únia materských centier

materské centrá

občasník Únie materských centier www.materskecentra.sk ročník XVI. č. 2 Október 2020

Takíto my sme!

Máme tričká, ktoré pomáhajú.
Finančný výťažok z ich predaja poputuje na pomoc deťom
zo znevýhodnených rodín v rámci programu **Učenie pre život.**

Buď aj ty taký a kúp si tričko na **www.kompot.sk.**
Pomôžeš tak deťom, aby ich sny neostali snami.

GENERALI | The Human Safety Net | únia materských centier

Šťastie nezávisí od materiálnych vecí.
O tom sme sa presvedčili najmä teraz.
Materské a rodinné centrá sa počas prvej vlny pandémie zapojili do rôznych aktivít pre rodiny s malými deťmi, ktoré boli doma príliš dlho.

Práve táto etapa v našich životoch nás naučila mnohému. Život doprial viacerým rodinám čas byť v pokoji sami so sebou. Spoznali sme zblízka systém vzdelávania aj práce učiteľov. Na sociálnych sieťach eskalovalo mnoho konfliktov. Prišlo mnoho zmien a rýchlo. Musíme však pochopiť, že pravdu má každý, ale zo svojho pohľadu.

Aj Únia materských centier prechádza zmenou.

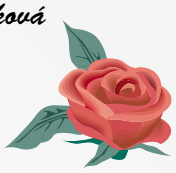
Ja, ako štatutárna zástupkyňa sa k vám prostredníctvom úvodníku prihováram poslednýkrát. Veľa času a energie som vkladala do propagácie myšlienky materských centier, rovnako do upozorňovania na problémy rodín s malými deťmi, avšak niekde som čítala citát, že duchovná zrelosť je, keď prestanete chcieť meniť druhých a namiesto toho sa sústredíte na zmenu seba samého.

Teraz je ten čas na moju zmenu. Cítim, že svet okolo sa zmenil, i keď moja viera, že každý má rovnako veľké srdce a chuť pomôcť, ak má k tomu príležitosť, je nemenná. Radi robíme to, čo môžeme ovplyvniť.

Súčasťou duchovnej zrelosti je vytváranie si vlastného pozitívneho sveta, preto verím, že na novej ceste stretnem veľa spriaznených duší s veľkým srdcom a pozitívnou mysľou.

Zbohom priatelia a veľa odvahy meniť svet k lepšiemu

Soňa Holíková



Obsah

O dobrovoľníctve našich detí 4

Materské centrá a ich Cesta malých krokov 5

V materskom centre Aurora Mine v Srbsku 9

Ako sa „Učíme pre život“ v čase koronakrízy 10

Dvere zatvorené, srdcia dokorán 12

Vzájomné zdieľanie ako príležitosť 13

Materské centrá inkubátory na nové nápady 14

Bakomi 15

Staromestské Fašiangy - výstava fotografií 17

Sovičkové pohodové leto 18

Statická elektrina 20

Autizmus 22

Jeden rodič 26

Vplyv rodičov na život detí 28

Recepty 30

Časopis MATERSKÉ CENTRÁ, • náklad 500 ks • vydáva **Únia materských centier, o.z,** www.materskecentra.sk, www.facebook.sk/uniamaterskychcentier, Odborárske námestie 3, 811 07 • Registrovaný na MV SR - EV 2952/09 • IČO: 30847508
Cena výtlačku: zadarmo • občasník • **inzercia a email redakcie:** umc@materskecentra.sk • **šéfredaktorka:** Soňa Holíková
Tlač a grafická úprava: REPROservis Liptovský Mikuláš • BEZ JAZYKOVEJ KOREKTÚRY

O dobrovoľníctve našich detí

„...zároveň zvýšiť povedomie o dobrovoľníctve, upozorniť na dobrovoľníctvo ako morálnu hodnotu a v rámci celkovej činnosti MC Nezábudka, ktorá bazíruje na dobrovoľníctve, podporiť jeho rozvoj...“ písala som pred pár rokmi v istej žiadosti o grant...

Veru, dobrovoľníctvo v dnešnej dobe úprimne realizované, či ako pojem zneužívané na zvyšovanie kreditov subjektov, je skloňované vo všetkých pádoch... Všetky, čo sme aktívne v materských centrách, vieme, ako to funguje. Namáhavé, zložité, organizačne často ťažko zvládnuteľné, no v neposlednom rade naplňujúce tými správnymi dobrými pocitmi.

Chcem sa však s vami pozastaviť nad touto témou z pohľadu matky odrastajúceho dieťa. Poznám z vás mnohé, ktoré máte deti a od „bruška“ s vami odchodili hodiny až roky do materských centier. Mnohé, ktorým deti dospeli a vo svojich životoch sa uplatňujú už ako hotoví, kvalitní ľudia, no predsa sú ochotní pomôcť, ak pocítia, že mama alebo jej kolegyňa, opäť niečo rieši s MC a potrebuje pomoc.

Aj mne sa také prihodilo, keď sme vďaka pandémii začali viac žiť a pracovať virtuálne. Kolegynkin syn Samko Ondráček (19 rokov, RC Wings, Martin) pohotovo pre nás urobil prezentáciu pre účely medzinárodného zoom-stretnutia. V tom čase som sa so zoomom ešte len zoznamovala, no zrazu som mala i prezentáciu! Vtedy som si hlbšie uvedomila, že akých dobrých, pohotových, empatických ľudí s nápadom materské centrá prinášajú svetu. Lebo Samo sa ponúkol sám. Nezištne. Dokonca vylepšil náš nápad, dal tomu myšlienku a posolstvo.

V auguste môj syn Michal (11 rokov)

na malom letnom sústredení pričuchol k dobrovoľníčeniu. Odhodlal sa sám po minuloročnej skúsenosti. Videl deti socializovať sa, pracoval s nimi, zabával sa, pocítil zodpovednosť, dostal kompetencie, zažil frustráciu, hľadal riešenia, našiel sa chvíľami na rozhraní „chcem sa hrať - chcem viesť skupinu detí“. My dospelí vieme, že sa to nevylučuje, no uňho som miestami videla vnútorný boj. Veľa o sebe premýšľal, veľa sa o sebe dozvedel. Spoznal (snáď) svoje hranice možností, schopností, zručností... Veľká letná škola! Ešte to tak nevidí, ale ja cítim vďaku za túto príležitosť.

Poznám z vás mnohé, ktorých dospelé, či dospievajúce deti pomáhajú v centrách, robia tábory a outdoorové aktivity, pripravujú míľové programy, vystupujú na akciách, lektorujú krúžky...niekoľko strán by na výpočet nestačilo! A viem, že i mnohí ďalší členovia rodín dobrovoľnícky vypomáhajú. Patrí im za to veľká vďaka a uznanie.

Keď sa tak nad tým zamyslím, áno, dobrovoľníctvo je morálna hodnota, ktorá robí svet lepším. Moja obľúbenkyňa Mária Montessori by sa potešila, keby tieto deti poznala.

Prajem vám krásne, pohodové oslavy 10.výročia MDMC a veľa dobrých pocitov z vašich detí :).

Katarína Jarinová,
Štatutárna zástupkyňa
MC Nezábudka, Žilina

Materské centrá a ich Cesta malých krokov

Napriek pokroku bolo pred niekoľkými desaťročiami vo verejných diskusiách téma starostlivosti o rodinu málo počuť. Opatrovateľstvo, ošetrovateľstvo alebo domáce práce boli definované ako ženská práca a rovnaké rozdelenie každodenných domácich prác sa ešte len stáva pomaly prioritou.

V 80tych rokoch sa v Nemecku objavili nové sociálno-výchovné modely materské centrá. V Rakúsku vznikli takmer súčasne skupiny žien-matiek, ktoré vytvárali otvorený priestor pre svoje potreby. Aktívne sa zúčastňovali spoločenského diskurzu s cieľom zmeny.

Opatrovateľská práca a starostlivosť o rodinu vo verejnom priestore bola v centrách čoskoro viditeľná a ženy hľadali nové pracovné perspektívy so spôsobmi integrácie starostlivosti o deti. Čoskoro mohli komunitám a štvrtiam v obciach ponúknuť prvé flexibilné modely starostlivosti o deti. Boli to matky so svojimi deťmi, ktoré sa stali viditeľnými, uplatnili si svoje demokratické práva a zasadili sa o budovanie komunít priateľských k deťom a rodinám v rámci modelu materských centier.

Bola to nákazlivá energia, ktorá sálala z týchto žien. Otvárali nový svet. Vytvárali flexibilné, otvorené, nízkoprahové, bezpečné priestory, v ktorých boli rovnako vítaní zahraniční hostia ako i miestni susedia. „Seizmograficky“ odhaľovali slabé miesta v sociálnej oblasti komunít, vysvetľovali svoj postoj a verejne diskutovali. Hľadali to najlepšie pre svoje komunity.

Demokratické rokovania, popri pečení koláčov, boli v materských centrách súčasťou každodenného života, a tak mohli vo väčšine západoeurópskych krajín vyjednať právny základ pre flexibilnú starostlivosť o deti, v ktorej sa uznávala profesionálna práca aj zručnosti matiek. Možnosť takto podporiť starostlivosť

o malé deti do dvoch rokov bola príkladnou alternatívou k jasliam.

Dnes je toto všetko už minulosť a rodičia majú dlhodobo v materských centrách k dispozícii flexibilné ponuky s rôznymi vzdelávacími konceptmi a práva rodičov sú akceptované. Materské centrá sa rozšírili po Európe, etablovali sa na komplexné zariadenia a stali sa samozrejmosťou.

Práca s rodinami a komunitou bola známa viac-menej iba v odborných kruhoch.

Až dnes sa čoraz viac diskutuje o hodnote a zmysle tejto ľudskej sily, najmä v súvislosti s celosvetovou Covid 19 pandémiou. Aj tu materské centrá rýchlo vyvinuli pomocné a podporné štruktúry. Kreativita a flexibilita v materských centrách umožňuje rodinám spoločné prekonávanie mnohých výziev. Zosieťované centrá v MINE, (Medzinárodná sieť materských centier) si vymieňali impulzy, objavené nové nápady a to rýchlo a zadarmo.

Popri tejto práci sa medzi ženami a matkami vytvorili naprieč celej zemeguli dlhoročné prepojenia a priateľstvá. Tie nám umožnili zúčastňovať sa na spoločných kampaniach. Napríklad argentínske materské centrum využilo kampaň slovenskej Únie materských centier Míľa pre mamu, aby upriamilo pozornosť na ich rozvoz pitnej vody. A bolo úspešné.

Vzájomné zdieľanie sa, rôzne kultúry a spôsoby myslenia umožnili výmenu skúseností medzi krajinami západnej a východnej

Európy a severnej a južnej Ameriky aj napriek často veľmi malému množstvu finančných prostriedkov.

Solidarita v sieťach materských centier rastie, čo sa prejavilo aj v najnovšej darcovskej kampani pre Brazíliu a Argentínu. V oboch krajinách sa naďalej pravidelne distribuujú potrebné hygienické balíčky do rodín. Argentínske ženy sa momentálne zriekajú polovice finančných príspevkov v prospech Brazílie, pretože svoju núdzu považujú za menšiu.

Centrá sú vďaka solidárnemu prístupu po celom svete účinné a ponúkajú bezpečné priestory pre svoje susedstvá. Nové nápady a priestor pre inklúziu vo vlastných projektoch sú v centrách samozrejmosťou. Avšak za svoju poskytovanú sociálnu prácu potrebujú aj zviditeľnenie a uznanie!

Výsledky práce v materských centrách je možné vidieť a 10. októbra 2020 je na to dôvod! Mottom prvého Medzinárodného dňa materských centier 10. októbra 2010 bolo „Zoznámte sa so svetom materských centier“ spojené so spoločnou akciou siete „Chceme integrovať materské centrá do celého sveta a chceme ukázať svetu náš koncept“.

V rámci kampane si deti mohli uvedomovať, kde na mape sa nachádzajú jednotlivé krajiny, koľko času je potrebné na cestovanie, či je potrebné aj lietadlo, akým jazykom sa tam hovorí, ako a kam tam deti chodia do školy, alebo či musia rodičov sprevádzať v noci do práce...Slovenská sieť navrhla svetové logo a v roku 2010. Nasledovali Bulharsko, Česká republika, Argentína v 2014 Slovensko.

Medzinárodný deň materských centier (MDMC) ponúka priestor upriamiť pozornosť na svoje vlastné potreby v rámci centier aj vďaka „Dňom otvorených dvier“. Mnohí hostia sa často len vďaka MDMC dozvedia, že medzinárodná sieť materských centier existuje už 20 rokov a približne na 1000cich miestach sú vytvorené fungujúce bezpečné priestory, v ktorých ženy-matky venujú úsilie za solidárnejšiu spoločnosť.

Spoločné budovanie mostov na báze online stretnutí členských krajín MINE sa darilo aj napriek pandémii a nevyhnutnej „sociálnej vzdialenosti“ sme zostali blízko. Hlavnou myšlienkou našich rozhovorov je zviditeľnenie sociálnej práce a budovanie komunít materských centier po celom svete.

Renate Stein
Centro de Madres y Familias, Argentinien
MINE Board

10.10.
Oslavujeme:
Medzinárodný deň
materských centier

10. októbra
Medzinárodny deň
materských centier

Pridali sme sa aj my
#medzinárodnydenmaterskýchcentier
únia materských centier
#materskecentra
#mine 10-10-10
Mother Centers International Network for Empowerment

V materskom centre Aurora Mine v Srbsku

„V materskom centre Aurora Mine sa stretnete so ženami, od ktorých získate novú energiu. Tá vás podopiera a núti napredovať niekoľkokrát lepšie.

Ženy môžu hovoriť, čo si myslia, bez toho, aby ich niekto prerušoval a cítiť sa slobodne, svojprávne a nezávisle. Tieto ženy ťažko pracovali, no ich práca zostávala nepovšimnutá.

V materskom centre usilovne pracujeme na tom, aby sme všetkým ženám ukázali, ako môžu žiť lepšie. Pomáhame im s hľadaním práce, podporujeme uvedomenie si, že si zaslúžia lepší, kvalitnejší život.

„Stretnete tu ženy, ktoré zlepšujú kvalitu svojho života, ktoré pomáhajú zvyšovať svoje šance na vyliečenie sa z rakoviny prsníka, ktoré sa usilujú zmeniť svoje vzťahy v malých komunitách a vymaniť sa zo stereotypov hlboko zakorenených v srbských rodinách. A to všetko vďaka tomu, že navštevujú naše materské centrum," napísala nám líderka materského centra Aurora Mine, Jelena Brkič.

Ako sa „Učíme pre život“ v čase koronakrízy

Koronavírus nás všetkých niečo naučil – fungovať v nových podmienkach inak, ako sme zvyknutí, byť kreatívni a hľadať nové cesty, ako sa dajú veci riešiť. Dôkazom toho je aj projekt Učenie pre život, ktorý aj napriek pandémii naďalej aktívne prebieha momentálne už v 8 materských centrách na celom Slovensku.

Projekt Učenie pre život, ktorý v spolupráci s Úniou materských centier spustila poisťovňa Generali, má za sebou dva roky svojej existencie. Za ten čas pomohol množstvu sociálne znevýhodnených rodín nielen s výchovou ich detí, ale napríklad aj s rôznymi problémami, ktorým tieto rodiny čelia. Začiatkom tohto roka sa však líderky z Únie materských centier, ktoré projekt vedú v jednotlivých mestách, museli vysporiadať s neľahkou situáciou - príchodom koronavírusu.

Pandémia zasiahla projekt Učenie pre život obzvlášť radikálne, keďže jeho podstatou je osobný kontakt. Cieľ bol jasný a neľahký – ostať „v kontakte“ s rodinami aj počas obdobia sociálneho odstupu.

Odborný tím pracujúci na projekte Učenie pre život vypracoval konkrétne usmernenia, ako postupovať a pracovať s rodinami aj v čase krízy. Všetky materské centrá zapojené do projektu, veľmi intenzívne komunikovali s rodinami a základom bolo riešiť ich aktuálne problémy, ako aj komunít, v ktorých sa nachádzajú. Vďaka projektu Učenie pre život tak tieto rodiny neostali vo vzduchoprázdne, práve naopak. Mnohí rodičia zo sociálne slabých rodín sa v tomto náročnom období obracali na naše lektorky, v ktorých našli obrovskú podporu.

Niektoré centrá, ako napríklad Orechov dvor pracujúci s vylúčenou rómskou komunitou, začali s pomocou úplne od základov – učili a robili intenzívnu osvetu o hygienických pravidlách. Všetky centrá sa venovali šitiu ochranných rúšok, ktorých bolo na začiatku krízy na celom Slovensku nedostatok. Okrem toho zabezpečovali pre rodiny hygienické potreby, balíčky pomoci, zbierky šatstva a iných vecí.

Centrum v obci Dražovce pri Nitre dokonca pripravilo a nahralo pre svoje rodiny sériu rozprávok na pokračovanie, ktoré publikovali na YouTube a zároveň ich rodinám distribuovali aj na CD nosičoch. Jedným z osvedčených spôsobov, ako s rodinami ostať v kontakte sa stala distribúcia kreatívnych a učiacich balíčkov priamo do ich domovov. Pravidelné zábavné zadania, hry, knižky a tvorivé materiály udržiavali rodičov s deťmi v učiacom móde. Niektorým centrám sa podarilo rozbehnúť aj online aktivity, ako napríklad na Orave v Dupajde a napokon vyučovali takýmto spôsobom.

Vylúčené komunity a znevýhodnené rodiny sa však v tomto období ocitli v neľahkej situácii, keď sa priepasť ešte viac otvorila aj vďaka jednému fenoménu, a tým je online komunikácia. Tá bola pre niektoré rodiny tabu. Mnohé z nich zápasia so stálym ekonomickým nedostatkom a nie sú technicky vybavené na túto formu komunikácie. V snahe o udržanie neustáleho spojenia medzi lektormi a rodinami poskytla pomoc práve poisťovňa Generali a to darovaním stolových počítačov a príslušenstva. Dvadsať vyradených stolových počítačov s monitormi, nainštalovaným operačným systémom a potrebným softwarom spolu s novými klávesnicami, myšami a USB wi-fi prijímačmi putovali nielen do materských centier, ale aj konkrétnych rodín v Nitre, Levoči, Banskej Štiavnici, Ružomberku, Žiline, Nižnej a Sečovciach. Tieto rodiny tak mohli začať okamžite využívať počítače na online vyučovanie.

Aktivity programu Učenie pre život počas pandémie zasiahli aj celé komunity, nielen rodiny zapojené priamo do projektu. V Sečovciach si mohla „Vyzdvihnúť svoj tvorivý balíček“ aj široká verejnosť a okrem toho pripravili knižnú búdku na verejnom mieste s možnosťou výmeny a darovania kníh. Významnou a výraznou pomocou v tomto náročnom období je pre všetkých vypočuť, poradiť a byť „na telefóne“.

Aj napriek sťaženým podmienkam sme však dokázali úspešne ukončiť ďalší učiaci cyklus s našimi rodinami. V týchto dňoch úspešne ukončilo celý program projektu Učenie pre život dohromady 211 rodičov s 290 deťmi, ktoré v rámci neho spoločne absolvovali 517 kurzov / 1551 hodín vzdelávaním formou Montessori metódy.

Naše líderky v centrách vynakladajú veľa úsilia, aby udržali program Učenie pre život aj v týchto neľahkých podmienkach naďalej aktívny. Sme im nesmierne vďační za to, že dokázali dať vzdelávaniu v náročných podmienkach nový rozmer. Ďakujeme!

Generali

Dvere zatvorené, srdcia dokorán

Všetci máme spoločné starosti, ktoré priniesli všeobecné obmedzenia vzhľadom na situáciu so šíriacim sa vírusom. Avšak najzraniteľnejšie skupiny ľudí zo sociálne slabého prostredia si nevedia pomôcť samy. Program Učenie pre život v Nezábudkove korona nesmie položiť!

V Žiline máme to šťastie, že väčšina rodín z programu disponuje mobilným telefónom. Takto sme mohli s nimi byť v pravidelnom kontakte, podporovať ich, zisťovať potreby, organizovať možnosti pomoci.... „Čo mám s nimi robiť, nikde nemôžeme ísť, ja už neviem, ako ich zabaviť...?“ bol ich najčastejší povzdych. Snažili sme sa konzultovať rôzne situácie s výchovným zameraním – hygiena - aké je potrebné umývať si ruky, výchovné metódy – ako udržať doma pokoj, zostavovať jedálničky, denný režim, ako zainteresovať deti do diania – ale aj viesť ich k zodpovednosti a zároveň ich nepreťažiť. Snažili sme sa mamám, ktorým na plecia padalo všetko od školských povinností ich detí, cez udržiavanie domácnosti, zabezpečovania stravy až po vymýšľanie programu pre najmenších, vysvetliť, aké je dôležité, aby mali chvíľku aj pre seba samu. Keď bolo treba, vzali sme si deti k telefónu, zhovárali sme sa a zabávali.

Nezábudky boli aktívne aj v teréne – za prísnych hygienických podmienok sme pripravovali aj Aktivity-balíčky (pracovné listy pre školákov, aktivity na jemnú motoriku pre menšie deti, motivačné listy, pomocné orientačné/režimové tabuľky = priebeh dňa, počasie, dni v týždni a pod., podporné, motivačné a relaxačné listy pre matky). Išlo o materiál na jednoduché aktivity s návodmi. Zároveň, ak rodiny potrebovali hygienické a ochranné prostriedky, pribaľovali sme mydlá, rukavice a rúška, ktoré pomáhali šiť aj naše klientky. Pomáhali sme aj s nákupmi pre niektoré rodiny.

Vďaka organizáciám, s ktorými sme zosieťovaní cez mesto Žilina, dobrovoľníkom, terénnym sociálnym pracovníkom a spoločnej koordinovanej spolupráci, sme zvládli zmierňovať následky situácie, kedy sa tieto rodiny dostali ešte do väčšej izolácie.

Veríme, že napriek tomu, že nás táto životná skúsenosť naučila mnohým inovatívnym postupom, už sa budeme opäť stretávať zdraví a učiť sa, hrať sa alebo len tak spolu byť.

Katarína Jarinová

GENERALI
The Human Safety Net

Vzájomné zdieľanie ako príležitosť

Materské a rodinné centrá v Bádensku-Württembersku v Nemecku sa spoliehajú na sieťovanie, online poradenstvo a inovované ponuky vzdelávania.

Materské a rodinné centrá, t.j. viacgeneračné domy v Bádensku-Württembersku (BW) v južnom Nemecku sa počas tzv. lockdownu dokázali rýchlo prispôsobiť. Pokračovali vo svojej práci a ponúkali mnohé aktivity, aj keď za úplne nových podmienok. Srdce materských centier tvoria otvorené, plánované, či náhodné stretnutia, čo však v čase pandémie nie je jednoduché alebo len vo veľmi obmedzenej miere. Napriek tomu materské a rodinné centrá v BW vsadili na dialóg. Centrá udržiavajú kontakt s rodinami telefonicky, mailom, pomocou skupinových četov, videokonferencií alebo i obyčajným rozhovorom, resp. poradenstvom cez okno. Aktívne členky v centrách zostávajú v dialógu s rodinami, preberajú zodpovednosť, sieťujú pomocné sily a pôsobia ako sprievodkyne týmto obdobím.

Silná aktivita v komunite

Sieť materských centier Fórum matiek BW centrá zároveň podporuje ponukou participatívneho učenia.

Ešte v marci prepojilo Fórum Matiek BW svoje členské centrá prostredníctvom videokonferencie. V krátkych intervaloch nasledovalo viac ako 20 online stretnutí s celkom 80 angažovanými ženami. Mnohé z nich sa nikdy žiadnej on line konferencie nezúčastnili, no odvážili sa. Odozva bola ohromujúca. Možnosť vzdelávať sa vzájomným zdieľaním v sieti centrá veľmi posilnilo.

Vo virtuálnom priestore pohotovo pokračovali v skupinových stretnutiach už na jar, napríklad „Babycafé s hosťami“. Kreatívne nápady, ako spoločné prechádzky, či formáty typu „rozhovor cez záhradný plot“, boli implementované spolu s dodržiavaním fyzického odstupu. Koncom mája otvorili niektoré centrá svoje priestory, ponúkali aktivity a stretnutia v malých skupinách, predovšetkým vo vonkajších priestoroch.

Účinné kroky prostredníctvom zabezpečenia kvality

Za účelom stanovenia rámca pre centrá v období pandémie vydalo Fórum matiek BW odporúčania. V záujme zabezpečenia kvality ponuky centier Fórum matiek BW naďalej svojim členským centrám ponúka zdieľacie online stretnutia na témy spojené s celkovým opätovným otvorením priestorov a zároveň riešením súčasnej situácie.

Jasmin Horber
Mütterforum Baden-Württemberg, e.V.

Materské centrá inkubátory na nové nápady

Materské centrá sú fenoménom, bez ktorých si už život nevieme predstaviť. Viete, že to prvé vzniklo vďaka výskumu?

Myšlienka zakladania materských centier sa vo svete začala písať v Nemecku pred viac ako dvadsiatimi rokmi. Model materského centra bol výsledkom výskumu nemeckých sociológov, ktorí zisťovali, čo by motivovalo mladé ženy, aby pred budovaním kariéry uprednostnili materstvo. Sociologička Monika Jaeckel predstavila koncepciu priestoru, kde sú ženy hlavným objektom záujmu, nájdu tam priestor pre relaxáciu, vzdelávanie či uplatnenie sa. Nazvala ich public living rooms (verejné obývačky).

Na Slovensku vznikali prvé materské centrá od roku 1998 zdola, na podnet matiek. Jednou z takých bola RNDr. Eva Fiedlerová, ktorá ako prvá založila materské centrum Bambino v Poprade. Napísala o tom do časopisu Dieťa článok, ktorý motivoval ženy v ďalších mestách na Slovensku založiť materské centrum. Po prvej spoločnej konferencii s názvom „Pomôžte, aby sme mohli pomáhať" bolo založené, v roku 2003, zástupkyňami materských centier občianske združenie Únia materských centier.

Materské centrá sú prirodzeným nástrojom sociálnej inklúzie a ideálnym priestorom pre svojpomoc, výmenu skúseností, poskytovanie informácií a laické poradenstvo. A okrem iného aj významnými aktérmi v živote miestnej komunity. *„Komunitný rozvoj je prístup, ktorý má budúcnosť pri riešení závažných problémov chudoby a sociálnej vylúčenosti v slovenskej spoločnosti. Rovnako má budúcnosť pri zvyšovaní kvality života a sociálnej súdržnosti i v štandardnejších komunitách, ktoré už nepotrebujú napĺňať svoje základné potreby."*[1]

Byť súčasťou materských centier je vyjsť na cestu, kedy už neriešime seba a len svoje potreby, ale keď sa viac začíname zaujímať o naše okolie, susedov, vzťahy, mesto či obec a cítime potrebu ovplyvňovať dianie okolo nás. Komunita materských centier navyše umožňuje ľuďom osobnostne rásť a rozvíjať sa aj na základe spolupráce a vzájomnej podpory. Materské centrá sú teda nielen inkubátory na nové nápady, ale aj nástrojom na riešenie miestnych problémov.

PhDr. Soňa Holíková

[1]Smieška,B.: Komunitná práca a budovanie kapacít pre komunitný rozvoj na Slovensku. Centrum komunitného rozvoja, Nitra 2008, str.24

Bakomi

Viete čo je Bakomi? Áno, tak sa volá malebný malý tajch blízko Banskej Štiavnice. Dnes romantické miesto výletov, v 18.storočí súčasť dôležitej energetickej základne tunajších banských prevádzok.

Bakomi je aj občianske združenie. Pred deviatimi rokmi ho založila malá skupina iniciatívnych Štiavničaniek. Ženy, matky sa spoločne vydali na veľké dobrodružstvo. Rozhodli sa založiť školu. Školu nielen pre svoje deti. Inú školu. Takú školu, ktorej základom je prirodzená detská zvedavosť, ktorá podporuje u detí chuť objavovať svet, rozvíjať kritické myslenie, talent, ale aj zodpovedné konanie. Školu, v ktorej deti rastú a budujú dôveru v seba samých. Školu, kde deti, učitelia a rodičia ťahajú za jeden povraz. Pochopiteľne, cesta formovania školy nebola bez úskalí, vyžadovala veľké odborné tímové nasadenie, budovanie dôvery. Škola Bakomi začala s ôsmimi školákmi, dnes ju navštevuje viac ako 80 detí a jej inovatívny vzdelávací model aktuálne získal podporu Ministerstva školstva SR. Škola experimentálne overuje model vertikálneho vzdelávania. Základom modelu je vyučovanie detí v trojročiach. Deti sa vzdelávajú vo vekovo zmiešaných pracovných skupinách bez ohľadu na ich fyzický vek. Vertikálne učenie umožňuje, aby vzdelávanie bolo nastavené na individuálne vzdelávacie potreby detí. Zároveň ich motivuje k vzájomnej spolupráci, empatii. Škola preferuje blokové medzi - predmetové vzdelávanie, učenie v súvislostiach. Dril a nátlak tu nemajú miesto, chyby sa nepovažujú za fatálny prešľap.

Ambíciou školy je budovať širšiu lokálnu

komunitu, otvárať dvere novým výzvam, ktoré bez zbytočného zveličovania skutočne menia svet. Nadchla nás možnosť v prostredí školy a jej výbornej záhrady vybudovať materské centrum, v ktorom by sa stretávali matky, rodiny s malými detičkami. Potešila priaznivcov a ochota pomôcť. Školáci z Bakomi sa pustili do výroby inovatívnych, zábavných prototypov hračiek pre deti z materského centra. Aktuálne pripravujeme „sériovú“ výrobu šikovných hračiek, ktoré chceme posunúť aj do iných centier. Vďaka

nás dôvera a otvorenosť Únie materských centier a Poisťovne Generali. Projekt Učenie pre život svojím konceptom humanity, pomoci slabším, núdznym a krehkým je veľmi dôležitý a potrebný.

Materské centrum Bakomi sme založili v marci toho roku, presne v čase eskalácie pandémie Covid 19. Naše akčné programové plány narazili na realitu a obmedzenia. Počas „online“ mesiacov sme sa usilovali pozornosť a pomoc smerovať najmä do rómskych rodín, ktoré žijú v segregovanej komunite Šobov na okraji Banskej Štiavnice. Deťom – školákom z týchto rodín poskytujeme štipendium. Prostredie a ich špecifické problémy postupne hlbšie, osobnejšie spoznávame. Sústredili sme sa na komunikáciu s rodinami a na poskytovanie materiálnej pomoci – rúška, hygienické, školské tvorivé pomôcky, potraviny, oblečenie. Prekvapila nás solidarita, nasadenie

technike zatiaľ komunita ťažké časy zvládla, v niektorých aspektoch sa aj posilnila. September nám dal nádej sa naštartovanie štandardných programových aktivít centra. Tak veľmi sa už tešíme sa vzájomné stretávanie a zdieľanie. Na Bakomi, kde bude plno malých aj veľkých detí.

Iveta Chovanová, MC Bakomi

Staromestské Fašiangy – výstava fotografií

Rodinné centrum Prešporkovo v Bratislave vo februári stihlo zorganizovať spolu s MČ Staré mesto 5. ročník Fašiangového sprievodu ulicami historického mesta od Hviezdoslavovho námestia (SND) k Starej Tržnici.

Oživili sme tradície a zatancovali si s ĽH Andreja Zahorca a RC Prešporkovo. Deti tak ako po minulé roky prišli v kostýmoch zvieratiek a rozprávkových bytostí. Každý rok sa tešíme na pekné a nápadité masky. Deťom sme rozdali hudobné nástroje z tvorivých dielničiek a koníky z kartónu. Rozzvučali sme Staré mesto a deti si spolu s rodičmi zatancovali a zanôtili pesničky. Sprievod opäť pútal pozornosť okoloidúcich a vyčaril úsmev na tvárach zahraničných turistov.

Sprievod sa uskutočnil aj vďaka finančnej podpore Nadácie ZSE v rámci projektu RC Prešporkovo s názvom 15 ROKOV V MESTE A STÁLE NA INOM MIESTE. Súčasťou projektu bola aj výstava fotografií.

V marci oslávilo RC Prešporovo 15 rokov a funguje vďaka podpore MČ Bratislava - Staré Mesto a mnohej energie našich rodín členiek a sympatizantiek.

Veríme, že nás vo februári 2021 opäť stretnete v uliciach mesta a pridáte sa k nám.

Lenka Černáková, RC Prešporkovo

Sovičkove pohodové leto

Po zvláštnom začiatku jari, ktorý zatvoril aj dvere nášho materského centra sme sa prehupli do začiatku letnej sezóny a mohli naplno využívať krásy našej záhrady. Samozrejme, s dodržiavaním všetkých preventívnych opatrení, na ktoré sme si rýchlo zvykli a stáli nám za to, aby sme sa mohli opäť stretávať, aktívne a plnohodnotne využívať čas s našimi deťmi.

Prvé letné lúče pre nás znamenali aj začiatok nášho druhého ročníka zapojenia sa do Prečítaného leta, vďaka ktorému sme opäť prečítali množstvo kvalitných a zaujímavých knižiek a čítanie sme tradične prepojili s montessori aktivitami, aby bol program ucelený, zábavný a interaktívny.

Vďaka podpore z ČSOB nadácie nám projekt Klub nerozbitných sovičiek pomohol rozšíriť našu záhradu o nové zaujímavé prvky, ako aj o aktivity zamerané na správny rozvoj motoriky, zručnosti formou stretávania sa vonku, kde máme pripravené aktivity aj na jeseň.

V Tesco nadácii sme mali rozpracovaný projekt Letná čitáreň, ktorý nás vtiahol do tajov detskej knihy a mohli sme čítať kopec zaujímavých kníh v pohodlí a zaujímavom prostredí, na ktorom pracujeme aj teraz.

S podporou SEPS sa nám podarilo rozšportovať našu Sovičku, fungovať v náročnom období ale sa aj krásne zabaviť na športovom popoludní spojenom s krásnym eko -divadielkom, ktorým sme ukončili našu letnú sezónu.

V záhrade fungujeme aj teraz na jeseň, kedy už lístie mení farbu, vzduch je chladnejší, ale stále je príjemné byť vonku a užívať si všetky krásy navôkol v spoločnosti matiek a detí, ktoré sa s radosťou stretávajú, aby vypĺňali svoj čas na rodičovskej dovolenke v spoločnosti iných mám a detí a vzájomne sa dopĺňali, pomáhali si, učili sa, zapájali sa do krúžkov a iných činností, a tak dávali zmysel našej práci, aby materské centrá zastávali stabilné a neodmysliteľné miesto v tomto období.

Tešíme sa na ďalšie zaujímavé chvíle a výzvy v kruhu nášho materského centra, ako aj v kruhu všetkých materských centier pod vedením našej Únie materských centier!!!

únia materských centier

AJ V NAŠICH MATERSKÝCH CENTRÁCH ZBIERAME POUŽITÉ ZUBNÉ KEFKY.

ICH ZOZNAM NÁJDETE TU V SEKCII INÉ:

HTTPS://WWW.CURAPROX.COM/SK-SK/KAM-MOZETE-PRINIEST-POUZITU-KEFKU

ZÁLEŽI NÁM NA NAŠEJ PLANÉTE:-)

Statická elektrina

Statická elektrina - odkiaľ pochádza?

Určite ste už zažili situáciu, kedy ste chceli otvoriť dvere, a dostali ste plný zásah statickou elektrinou. Alebo ste sa určite stretli aj s tým, ako sa vaše dieťa zošuchlo cez plastovú rúru šmýkačky, a na konci rúry vyšlo vaše dieťatko s naježenými vlasmi. Za takéto a mnohé ďalšie situácie je zodpovedná práve naša známa statická elektrina.

(Obr. zdroj - elektrina.cz)

Ale ako to celé funguje?

Pozrime sa na statickú elektrinu zblízka:

Statická energia je druh energie, ktorá dokáže na jednom mieste nahromadiť elektrické náboje, a z tohto jedného miesta na druhé ich nechá prúdiť. Elektrina nahromadená na jednom mieste sa nazýva statická elektrina. Ale elektrina, ktorá sa pohybuje z jedného miesta na druhé, sa nazýva elektrický prúd. Takto by sa dala statická energia jednoducho popísať.

Ale ako nám statická elektrina vzniká?

Statická elektrina nám vzniká tak, že sa vytvorí statický náboj pri styku a opätovnom oddelení dvoch materiálov, alebo ich vzájomným trením. Trením sa totiž atómom jedného predmetu odoberajú elektróny a vďaka tomu v ňom začne prevažovať kladný náboj. Zatiaľ čo v druhom predmete elektróny pribudnú, a preto sa nabije záporne.

Tento jav si môžeme overiť jednoduchým experimentom. Pokúsime sa vzájomne zelektrizovať balón s našimi vlasmi. Ako vieme, tak na to, aby nám vznikol staticky prúd potrebujeme kladný a záporný náboj. Zoberme si balón, a chvíľku si ho šúchajme o naše vlasy. Potom balón pomaly odťahujeme od našej hlavy. Čo sa začne diať? Naše vlasy budú priťahované k balónu. Balón nabitý kladnými nábojmi priťahuje vlasy nabité zápornými nábojmi.

Statická elektrina a popoluška

Teraz sa trošku zahráme a Popoluške ukážeme ako rýchlo môže pomocou statickej elektriny oddeliť zrno od popola. Nie v každej domácnosti sa popol a zrno nachádza, tak bude pre nás jednoduchšie si pripraviť nasledujúci materiál, ktorý má každá moderná domácnosti: soľ, korenie a balón (Obr.1)

Budeme postupovať nasledujúcimi krokmi:

1. Na tanier nasypte trochu soli a korenia. Z každého stačí zhruba toľko, koľko sa zmestí na čajovú lyžičku.
2. Prstom obe látky premiešajte (Obr.2).
3. Uchopte balónik a začnite ho trieť o vlnenú látku. Komu sa nepošťastilo zohnať vlnu, tak o svoje vlasy.
4. Potom balón pomaly priblížte k tanieru so soľou a korením až na vzdialenosť pár centimetrov (Obr.3).
5. Čiastočky korenia vyskočia, a nalepia sa aspoň dočasne na balón, zatiaľčo soľ zostane nedotknutá na tanieri (Obr.3).

Obr.1 Balón, korenie a soľ.

Obr.2 Korenie a soľ zmiešame dokopy.

Čo sa vlastne stalo?

Zelektrizovaný balón nabitý kladným nábojom začal priťahovať záporne nabité častice korenia a soli. Keďže soľ je ťažšia ako korenie, tak ostala väčšinou len nehybne ležať na tanieri. Pri menšej vzdialenosti sa už môžu chytať aj niektoré zrnká soli.

Takýmto spôsobom sa nám pomocou fyziky a statickej elektriny podarilo oddeliť soľ od korenia.

Autor: Reiter Peter

Obr.3 Korenie je priťahované zelektrizovaným balónom.

Autizmus

Výstava Autizmus ako terapia rozpráva 14 príbehov rodín, ktoré sa starajú o dieťa, či dospelého s autizmom, má za sebou už druhý ročník a má ambíciu dostať sa do ďalších miest v rámci Slovenska.

Príbehy napísali sami rodičia. Tieto príbehy sú medzi nami. Často prehliadané, nepochopené a neprijaté. Nenájdete v nich všetko. Rodičia sú často bezradní a vyhorení. Nedokážu si povedať o pomoc. Prežívajú zo dňa na deň a o budúcnosť seba a svojich detí s hrôzou a slzami v očiach radšej ani nemyslia.

Netušíte, kedy sa to stalo, kedy to príde. Nik vášmu dieťaťu autizmus nediagnostikuje po pôrode. A jediný, kto vám pomôže, ste vy sám.

1. Filipko bol do 1,5 roka pokojné a pohodové dieťa. Na prvý pohľad. Na rozdiel od staršej sestričky nereagoval na meno a hluk, nevítal nás a neopätoval naše úsmevy. Zato pri zvuku detských pesničiek prejavoval číre šťastie a hra na bubon bol dôvod, aby sa tatovi po pol roku pozrel do očí. Cesta životom bez akejkoľvek systémovej podpory je veľmi náročná, ale stojí za to!

2. Alžbetka je väčšinou usmiate dievčatko. Šťastné vo svojom svete, menej už v tom našom. Nepozná iróniu, závisť ani hodnotu majetku. Má rada bubliny, hudbu a tanec.

Ak je šťastná, tak je to na 100% a vy o tom celkom zjavne viete. Ak je nespokojná, tak to vie aj sused z vedľajšieho domu. Autisti to nevedia skryť len preto, že sa to spoločensky očakáva.

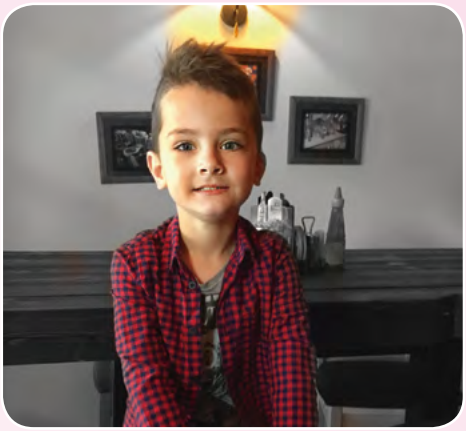
3. Tomi a Luki sa narodili predčasne v 35. týždni s peknou váhou a napredovali. Všet-

ko sa zmenilo, keď mali dva a pol roka. Pozastavil sa im vývoj a nastal regres. V troch rokoch neurológ stanovil prvú diagnózu. Ľahká mozgová dysfunkcia. V štyroch rokoch pribudlo ADHD. V piatich rokoch, pri nástupe do špeciálnej škôlky, detský autizmus. Platíme si všetko sami, štát nehradí nič. Musíme, lebo toto všetko pomáha chlapcom s komunikáciou a vôbec so začlenením sa do života.

4. Príbeh Jurka a jeho rodiny bol zamotaný. Veľa cestovali, Jurko mal štyri jazyky do troch rokov. Aj keď bol pomalší ako jeho rovesníci, rodičia zbystrili až v jeho 3 rokoch.

Rodičia netušili, čo je autizmus a ako sa prejavuje. Juraj nereagoval na meno, nemal očný kontakt, mal „svoj svet“ a najmä nerozprával. Jeho prvé zopakované slovo prišlo až v piatich rokoch. Prestali cestovať a rozhodli sa nájsť rodinné zázemie.

5. Príbeh nášho Petríka začal, keď mal 1,8 mesiacov. My rodičia sme si začali všímať, že Petrík je iný. Nemal očný kontakt a stále kričal a hneval sa. V Snine navštevuje škôlku, chodí do špeciálnej triedy. Na budúci rok náš čaká škola a dúfam, že budeme mať šťastie a dostaneme asistenta. Žijeme na východe Slovenska a veľa možností nemáme. Najbližšie autistické centrum je v Prešove.



6. Adamko bol od narodenia kvôli komplikáciám pri pôrode sledovaný v rizikovej poradni, z ktorej ho po roku vďaka prospievaniu vyradili. Prvý kolotoč vyšetrení začal, keď mal dva a pol roka, no ako atypického autistu diagnózu uzavreli až v jeho šiestich rokoch. Adam navštevuje terapie v súkromných centrách, ale najväčšia časť práce je samozrejme na nás - rodičoch. Má rád pohyb, ľudí, ruch miest a my robíme maximum, aby žil bežným životom so všetkým, čo k tomu patrí.

7. Dan a Ben. Sme mladá rodina s dvoma autistickými chlapcami. Najväčším strašiakom pre rodičov je, čo bude s deťmi, keď sa pominú. Samozrejme, tých problémov je viac, ale tento je najzávažnejší.

Na Slovensku chýbajú sociálne a zdravotné zariadenia, kde by sa o naše deti s dôstojnosťou postarali až do staroby. Hnevám sa, že štát necháva všetko na rodičoch a nesystematicky rieši našu situáciu.

8. Timko má poruchu autistického spektra, konkrétne Aspergerov syndróm. V necelých dvoch rokoch sme si všimli, že Timko je iný ako ostatné deti. Nejavil záujem o sociálny kontakt s okolím. Je síce „špeciálny“, ale dokáže nám opätovať city, prejaviť emócie a aj ich prijať od nás - milujúcich rodičov.

9. Sofia sa narodila sa ako zdravé vytúžené dieťa. Do sedemnásteho mesiaca rozdávala okolo seba úsmev a radosť. Potom začali v jej správaní zmeny. Prestala komunikovať, prestala sa usmievať, reagovať na svoje meno. Diagnostikovali jej detský autizmus - Aspergerov syndróm. S ťažkosťami, s pomocou špecialistov, vo svojich štyroch rokoch začala s problémami vyslovovať prvé slová, neskôr vety. Odvtedy sme verili a stále veríme, že to bude už len lepšie. Sofia vyrástla v úprimné dieťa, ktoré na rovinu povie, čo si myslí.

10. Marekovi je slovo bariéra cudzie, (z)búral s pomocou rodičov, odborníkov na autizmus, pedagógov, rodiny a priateľov doteraz každú, ktorá sa mu postavila do cesty.

Napriek problémom začal asi ako štvor-päťročný rozprávať. Na druhom stupni základnej školy vďaka pomoci asistentky a najmä obetavej maminy, ktorá sa s ním učila každý deň, zvládol integráciu do tzv. bežnej triedy. Neskôr sa vyučil za cukrára – aby teraz vo svojej prvej práci pomáhal recyklovať a aj predávať zubné kefky a pasty.

Vo voľnom čase sa už roky venuje spoločenskému tancu (spolu s partnerkou Veronikou sú majstrami Slovenska) a tiež

krasokorčuľovaniu (Special Olympics) reprezentoval Slovensko už na dvoch zimných olympiádach. Ale čo je najdôležitejšie, Marek je ako vždy usmiate slniečko, ktoré svojím úsmevom dokáže rozžiariť nielen svojich rodičov a dve sestry, ale aj každého, kto ho stretne a spozná.

11. Samuel. Autizmus je náročný, pretože svet nie je ešte úplne pripravený na dokonale nedokonalých jedincov, ktorí sa nedajú poskladať do pomyselnej škatule zabehnutých pravidiel ako a čo má byť a „fungovať. Doslova nás prinútil pozrieť sa na veci s ľahkosťou, humorom a nájsť v sebe vnútornú silu. Vniesť harmóniu do duše, domu a aj do sveta prepojeného láskou.

12. Janko má šesť rokov a diagnózu vysokofunkčný autizmus s vysokým intelektom.

V troch rokoch nerozprával a nerozumel takmer ničomu. Po prvých interakciách s odborníkmi sme s ním začali denne pracovať špeciálnou metódou. Dnes je z neho jedno milé, komunikatívne, pozitívne dieťa ktoré nemá problém sa zaradiť do kolektívu. Momentálne veríme, že Janko dostane šancu na normálne vzdelanie napriek prekážkam, ktoré nám školský systém pripravil.

13. Ľubko má pätnásť rokov a diagnózu detský autizmus, ktorú dostal v troch rokoch. Stále je neverbálny a má oslabené porozumenie. Napriek tomu nám stále dáva svoju lásku najavo objatiami.

Ľubko trpí agresívnymi záchvatmi a sebapoškodzovaním, preto mnoho dní bolo pek-

lom pre celú rodinu, ale sú aj slnečné dni, ktoré nám dávajú energiu. S Ľubkom pracujeme denne, absolvujeme množstvo terapií, napríklad hipoterapiu.

14. Samko sa narodil v roku 2012. Od jeho dvoch rokov sme na všetko ostali sami a od jeho troch rokov aj na strašiaka menom autizmus. Ten nás máta až do dnes. Niekedy sa ho nebojíme, inokedy nás zráža na kolená. Jedno je ale isté, autizmus mi otvára oči a robí zo mňa lepšieho človeka.

Verím, že v Samkovi drieme úplne obyčajný chlapček. Kým budem vládať, budem hľadať cestičky, aj keď nevychodené, aby sa môj chlapček prejavil, čo najviac.

Každý rodič dieťaťa s diagnózou prekračuje nahádzané „polená pod nohami“, ale z lásky k deťom ich hoci aj porúbe sekerou.

Občianske združenie „JuLu - Autizmus ako terapia“ , ktoré je iniciátorom výstavy, sa snaží šíriť povedomie o autizme. Sleduj príbehy rodín na Instagrame a Facebooku @Autizmusakoterapia

Jeden rodič

Nastal koniec! Udržať rodinu sa nepodarilo. Prišlo to nečakane, tvrdí každý druhý, ktorého prekvapil odchod blízkeho. Či to bol rozchod, rozvod alebo smrť partnera, a vy ste sa zo dňa na deň stali rodičom, jednorodičom, nezúfajte. Hnev alebo smútok dokážu poriadne skomplikovať situáciu.

„Čím skôr zmenu prijmete, tým vám bude ľahšie. Následne hľadajte cestu, po ktorej chcete ďalej kráčať.“

Zatiaľ žijeme v štáte, kde pre produktívnych jednorodičov nie je miesto na úľavu, bonus či pomoc od štátu. Ak máte šťastie a váš zamestnávateľ má pre vás zamestnanecké benefity, držte sa ho. Veľa rodičov si však musí pomáhať samostatne. Dobré je, ak sa obklopíte ľuďmi, ktorí sú ochotní pomôcť a budú vás inšpirovať vo chvíľach vašej nestálosti a vnútornej slabosti.

Kedy to celé začalo

Od vzniku sveta sú rodiny, kde bol na výchovu detí iba jeden rodič. Až časom, po vojne, vznikali organizácie, ktoré združovali rodičov a vzájomne si pomáhali. Na Slovensku žije viac ako 1 milión detí vo veku do 18 rokov. Ale nemáme presnú evidenciu detí, ktoré vyrastajú v rodinách iba s jedným rodičom. Popritom každý jeden z nás takú rodinu vo svojom okolí pozná. Štatistický úrad uvádza iba počty rodín ohrozených chudobou. V 51-tisíc domácnostiach je 74-tisíc detí vychovávaných jedenorodičom. Štatistiky ale nepracujú s údajmi kohabitujúcich párov, teda s partnermi, ktorí nie sú zosobášení. Keď sa

takýto pár rozpadne, nevieme o nich zistiť viac.

„Prepočítaním dát zo štúdií sme zistili, že čísla nie sú kompletné a počet jednorodičov a detí je oveľa väčší. Prišli sme k záveru, že na Slovensku je každá štrnásta domácnosť jednorodičovská."

Aj u nás si zaslúžia rodičia pomoc

Na Slovensku takmer rok funguje nezisková organizácia JEDEN RODIČ. Je to prvá a jediná organizácia, ktorej cieľom je pomôcť rodinám, kde pri výchove detí je prítomný iba jeden rodič. Zakladatelia sú rodičia, ktorí denne zažívajú rovnaké situácie. Hovoria, že ak by existoval program pomoci pre jednorodičov a ich deti, ktorý by im pomohol prejsť si týmto náročným životným obdobím, dokázali by sa z toho dostať oveľa rýchlejšie. Rodičia by medzi sebou lepšie vychádzali a deti by si neodnášali traumy do svojho života. Takmer po roku fungovania o sebe hovoria, že byť pionierom v nežiadúcej téme, o ktorej sa vie, ale nehovorí, nie je jednoduché. Veď kto chce dobrovoľne rozprávať o tom, ako sa žije samému? Aké náročné je jednému človeku zvládať seba, výchovu detí, rodinu, domácnosť, prácu a ak ex stále robí zle, alebo nespolupracuje pri výchove detí, tak potom to je naozaj veľmi náročné.

Skutočné príbehy, ktoré ešte neskončili

Pravidelne dostávajú emaily so silnými príbehmi. Napríklad Stanka. Ostala sama s dvomi deťmi. Nenašla oporu u exmanžela – otca svojich detí a ani u blízkej rodiny. Takmer pred rokom napísala do JEDEN RODIČ a vyplnila prieskum. Kontaktovali ju, veľa sa pýtali, rozprávali. Stanka nejaký čas žila s deťmi v krízovom centre. Prebrala zodpovednosť za dlhy ex-manžela na seba, prešla osobným bankrotom. Dostala sa do veľkých problémov. Po nociach trpela záchvatmi paniky a úzkosťou. Rozhodla sa však, že to nevzdá! Organizácia jej postupne pomáha. Prvý príspevok dostala rodina zo zbierky #dakujemezavzdelanie. Neskôr jej dohodli pohovor a pootvárali dvere k špecialistom. Za rok sa jej život zmenil k lepšiemu. Prispeli jej tiež na auto, aby mohla mladšiu dcéru voziť do škôlky, lebo má poruchu autistického spektra. A od mesta dostala nájomný byt. Stanka má ešte dlhú cestu pred sebou, potrebuje odbornú pomoc a nasmerovanie špecialistami, aby to celé ustála. Rovnako potrebuje zvýšiť svoju kvalifikáciu, aby bola na trhu zamestnateľná a získala stabilný príjem pre rodinu.

„Príbehy jednorodičovských rodín sú veľmi silné. Problém je, že ak to nezvládne jednorodič sám, je ohrozená celá neúplná rodina."

Zaujali vás a radi by ste pomáhali? Prípadne potrebujete pomoc vy? Choďte na www.jedenrodic.sk a dajte im o sebe vedieť.

Vplyv rodičov na život detí

Syn rímskeho dôstojníka – Svätý Martin z Tours

V 4. storočí n. l. sa na území dnešného Maďarska, vo vtedajšej Panónii, narodil pohanskému rímskemu dôstojníkovi syn. Dostal meno Maarten, čiže Martin. Krátko na to sa presťahovali do mesta Pávia v dnešnom Taliansku. Dôstojníkov syn denne vídaval, ako žijú a ako sa správajú vojaci. Nepáčilo sa mu, že okrádajú a zabíjajú ľudí.

V Pávii sa tiež prvýkrát stretol s kresťanmi. Jedného dňa odišiel z domu a pripojil sa k nim. Lenže dôstojník si práve vtedy zaumienil, že jeho syn vstúpi do armády skôr ako ostatní chlapci. Poslal poň svojich vojakov, tí ho našli, spútali a priviedli pred svojho veliteľa. *„Prečo,“* kričal Martinov otec, *„prečo namiesto oslavovania Marta, nášho boha vojny, podľa ktorého máš meno, prečo kľačíš pred ukrižovaným Židom, o ktorom sa hovorí, že vstal z mŕtvych?“* Martin si uvedomoval svoju povinnosť poslúchať otca. Prestal sa priečiť a odišiel s vojskom do boja.

Na Slovensku má 11 kostolov, 1 katedrálu a 1 Dóm patrocínium sv. Martina (11.11.).

Tam, v armáde, medzi vojakmi horlivo šíril kresťanskú vieru v dobro, v pomoc blížnemu a v nezištnú lásku. Aj ho kvôli tomu uväznili, lež ako syn dôstojníka dostal po pár dňoch slobodu. Vrátili mu meč i vojenský plášť. Bola zima. Mladý, zbožný vojak hliadkoval pri spiacich vojakoch, keď tu zrazu zbadal uzimeného žobráka. Nemal nič, čo by mu dal a tak schmatol meč, rozrezal svoj vzácny plášť vo dvoje a prikryl ním žobráka. Na druhý deň opustil armádu, vstúpil do kláštora v Tours a jeho život nabral úplne nový smer.

Dcéra uhorského kráľa - Svätá Alžbeta Durínska

Na dvore kráľa Ondreja II. z rodu Arpádovcov očakávali uprostred leta narodenie tretieho potomka. Ako bolo v 13. storočí zvykom, povolali astrológov a tí vyslovili veštbu. O pár dní sa narodilo krásne dievčatko. Dostalo meno Alžbeta, čo v hebrejčine znamená Boh je štedrý.

Malá princezná vyrastala na Bratislavskom hrade obklopená prepychom, ktorý ju však vôbec nezaujímal. Pomáhala služobníctvu a vypytovala sa na ľudí čo chodievali do kostola, i keď pestúnky ju nabádali, nech sa im vyhýba. Dvorné dámy Alžbetku nabádali k zábave, k tancu, lenže ona bola iná ako jej rovesníčky. Najradšej sedávala v kostole, ktorý dnes pripomínajú už len kamenné obrysy pri hrade.

Osud princeznej však bol spečatený skôr, než sa narodila. Jej kráľovský otec rozhodol, že sa vydá za syna grófa z Durínska. A tak, keď Alžbetka dovŕšila štvrté narodeniny, urobili veľkú oslavu a na

druhý deň ráno ju posadili do veľkého striebrom a zlatom vyzdobeného voza a poslali priúčať sa životu v novej domovine. Bez mamy, bez otca, bez súrodencov. Jediný, kto ju sprevádzal, boli jej dve dvorné dámy. Po niekoľkých dňoch pricestovala poslušná Alžbeta do zeleného srdca Nemecka. Služobníctvo vyložilo pred grófa množstvo darov, za ktoré jej mal zabezpečiť život v blahobyte.

Keď Alžbeta dovŕšila vek vhodný na vydaj, stala sa manželkou grófovho syna Ľudovíta. Predtým, ale aj potom však chodievala každý deň ku hradnej bráne s košíkom plným jedla, šperkov a peňazí. Rozdávala ich žobrákom, chudobným vdovám a opusteným sirotám. „Ukáž čo máš v košíku!“ prikázala jej raz prísna Ľudovítova matka. „Len ruže,“ zašepkala odhodlaná Alžbeta a keď poodkryla obrúsok, v košíku sa skutočne zjavili ruže. Presne podľa veštby.

Žiadny zázrak ju však neskôr neochránil pred smrťou milovaného manžela a následným odobraním ich troch detí i celého vena. Mohla si nechať len svoje dve dvorné dámy. A práve ony neskôr popísali Alžbetine posledné, najaktívnejšie roky života.

ZDROJE:
Gallo, M. (2007). Křestané. Vojákův plášť. Praha: Mladá fronta.

Gerát, I. (2009). Obrazové legendy sv. Alžbety. Bratislava: Vydavateľstvo SAV.

FOTO a TEXT: Katarína Králiková, sprievodkyňa dejinami a blogerka

Sv. Alžbete Durínskej sú zasvätené nevšedné kostoly a monumentálny Dóm v Košiciach.

Domáce ravioli so špenátovo-ricottovou náplňou

Prichádzajú sychravé dni a je to ten správny čas pre zapojenie detí do varenia. Že ste nikdy domáce cestoviny nerobili? Možno na prvýkrát nebudú do časopisu, ale chutiť budú určite viac ako tie z obchodu. A ešte si užijete pekné spoločné chvíle aj s tými väčšími, ale aj menšími...veď pozrite na fotky, ako nám to išlo.

Cesto:

- 2 PL olivového oleja
- 4 vajcia
- 3 a 1/2 šálky špaldovej múky
- soľ
- 1 šálka čerstvého baby špenátu
- voda (ale iba ak by bolo cesto príliš husté)

Plnka:

- 1 ČL mletého čierneho korenia (alebo menej)
- 4 PL strúhaného parmezánu
- 1 vajce
- 1 šálka ricotta syru
- 1/2 ČL muškátového orieška
- 500g čerstvého baby špenátu

Postup

1. Pripravíme si cesto. Múku sme vysypali do misy. Urobili sme v nej jamku a pridali vajcia, olej, soľ, špenát nakrájaný na kúsky a vypracovali sme nelepivé cesto, ktoré sme zabalili do potravinovej fólie a dali na 30 minút do chladničky. Dievčatá sa išli poumývať a mali sme čas na náplň.
2. Špenát sme sparili na pare, nechali vychladnúť a zbavili prebytočnej vody. Potom som ho nakrájala na hrubšie kusy. Deti to už zvládli samé - špenát zmiešali s ricottou, vajcom, syrom, soľou, korením a muškátovým orieškom.
3. Cesto sme predelili na 2 časti. Každú časť rozvaľkali na pomúčenej doske...áno je dobré rozdeliť každému dieťaťu svoje cesto :). Musíte ho rozvaľkať na tenko, my sme si pomohli strojčekom.
4. Aby sme si prácu zjednodušili, využili sme nádobku na ľad. Dali sme spodné cesto, do každého štvorca položili 1 ČL plnky a na vrch položila druhú časť. Poriadne sme pritlačili.
5. Ravioli sme uvarili v osolenej vode 2-3 minúty. Poliali maslom, posypali parmezánom, ale vyskúšajte aj s inými omáčkami - rajčinovou, smotanovou...

Dobrú chuť želajú dievčatá
Práznovské z MC Nezábudka, Žilina

IA MPSVR SR

EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE

únia
materských
centier

Poradenské centrum Ženy ženám

Kód projektu v ITMS2014+ : 312041T175

Dopytovo orientovaný projekt

Obdobie realizácie
hlavných aktivít projektu:
9/ 2019 - 12/ 2020

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

www.esf.gov.sk www.employment.gov.sk www.ia.gov.sk

FAMILY FRIENDLY

Wellness Hotel Patince ★★★★

animačné programy

termálna voda

wellness a spa procedúry

PATINCE
FAMILY WELLNESS HOTEL & MARINA

WellnessHotelPatince

wellnesspatince.sk