únia materských centier

materské centrá

občasník Únie materských centier
www.materskecentra.sk
ročník XVII.
č. 1
Máj 2022

Aby sny neostali snami

únia materských centier

Prvých šesť rokov v živote dieťaťa je kľúčových, vtedy sa naša osobnosť formuje, vtedy sa často rozhoduje, čo v živote dosiahneme a kým budeme.

Bezplatný 5-mesačný program
Učenie pre život pomáha znevýhodneným rodinám správne rozvíjať osobnosť detí vo veku 0 – 6 rokov, aby ich sny nemuseli ostať len snami.

Viac informácií získate vo svojom materskom centre.

Pomáhame deťom zo znevýhodnených rodín v lepšom štarte do života.

GENERALI

The Human Safety Net

Mala by som písať o láske

....o rozkvitnutej čerešni, bozkoch a ich účinkoch. Mala by som písať o vzťahoch, rodine, fenoméne materských centier, občiansky aktívnej spoločnosti matiek, o tom, čo všetko robia centrá pre mamy a celé rodiny. Mala by som vás vyzvať na prechádzku, beh či cyklistiku, aby sme spoločne prejdenými kilometrami oslávili ***Míľu pre mamu*** a symbolicky ich venovali všetkým mamám ku Dňu matiek. Mala by som upriamiť vašu pozornosť na oslavu rodiny.

Mne sa viac natíska, aby som sa poďakovala viacerým ženám z centier, ktoré v duchu hesla ***Mamy pomáhajú mamám*** už celé týždne pomáhajú ženám - mamám z Ukrajiny. Najprv s akútnou pomocou cez rôzne zbierky až po priestor na trávenie voľného času, vzdelávanie či podporu pri hľadaní ubytovania, zamestnania. Sú to už celé týždne. Sú už unavené, vyčerpané a už nemajú veľa energie na vysvetľovanie, čo znamená vojnový konflikt a prečo pomáhajú. **Ďakujem všetkým láskavým bytostiam, ktoré robia tento svet pre iných krajším.**

Mala by som písať o láske. O láske, ktorá znamená vzájomne si pomáhať. O láske, ktorá znamená zbaviť sa strachu o seba, strachu z inakosti, strachu o svoj komfort. O láske, ktorá dáva zmysel nášmu bytiu.

Tak sa mi vnucuje Shakespearov sonet 66, ktorý opisuje okamihy biedy doby, kedy sa zdá, že je všetko nenávratne stratené a kedy jediná bytosť dokáže pohľad na svet zmeniť na znesiteľný, lepší. Iba jej obyčajná existencia je dostatočným dôvodom prečo žiť ďalej. **Láskavá bytosť.**

Ustatý všetkým chcem len smrť! Chcem oddych!
Nech u dvier **žobrať nevidím** viac **česť**
a **niktošov na recepcie** chodiť
a **čistotu**, čo musí **bahnom** prejsť,
a **metále**, čo pripnú **hlupákom**,
a **pannu**, ktorú **znásilňuje prasa,**
a **bezprávie,** čo šliape na **zákon,**
a **moc,** čo nad **bezbranným** vypína sa,
a **umelca,** čo slúži **despotu,**
a **tupca,** čo vždy **múdrych poučí,**
a prostú **pravdu bitú** za prostotu
a **zlo,** čo **dobro drží** v područí!

Ustatý všetkým rád to opustím - **len teba nerád zanechám tu** s tým...

Soňa Holíková

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 • autor titulnej fotky: Peter Reiter

Míľa pre mamu

7. mája 2022

Oslávte s nami Deň matiek na Slovensku

únia materských centier

v týchto mestách:

Banská Bystrica (MC Mamina, RC Hviezdička), Banská Štiavnica (MC Bakomi), Bratislava Krasňany (RCRáčik), Bratislava Staré Mesto (RC Prešporkovo), Brezno (Technické služby Brezno), Košice (MC Pastierik), Močenok (Obec Močenok), Námestovo (RC Drobček), Nitra (MC Klokanček), Nižná (MC Dupajda a Komunitné centrum Zoe), Rohožník (MC Kvietok), Ružomberok (MC Nevedko), Sečovce (MC Sovička), Senec (RC Senecké Slniečko), Senica (MC STONOŽKINE SLNIEČKA), Sereď (Kudram), Sliač (Mestské kultúrne stredisko Sliač), Spišská Belá - Strážky (MC Hernička), Svit (RC AKO DOMA), Šaľa (MC Mamy mamám), Šenkvice (MC Adamko Šenkvice), Trenčianske Teplice (RC Ovečka), Vráble (MC Chrobáčik), Závod (MC Vodička), Žilina (MC Levík, MC Nezábudka), Žitavany (ZŠ J. V. Šimka Žitavany)

www.materskecentra.sk

www.facebook.com/materskecentra.sk

Príď a urobíme to spolu

Slovinsko

Erasmus+

Projekt Erasmus+ Rodičovstvo ako motivácia k celoživotnému vzdelávaniu v materských centrách začal v novembri 2019 úvodným stretnutím v Prahe. Pandémia koronavírusu skomplikovala priebeh mobilít, ale v septembri 2021 sme konečne mohli naviazať tam, kde nás pandémia zastavila.

Dobrovoľníčkou v materskom centre Dupajda v Nižnej som sa stala pred tromi rokmi. Táto príležitosť mi dala toho veľmi veľa, jednou z vecí bola jedinečná príležitosť zúčastniť sa medzinárodných projektov Únie materských centier na Slovensku.

Prvou mobilitou, ktorej som sa mohla zúčastniť, bola návšteva materského centra Mala ulica v Slovinsku, kde nás čakal bohatý program. My, ale aj všetky zástupkyne partnerských organizácií – Bundesverband der Mutterzentren z Limburgu v Nemecku a Síť pro rodinu, sme boli ohromené z tohto nádherného materského centra, ktoré sa nachádza v srdci hlavného mesta Ľubľana. Privítala nás riaditeľka a zakladateľka prvého a zatiaľ jediného materského centra v Slovinsku Eva Strmljan Kreslin. Predstavila nám históriu, jeho vznik, aktivity a, samozrejme, sme si centrum mohli prezrieť od hlavy až po päty. Jednou z aktivít, ktoré Mala ulica robí je self-help group Klepetki, ktorú vedie rodinná terapeutka Aleksandra Klopčič, s ktorou sme mali úvodný workshop. Dozvedeli sme sa, že sa nesústreďujú iba v centre, ale nachádzajú sa v celom meste. Predstavili nám prácu metódou street work, kde študenti sociálnej práce pracujú s deťmi v teréne a lesnú pedagogiku. Každý piatok organizujú koncert v záhrade centra, ktorého sme mohli tiež byť súčasťou. Posledný deň nášho programu sme strávili v záhrade na okraji mesta. Predstavili nám ich Záhradný projekt, s ktorým začali počas vypuknutia pandémie. V rámci tohto

Slovinsko

projektu uskutočňujú workshopy

Aktívni otcovia. Bolo nám cťou priložiť ruku k dielu, vyplieť burinu a zasadiť spolu zeleninu. Na záver sme si urobili spolu piknik a plné nápadov a inšpirácií sme sa rozišli a tešili sme sa na ďalšie spoločné stretnutia.

Vo februári 2022 sme sa stretli opäť, tentokrát v nemeckom meste Braunsweig. Hlavnou

Slovinsko

témou tohto 3 dňového tréningového programu bola medzigeneračná práca v materských

centrách. Naše stretnutie sme začali prehliadkou medzigeneračného domu v Breinsweigu. S takýmto typom medzigeneračného domu sme sa stretli po prvýkrát. Dozvedeli sme sa, že o toto centrum sa stará kolektív približne 50 ľudí rôznych vekových kategórií, nielen matiek, tak ako je to zvykom v slovenských, českých, ale aj slovinských materských centrách. Súčasťou každého takéhoto domu je aj second hand a jedáleň, v ktorej vydávajú jedlá za symbolické ceny alebo v prípade požiadania zadarmo.

Nemecko

Inšpiratívnym zážitkom bolo stretnutie s Hildegard Schooss, prvou ženou, ktorá založila materské centrum a neskôr pri-

Nemecko

pravila koncept na SOS intergeneration center v 32 tisícovom meste Salzgitter. Toto centrum je najväčším svojho druhu v Nemecku. Jedinečnosťou tohto komplexu je, že bol navrhnutý bez chodieb, akonáhle do budovy vstúpite, ste nútený/á prejsť viacerými miestnosťami, kde musíte pozdraviť prítomných/é a neustále byť v sociálnej interakcii. Na troch poschodiach sú sústredené všetky generácie – od maminiek s bábätkami až po starších ľudí.

Nemecko

Vyvrcholením nášho spoločného stretnutia bolo predstavenie MC Mufaz z Bad Nauheim, jeho riaditeľkou Ute Latzel. Počas spoločných rozhovorov sme si navzájom zdieľali skúsenosti a naberali nové inšpirácie. Možno by ste sa ma opýtali, čo sa mi z týchto ciest najviac páčilo. Pre mňa bolo úžasné vidieť ženy ako my, aj keď z rôznych krajín, rôzneho veku, ale s rovnakými ťažkosťami a radosťami a s rovnakým cieľom – urobiť svet krajší. Viete aký slogan majú v MC Mufaz? „Príď a urobíme to spolu!“ Tak príď aj ty, spolu dokážeme veľké veci!

Eva Šišková,
MC Dupajda, Nižná

Nemecko

Parenthood as motivation for lifelong learning in Mother Centres
Erasmus+
2019-1-CZ01-KA204-061445
Trvanie projektu:
1. 9. 2019 – 31. 8. 2022
Zapojené organizácie:
Síť pro rodinu, Praha, Česko
Únia materských centier, Bratislava, Slovensko
Bundesverband der Mütterzentren, Limburg, Nemecko
Javni zavod Mala ulica Center za otroke in druzine v Ljubljani, Slovinsko

Mateřská centra jako nový fenomén občanské společnosti

V letošním roce slaví mateřská centra v České republice třicetileté výročí od vzniku prvního mateřského centra. Spolu s nimi slaví dvacet let od svého vzniku i Síť pro rodinu (bývalá Síť mateřských center). U jejich vzniku stála jejich zakladatelka Rut Kolínská, která na tuto dobu zavzpomínala.

Pokaždé, když vzpomínám na import myšlenky mateřských center do Československa, vybaví se mi biblický citát: „Duch vane, kudy chce.“ Ten totiž použila ve svých vzpomínkách Alena Wagnerová, která s cílem předat někomu myšlenku mateřských center do Prahy krátce po revoluci v lednu 1990. Na Tři krále (6. 1.) jsme s manželem a našimi dětmi (tehdy čtyřmi) koledovali po ulicích a vybírali peníze pro Jedličkův ústav (domov pro děti s handicapem). Alena, když nás spatřila, si řekla, že asi nebudeme úplně nor-

Alena Wagnerová

mální rodina (její slova), a tak nás oslovila s dotazem, zda neznáme Pražské matky (neformální ekologické hnutí, které se aktivovalo před revolucí 1988). Patřila jsem k nim, proto jsme se domluvili na setkání u nás doma.

Alena mne pak seznamovala s mateřskými centry v Německu, byla přesvědčená, že by i u nás měla podobná centra vznikat. Mne její vyprávění velmi zaujalo, říkala jsem si, že by to bylo skvělé například pro rodiny, které žijí na anonymních sídlištích. Sama jsem však tak zvaným „syndromem čtyř stěn" netrpěla. Vyrostla jsem na evangelické faře a tam zůstávaly dveře stále otevřené pro každého příchozího. Naše rodina v podobném životě pokračovala.

Alena měla za to, že by se myšlenky měly ujmout Pražské matky. Jenže my jsme se tehdy věnovaly jen životnímu prostředí, které bylo v Praze velmi zdevastované. Alenu to mrzelo, přesto mi posílala různé články o centrech v Německu a po roce nás opět navštívila, otevřela jsem jí s pátým dítětem v náručí a ona pravila: *„S pěti dětmi už nemáš co na práci, a tak koukej začít."* Zorganizovala pro nás studijní cestu do Mnichova v březnu 1991, kam jsme jeli tři Pražské matky, naše malá dcerka a můj manžel – především jako babysitter. V Deutsche Judeng Institutu jsme dostali teoretické školení od Moniky Jaeckel, která podporovala zakládání center v Německu z pozice sociložky. Během návštěv pěti mnichovských center, která byla velmi různorodá (alternativní výchova dětí, kreativní, intelektuální nebo také zaměřené na integraci cizinců…), jsem se – jak s oblibou říkám – nakazila pozitivním virem mateřských center. Pak to šlo ráz na raz.

Na podzim jsem uspořádala seminář o mateřských centrech, kam přijela nejen Monika Jaeckel, ale i Hildegard Schooss, která je zakladatelkou prvního mateřského centra v Německu. A právě příběh a sdílení zkušeností Hildegard sehrály zásadní roli. Krátce po semináři mi sdělila Marie Nováková, že v budově YMCA v Praze Na Poříčí jsou volné prostory, a tak jsme zašly na sekretariát a tam pracovala moje známá ze studentských let, matka tří dětí. Celkem rychle jsme se domluvily a pustily se do příprav centra.

V březnu 1992 jsme otevřely první mateřské centrum v Československu. Kamarádky pozvaly kamarádky, okruh návštěvnic – občas i návštěvníků – se postupně rozšiřoval a centrum začalo žít bohatým komunitním životem. Měla jsem za to, že jsem svůj díl práce splnila, ale pak si uvědomila, že na to naše dlouhé Československo od západu k východu je jedno centrum tak

Hildegard Schooss a Rut Kolínská

trochu velký luxus. Nedalo mi to a začala jsem organizovat semináře „Jak začít“, pokoušela jsem se také o mediální PR, ale to je dodnes stále velmi zaměřené na senzace a aktivní matky, bohužel, nejsou pro média dostatečná senzace.

Potupně začala přibývat nová centra, vedla jsem jejich seznam, naše komunikace probíhala prostřednictvím klasické pošty – internet a e-mailová korespondence byly pro nás v nedohlednu. V roce 1997 obsahoval seznam 27 center, což pro mne byl postačující počet k organizaci 1. kongresu. Inspirovala jsem se opět v Německu. Vydali jsme tak zvanou „zelenou knihu“ Mateřská centra – překlad německé publikace *Mütter im Zentrum, Mütterzentrums kapitolami o českých centrech. Omylem tam zůstalo v projektu, který jsme použili jako ilustraci, mé telefonní číslo. Dlužno říci, že to byl nedocenitelný omyl, protože se tak usnadnil přístup k poradenství, které jsme poskytovala.*

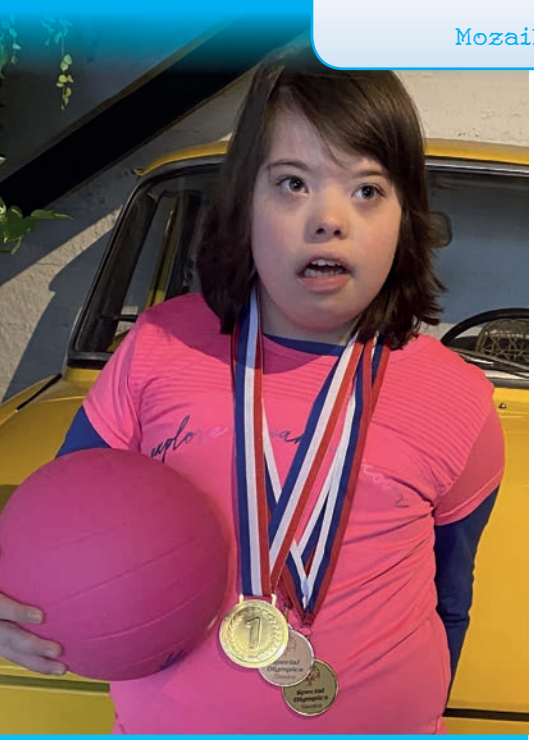
Center stále přibývalo, už bych práci bez Jitky Herrmannové a Lucie Slaukové nezvládala. Měly obě velký podíl na šíření myšlenky mateřských center nejen po tehdy už České republice, ale také na Slovensku. Například jsem vedla seminář „Jak začít“ v Českém centru v Bratislavě a pak jsme byly spolu s Lucií na skvělé konferenci „Dovoľte nám vstúpiť s kočíkom“ v Popradě a navázaly jsme spolupráci rozdělených republik, alespoň v rámci mateřských center.

Naše dobrovolnická a neformální práce se natolik rozrostla, že jsme se ji rozhodly formalizovat. V roce 1999 jsme svolaly neformální valnou hromadu, kde jsem předložila svoji vizi o síti, která bude pracovat v krajích i celorepublikově. Narazila jsem na nepochopení, ale přesto jsme byly pověřeny, bychom sepsaly stanovy a registrovaly Síť mateřských center. Na ustavující schůzi v březnu 2002 ze 127 center, které jsme evidovaly a se kterými jsme do té doby spolupracovaly, vstoupilo pouhých 69 center. Nedůvěra ve smysl společného hlasu převládala.

Život šel dál a Síť mateřských center si získala postupně kredit nejen mezi centry, ale také ve společnosti. Dnes máme kolem 260 center, bylo jich více, ale pandemie covid-19 s jejich existencí trochu zamávala.

Ráda se někdy podělím o dalším životě center, Sítě mateřských center a posléze Sítě pro rodinu. Formalizovaná etapa zahrnuje příběhy, které nás spojují a vzájemně obohacují.

Rut Kolínská, Síť pro rodinu, z.s.



Prešporkovo členom Špeciálnych olympiád Slovensko

Kde môžem, pomôžem – to je motto, ktoré vystihuje RC Prešporkovo v Bratislave, v ktorom už 17 rokov môžu deti so zdravotným znevýhodnením a ich rodiny nájsť bezpečné, láskavé a priateľské prostredie, podporu a prijatie.

Agátka je 12-ročné dievča s viacnásobným postihnutím, ktoré bolo impulzom na to, že sa Prešporkovo na jeseň 2021 stalo členom Špeciálnych olympiád Slovensko a že sa mohlo zapojiť do projektu Mladí športovci.

Mladí športovci je športový a herný program pre deti s intelektuálnym znevýhodnením, ako aj bez neho vo veku 2 až 12 rokov, ktorý podporuje sociálne začlenenie a inkluzívnu hru v komunite i doma.

V trojici Lenka Černáková + Agátka + mama sme sa zúčastnili na jednodňovom seminári, kde sme spoznali projekt, organizátorov i ďalších trénerov a trénovali sme prihrávky a kop do brány s pozvanými deťmi zo špeciálnych škôl, ktoré si vyskúšali všetkých 8 oblastí programu.

Ďalší mesiac nám kuriér doručil odporúčané pomôcky (väčšina z nich je v základnej výbave každého MC alebo sa dá ľahko nahradiť) a mohli sme začať s prvými tréningami. Od novembra 2021 realizujeme športové aktivity 1 x týždenne v Prešporkove alebo v exteriéri (ulice, ihriská a dvory Starého mesta). Tréningy ovplyvňuje kovidová pandémia, ktorá stále prináša rôzne obmedzenia a výzvy. Vďaka tipom trénera na aktivity vieme cvičiť a hrať sa aj doma s Agátkou niekoľkokrát týždenne. Hry a aktivity sú zostavované tak, aby rozvíjali základné motorické zručnosti, ktoré deti budú používať v športe a v každodennom živote, ako sú chôdza a beh, rovnováha a skákanie, chytanie a odrážanie, hádzanie a kopanie, ich kombinácie do zložitejších aktivít.

Projekt ukončíme v máji športovým popoludním, na ktoré sa už veľmi tešíme.

Veľkou oporou bola pre nás príručka aktivít, v ktorej sú aktivity prehľadne rozdelené podľa oblastí, náročnosti či veľkosti skupiny. Môžu sa ňou inšpirovať všetci nadšenci športu pre hru doma, v komunite či škole. Je dostupná spolu s ďalšími informáciami na stránke http://specialolympics.sk/mladi-sportovci/.

Hoci sme spolu s Agátkou neprešli ešte celým programom, prekonal naše očakávania a pomohol jej rozvíjať nielen motorické, sociálne a emocionálne zručnosti, ale aj sebavedomie. Lebo našla prostredie, kde sa mohla hrať s ostatnými deťmi, ktoré

sa mohli navzájom učiť, rozumieť si, zažiť radosť z úspechu a prijatie. A ostatným účastníkom priniesol neopakovateľné zážitky.

„Nechajte ma vyhrať. Ale ak nemôžem vyhrať, nechajte ma aspoň sa o to statočne pokúsiť.“

Motto športovcov Special Olympics

Program Mladí športovci učí základné športové zručnosti, ako beh, kopanie hádzanie a chytanie. Ponúka rodinám, učiteľom aj ľuďom z komunity možnosť zdieľať radosť zo športu so všetkými deťmi.

Deti sa naučia hrať s ostatnými deťmi a rozvíjať dôležité zručnosti učenia sa. Deti sa taktiež naučia deliť sa, striedať sa a postupovať podľa pokynov. Tieto zručnosti pomáhajú deťom pri aktivitách v rodine, komunite a v škole.

Špeciálne olympiády Slovensko je organizácia, ktorá poskytuje celoročný cyklus tréningov a domácich či medzinárodných súťaží v rôznych druhoch olympijských i neolympijských športov pre deti aj dospelých s intelektuálnym znevýhodnením (IZ). Vytvára nové príležitosti na rozvíjanie ich fyzických a duševných schopností. Športovci s IZ tak majú príležitosť ukázať svoju odvahu, prežiť radosť z víťazstva a pocítiť priateľstvo. O úspech sa môžu podeliť so svojou rodinou, priateľmi, športovcami a celou spoločnosťou.

Špeciálne olympiády Slovensko je členom Special Olympics International a Slovenského olympijského a športového výboru.

Andrea Pisárčiková

Športujúce sovičky

Tak ako všetky materské centrá aj my v našom meste Sečovce vytvárame priestor pre matky a rodiny s deťmi, aby sme im spestrili trávenie voľného času, ako aj priniesli množstvo divadielok, tvoriliek, prednášok, interaktívnych hračiek a herničiek. Počas ostatných dvoch rokov sme sa tiež museli obmedziť len na sprístupnenie priestoru v minimálnom počte. Čas, ktorý nám korona priniesla, sme využili na vzdelávanie a orientovali sme sa na individuálnejšie neformálne poradenstvá.

Program pohybové krúžky – „Športujúce sovičky" nám priniesol nový vietor do plachiet a vďaka iniciatívnemu rodičovi Cyrilovi Ihnátovi sme začali realizovať tieto aktivity, ktoré zožali veľký úspech. Naviazali sme spoluprácu s lokálnou strednou školou: SŠ, Kollárová, Sečovce, kde nám je pani riaditeľka PaedDr. Michaela Šundová nápomocná v kvalitnom nastavení podmienok.

Ako prvý začal fungovať krúžok Tenis, kde sa deti v skupinách pod vedením skúseného trénera v tenisovej aréne stávajú „veľkými malými hráčmi" a môžu sa zdokonaľovať v tomto kráľovskom športe. Následne sme rozbehli futbalový pohybový krúžok, kde deti môžu taktiež rozvíjať všetky svoje schopnosti a trénovať spoločne v družstve. „Tančiareň" je našim ďalším krúžkom, kde sa malé tanečnice pod vedením skúseného trénera učia základne tanečné kroky, ale aj počúvať hudbu, rytmus. Budeme sa snažiť priniesť aj iné pohybové a interaktívne krúžky aby ich rôznorodosť zasiahla čo najviac detí aby mali možnosť výberu a kvalitne tráveného voľného času. Taktiež nám záleží na tom, aby deti počas trávenia času v krúžkoch sa správali disciplinovane, tímovo, čo máme pod dohľadom v rámci dobrej organizácie a interakcie ako aj s rodičmi, tak aj s trénermi. Celý tím podporne dopĺňajú dobrovoľníci, ktorí sú súčasťou zatiaľ futbalového krúžku ako „športová kamoška, športový kamoš", aby sa všetky deti cítili bezpečne a mohli kvalitne rozvíjať svoje schopnosti a bolo im promptne odpovedané a reagované. Dobrovoľnícky program je momentálne našim podporným systémom, ktorému sa ideme venovať viac, pretože v tom vidíme veľký význam pre našu lokálnu komunitu a držíme sa nášho hesla : „Malý krok pre človeka, veľký krok pre komunitu!"

Ako vždy nás čaká veľa neviditeľnej práce, ktorá sa postupne spája a vždy sa časom ukáže a budeme ju zviditeľňovať aj pre naše mesto Sečovce, aby sme tam našli podporu pre naše ďalšie fungovanie a rozvíjanie.

Silvia Mokrišová, koordinátorka;
Materské centrum Sovička, Sečovce

Spoločná fotka zamestnankýň a dobrovoľníčok

Rodinné centrum BRUNECK - naďalej obľúbené!

Oslávili sme 30-ročné jubileum nášho Rodinného centra - Eltern Kind Zentrum Bruneck - Südtrol, Taliansko. Bola to vydarená, slávnosť v našom farskom kostole, na ktorej sme mohli privítať množstvo veľkých i malých členov a čestných hostí. Po svätej omši sme pokračovali v oslavách v našej prekrásnej záhrade. Naše centrum sa ako na začiatkoch, tak i po tridsiatich rokoch teší veľkej obľube. Nielen je to len otvorené miesto na stretnutia, ale aj naše ostatné ponuky aktivít sú hojne navštevované. Patrí medzi ne Babycafé, na ktoré naše zamestnankyne absolvovali školenie v nemeckej organizácii Fórum matiek v Bádensko- Württembersku, Rodič - Dieťa skupiny, Herne, Detská kuchynka , Bábkové divadlo, Babymasáže, Panvové dno – gymnastika a mnohé ďalšie .

Naše burzy – trhy , na ktorých sa odovzdáva a posúva ďalej nosené detské oblečenie, sú stále veľmi dobre využívané. Najmä v súčasnej, neistej dobe túto ponuku rodiny vďačne využívajú.

Waltraud Erharter, Prezidentka Eltern Kind Zentrum Bruneck

Životopis Materského centra Zornička

autor foto: Peter Reiter

Do Materského centra Zornička v Liptovskom Mikuláši ma zavolala kamarátka asi dva mesiace po jeho vzniku. V tom čase mala moja tretia dcéra 2 roky. Môj pôvodný zámer bol prísť sa párkrát pohrať. Z „párkrát" bolo nakoniec každý týždeň....V tomto roku oslávime 20 rokov od vzniku. Neuveriteľne rýchlo to ubehlo.

Začiatky boli zložité, ako pre každé centrum v tej dobe, ktoré nemalo svoje priestory. Po čase sme získali priestor v mestskej ubytovni, ktorý sme si spolu s rodinnými príslušníkmi zveľadili. Zažili sme veľa spoločných chvíľ - otcovia upravovali okolie, nosili ťažké veci, no popri tom grilovali a pripravovali pohostenie. Aj deti pomáhali, vo fúrikoch odnášali skalky či vyhrabanú trávu. Mamy sa starali o upratovanie interiéru. Centrum vynovené vlastnými rukami mal úspech. Cez ÚPSVaR sme získali aktivačných pracovníkov či mladých ľudí na absolventskú prax. Dokopy 16 ľudí nám zabezpečilo mať otvorené päťkrát v týždni od 8:00 - 18:00.

Po čase sme centrum presťahovali a vznikla nová herňa na blízkom sídlisku. Získali sme priestor v ZŠ v jednej triede. Opäť nás čakalo zveľaďovanie, maľovanie, zariaďovanie...Pôvodné členky boli na ďalšej materskej/rodičovskej dovolenke, a tak sa vracali do diania v centre znova. V tomto priestore sme do dnes.

Boli obdobia, kedy bolo návštevníkov pomenej a myšlienky boli všelijaké, avšak nik nepočítal, čo sa stane v roku 2019 a covid. Každý počítal na pár týždňov zatvorenia....dvere našej Zorničky sa zatvorili na dlhé dva roky. Dva roky je dosť dlhá doba, počas ktorej sa vymenili takmer všetky mamky. Tie, čo predtým chodili do herne a na aktivity, odišli do práce a deti sa rozbehli do škôlok.

Veríme , že Zornička sa opäť prebúdza k životu. Otvorili sme od 1.4.2022 a tešíme sa z nových návštevníkov.

Prajem všetkým centrám veľa síl no hlavne ich udržateľnosť . Mamy v centrách sú silné , obetavé, odvážne.....

Ďakujem, že patrím do veľkej úniackej rodiny.

Margarétka MC Zornička
Liptovský Mikuláš

chudoba v starobe v Nemecku sa dotýka prevažne žien.

Dobrý rozpočet a expertíza v oblasti financií nie je dôležitá len pre jednotlivca, ale aj pre organizácie, ako sú materské centrá. Ako vytvoriť dobre platené a rodinám-priateľské pracovné miesta? Kde požiadať o financie, cez aké granty, kde nájsť podporu? Aké projekty je možné využiť na zvýšenie našich príjmov? Tri najlepšie praktické príklady, a teda odpovede na tieto otázky vyberie porota. Zároveň budú odprezentované a ocenené na našich Dňoch špecialistov.

Udeľovanie cien umožňuje predseda Apfelbaum Fondation Dr. Schmidt, veľký podporovateľ hnutia materských centier.

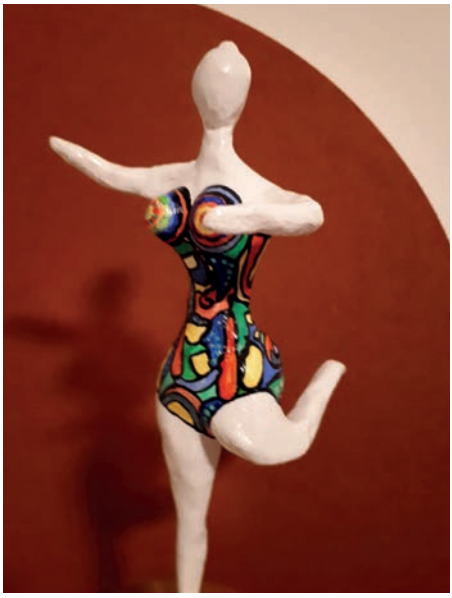
Beatrice Schilling, Pressereferentin
Bundesverband der Mütterzentren e.V.
Nemecko

Praktissima

Viete, čo je Praktissima? To je ocenenie ľuďom, akoby Oskar medzi materskými centrami, ktoré robia obdivuhodnú prácu.

Matky - Moc - Peniaze. To je téma tohtoročnej výzvy federálnej asociácie Bundesverband (Spolkový zväz Nemecka) na udeľovanie cien Praktissima materským centrám. Spolkový zväz už viac ako dvadsať rokov oceňuje materské centrá, ktoré odvádzajú príkladnú prácu v konkrétnej oblasti a súťažia o cenu vo výške 10 000 eur. Témy majú spravidla aktuálnu spoločensko-politickú súvislosť. Niekedy ide o integráciu utečencov v materských centrách, úspešnú verejnoprospešnú prácu, alebo obzvlášť úspešné služby pre časť mesta.

Tohtoročná téma bola zvolená pretože chceme posilniť finančné vzdelávanie žien. „O peniazoch sa nehovorí," hovorí jedno nemecké príslovie. Chceme však urobiť opak. Podľa štúdie z roku 2020 je priemerný celoživotný príjem mužov 1,1 milióna eur. Na druhej strane, pracujúce matky dostanú len asi polovicu tejto sumy. To je nespravodlivé a vedie to k tomu, že



Mamy pomáhajú mamám

Láskavé ženy, mamy z Medulienky v Leviciach sa spojili a od prvého dňa vojnového konfliktu na hraniciach pomáhajú mamám a ženám utekajúcim zo svojej krajiny od vojny. Zmobilizovali, skoordinovali sme sa a spravili veľkú zbierku na pomoc Ukrajine, odniesli sme materiálnu pomoc na hranice v 3 dodávkach. Na pomoc nám prišlo 20 dobrovoľníkov.

V priebehu pár dní prišli do mesta ukrajinské maminky s deťmi a našli naše materské centrum. Spolu sme sa hrali a učili sa porozumieť si. Z toho vznikla potreba KURZU slovenského jazyka, ktorý nám úspešne prebieha. S podporou mesta Levice aktuálne otvárame Denné centrum pre ľudí utekajúcich pred vojnou a Zónu bez peňazí, kde si môžu bezplatne vyzdvihnúť potraviny. Vo všetkých činnostiach sú zapojené aj ukrajinské žienky, ktoré sú vďačné za našu solidaritu.

Spustili sme dobrovoľnícky program SOM TVOJ KAMOŠ, kde sa môžu dobrovoľníci realizovať pri pomoci pre ukrajinských ľudí. Sme rady, že sa v našom okolí našlo množstvo ľudí, ktorým nie je ich osud ľahostajný, chcú pomáhať a majú z toho radosť.

Ďakujeme Únii materských centier za sieťovanie po Slovensku a možnosť inšpirovať sa navzájom.

Martina Šlapáková
MC Medulienka, Levice

Náš pôrodný príbeh

Čo hovorím na domáce pôrody? Povedala by som, že to chce veľkú dávku pokory, odovzdanosti, dôvery a zodpovednosti. Že to je zároveň prijatie rozhodnutia ísť do nemocnice, keď to bude potrebné. Povedala by som, že cez to odovzdanie, radosť a pokoru z pôrodného procesu, môže žena zažiť ten najväčší strach a je to úplne v poriadku. Pretože tak som to mala aj ja. Najprv som sa musela dotknúť vlastného dna, aby som mohla korunovať svoju dcéru na ceste ku hviezdam.

Tak poďme teda od začiatku...tehotenstvo bolo krásne, veľmi som si ho užívala a neriešila pôrod. Tak len očkom som pozrela na internete duly a celkom sa mi tá myšlienka rodiť doma začala pozdávať. Zverila som sa o tej myšlienke, aké to môže byť krásne svojej mamine a tá to hneď zmietla zo stola, že však tam sa môže toho toľko udiať a v nemocnici sú lekári, ktorí vedia ihneď zasiahnuť a pomôcť. Myšlienka na domáci pôrod sa pozvoľne vytratila. S priateľom Jurkom sme hľadali nové miesto na bývanie a veru, nič nie je náhoda a narazila som v blízkosti na yoga centrum, kde sa konal kurz hypnopôrodu. Konečne sa mi rozjasnilo a potvrdilo sa mi to, čo som vo vnútri cítila sama už dávno…že mám silu porodiť sama. Po skončení kurzu Jurko opýtal: „A to sa dá aj na Slovensku?" Lektorka prikývla a bolo vymaľované. Ideme rodiť doma. Termín je síce o mesiac a pol... svedomito som sa pripravovala, cvičila, meditovala, stravovala sa… Naša Natálka nás prekvapila pár dní pred oficiálnym termínom. Volám babici Lucke, že kontrakcie už sú pravidelné...nepamätám si z celého času veľa momentov, skôr tie pocity, že tam boli pri mne, viedli ma a podporovali, za čo im všetkým zo srdca ďakujem.

Spoločne sme sa tešili. Prichádzalo finále… A v tom sa niečo vo mne zlomilo. Keď sa pozriem späť, to bola chvíľa, kedy som začala zostupovať na dno k sebe samej. Pocítila som strach. Tlačila som, no nevedela som ako na to. Baby ma povzbudzovali, radili mi, čo mám robiť, aby som tlačila tak, ako mám a pomohla Natálke na svet. Bála som sa, že to nezvládnem, aj toho ako to bolelo. Musím to vedieť. Zatlačila som, cítila som ako sa hlavička vysúva von, baby ma povzbudzovali, no so skončením kontrakcie sa hlavička vrátila dnu. Takto sa to zopakovalo asi trikrát. Opäť som sa vracala do obáv, strachu, zúfalstva…prišla ďalšia kontrakcia, zatlačila som a cítila som, ako hlavička ide von...v tom sa s východom slnka v utorkové ráno narodila Natálka. Jurko plakal, mne išli slzy do očí… Taká malinká… Krásna… Naša Natálka… Dotepal pupočník, počkali sme na placentu a až potom Lucka dala Jurkovi špeciálne nožničky na prestrihnutie pupočnej šnúry.

Až na druhý deň mi úplne došlo, čo sa vlastne stalo… Porodila som. Ja som to zvládla. Sme tu. Ona je tu. Sme rodina. Došlo mi, že ako hovorí stará legenda: „Každá žena počas pôrodu opustí svoje telo a cestuje k hviezdam, aby priniesla dušu svojho dieťaťa a vrátili sa spolu na tento svet." Vrátila som sa… S ňou… Ďakujem.

Martina Mizurová

Festival rodiny České republice

Škála činností Sítě pro rodinu od jejího založení v roce 2002 postupně nabývala na pestrosti a začala přesahovat jak do společenského dění, tak i do spolupráce s politickými představiteli. Rozhodli jsme se proto přejmenovat na Síť pro rodinu a pracovali jsme na nové strategii. Naše poslání dnes zní: Posilujeme hodnotu rodiny. A naším úkolem je posilovat hodnotu rodiny nejen v mateřských centrech, ale také ve společnosti a ve firmách.

fungováním mateřských a rodinných cPřemýšleli jsme o tom, jak víc upozornit na hodnotu rodiny pro každého z nás a jak víc upozornit na přínos práce mateřských center. Dosud jsme pořádali řadu kampaní, které upozorňovaly na dílčí problémy života rodin. Nakonec jsme se rozhodli propojit jarní dny, které se týkají rodiny: Den matek (druhá neděle v květnu), Mezinárodní den rodiny, který vyhlašuje OSN (15. května), Den dětí (1. června) a Den otců (třetí neděle v červnu) a založili jsme novou tradici Festivalu rodiny.

Do nultého (zkušebního) ročníku v roce 2019 se zapojilo 98 členských center Sítě pro rodinu a připravilo více než 140 akcí pro širokou veřejnost napříč celou Českou republikou. Proto jsme se směle pustili do spuštění Festivalu rodiny v podobě prvního řádného ročníku.

Stanovili jsme, že Festival rodiny bude mít formát zahradní slavnosti nebo dalších akcí pro širokou veřejnost s cílem společně sdílet čas mimo virtuální realitu. Jak pojmou jednotlivá centra svůj program, záleží na nich. Vydali jsme inspirativního „Průvodce“, ale jednotnou formu jsme neurčili, už jen proto, že podmínky center nejsou srovnatelné, ale zvolili jsme jednotné motto **„S námi kvete každá rodina“** a spojovacím prvkem se stala květina.

Naše plány přerušila pandemie Covid-19. Přesto se přihlásilo 57 center ze 13 krajů 118 akcí, některé zahrnovaly více programů, takže odhad se blížil celkovému k počtu 200 akcí. Centra prokázala, že se nebojí improvizace a kreativního přístupu. Nechtěli jsme ztratit kontinuitu, proto jsme vyhlásili 2. ročník, který nakonec probíhal za ještě náročnějších podmínek než v roce 2020. Přes veškeré komplikace způsobené pandemií COVID-19 připravilo 93 center 235 festivalových programů napříč všemi kraji České republiky a dokonce většinu offline. Online proběhlo jen 47 (většinou vzdělávacích) programů, z toho 4 Síťové celorepublikové podvečery Festival rodiny na vlnách.

Za zmínku stojí skutečnost, že právě

ztížené podmínky vedly k hledání rozmanitého přístupu tak, aby akce mohly být pro širokou veřejnost, ale zároveň aby se neshromažďovalo více lidí, než bylo povoleno. Vlastně došlo k obohacení i do budoucna, mnohá centra už zakomponovala do svých plánů své zkušenosti s organizováním nejrůznějších „stopovacích či orientačních stezek", „pohádkových lesů", „putování za pokladem" a podobné programy pro jednotlivé rodiny tak, aby se mohli všichni postupně zúčastnit a nevytvářet příliš velký shluk. Základní téma těchto akcí je vždy květina či rostlina, a to jakkoliv pojatá. Stejně tak se staly stálicí v rámci festivalových programů květinové dílny nejrůznějších technik. Postupně přicházejí další nápady, jak květinu zapojit do festivalu, například swap semen či sazenic, aranžování květin, ochutnávky rostlinných jídel a výměna receptů. S originálním nápadem přišlo Klubíčko v Kroměříži, a sice s galerií na plotě – když nemohli lidé dovnitř, tak pro ně uspořádali výstavu na plotě zahrady.

Letos věříme, že Festival rodiny nebude omezen pandemií, i když válka na Ukrajině vyvolává nejrůznější obavy. Festival rodiny se však může stát příležitostí k zapojení ukrajinských uprchlíků. V každém případě naším velkým přáním je, abychom se díky Festivalu rodiny mohli více propojovat – například propojit s Míľou pre mamu na Slovensku. Osobně bych si moc přála, kdyby se podařilo po celé Evropě si každým rokem na jaře připomínat, že **rodina je nejcennější co máme!**

Aj takto sa to dá...mesto Žilina

Mesto Žilina prevádzkuje cez Odbor sociálny a bytový spolu sedem denných centier ako registrovanú sociálnu službu mesta v rôznych mestských častiach, a to konkrétne Denné centrum Staré mesto, Vlčince, Bytčica, Strážov, Trnové a po novom od jesene 2021 aj dve denné centrá na sídlisku Solinky.

Denné centrum Solinky v Žiline má dve časti – centrum pre seniorov a centrum pre rodičov s deťmi. Každú časť vedie osobitne zamestnanec, ktorý sa venuje nielen kategórii rodičom s deťmi a seniorom, ale aj vzájomnému prepájaniu generácii. Zákon o sociálnych službách totiž definuje, že denné centrá majú slúžiť seniorom, ale aj rodičom s deťmi a zdravotne znevýhodneným ľuďom. Cieľom projektu je prepájanie generácií a prevencia sociálneho vylúčenia jednotlivcov a rodín.

Vznik denných a komunitných centier je jedna z dôležitých priorít mesta Žilina v sociálnej oblasti. Denné centrum vytvára priestor pre vzájomný dialóg a pomoc. Generácie si navzájom majú čo ponúknuť pre vzájomné obohatenie. Prepájanie rodín oboch častí denného centra je podmienené dobrou spoluprácou pracovníčok oboch častí a organizáciou vzájomných spoločných aktivít, ktorá je bohatá. Veríme, že toto denné, medzigeneračné centrum bude svojou inovatívnosťou inšpirovať aj ostatné existujúce denné centrá v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Žilina, ale aj iných samospráv v kraji, aby budovali medzigeneračné denné centrá. Jednoducho také, ktoré vytvoria podnetné prostredia na to, aby sa jednotlivé komunity neuzatvárali do seba, ale otvorili sa vzájomnej spolupráci. Z mnohých zahraničných výskumov totiž vyplýva, že práve priateľstvo medzi deťmi, mladými a seniormi prináša pevné puto a ponúka spôsob, ako si dlhodobo zachovať psychické zdravie

a pohodu.

Podľa prieskumov účastníkov, ktorí navštevovali materské centrá počas rodičovskej dovolenky vyplýva, že pri vytvorení zdravej a fungujúcej komunity sú matky častejšie ochotné realizovať plne svoje rodičovské plány a častejšie si prajú mať tri a viac detí namiesto dvoch. Mamy zapojené do širšej komunity skôr zvládajú materské povinnosti a postupne sa dokážu po skončení rodičovskej dovolenky ľahšie zaradiť späť do pracovného procesu. Projekt považujeme za dlhodobo veľmi dobre udržateľný.

Pracovníčky denného centra Solinky sú zamestnankyňami mesta, mzdové a prevádzkové náklady sú financované z mestského rozpočtu. Prenájom priestorov je zabezpečený zo strany správcovskej spoločnosti Žilbyt, s.r.o. v nebytových priestoroch, ktorých vlastníkom je mesto Žilina.

Denné centrum Solinky je pekným príkladom toho, ako sa aj samospráva môže pustiť do zriadenia či prevádzkovania tzv. susedského centra a slúžiť rovnako pre aj rodičov s malými deťmi, resp. ako materské centrum a otvoriť sa aj pre komunitu ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Pod drobnohľadom odborníka

Deti bez návodu

V posledných rokoch sa objavuje čoraz viac detí, na ktoré akoby neexistoval návod, nefungujú na ne bežné výchovné postupy, a ich celkový vývoj vyzerá inak, ako hovoria vývinové tabuľky.

U časti z nich sa vyvinú rôzne ťažkosti, poruchy pozornosti, učenia, narušená komunikačná schopnosť, autizmus, Aspergerov syndróm. Spája vysoká citlivosť na zmyslové podnety, neštandardný vývin v oblasti reči aj motoriky, a pre rodičov sú často náročným orieškom. Tieto odlišnosti označuje spoločný pojem neurodiverzita. Neurodiverzita je pojem, ktorý na jednej strane vytvára priestor pre nehodnotiace porozumenie tomu, že ľudský mozog sa vyvíja a reaguje rôzne, a že táto rôznorodosť je v poriadku. Ak sa dieťa narodí s hypercitlivou nervovou sústavou, tak aj obyčajné bežné zvuky domácnosti môžu mať naň až traumatizujúci dopad, čo nevie dať najavo inak iba plačom, problémami so spánkom či kŕmením. Dnes už vieme, že odlišnosti vo fungovaní nervovej sústavy od „typickej“ pretrvávajú do dospelosti.

V súčasnosti situáciu ešte viac komplikuje pandémia – na nedávnej konferencii Bright&Quirky, ktorá sa venuje hypercitlivým a nadaným deťom, zaznela informácia od svetových odborníkov,

že posledné dva roky úplne „prepísali“ vývinové tabuľky. Čaká nás dlhé obdobie, kedy budeme riešiť dopady izolácie a stresu v pandémii na vývin detí.

Na Slovensku je možné využiť službu včasnej intervencie, ktorá vám môže pomôcť v prípade že máte akékoľvek podozrenie na neštandardný vývin u vášho dieťaťa. Nemusíte mať stanovenú žiadnu diagnózu, stačí, ak máte pocit, že niečo nie je úplne v poriadku. Špecifikom tejto služby je, že podporuje vlastné sily a adaptačné možnosti rodiny. Cieľom je, aby rodina sama hľadala vyhovujúce riešenia vzhľadom na svoje zdroje a kapacity. Odborníci v rámci tejto služby majú byť skôr koučmi či mentormi, ktorí podporujú vaše vlastné sily a byť vašimi sprievodcami. Nebojte sa preto diskutovať a v prípade potreby žiadať o výmenu odborníka, ktorý sa vám venuje, nemusíte byť vo svojom prístupe kompatibilní. Nehovorí to nič o jeho ani vašich kvalitách, iba môžete mať proste veci nastavené inak. Dôležitou intervenciou sú aj bežné aktivity: sledovanie reakcií dieťaťa, reagovanie na jeho prejavy, vnímanie signálov nepohody, stimulovanie dotykom, trávenie času v jeho blízkosti a plnou pozornosťou venovanou jeho reakciám a prežívaniu. Využívanie obrázkov a motivácie, práce s bežným materiálom či podpora rozvoja motoriky. Vyhľadávať odporúčame neurovývinové metódy ako DIR Floortime, Play Wisely a ďalšie metódy pracujúce so senzorickou integráciou, a nesporne tu má svoje miesto aj Montessori prístup.

Naša séria podcastov Deti bez návodu je venovaná deťom, ktoré sa vyvíjajú neštandardným spôsobom. Neurodivergentné deti vyžadujú veľa práce na našich vlastných očakávaniach a nastaveniach. Často sú to mamy, ktoré vnímajú odlišné potreby dieťaťa, no okolie ich prístupu nerozumie a považuje ho za rozmaznávanie. Existuje takisto rad „osvedčených metód“ a návodov ako takéto dieťa dostať do stavu, vyhovujúcemu očakávaniam spoločnosti. Obsah našich podcastov hovorí o odlišnom prístupe – o hľadaní cesty podpory a prijatia dieťaťa, ktoré nezapadá do škatuliek, v súlade s jeho potrebami a bez zbytočnej potreby jeho potreby či správanie patologizovať.

A ako na to ísť? Spokojná matka je zárukou spokojného dieťaťa. Hľadajte a pýtajte si od okolia všetko, čo vám umožní byť spokojná mama. Venujte priestor základným veciam v živote s vaším dieťaťom, ako je blízkosť, objavovanie okolitého sveta – prírody, zvierat, prirodzeného pohybu, bez potreby nadmerného množstva hračiek, či preťaženia podnetmi (napríklad vypnite televízor a vyhnite prostrediu nákupných centier), ale aj očakávaniami a požiadavkami okolia. Ak máte pochybnosti, hľadajte odbornú podporu, ale dovoľte si aj nesúhlasiť a hľadať ďalej ak vám nesadne hneď prvý odborník, dôverujte svojej intuícii. A vypočujte si občas naše podcasty #detibeznavodu, alebo navštívte portál ***www.beznavodu.sk***, možno v nich nájdete odvahu hľadať vlastnú cestu pri podpore detí, ktoré fungujú vo svete bez návodu, lebo zdá sa, že takým sa teraz svet naozaj stal. https://anchor.fm/detibeznavodu

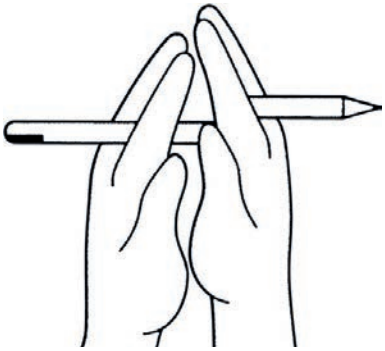
stal. ***https://anchor.fm/detibeznavodu***

Viera Hincová, psychologička

Kúzlenie s fyzikou

Ako malý som s veľkým napätím sledoval rôzne kúzelnícke čísla ktoré dávali v televízii. Vždy som sa snažil nielen rozlúsknuť, ale aj vyskúšať si ako to tí kúzelníci robia, preto vám v tomto diely Malého Eisteina, priatelia, chcem ukázať pár trikov, ktoré som sa, pomocou fyziky, naučil. Myslím, že sa nemusíte báť a dokážete ich predviesť aj vy. Tak a ideme na to.

LOM SVETLA ALEBO ILUZIA S CERUZKOU



Zlomiť ceruzku bez násilia? A ide to vlastne? Verte že je to možné...

Vložte dlhú ceruzku medzi ukazovák a prostredník. Teraz sa pozrite na vzdialený predmet, napríklad na nejaký plagát alebo obrázok v tomto článku. Posuňte jednu ruku mierne nadol bez toho, aby ste spustili oči z predmetu. Vidíte to? Časť ceruzky sa zrazu zlomila a posunula dolu.

VYSVETLENIE:

Predmet pred nami sa premieta v každom oku inak. Obidva obrazy sa takto v našom mozgu spájajú do jedného obrazu. Lenže aj náš mozok si kladie nároky na kvalitu snímku a takto spája iba ostré snímky. Rozostrené snímky ostávajú oddelené.

VAJÍČKO VO FLAŠI

Budeme potrebovať:

sklenenú dojčenskú fľašu, kuchársku chňapku, natvrdo uvarené ošúpané vajíčko a horúcu vodu.

Ako dokázať dať vajíčko do fľaši bez toho, aby sme ho rozbili?

Pri tomto kúzelníckom triku je lepšie keď pomáhajú aj dospeláci. Prevarte vodu a nalejte ju do dojčenskej fľaše. Chvíľku počkajte, kým fľaša neostane úplne horúca. Nasadíme si kuchársku chňapku a vodu vylejeme. Hneď na to položíme vajíčko na otvor fľaše. Teraz pozorujme, čo sa začne diať. Naše vajíčko pomali vkĺza cez hrdlo do dojčenskej fľaše!

VYSVETLENIE:

Povyliatí horúcej vody z fľaše ostáva vo fľaši zostatková vodná para, ktorá vytlačí časť vzduchu z fľaše von. Akonáhle sa fľaša pomali ochladzuje, tak začne dochádza k jej kondenzácii a mení sa na kvapôčky vody. Kvapôčky zaberajú menej miesta ako para. Týmto sa tlak vzduchu vo fľaši zníži a takto nám vytvorí vákuum. Tlak vzduchu mimo fľaše je oveľa vyšší ako je vo vnútri fľaše. Takýto rozdiel tlaku vtlačí vajíčko do fľaše.

MOJA RADA:

Skúste vajíčko postaviť na otvor fľaše hneď po vyliatí horúcej vody. Ináč sa vám pokus nemusí vydariť. Vajíčko dostanete von z fľaše len tak, že ho pomocou nožíka rozrežete na menšie kúsky.

Na záver vám priatelia chcem zaželať veľa zábavy a teším sa na vás pri ďalšom kúzlení pomocou fyziky.

Autor: Peter Reiter

Ženy v národnom obrodení

Drahotína Kardoššová Križková (na fotke uprostred). Archív KK

Za všetkým hľadaj ženu. Aj za národným obrodením? Ale prečo? Čo za ženy pôsobili v národnom obrodení? Čo je to vlastne národné obrodenie? Prečo sa o ňom toľko učíme a stále nevieme vysvetliť o čo išlo? Mixujú sa nám tri generácie v jednu.

Najmladší z nich, Štúr „zlizol slávu" a pozná ho každý. Na toho prvého si spomenieme vzápätí. Bernolák. Bernolákovčina. Trnavčina. To kedy bolo? V 18. storočí. Aha? Ozaj! No a ešte Kollárova báseň Slávy dcéra! Vieme, že Kollár bol generačne medzi nimi, však? A tým trom teda o čo išlo? O národný jazyk? Naozaj iba o ten? A prečo? Čo by bolo zlé na tom, keby sme všetci rozprávali doteraz neutrálne po latinsky? Alebo, na želanie Jozefa II., iba po nemecky? Prečo by prekážalo, keby všetky národy od Tatier po Stredozemné more spievali len maďarské piesne? Veď sú krásne, temperamentné. Čo je na tom? Búri sa v nás niečo pri tejto predstave? Čo? A prečo? Prečo je národný jazyk tak dôležitý? A čo s tým všetkým majú spoločné ženy?

Pôsobili vôbec nejaké ženy v národnom obrodení? Počúval ich niekto? Vieme o nich? Ktorej meno sa nám vynorí ako prvé? Ako dlho musíme loviť v pamäti? Jáj, predsa Anička Jurkovičová! Za koho sa to vydala? Za Hodžu či za Hurbana? A čo ďalšie ženy? Stáli pri peci, obklopené deťmi, zrobené na poliach? Skutočne? Všetky? Aké storočie máme na mysli? Devätnáste? Nosili vtedy šľachtičné korzety a krinolíny? Pokiaľ siahali sukne dedinským ženám? Varili všetky ženy národovcom kotlíkový guľáš, alebo sedeli pri stole a burcovali sa s nimi navzájom? Prečo nás to vlastne zaujíma? Ozaj. Zaujíma nás to? Máme my dnes vôbec čas zamýšľať sa na

tým, čo robili ženy v národnom obrodení? Veď už to dávno pominulo. Či nie? Dobový ideál slovenskej ženy v národnom obrodení pritom vytváral náročné kritériá. Musela hospodárne míňať čoraz menej peňazí od svojho národne orientovaného manžela a zároveň hostiť čoraz viac hladných národovcov. Ideálna národovkyňa priviedla každý rok a pol na svet ďalšie dieťa. I to siedme, ôsme, deviate. S bolesťou v srdci musela prežiť i smrť svojich ratolestí. Väčšinou väčšiny. Vtedy to bolo časté, bežné, ale nikdy nie ľahké. Dobrá národovkyňa pritom učila svoje deti piesne, básne, čítala im rozprávky, rozprávala povesti. V dobovej slovenčine. Dobrá národovkyňa sa horlivo zapájala do divadelných predstavení, do činnosti rôznych spolkov, so štúrovcami sa zúčastňovala výstupov na Kriváň, na Devín, zhromaždení Matice slovenskej, výročí Memoranda slovenského národa. Po nociach písala listy, skladala básne, tvorila poviedky, prekladala zahraničné texty. Pritom sa starala o zdravé i choré detí, o svojich rodičov, o celé gazdovstvo i o úrodu. Vlastné zdravie zanedbávala, sily nešetrila, o pozornosť a uznanie nestála. Bola zbožná, tichá, láskavá, obetavá. Tak vyzerala ideálna žena. Ktorá taká bola? Okrem spomínanej Aničky Hurbanovej iste aj Božena Kutlíková Hodžová, i jej sestra Marína. Tiež Drahotína Kardoššová Križková (na fotke uprostred). Patria k nim i ženy, ktoré deti nemali. Lebo nebolo s kým. Lebo im všetky zomreli už pred narodením. Mnohé tieto ženy v národnom obrodení boli členkami spolku Živena. Odviedli v národnom obrodení tisíce hodín tvrdej práce. Prežili roky odriekania, smútok z ponižovania, zúfalstvo z krivdy i hnev z bezmocnosti. Generácie žien v národnom obrodení pritom utvárali cestu k právam žien byť chránené pred bitkou a pred znásilnením od vlastného manžela, k právu čítať a vzdelávať sa, k možnosti získať vyššie vzdelanie či hrať v divadle. Vydobyli nám i právo dediť po rodičoch, právo rozhodovať o svojom živote, o svojom účese, o majetku, o svojom tele, o deťoch – ale aj právo voliť a byť volené. Ženy v národnom obrodení poskytovali národovcom nevyhnutné zázemie v náročných podmienkach a pritom bojovali i za práva, ktoré dnes považujeme za samozrejmosť. Dosiahnutiu týchto cieľov podriadili celý svoj osobný život. Splnenia mnohých sa nedožili. O väčšine z nich dnes už ani nevieme. Ich úsilie však nebolo márne, ak si naše práva udržíme a hlavne, keď si budeme navzájom pomáhať a podporovať sa tak, ako to robili ony – ženy v národnom obrodení.

TEXT: Katarína Králiková, sprievodkyňa dejinami a blogerka – www.katarinakralikova.sk

Hana Gregorová, rod. Lilgová - manželka Jozefa Gregora Tajovského, jedna z prvých bojovníčok za práva žien na Slovensku.

Muffiny na slano

1,5 šálky jemných ovsených vločiek
2 vajíčka
trošku letnej vody
strúčik cesnaku
soľ, čierne korenie a oregano podľa chuti

Všetky ingrediencie premiešame a hotovou hmotou naplníme košíčky na muffiny. Na vrch cesta dáme jemne sparenú brokolicu a posypeme nastrúhaným syrom. Pečieme - 180 stupňov 20 minút. Kto nemá rád brokolicu, môže použiť, napríklad, nastrúhanú mrkvu.

Dobrú chuť

Pripravili Janka a Julka z Nezábudky

bez návodu

“Som autistické dieťa. Mám niečo ako hudobný nástroj, aký nemá nikto iný.

Ak mi umožníte hrať pre radosť, začujete krásu mojej melódie.”

beznávodu.sk / Naživo s ľuďmi s Aspergerovým syndrómom a autizmom.

Ženy v komunite

od dobročinnosti k rovnocennej práci v komunitách

Projekt **Ženy v komunite - od dobročinnosti k rovnocennej práci v komunitách** je systémom opatrení a aktivít, ktoré systematicky **vzdelávajú a zvyšujú povedomie o rodovej rovnosti**.

Projekt plánuje **dosiahnuť spoločenský pohyb** nielen v odbornej rovine, ale aj s mladými ľuďmi v rámci vzdelávania – o tom, ako je možné **žiť bez predsudkov, rovnocenne**, upozorňuje na stereotypy a predpojatosť.

Ženy v komunite je projekt Únie materských centier spolufinancovaný z Nórskeho finančného mechanizmu 2014 – 2021 a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

únia materských centier

Norway grants

www.materskecentra.sk