v rehabilitačnom stredisku. Mám najradšej prácu s klientmi. Je to príjemné, lebo práca s ľuďmi obohacuje. Ľudia s mentálnym postihnutím mi dávajú veľmi veľa. Sú takí prirodzení, úprimní a mám ich veľmi rada.

### ***Ako dlho Vám trvá vydanie Vášho časopisu?***

Čakáme vždy, či nám Ministerstvo kultúry SR prispeje, či ho môžeme vydať v takom náklade a v takej podobe, ako potrebujeme. Teraz robíme dve dvojčísliá. Kvôli financiám sme museli zmeniť aj periodicitu.

---

## ***Aké máte koničky?***

Mám veľmi rada vážnu hudbu. Chodím, ak môžem, na koncerty do filharmónie a rada čítam po večeroch knihy. Rada cestujem, ale len v lete a spoznávam rozličné krajiny. Viacej koníčkov pri tejto práci nestíham. A ešte rodina, vnúčatá. To nie je koniček, ale to je skôr moja láska.

## ***Vy ste teraz oslavovali 45. výročie vzniku a mali ste veľkú oslavu v Nemeckom kultúrnom dome v Rači. Aké boli začiatky práce o.z.?***

Združenie založila p. Kopalová s ďalšími rodičmi aj s odborníkmi v roku 1980. Vtedy to bolo o tom, že chceli meniť postavenie ľudí s mentálnym postihnutím. V tom období boli len celoročné pobytové služby po celom Slovensku. Hlavným cieľom bolo založiť denné služby. To bolo tých prvých 10 rokov činnosti. Po nežnej revolúcii sa to rozbehlo. Vzniklo aj veľa združení po Slovensku. Začala obhajoba práv a vznikli nové zákony pre ľudí s mentálnym postihnutím.

15 rokov sa snažíme o podporované rozhodovanie. Pomáhame, keď sa ľudia s mentálnym postihnutím snažia rozhodnúť, že kde budú bývať alebo aké služby potrebujú. Chceme, aby každý človek mal taký okruh poradcov, ktorí mu poradia. Títo ľudia sa budú nazývať podporcovia. Podporcovia môžu byť okruhom ľudí - blízki ľudia, sociálny pracovník, sused či kamarát. Je to dôležité v tom, že keď pôjdete spolu na úrad, aby Vám mal kto pomôcť pri komunikácii.

## ***Z akých dôvodov ste sa začali venovať tejto práci?***

Môj prvorodený syn sa narodil s Downovým syndrómom. V roku 1990 som sa stala členkou združenia, potom som robila 10 rokov dobrovoľníčku v Petržalke, kde som bola istý čas predsedníčkou. Keď som zistila, že chceme niečo naozaj meniť, tak sa musíme profesionalizovať. Aj preto som vyštudovala sociálnu prácu a zamestnala sa v našom o.z.. Dobrovoľnícky sa nemôžete tejto téme venovať plnohodnotne. Prvý dôvod bol syn a potom už bola celková snaha zmeniť veci pre všetkých, nielen pre neho. Robí mi radosť, ak môžem pomáhať.

***Ďakujeme za rozhovor!***

# MÔJ ZÁŽITOK

---

## Tábor v Marianke

Od 2. do 6. júna sme mali tábor v Marianke. Chodili sme veľa von. Boli sme na opekačke na Malom Slavíne, kde sme si opekali špekačky a aj si oddýchli. Bol to taký obed v prírode. Vo štvrtok sme poobede išli na kúpalisko do Lamača, kde sme sa okúpali v bazéne. Na záver tábora sme mali divadielko a boli sme v chráme. Potom bolo vyhodnotenie celého tábora. Bolo to fajn.



Napísal: Filip Blizniak



---

## Sústredenie v Klenovci

Na našom tanečnom sústrezení bolo super a bola s nami aj Biba Michalčová s Kristínkou. Mali sme aj jogové a meditačné hravé, ranné rozcvičky. Medzitým tam bola aj Zuzka s ručnými prácami, ktoré nachystala. Mali sme aj bazén, saunu a vírivku, to bolo celkom dobré. Niektorý deň sme mali opekačku a väčšinou sme tancovali. A inak báječne varili - raňajky sme si mohli vybrať a obed i večeru sme dostali rovnakú. Večer sme mali nácvik tancovania a rozhovory. Naučili sme sa nové kroky a zostavy na sambu, paso doble a waltz.



Napísala: Veronika Jarotová



---

## Turnaj v Poznani

Bol to môj prvý medzinárodný turnaj. Chodili sme autobusom každý deň na súťaže. Bývali sme v hotely, ktorý sa volal Iris. Boli sme celý deň v hale až do večera. Bol som tam v kategórii BC1 a umiestnil som sa tam na 4. mieste.

Napísal: Miroslav Vanák



---

## Letný pobyt v Radave

Bol som na takom letnom pobyte, na ktorom sme mávali každý deň aktivity a večerný program. Každé ráno sme sa stretávali všetci spolu. A ešte sme si vyrábali svoje masky na každý večer. Bolo mi tam fajn a mal som tam aj takých kamarátov, ktorých už poznám. Volalo sa to Radava pri Podhájskej - Penzión Lagáň. Každý deň sme mali iný deň – grécky, taliansky a havajsky.

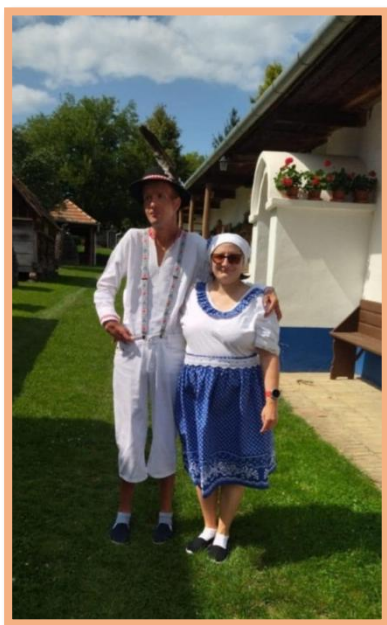
Napísal: Lukáš Tvorík



---

4.8. sme cestovali s autom do Radavy. Sme sa ubytovali v penzióne Lagáň. V prvý deň sme mali tanečnú aj hudobnú. Dokonca sme tam vyrábali aj kvetinkové náramky. Mali sme dobré počasie a som si zaplávala aj v bazéne. Mne sa tam veľmi páčilo.

Napísala: Silvia Stehová



---

## Výlet do Piešť'an a na Kysuce

V júli sme išli do Piešť'an. Boli s nami aj dievčatá – Radkine kamošky. Boli sme v gitarovom múzeu, kde som si zahral aj na gitare. Bolo tam vystavených niekoľko gitár. Boli sme aj na Kysuciach a v Dolnom Kubíne v aquaparku, kde sme sa zrelaxovali v bazénoch. Bolo to super.

Napísal: Filip Blizniak

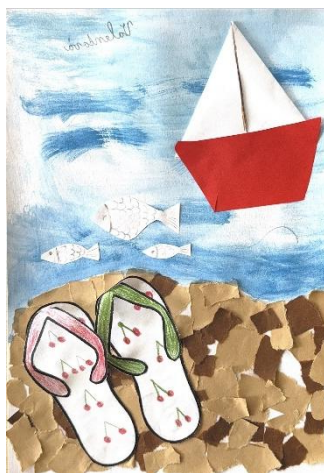


# TVORBA NAŠICH PRIJÍMATEĽOV

---



Andrea Dullová



Janka Valentová



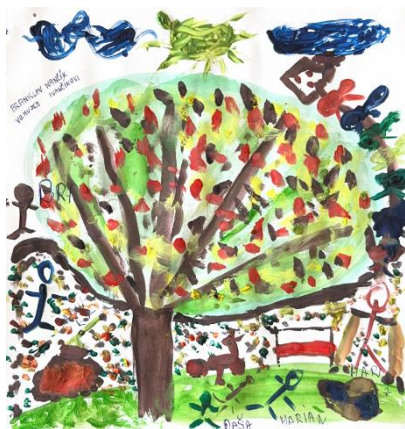
Dušan Vrana



Skupina č. 4



Tomáš Gajdoš



Dáša Pucherová



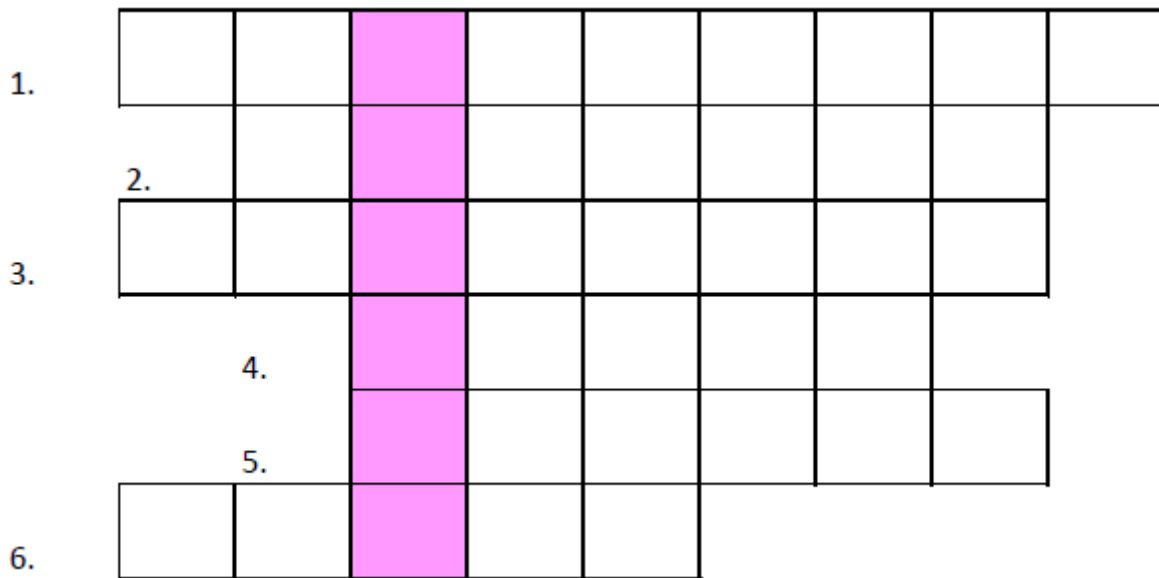
Barbora Nedavašková

# TAJNÍČKA

---

Správna odpoveď z čísla 3/2025 znie: **černice** .  
**Srdečne blahoželáme výhercom minulého čísla:** Sebastián Bereta,  
Marek Brezovský, Iveta Kahúnová.

**Správne odpovede z krížovky je potrebné doručiť do skupiny č. 6 do 24.10.2025.**



1. Kam sa zvyknú ľudia chodiť kúpať počas leta v meste?
2. Čo často najmä ženy nosia na nohách počas leta a začína to na písmeno „s“?
3. Aký letný, studený dezert si radi dávame, keď je teplo?
4. V čom si nosíme vodu so sebou?
5. Čo si berieme s nami pláž, aby sme sa pomocou toho osušili a začína to na písmeno „u“?
6. Najmä počas leta nás zvyknú štípať \_\_\_\_\_.

# SRDEČNE BLAHOŽELÁME

---

V *júly* a v *auguste* oslavujú narodeniny a meniny:

## NARODENINY

Alena K. – 53 rokov

Andrea D. – 35 rokov

Andrea St. – 52 rokov

Beáta A. – 44 rokov

Ivan O. – 59 rokov

Janka K. – 45 rokov

Jaroslav C. – 34 rokov

Marián L. – 59 rokov

Sebastián B. – 24 rokov

Silvia K. – 47 rokov

## MENINY

Anna S. – 26.7.

Filip B. – 23.8.

Ivan O. – 8.7.

Jana B. – 21.8.

Jana K. – 21.8.

Jana M. – 21.8.

Jana V. – 21.8.

Nina B. – 12.7.

Silvia K. – 27.8.

Silvia S. – 27.8.

Zuzana S. – 11.8.



# SUDOKU CHARLIEHO HNILICU

---

## Sudoku – ľahké



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 |   | 6 | 5 | 1 | 7 | 2 | 4 | 9 |
|   | 5 | 1 | 9 | 6 | 4 | 7 |   |   |
| 7 |   | 9 |   | 2 |   |   | 5 | 1 |
| 1 |   |   | 8 | 9 |   |   | 6 | 7 |
| 6 | 7 | 4 |   | 5 | 1 |   | 9 |   |
| 3 | 9 | 8 |   | 7 | 6 |   | 2 | 5 |
| 5 |   |   | 7 |   | 2 | 9 | 1 |   |
|   | 6 | 2 |   | 3 |   | 8 | 7 | 4 |
|   | 1 | 7 | 6 |   |   | 5 |   | 2 |

## Sudoku - stredne ťažké

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 | 6 | 4 |   |   |   | 1 |
| 6 |   |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   |
|   | 2 |   |   | 6 |   | 8 | 1 |   |
| 8 | 1 |   | 7 | 9 |   | 2 |   |   |
|   | 3 | 9 | 8 | 2 |   | 7 |   | 6 |
|   | 5 |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 6 | 3 |   | 1 | 7 | 4 |   |   |
| 1 |   | 4 |   |   | 2 | 3 | 6 | 7 |

# NÁŠ RECEPTÁR DOBRÝCH NÁPADOV

---

## Tvarohová štrúdl'a s ovocím

Suroviny:

- 1 kus štrúdl'ové cesto
- 1 kus tvaroh 250 g
- 3 lyžice práškového cukru
- 2 ks vanilkového cukru
- 300 g lesného ovocia
- kúsok masla na potretie
- 3 lyžice oleja



Postup:

Najprv sme si rozložili štrúdl'ové cesto a dobre ho ponatierali olejom, aby nám pri pečení nepopraskalo. Tvaroh sme zamiešali s cukrom a rozotreli na cesto. Pridali sme lesné ovocie. Cesto s plnkou sme zrolovali a nakoniec znovu ponatierali olejom. Cesto sme dali do trúby upiecť na 20 minút, na 190°C. Po upečení sme si pochutili, štrúdl'a sa nám podarila.

Napísala: terapeutka Timea Adamková



# REDAKČNÁ RADA SMAJ-KA

---

**Redakčná rada:** Beáta Achbergerová, Mgr. Beata Dúczová, RNDr. Anna Frolkovičová,  
Ing. Iveta Marušková, Mgr. Marcela Pilátová

**Grafická úprava:** Mgr. Baška Horínková, Ing. Iveta Marušková,  
Mgr. Marcela Pilátová

**Redaktori pravidelných rubrik:** Charlie Hnilica, Peter Srnánek

**Ostatní prispievatelia:** Bc. Timea Adamková, Filip Blizniak, Martin Droba,  
Ladislav Kordovaník, Veronika Jarotová, Silvia Stehová, Lukáš Tvorík, Miroslav Vanák

**Distribúcia časopisu:** skupina č.6.



**Adresa:** CSS Javorinská 7a, 811 03 Bratislava

## KONTAKT

**Telefón:** 02/ 62 80 40 81

**E-mail:** [cssjavorinska@cssjavorinska.sk](mailto:cssjavorinska@cssjavorinska.sk)

**Web:** [www.cssjavorinska.sk](http://www.cssjavorinska.sk)

**Facebook:** [www.facebook.com/cssjavorinska](http://www.facebook.com/cssjavorinska)