



únia  
materských  
centier

# materské centrá

občasník Únie materských centier [www.materskecentra.sk](http://www.materskecentra.sk) ročník XIII. č. 1 Apríl 2017 ISSN 1338-3531



Premiérové časti  
od 15. apríla



# TRPASLICI\*

A ICH SMAJLIFÓN

KAŽDÚ SOBOTU  
9.00

:1

**Časopis Materské centrá bol vydaný  
a financovaný v rámci projektu:**

**Poradenské centrum Ženy ženám**

**„Domov musí byť bezpečné miesto pre všetkých“  
„A home must be a safe place for everybody“.**

Programová oblasť: **Program SK09 –**

**Domáce a rodovo podmienené násilie**

Názov projektu: Poradenské centrum Ženy ženám

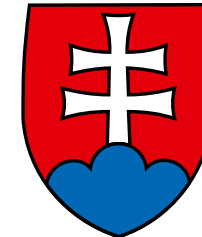
Prijímateľ: Únia materských centier

Realizácia: október 2015 - október 2016

Číslo projektu: DGV03009

Projektová zmluva: 1013/2015

Výška projektového grantu: 113 783 €



Projekt je financovaný z grantu  
Nórskeho kráľovstva prostredníctvom  
Nórskeho finančného mechanizmu  
Supported by a grant from Norway.  
Spolufinancované zo štátneho  
rozpočtu Slovenskej republiky  
Co-financed by the States Budget  
of the Slovak Republic.  
[www.norwaygrants.sk](http://www.norwaygrants.sk)

## Obsah

Deti, ktoré na verejnosti trucujú sú veľmi milé	5
Neviem, prečo to nevyšlo	6
Ako vznikalo naše MC Sovička	9
Mami, oci podte sa so mnou hrať ... v MC VČIELKA	10
Ako naša MC Piškótka dostala nový rozmer	11
Dobrovoľníctvo - dobrý príklad pre deti	13
A tak pokračujeme ďalej...	14
Stará Jedáleň – jedinečné komunitné centrum pre mladých	16
Abakus - myslenie hrou	18
Vitajte vo svete detí s Aspergerovým syndrómom	22
S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vedia aj materské centrá	26
Tri tipy na letnú dovolenku s malým dieťaťom	28
Koláčik ráčik Quinoa s hľivou na dusenej zelenine	30



# Mí'a pre mamu

## 13. mája 2017



únia  
materských  
centier

Najväčšia oslava Dňa matiek  
vo vašom meste

Pod' s nami  
do rozprávky

Pod záštitou prezidenta SR  
Andreja Kisku

### Organizátori:

**Bánovce nad Bebravou** (MC Anjelikovo), **Banská Bystrica** (RC Hviezdička, MC Mamina), **Bernolákovo** (KC Prístav), **Bratislava** (Únia materských centier, RC Dlháčik, RC Klbko, RC Kramárik, RC Prešporokovo, RC Ráčík), **Brezno** (MC Sniečko), **Detva** (OZ Studnička), **Dolný Kubín** (MC Píšťalka), **Galanta** (RC Bambuľkovo), **Handlová** (MC Lienka), **Hriňová** (MC Mravček), **Komárno** (RC Montessori centrum), **Košice** (MC Pastierik, RC Stonožka), **Levice** (MC Medulienka), **Lipová** (MC Nezbedko), **Lučenec** (MC Jahôdka), **Malacky** (MC Vánok), **Martin** (RC Wings), **Močenok** (Obec), **Námestovo** (RC Drobček), **Nitra** (MC Klokanček), **Nižná** (MC Dupajda), **Nováky** (MC Nováčik), **Opatovská Nová Ves** (RC Štvorlístok), **Pohronská Polhora** (MC Macík), **Poprad** (MC Bambino), **Považská Bystrica** (MC Včielka), **Prakovce** (MC Harmónia), **Prešov** (ROC Emerka), **Prievidza** (MC Sniečko), **Pukanec** (MC Pukanček), **Ružomberok** (MC Nevedko), **Sabinov** (MSKS), **Sečovce** (MC Sovička), **Senec** (MC Senecké Sniečko), **Senica** (MC Stonožkine sniečka), **Sereď** (RC Mama klub), **Skalica** (MC Slniečnica), **Sliac** (MsKS), **Stará Turá** (MC Žabka), **Svätý Jur** (MC Piškôtka), **Šajdíkove Humence** (TJ Kerko), **Šaľa** (MC Mamy mamám), **Trenčín** (MC Srdiečko), **Veľké Zálužie** (MC Blšky), **Veľký Krtíš** (MC Hruštička), **Vráble** (MC Chrobáčik), **Vranov nad Topľou** (MC Sniečko), **Zlaté Moravce** (MC Mami-Oáza), **Žarnovica** (Mestský úrad), **Žilina** (MC Nezábudka), **Žitavany** (ZŠ J.V.Šimka)

Zahraničie: **Báčsky Petrovec - Srbsko** (RC Srdce), **Dublin - Írsko** (Slovenské centrum), **Přerov - Česko** (Duha Klub Rodinka)

Partneri:



Oficiálny nápoj  
podujatia:



www.materskecentra.sk

### Deti, ktoré na verejnosti trucuajú sú veľmi milé



Vyštudoval Vysokú školu múzických umení v Bratislave, odbor bábkoherectvo. Po ukončení štúdia začal pôsobiť v Dezor-zovom lútkovom divadle. Má bohatú filmo-vú filmografiu. Účinkuje aj v Mestskom di-vadle P.O.Hviezdoslava a paralelne pracuje ako moderátor. Je ženatý a má dcéry Dorotu a Terezu.

#### ► Ako sa vám darí zladovať prácu a rodičovstvo i popri vašich dvoch ratoleštiach?

Momentálne to je ešte stále nenáročné. Zobral som si akúsi otcovskú dovolenku. Pôvodne som mal v pláne pol roka, dnes už je to takmer rok a pol, ktoré som minulý rok strávil na Filipínach pri nakrúcaní Ostrova. Snažím sa brať si menej práce a organizovať ju tak, aby som stihol odviezť ráno Dorotku do škôlky a byť doma večer, keď idú baby

spať. To sa, samozrejme, nedá, keď hrám v divadle, ale takých dní máme v mesiaci našťastie len pár.

#### ► S tretím rokom sa u detí spája obdobie vzdoru. Dôležité je ako rodič ustáť toto obdobie. Máte nejakú milú príhodu?

Milú? Milú príhodu? Dovoľte mi zasmiať sa :) Bolo to ťažké, a vlastne stále je. Staršia dcéra je baran a všetko musí skúsiť sama. Aj teraz, keď už ma 5. Ale potom ako som tým prešiel, sú mi všetky deti, ktoré na verejnos-ti trucuajú veľmi milé. Dôležité je nenechať sa znervózniť. Pokojne vysvetľovať, alebo zobrať na ruky odísť a utíšiť. Veľa vecí by som už teraz robil inak. Ale zatiaľ nemusím. Mladšia Terezka ma len rok a pol a navyše je úplne opačná povaha ako staršia Dori.

#### ► Keď prídete domov ako sa najčastejšie hráte s vašimi deťmi?

Teraz na jar chodíme veľa na prechádzky a snažíme sa po škôlke stráviť veľa času von-ku. Na ihriskách alebo v meste. Doma kres-lime, počúvame hudbu, čítame, staviame z Lega alebo pozeráme rozprávky.

#### ► Vidíte v deťoch umelecké sklony?

Na to je asi priskoro. Dori veľmi prejavuje záujem o divadlo a tanec. Terezka tiež rada kreslí a tancuje. Snažím sa ich vychovávať k hudbe. Počúvame rôzne pesničky od Mo-zarta cez Banket až po Yoshina Yoshikawu.

#### ► Kedy ste objavili svet materských cen-tier?

Keď mala Dorotka okolo 2 rokov, sme za-čali chodiť do Rodinného centra Prešporoko-vo v Bratislave na detský minifolklor.

#### ► Aké sú vaše obľúbené ihriska pre deti?

Tie čo sú najbližšie k nášmu domu. Často sme v Medickej záhrade, na Račianskom mýte, alebo len u nás na dvore pri dome.



### ► Radi cestujete. Beriete so sebou aj deti?

Veľmi radi cestujeme. A deti s nami. Dori letela prvýkrát do Barcelony, keď mala 6 mesiacov. Teri v roku a pol do Bangkoku.

### ► Kam chodíte na dovolenku na Slovensku obľúbený región a aktivity?

S deťmi chodíme najradšej do Považskej k rodičom alebo na Liptov. V Nízkych Tatrách to máme naozaj radi. Je tam na vyber z mnohých úžasných ubytovacích kapacít, krásna príroda a parádny program, ktorý naplní celý - aj predĺžený - víkend.

### ► V lete trávite čas aj pri mori? Ste skôr turista alebo plavec plážovec?

Aj aj. Ale po poslednej skúsenosti viem povedať, že dievčatá sú skôr na bazén ako na more.

### ► Všimáte si viac bezbariérové podniky pre rodiny odkedy ste otcom?

Také sú? Ja ma pocit, že všade sú schody. Aj keď malé alebo len dva, ale sú všade. Či?

### ► Povedzte nám aké tri vlastnosti obdivujete na svojej žene?

Inteligenciu, Humor a láskavosť.

### ► Aké na vašej mame?

Obetavosť, láskavosť a trpezlivosť.

Ďakujem za rozhovor  
Lenka Černáková



## Neviem, prečo to nevyšlo

„... urobila som všetko, čo som vládala.  
Mňa bil, mne ublížil. A teraz má on všetko  
a ja som na tom ešte horšie ako pred tým...“  
(Lucia, 34 rokov)

Lucia sedela na posteli a plakala. V rukách držala Uznesenie súdu, ktorý jej nakazoval do 15 dní odovzdať jej malú, sedemročnú Emu jej otcovi. Cítila sa taká bezmocná, ako ešte nikdy. Doteraz sa bála iba jeho – teraz sa bála všetkých. Rekapitulovala si, čo sa vlastne za ten rok stalo. Presne si pamätala na tú chvíľu, keď narazila chrbtom do šušlíka a sykla. Cítila, ako jej tečie krv. Skrútila sa do kľbka. Peter ju švihol uterákom. Znova a znova. Vedela to vopred. Vždy vedela, že sa to zasa stane o pár minút skôr. Cítila, ako sa v miestnosti hromadí dusno. Videla, akým spôsobom vypol televízor, ako začal búchať riadmi v kuchyni.

**Násilie, ktoré sa deje medzi blízkymi ľuďmi sa dá odčítať, predpokladať: často sú to opakujúce sa rituály. Tí, čo ho zažívajú dokážu odhadnúť zo slov, z pohybov, kedy sa „to začne“. Napriek tomu to nepomáha. Len zriedkakedy dokážu obeť pred násilníkmi ujsť. Nie je to otázka šikovnosti, múdrosti, vzdelania. Môže sa to stať každej žene. Často je to však tak neuveriteľné, lebo tak dobre maskované, že cudzí – aj keď odborníci – nevedia, čo môžu urobiť.**

„Ani na Luciu by som to nepovedala. Keď k nám prišla a ohlásila to, zdala sa mi energická, že vie čo robí. Navyše, keď som si predvolala aj Petra, tak on naopak pôsobil veľmi veľmi nešťastne. Mala som pocit... proste nevedela som, kto je obeť a či náhodou nerobí len scény.“ povedala sociálna pracovníčka.

(Petra, sociálna pracovníčka)

Lucia vedela, že jej to málokto uverí. Peter bol niečo, čomu sa hovorí *dobrý kamarát*. Už sa raz odhodlala – stretla sa so psychologičkou. Rozprávali sa, to hej, aj jej chvíľu potom (asi pol hodinu, kým neprišla domov) bolo lepšie. Bola za ňou možno tri – štyrikrát. Mala pocit, že ju stále rovnako pozorne počúva, ale vlastne nevie, čo jej má poradiť. A tak prestala chodiť. Premýšľala: „Bolo to asi dva roky dozadu. Teraz by mi mohla pomôcť.“

„Prišla za mnou po viac ako roku – už som si ju takmer nepamätala a tlačila a tlačila, že chce papier na súd. Skúsila som jej vysvetliť, že to nie je cesta, papier... odišla veľmi nahnevaná, ale ja keď nemám veci poriadne preverené, keď tomu príbehu neverím, tak nepíšem. Bojím sa, že by som mohla ublížiť aj tomu druhému.“

(Katarína, psychologička)

**Obetiam domáceho násillia často neveria ani odborníci. Najmä vtedy, ak tlakujú, domáhajú sa posudkov, pričom nechcú prejsť procesmi, nechcú poznať príčiny. Ak sú nedočkavé. Lebo neexistuje rýchly liek na okamžitú úľavu. Naopak, je to veľmi dlhý proces. Ak ním obeť neprejde, môže sa stať sa nedôveryhodnou.**

Tentoraz to bolo iné. Lucia pobalila Emu a odišla k mame. 260 kilometrov. Cítila sa, že lieta. Mala pocit, že toto je „to, čo chcela“. Konečne spala. Na druhý deň prihlásila Emu do školy a k lekáre a prihlásila sa na úrad práce. To všetko zvládla za pár hodín. Na druhý deň Peter prišiel. Vedela to, čakala ho. Chystala sa na to, čo povie. Všetko prebehlo podľa scenára. Aj to, že povedala: „nie“. Aj to, že on povedal: „Tak potom ja ti ukážem. Dotlačím ťa. Nevieť kam, ale dotlačím.“ Sestra jej povedala: „Musíš ísť bezpodmienečne na políciu. Nech niečo urobia.“ Tak išla. Se-

dela skoro hodinu. Potom rozprávala svoj príbeh policajtovi. Stále sa jej pýtal rovnaké veci: „A boli ste aj u lekára? A prečo to hlásite až teraz?“ Dokonca povedal: „Viete, to každá si spomenie, že bola týraná, až keď sa rozvázda.“

Nestačí mať pravdu. Treba ju vedieť predať.  
(Broňa, právnička)

**Najhoršie je, keď obeť domáceho násillia ostane sama. Keď len čaká, čo sa udeje, keď nemá zázemie, o ktoré by sa dalo oprieť, niekoho, kto jej celý proces vysvetlí – krok po kroku, kto dokáže predvídať, čo sa môže stať – krok po kroku.**

Lucia sa zaprisahala, že už nič neurobí. Počká, kým sa situácia upokojí, a potom to bude riešiť. „Všetko má čas.“ povedala si. Nebolo to tak. Počítala. Z domu odišla pred šiestimi týždňami. Teraz držala v rukách papier zo súdu, ktorým bola Ema zverená manželovi. Najsilnejším dôvodom bolo, že vraj narušila jej stabilitu a väzby. Čítala o sebe šialené veci, maily, ktoré si písala – rozhnevaná – s manželom.

A pýtala sa sama seba. „Kde som urobila chybu?“

Celý príbeh Lucie a ďalších žien, ktoré zažili domáce násillie nájdete v našom špeciálnom vydaní časopisu *Materské centrá - ŽENY ŽENÁM*. A ak zbierate odvahu začať riešiť tie vlastné, stále nám môžete písať na [poradna@materskecentra.sk](mailto:poradna@materskecentra.sk), alebo zavolať na linku **0915 930 831**.

Pozn.: mená v príbehu sú zmenená – a aj niektoré reálie – tak, aby jeho skutočným hrdinom ostala intimita, aby neboli poznateľní. Situácie sa však skutočne stali.





# Míľa pre mamu

## 13. mája 2017

Najväčšia oslava Dňa matiek vo vašom meste



### Pod s nami do rozprávky

Pod záštitou prezidenta SR  
Andreja Kisku

## areál jazero Kuchajda, Bratislava od 15 h. - 18 h.

Moderátor:  
**Marián Mitaš**

Vstup voľný

Program:

- Trpaslíci z RTVS
- skupina Šramot - Log in progres
- Mia Holíková - moderná gymnastika
- SZUŠ ART PEGAS
- Folklórny tanec - deti zo ZŠ Cádrova
- RC Prešporkovo - Folklór v srdci a Minifolklór
- zážitková trasa, maľovanie na tvár, tvorivé dielne
- veľa ďalších atrakcií

Organizuje: Únia materských centier, RC Dlháčik, RC Kibko, RC Kramárik, RC Prešporkovo, RC Ráčik s podporou ďalších neziskových organizácií.

Partneri:

Oficiálny nápoj podujatia:

Mediálni partneri:

www.materskecentra.sk



### Ako vznikalo naše MC Sovička

Život v malom meste má svoje čaro. Zrazu si začnete uvedomovať jednoduchosť a začnete si ju svojim spôsobom vážiť. Nehovoriac o tom, že práve v momente, keď sa stanete matkou vám to v jednom smere vyhovuje a na druhej strane začne niečo chýbať. Tak, ako má všetko svoje protiklady a väčšinou je správna zlatá stredná cesta, platí to aj v momente, keď ste na materskej alebo rodičovskej dovolenke ale máte určitú potrebu socializácie. Zrazu sa máte chuť stretávať aj s inými mamičkami, inými deťmi a v podstate sa len stretávať bez akéhokoľvek silného cieľu. A tu som ako rodená a vyrastajúca Stredoslovenka mala práve pri týchto pocitoch možnosť uniknúť do mojej rodnej Prievidze a plne naplniť tento pocit. Len tak sa stretnúť na ihrisku plného detí a rodičov, len tak ísť do materského centra si zacvičiť, len tak sa ísť pohrať, spoznať nových ľudí...

Po určitom čase ma ale silno premohla túžba uspokojovať tento pocit častejšie a to boli práve prvé myšlienky založenia materského centra. Na Slovensku je plno nefunkčných inštitúcií, ale sú aj také, ktoré majú svoj význam, zmysel... a medzi také patrí aj Únia materských centier. Môj prvý telefonát s Dančou Konečnou, riaditeľkou UMC nemohol skončiť ako inak, ako úsmevom a návalom pozitívnej energie, že mám pokračovať ďalej.

Už len osloviť niekoho, kto by mi s tým pomohol, lebo myšlienku v hlave bolo treba zrealizovať. Tu som úplne spontánne oslovila už moju terajšiu partáčku Sylviu Domaničovú, ktorej spontánna odpoveď „idem do toho“ ma presvedčila, že je to ten správny človek. Už teraz viem, že jej perfektné organizačné schopnosti, dravosť, úprimnosť a more riešení sú pilierom našej Sovičky. V rámci podporných skupín nosenia a dojčenia nám pomáha naša ďalšia členka MUDr. Evka Ondogreculová, ktorá sa teraz venuje materským povinnostiam.

S pomocou mesta a nekonečnou podporou našich manželov, ktorým taktiež patrí jedno veľké ĎAKUJEM, sa naše predstavy začali stávať skutočnosťou. Vytvorili sme priestor, ktorý môžu naše mamičky spoločne s deťmi navštevovať. Začali sme fungovať v zime 2016 a odvtedy sa snažíme vytvoriť jednoduché a atraktívne prostredie, kde



MC Sovička stav pred...



MC Sovička stav po...



môžeme s ostatnými mamičkami aj otecami, čo nás veľmi teší tráviť svoj čas, neformálne sa vzdelávať a rozvíjať naše schopnosti pomocou krúžkov. Úprimne sa tešíme každému úsmevu, pokroku, vydarenej akcii či prednáške.

Okrem našich rodín, ktoré nás podporujú, preto patrí aj vďaka našim mamičkám a deťom, ktoré spolu s nami už svojou prítomnosťou budujú Sovičku naďalej.

Moja osobná vďaka okrem môjho manžela, patrí aj iným ľuďom, ktorí ovplyvnili v posledných rokoch mesiacoch môj život a bez nich by Sovička určite neexistovala. V prvom rade mojej parťáčke Sylvii, potom Danči Konečnej a Janke Sýkorovej z ÚMC. Mojej montessori lektorke MVDr. Eve Štarkovej, ktorá je veľkým prínosom vzdelávania podľa pedagogiky Márie Montessori a jej kurzy sú zážitkom ale aj poslaním. Mne osobne ukázala úplne iný rozmer pohľadu do detskej duše. A v neposlednom rade mojej susedke a veľmi dobrej kamarátke Ing. Darinke Sabolovej, ktorá nás nečakane tento rok opustila. Ale som šťastná, že moju dcérku stihla naučiť to, čo ju naučila, okrem iného aj veľkej láske k prírode.

Našej Sovičke prajem veľa spokojných rodičov a detičiek, úspešnú spoluprácu s našim mestom, bez ktorej budeme len ťažko fungovať a veľa zdarných rokov pre naše malé sovičky.

*kolektív MC Sovička*

## Mami, oci podťe sa so mnou hrať ...v MC VČIELKA

Nadácia pre deti Slovenska každý rok vyhlásuje výzvy na podanie projektov. Pred dvoma rokmi sa do takejto výzvy zapojila Únia materských centier s projektom Revolúcia

v učení detí. Vďaka projektu boli vyškolené líderky MC v oblasti montessori pedagogiky. V tomto projekte nechýbalo MC Včielka. Projekt sa nám veľmi páčil. Preto sme sa rozhodli nadviazať naň. Zužitkovať svoje znalosti a vedomosti. Snažíme sa ich posúvať ďalej. Projektom „Mami, oci podť sa so mnou hrať“ sme z Nadácie pre deti Slovenska z fondu Hodina deťom získali 3000 €. V projekte sme chceli poukázať na problém tejto doby. Rodičia majú na svoje deti stále menej času. Deti čoraz menšie „odkladajú“ do jasiel a materských škôl alebo iných zariadení. Naším cieľom je, aby sme nezabúdali, čo je pre nás prirodzené a venovali im svoj čas. Chceme deti aj dospelých odtrhnúť od mobilných telefónov, počítačov, televízorov a fcb. A práve materské centrá sú tie správne miesta, kde sa rodičia s deťmi môžu stretávať, spoznávať a utvárať komunitu. MC Včielka vďaka tomuto projektu rozšírilo ponuku svojich služieb. Otvorilo Herničku usilovných Včeličiek, vybavenú novými didaktickými hračkami, ktoré slúžia na rozvoj jemnej motoriky, plnú zmyslového vnímania. Deti sa pri hre nenásilnou formou učia nielen veci z každodenného života, ale aj matematiku, fyziku, slovenský jazyk, geografiu, atď. V ponuke tiež máme kurz Deti objavujú svet. Týmito aktivitami ponúkame inšpiráciu na rôzne kreatívne hry s deťmi. Obe aktivity sú vytvorené na základoch Montessori pedagogiky. Deťom, ale aj rodičom pomáhame vnímať čaro učenia a objavovania nových vecí a javov. Povzbudzujeme ich k ďalšiemu záujmu spoznávať veci v súvislostiach. Našou úlohou je ukázať, že aj keď sa deti hrajú, zároveň sa učia. Tieto vedomosti neskôr môžu zužitkovať v škole. Preto je veľmi dôležité, aby sa deti spolu s rodičmi hrali.

So Včielkou sme oslávili v októbri aj medzinárodný deň MC nielen v našom MC ale aj celoslovenským stretnutím MC na Kľač-

ne. Pripravili sme pre rodiny veľkú rodinnú hru, tvorivé dielničky. Vyrábali ručne robené medaily i pohľadnice s Big Shotom. Strávili sme tam veľmi príjemné dni a tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutia. Na tvorivých dielničkách pred Vianocami sme vyrábali adventné kalendáre, piekli a zdobili medovníčky. Ešte radšej sme ich však jedli. Taktiež nemohol chýbať ani karneval. Minulý rok sme začali ponúkať narodeninové oslavy a detské párty, ktoré pre svojich najmenších pripravili rodičia. V marci sme oslávili naše 15. narodeniny. Narodeniny sa nezaobišli bez torty. Na oslavu sme pozvali aj divadielko Svetielko z Nitry. O dobrú náladu sa postaral DJ Luboš.

Vďaka projektu k nám našlo cestu veľa nových rodičov s deťmi. V týchto aktivitách chceme určite pokračovať aj po skončení projektu. Chceme aj naďalej rodičom pripomínať, aké sú dôležité spoločne strávené chvíle.

## ĎAKUJEME

Aktivity materského centra sa uskutočňujú vďaka finančnej podpore Nadácie pre deti Slovenska z fondu Hodina deťom, mestu Považská Bystrica a 2% daní, Danfoss Power Solutions, a.s. Za morálnu podporu, školenia a rôzne stretnutia ďakujeme našej strešnej organizácii Únii materských centier. Všetkým členkám, dobrovoľníkom, sponzorom, ktorí nám akýmkoľvek spôsobom nezištne pomáhajú.

Aj tento rok sme prijímateľmi 2% daní. Budeme veľmi radi, ak nám ich darujete, aby sme mohli neustále rozširovať ponuky našich aktivít. Stále hľadáme aktívnych rodičov, ktorí by sa chceli aktívne zapojiť do diania materského centra.

*Viac informácií sa dozviete na  
www.mcvcielka.sk alebo našej fcb.stránke.*



## Ako naša MC Piškôtka dostala nový rozmer

Bol december, pár dní pred koncom roka, keď mi druhá štatutárka povedala, že končí. Nájom 240 Eur mesačne zostal už len na mne. Chvíľu som váhala ak ďalej. Zvolala som mamičky a dali sme poradu, čo bude ďalej, či budeme vládvať platiť nájomné a venovať sa Piškôtke, tak ako chce a potrebuje. Dievčatá podržali mňa aj Piškôtku. A tak sme dali sily dokopy a večer vymýšľali, akým smerom na uberieme.

Na tej istej adrese, v tej istej budove ako my vzniklo však nové rodinné centrum. Nás to posilnilo a povzbudilo. Vymysleli sme plán. Začali sme online prieskumom mamičiek, čo by chceli, čo by si predstavovali, čo im chýba, aké dni im vyhovujú a ďalšie otázky. Zapojilo sa vyše 50 ľudí. Po tomto kroku nasledovalo veľa stretnutí o možnostiach. Vzišlo, že by sa v Piškôtke mali rozšíriť aktivity pre školákov, ako aj pre spoločné aktivity pre maminy s deťmi. A tak sme úspešne otvorili kurz pre školákov Veda nás baví. Zorganizovali sme workshop na výrobu vlastného balzamu na pery, ktorý si môžu vyrobiť maminky alebo maminky s dcérami. Vymysleli sme redesign Piškôtky, nové logo, nové plagáty, nové farby a miestnosti sme dali nové šaty. Dali sme dokopy nakoniec úžasný tím. Každý prispel svojim pričinením o upratovanie, reorganizáciu



alebo podporu. Jedna maminka vymyslela tematické pyžamové party nielen pre vek 3 až 6 rokov, ale aj pre 7 až 13 rokov. Menších zasa čakala party s veľkonočnou tematikou a tvorením. Zakúpili sme franchising na tanečný program pre deti Tancujúce Tigríky a otvorili sme už tretí kurz. Toto všetko mne aj Piškótku dáva energiu ísť ďalej a pokryť nájomné. Ďalšia úžasná mamina zorganizovala burzu, ktorá bola úspešná. Dokonca sa ujala aj power joga, ktorú už otvárame druhú skupinu.

Inšpirujte sa a pýtajte sa, čo maminy chcú. Naozaj som postupovala podľa ich požiadaviek a naozaj máme plný rozvrh, ale i Piškótku. Nie náhodou do cesty prišla aj pôrodná asistentka a otvorili sme cvičenie pre tehotné spojené s predpôrodnou prípravou. S maminkami sme rozvrhli, kto, kedy a za čo je zodpovedný. Je to úplne iný rozmer, keď viete, že nie ste v tom sami. Takže naše materské centrum nie je len pre detičky do 3 rokov, ale momentálne pokrývame kategóriu až po 13 rokov. Cez víkend priestor poskytujeme aj na iné aktivity aj prednášky a workshopy, napríklad nám v jedno sobotné popoludnie čítal aj pán Mrkvička. Tie aktívnejšie z nás sa zúčastňujú rôznych workshopov a cenné vedomosti, skúsenos-



ti posúvajú ďalej svojim rodičom, napr. prednáška Daniela Rušara: Naše strachy a strachy našich detí, kde sme sa naučili ako strach sa dá spracovať rôznymi spôsobmi. Pán Rušar napríklad strach z tmy spracoval do rozprávky, ktorá detičkám veľmi pomáha tento strach prekonať. Tému spracovania smrti nájdete v rozprávke Kamzíku veľký skok. Rodičia oceňujú, že sa naozaj problematike detí venujeme aj mimo centra a radi sa s nimi podelíme o zážitky aj poznatky. Nedávno si rodičia odo mňa vypýtali zážitkové spracovanie konkrétnych tém. V materskom centre vediem krúžok anglického jazyka, ktorý je mojou motiváciou, aby Piškótko bola aktívna, žilo sa v nej.

V našej Piškótku nájdete farebné bodky, piškótky a úsmev.

Takže všetkých by som rada povzbudila, nech ich to, čo robia naplnia a nech to v našich materských centrách žije.

*Ivett Pavlis  
MC Piškótko, Svätý Jur*



## Dobrovoľníctvo - dobrý príklad pre deti

Kedy je čas na dobrovoľníctvo, ak nie teraz? U nás v rodinnom centre Prešporokovo v Bratislave deti už od malička vnímajú mamičky, ktoré si vo svojom voľnom čase (počas rodičovskej dovolenky) nájdu čas, aby centrum zveladili. Či už aktívne, fyzickými aktivitami, alebo psychickou podporou, nápismi, návrhmi a realizovaním rôznych aktivít.

Už 4 roky spolupracujeme s OZ INEX Slovakia. Vďaka nim sme sa nielen my, ale aj naše deti lepšie zoznámili s konceptom medzinárodného dobrovoľníctva. Za ten čas sme v Prešporokove privítali vyše 30 dobrovoľníkov z rôznych krajín v rámci medzinárodného dobrovoľníckeho tábora. Počas dvoch týždňov účastníci zo Španielska, Holandska, Nemecka, Turecka, Ruska, či Fínska vymýšľali aktivity a hry pre deti. Dobrovoľníci k nám zavítajú i tento rok. Práve teraz je čas dobrovoľníctva - Time to volunteer.

Vďaka dobrovoľníkom deti zisťujú, akými rôznymi formami a typmi dobrovoľníctva môžu pomáhať. Okrem toho nám naši kamaráti z INEX-u vysvetlili, čo je už skoro 100 rokov podstatou medzinárodného dobrovoľníckeho tábora. Stretnú sa dobrovoľníci z rôznych krajín, spolu si varia, pracujú a prežívajú voľný čas. Rozprávajú sa medzi sebou po anglicky. Vždy majú aspoň jedného vedúceho. Ten je vyškolený na manažovanie skupiny dobrovoľníkov. Okrem toho INEX-áci organizujú rôzne workshopy na témy, ktoré deťom, mladým ľuďom a širokej verejnosti približujú myšlienku dobrovoľníctva, solidarity a vzájomnej pomoci. Vďaka tomu mnohým otvárajú oči a rozširujú ich obzory.

Chceme predsa z našich detí vychovať ľudí vnímavých, s otvoreným srdcom, ktorí sa neboja zapojiť, neboja sa nového, chcú spoznávať rôzne kultúry. Veríme, že aj naše deti, keď vyrastú, budú aktívnymi dobrovoľníkmi doma alebo pôjdu pomáhať do zahraničia. Veď je toľko oblastí, kde sa pomoc zide: či už pri obnove hradov, environmentálnych projektoch, príprave festivalov, organizovaním aktivít pre deti s postihnutím alebo seniorov.

Sme veľmi radi za túto veľmi príjemnú spoluprácu. Viac info o medzinárodnom dobrovoľníctve a vzdelávaní vedúcich na [www.inex.sk](http://www.inex.sk)





## A tak pokračujeme ďalej.....

Tak a je to. Materské centrum odovzdané novej štatutárke a novým členkám. Môžeme byť spokojné, odovzdali sme ho správnym maminám. Ako keby som videla nás dve s Andreu Starou pred šiestimi rokmi. Odhodlané, zapálené pre vec a optimisticky naladené posunúť MC Kvietok v Rohožníku dopredu.



No a my ako čestné členky budeme mať konečne doma ako zo škatuľky. Bude upratané, oprané, ožehlené a navarené. Už žiadne naháňanie sa počas akcie. Už si všetky podujatia v obci budeme vychutnávať spolu s rodičmi ako návštevníčky :-).

ALE. Zistili sme, že nás to nebaví. Nechceme sedieť na Obecných slávnostiach. Musíme niečo vymyslieť. Mali by sme si založiť nové združenie...dohodnúť sa, ako novou cestou sa v ňom vydáme.

A tak sme sa pred Vianocami stretli a po veľmi dlhej diskusii a rôznych návrhoch sme sa zhodli na názve Klub aktívnych žien. Jedenásť žien rôzneho veku, názorov a skúseností sa zhodlo, že nechcú byť len dobré matky, ale chcú organizovať podujatia rôzneho charakteru pre komunitu obce Rohožník. Stanovili sme si užasne ciele, ktoré sme spísali do stanov, odoslali a dňa 23. 12. 2016 nám ich Ministerstvo vnútra SR schválilo.

Našou prvou aktivitou bola oslava MDŽ. Dali sme hlavy dokopy a vznikol Beauty Day. V sobotu 11. marca sa v Kultúrnom dome v Rohožníku skrášlovalo, masírovalo a relaxovalo. Dámy si mohli zakúpiť poukážku v hodnote 15 €. V cene lístka boli dve služby podľa vlastného výberu. K dispozícii boli kaderničky Marta a Erika, kozmetičky Peťka a Evička, manikérky Miška a Peťka a masér Paľo. Pri vstupe dostala každá žienka na oslavu MDŽ pohár šampusu, čokoládku a kvetinku :-). Po úprave ich odpísal náš úžasný fotograf Janko. Sprievodným programom bola prednáška a praktická

ukážka magnetoterapie. Tolko spokojných a usmiatek žien na jednom mieste som ešte nezažila. Spravili sme nádhernú akciu, ktorú plánujeme opakovať a vylepšovať.

Som rada, že som vďaka materskému centru stretla skupinku žien, ktoré sa chcú realizovať, prezentovať svoje predstavy a názory a venovať sa dobrovoľníckej práci, aby sa nám v obci Rohožník žilo lepšie a krajšie. Dievčatá Aďa, Anka, Ivanka, Katky, Lenka, Lucky, Sylvia a Vierka ste úžasné a už teraz sa teším, čo všetko spolu zrealizujeme.

*Katarína Jurkáčková*







Návrh\_ spoločenská miestnosť

## Stará Jedáleň – jedinečné komunitné centrum pre mladých

V Rodinnom centre Ráčik v Bratislave už dlhší čas riešime otázku, ako vymyslieť program a aktivity pre deti, ktoré postupne vyrastajú z možností našej herne a neexistuje bezpečný komunitný priestor pre mladých ľudí, kde by sa mohli stretávať a venovať sa neformálnym aktivitám, hoci to patrí medzi základné potreby tejto vekovej skupiny. Keďže aj detské ihriská sú na našom sídlisku iba pre deti do 12 rokov, zistili sme, že nám chýba nejaká klubovňa, kde by práve takéto staršie deti mohli tráviť svoj voľný čas. Preto sme viacerí aktívni rodičia spojili svoje sily s organizáciou Mládež ulice a s občianskym združením Varianty a začali pátrať po vhodnom priestore. Od bratislavskej župy sa nám podarilo získať do dlhodobého nájmu objekt schátratej jedálne pri Strednej odbornej škole masmediálnych a informačných štúdií na Kadnárovej ulici. Starú Jedáleň - tak sme nazvali náš projekt - plánujeme za pomoci partnerov a donorov postupne zrekonštruovať a vytvoriť v ňom jedinečné komunitné centrum. Centrum bude prevádzkované na tzv. nízkoprahových princípoch

a bude poskytovať otvorený a bezpečný priestor na trávenie voľného času pre staršie deti a mladých ľudí. V centre bude zohľadňovaná výnimočnosť mladých, ktorí často nenavštevujú žiadne krúžky, nie sú súčasťou štruktúrovaných aktivít. Toto centrum im bude poskytovať zaujímavé voľnočasové aktivity v bezpečnom prostredí, ako aj kvalifikovanú podporu v záťažových životných situáciách. Centrum poskytne príležitosť



pôvodný stav



pre komunitný rozvoj, komunitnú a sociálnu prácu, ako aj pre spoluprácu a spoločné aktivity príslušníkov širokej miestnej komunity.

Komunitné centrum bude poskytovať tieto príležitosti: nízkoprahový program pre deti a mládež, voľnočasové aktivity, informačné a poradenské služby, priestor pre vlastné aktivity mladých ľudí, priestor pre realizáciu komunitných aktivít (kultúrnych, športových a vzdelávacích), bezpečný priestor na stretávanie sa mladých ľudí a miestnu komunitu, špecifické preventívne programy, školská príprava, sociálne služby/opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately. Fungovať budeme na týchto princípoch:

1. **Voľný vstup** a pobyt v zariadení – do klubu je možné počas otváracích hodín voľne prichádzať a odchádzať z neho.
2. Vytváranie **bezpečného prostredia** – klub garantuje tak fyzické bezpečné prostredie ako i psychologickú atmosféru vzájomného rešpektu.
3. Nízkoprahové naladenie pracovníkov – pracovníci sú tu pre mládež, sú dôležitými dospelými **bez hodnotiaceho prístupu**, ktorí vedú byť pre nich v náročných situáciách oporou, v každodennom živote iniciátorom ich rozvoja.

4. **Pasivita je prípustná** – nie je potrebné, aby sa mladí ľudia zapájali do vopred pripraveného programu (pracovníci v nízkoprahovom klube nie sú animátori).
5. Pravidelná dochádzka nie je podmienkou – mladí ľudia môžu navštevovať klub len v dňoch, kedy im to vyhovuje. **Nie je potrebná pravidelná účasť** na programe ako napríklad v centrách voľného času.
6. Aktívna práca s pravidlami – mladí **sú spolutvorcami pravidiel**.
7. Bezplatnosť obligatórných služieb - základné služby nízkoprahového programu sú **financované s iných zdrojov** ako z poplatkov od mladých, ktorí ho navštevujú.
8. **Zaručená anonymita** – mládež o sebe nemusí poskytnúť žiadne údaje, pre kontakt úplne postačuje prezývka.
9. **Participatívne zapájanie klientov** – mladí sú spolutvorcami obsahu klubu, nie sú iba konzumentmi pripravených aktivít.

Viac informácií vrátane možností pre ďalších rodičov a verejnosť, ako sa zapojiť do budovania komunitného centra Stará Jedáleň postupne zverejňujeme na našej webovej stránke.

Miroslav Dudlák  
[www.starajedalen.sk](http://www.starajedalen.sk)



CENTRUM STARÁ JEDALEŇ, RAČIK



## Abakus - myslenie hrou



Viete, čo má spoločné obchodník v starovekom Ríme a 6-ročný Darko z Bratislavy, navštevujúci krúžok Myslenie hrou? Je to počítadlo ABAKUS. Pomôcka, stará niekoľko tisícročí, ktorú používali už v Babylone, starovekej Indii, stredovej Európe a dodnes sa používa v Číne, Japonsku a Rusku. Na Slovensko ho prináša Združenie Fantao, čím sme sa zaradili medzi päťdesiatku krajín, v ktorých sa táto metóda používa.



Abakus – myslenie hrou je unikátna a inovatívna metóda, postavená na medzinárodne uznávaných vedeckých poznatkoch o rozvoji mozgu, ktorá dopĺňa slovenský školský vzdelávací systém a tak pomáha deťom lepšie zvládnuť učivo a byť v škole úspešní. Metódu Abakus je zároveň možné využiť aj v rámci predprimárneho vzdelávania ako prípravu na základnú školu. Je skrátka určená pre všetkých, ktorí majú pozitívny vzťah k rozvojovým krúžkom a pre ktorých je rozvoj intelektového a tvorivého potenciálu detí kľúčový.

Abakus je pradávne počítadlo, ktoré umožňuje vykonávať aj zložité matematické výpočty. Oproti bežným počítadlám používa len 5 fazuliek v jednej desiatke. Menší počet fazuliek uľahčuje dieťaťu predstaviť si počítadlo v mysli a tak po pár mesiacoch dokáže počítat z hlavy. Zobrazovanie čísiel na abakuse väčšina detí intuitívne objaví samo, čo im prináša radosť a posilňuje ich sebadôveru.

Hodiny Abakusu však nie sú zamerané len na počítanie. Program kurzu je doplnený aj o množstvo hier zameraných na zlepšovanie motoriky, koncentrácie, logického myslenia a pamäti. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že každá lekcja sa skladá zo štyroch typov aktivít:

1. výpočet matematických príkladov na počítadle abakus alebo spamäti,
2. cieleň prepájanie mozgových hemisfér, tréning vizualizácie a priestorového videnia,
3. riešenie logických úloh, podpora uvažovania, zlepšovanie pamäti,
4. odregovanie mozgu – pohybové aktivity (napr. tanec Abakus), hry, krátke cvičenia alebo rozprávka prerušovaná otázkami, pričom deti majú v závere rozprávky formulovať ponaučenie.



**MAMA a ja** Je blízko, keď ju potrebujem



S radosťou  
tvoríme  
časopisy pre deti  
v každom veku!

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

Predplatiť si môžete objednať na: **02/4342 6266** alebo e-mailom: [predplatne@mamaaja.sk](mailto:predplatne@mamaaja.sk)



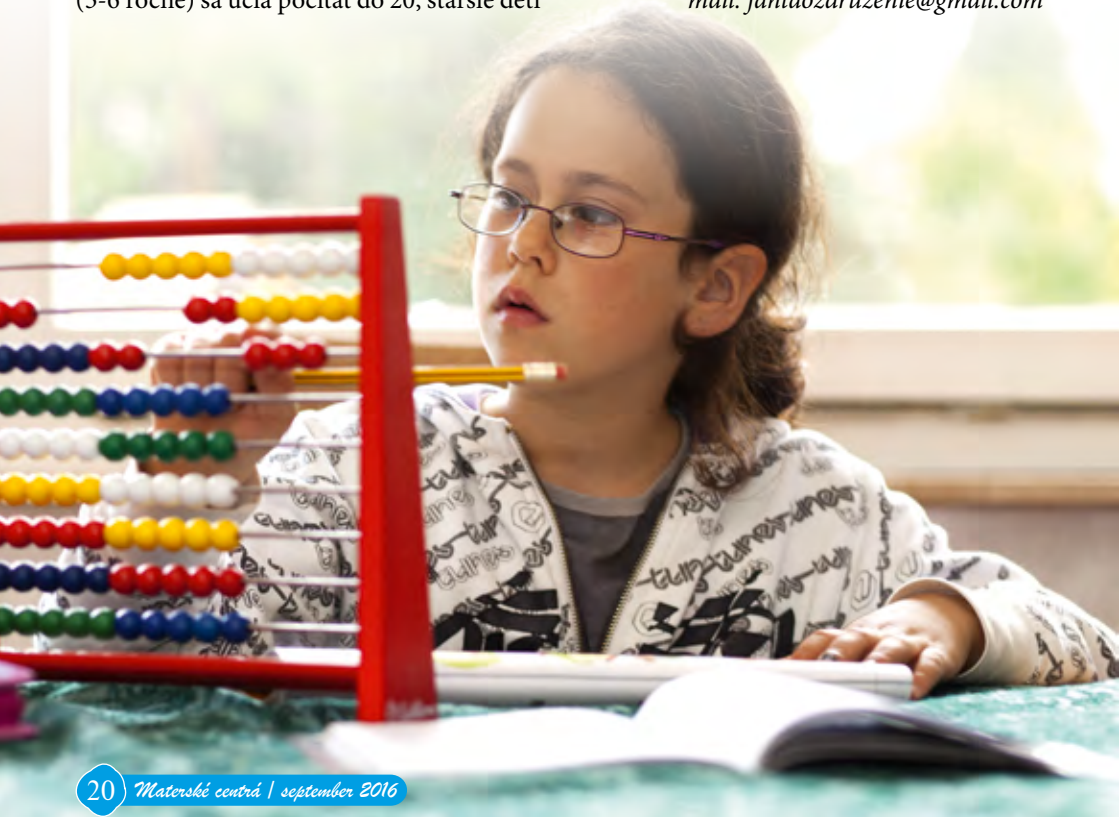
Počítadlo abakus si deti berú aj domov. Mladšie deti sa tak s ním môžu vyhrať koľko potrebujú, staršie deti ho používajú na domáce počítanie. K dispozícii majú webový portál, ktorý im generuje príklady podľa úrovne, na ktorej sa práve nachádzajú. Deti si zároveň môžu samé zvyšovať náročnosť príkladov, niektoré sa pustia do trojciferných čísiel, iné až do štvorciferných. Z našich doterajších skúseností môžeme vyvodiť záver, že aj temperamentnejšie deti sa dokážu pri abakuse skoncentrovať a pracovať s predstavivosťou. Motivuje ich totiž radosť zo samotného učenia, túžba objavovať a to bez zbytočného drilu a premáhania sa.

Aktuálne kurz prebieha v priestoroch Základnej školy Cádova v Bratislave. Nultáci, škôlkari a prváci majú krúžok raz do týždňa, staršie deti dvakrát do týždňa. Menšie deti (5-6 ročné) sa učia počítat do 20, staršie deti

začínajú rovno dvojcifernými číslami. Každý krúžok trvá 5 mesiacov, prípravný má 2 úrovne, základný 4. Následne je možné pokračovať ešte so 6 nastavbovými úrovňami. V školskom roku 2016/2017 navštevuje krúžok celkovo 25 detí, pričom ďalšie kurzy sa otvoria až od septembra. Už teraz je však možné dieťa na krúžok predbežne prihlásiť.

Viac informácií nájdete na facebook stránke Abakus – myslenie hrou. Prípadné otázky prosím adresujte e-mailom Petre Lauko na [fantaozdruzenie@gmail.com](mailto:fantaozdruzenie@gmail.com)

*Cesta fantázie/Fantao o.z.,  
Jahodová 21, 831 01 Bratislava,  
IČO: 42448956  
web: <https://www.facebook.com/abacusmysleniehrou>  
mail: [fantaozdruzenie@gmail.com](mailto:fantaozdruzenie@gmail.com)*



## ĎAKUJEME, ŽE PODPORUJETE MATERSKÉ CENTRÁ

Gratulujeme týmto materským centrom k výhre 300€ od Zl'avomatu:

RC Prešporkovo,  
Bratislava

MC Mravček,  
Hriňová

ROC Emerka,  
Prešov

MC Klokanček,  
Nitra

MC Drobček,  
Námestovo



**ZAPOJTE SA TENTO ROK AJ VY!**  
VIAC INFO NA [WWW.MATERSKECENTRA.SK](http://WWW.MATERSKECENTRA.SK)





## Vitajte vo svete detí s Aspergerovým syndrómom

Máte šikovné dieťa. Ovláda bez mihnutia oka vesmírne telesá, diskutuje s vami na úrovni o čiernych dierach, pozná všetky typy áut alebo do detailu rozozná stovky chrobákov. Zje však iba suchú ryžu a rožok s džemom bez masla nakrájaný na kolieska, najradšej zoradené do radu na tanieriku, nové jedlo nechutná ani náhodou. Dostane paniku keď má ísť blahoželať starkej, alebo zaniešť deťom do škôlky lízanky, prípadne keď si chcete uľahčiť prípravu raňajok a rožok mu iba rozkrojíte na štvrtinky. Nezniesie na sebe čerstvo oprané veci, v ponožke nájde milimetrovú nitku, ktorá ho neznesiteľne tlačí, a nechápe prečo má zrazu prestať nosiť zimnú čiapku alebo overal. Vitajte vo svete detí s Aspergerovým syndrómom.

Okolie na vás pozerá tak trochu cez prsty. Kto to kedy videl, aby sa takto vychovávalo dieťa. Treba mu dať po zadku a hneď bude po probléme. Keď nechce jesť, čo mu dávaš, nedaj mu nič. Lenže... ono potom neje naozaj nič. A dlho. Dobrých rád máte dostatok, ale žiadna z nich nefunguje. Keď vidíte svoje dieťa ako mu v očiach svieti zúfalá nemá prosba o pomoc, viete, že tadiaľ cesta nevedie. Snažíte sa dodržiavať potrebné postupy a rituály, aby bolo v pohode a nedostávalo sa do vyčerpávajúcich stavov emočného stresu, ktoré vyčerpávajú vás aspoň tak ako jeho. Naučíte sa poznať jeho signály, posky-



tovať mu potrebnú podporu. Keď je v pohode, je úžasný. Dá vám toľko lásky a povedie vás do množstva neočakávaných situácií a prekvapujúcich momentov. Ale možno sa vám medzitým zosype vzťah, pretože manžel a otec nechápe, načo okolo dieťaťa treba robiť toľko ústupkov, keď už dávno malo byť samostatné. Že uspávanie s čítaním nahlas patrí k rituálom ktoré potrebuje pre zníženie svojej úzkosti. Že má skutočne problémy so spánkom a v noci vás potrebuje mať pri sebe alebo ku vám prísť do spálne. Že nie ste ani hysterická ani hyperprotektívna matka, iba ste pochopili že to, čo vaše dieťa potrebuje najviac, je prijatie, rešpektujúci vzťah a nekonečná trpezlivosť a láska.

Zvyčajne s nástupom do kolektívu prídu ďalšie problémy. Vaše dieťa nemá rado chaos. Nezniesie príliš veľa hluku. Zvuky ho bolia, zakrýva si uši, uteká sa schovať pod umývadlo. Z kolektívu je nesmierne vyčerpané, pretože pri svojej hypercitlivosti a extrémnej vnímavosti na detaily si neustále všimá milión vecí a ich sledovanie vo nesmierne vyčerpáva. Niekedy sa voči nim snaží úplne uzavrieť a nereaguje na nič zo svojho okolia. Pre sociálne situácie nemá správny odhad, paniku dostane pri potlesku spolužiakov, pretože nerozumie, čo tým chcú povedať. Besiedka alebo návšteva divadla je pre neho nočná mora, často do-

konca ochorie z očakávania a jednoducho to v tej chvíli nedá. Chce patri medzi ostatných, chce mať kamarátov. Ale vôbec im nerozumie. Nedodržiavajú pravidlá, pani učiteľka predsa povedala, že nemáme behať a kričať, keď ona rozpráva. A oni to stále robia. Cíti sa bezmocný, nevie čo má v tej situácii robiť. A potom sú tu tie neustále momenty, kedy sa to na neho zosype. Príde pocit bezmocnosti, zrazu sa cíti ako keby bol úplne maličký a vie iba plakať alebo kričať alebo kopať okolo seba. V hlave sa mu vynárajú slová, ktoré počul od iných ľudí alebo v telke. Ne-návidím Ťa. Si zlá, neznášam Ťa, si otrasná mama...

Niektorí sa v škole alebo škôlke naopak držia. Nedajú nič najavo, všetko v sebe držia až pokým neprídu do bezpečia domova. A potom sa to zosype. Učiteľka neverí matke, že sú doma problémy, nechápe ako by to mohlo súvisieť. Nevie, že preťaženie dieťaťa sa naozaj prejaví až v domácom prostredí. V škole to znamená obrovské problémy domácimi úlohami, dieťa doma už nevládze písať, nevie sa sústrediť, nechápe prečo by doma malo robiť to isté čo v škole. Škola nechápe, že to dobré a poslušné dieťa potrebuje asistenta. Veď v škole nie je problém. Ale asistent by mal byť na to, aby pomáhal zvládať veci ako chaos cez prestávky, tlmočenie komunikácie medzi spolužiakmi,

jemné usmerňovanie vysvetľovanie situácií, možnosť zobrať dieťa niekam do ústrania, keď je preťažené. Pri takejto možnosti sú aj zrútenia sa doma menej časté a dáva dieťaťu možnosť fungovať ešte aj doma v celkovej pohode.

Vysoká unaviteľnosť je našťastie väčšinou vyvážená šikovnosťou, ktorá dieťaťu pomôže zachytiť väčšinu učiva v škole a porozumieť mu aj bez drilovania doma. Niektoré z nich však aj tak potrebujú sociálne voľno – čiže deň alebo niekedy aj viac dní kedy nemusia ísť do školy, do kolektívu, aby sa ich nervová sústava upokojila a oni bolo zase schopní sa zapojiť do bežného diania. V niektorých prípadoch je potrebná aj redukcia počtu hodín alebo vynechanie výchov, ktoré svojím charakterom (málo štruktúrovaný príbeh) našim deťom nevyhovujú.

Niekedy medzi tým všetkým, ak máte dosť šťastia, tak sa dostanete na tú správnu diagnostiku. Prečo správnu: pretože Aspergerov syndróm je nový pojem, môžete sa stretnúť s tým, že odborníci v poradniach ho nepoznajú, nemajú nástroje na jeho diagnostikovanie alebo dokonca ho ani neuznávajú. Ak sa vám podarí, dostať sa k tým správnym ľuďom, odrazu z vás začne padať obrovská ťarcha. Konečne zistíte, že ste naozaj neurobili chybu vo výchove, že vaša intu-



ícia bola správna, že toto dieťa potrebuje pre svoj zdravý vývoj práve to, čo ste vždy tušili, to aby sa mu okolie v maximálnej možnej miere prispôsobilo a aby nové veci mohlo skúšať postupe a bezpečných spôsobom. Žiadna liečba šokom, žiadne tresty a dôsledky za správanie, za ktoré dieťa nemôže a jediným dôvodom je iné nastavenie jeho mozgovej činnosti.

Pre mnohých je ťažko pochopiteľné to, že ak nebudete preťažovať Aspergera ako dieťa, tak má šancu zvládať veci viac v pohode ako dospelý, pretože obvykle sme zvyknutí premýšľať inak: ak nevláda toto a teraz, čo potom, keď bude veľký? Ako to zvládne, keď sa to teraz nenaučí? Naše deti proste fungujú inak a tieto axiomy pre nich neplatia. Sú úprimné, nezneužívajú situáciu, treba im skutočne veriť, keď hovoria, že ich niečo bolí alebo nevláda. Môžu mať zmenené vnímanie bolesti: pri ťažkom zápale slepého čreva povedia, že ich to bolí „len trochu“ a pri škrabanci na ruke je to hotová pohroma. U lekára potrebujú jasné inštrukcie, presné informácie, čo sa bude diať a často majú aj tak obrovský strach. Zároveň sú to deti, ktoré absolútne vycitíť či ich niekto akceptuje alebo nie, a vďaka častým zlým skúsenostiam okamžite reagujú ako zahnaní do kúta, ak rozoznajú spôsob komunikácie, ktorý im v minulosti ubližoval. Autoritárske riešenia, necitlivá kritika, rozkazy bez možnosti dohody, to všetko ich dostáva na kolena. Väčšina problémov v škole alebo inom prostredí je daná práve touto citlivosťou a je možné ju prelomiť iba zmenou prístupu k nim. Aj preto sú naše deti pre okolie aj širšiu spoločenskú klímu veľkou výzvou a lakmusovým papierikom našej schopnosti ponúknuť im láskavý a akceptujúci vzťah. Tráviť s nimi čas pri poznávaní ich záľub, v ktorých sú často vyslovene expertmi, ochotne ich sprevádzať pri obľúbených činnostiach zákutiami ich

sveta, venovať čas pochopeniu ich vnímania či zvládaniu prípadných problémových situácií je investíciou, ktorá sa vždy oplatí. Sú to výnimočné osobnosti a zažije si to iba ten, kto je ochotný im venovať výnimočný vzťah.

Spolu s tým všetkým, čo sa ako matky a rodičia naučíme pri poznávaní našich detí, sa nám postupne pomenia aj sociálne väzby a kontakty. Ak zabľúdime na internete do skupín, ktoré sa venujú Aspergerovmu syndrómu, zistíme, že nie len naše dieťa má takéto problémy a nie iba naša rodina sa ocitla v zložitej situácii. Vzájomnú podporu si poskytujú rodičia, aj mladí ľudia s AS cez sociálne siete, ale aj a osobných stretnutiach. V minulom roku vzniklo z internetovej komunity aj celoslovenské združenie HANS, ktoré rozvíja svoju činnosť vo viacerých lokalitách na Slovensku. Jeho členmi sú jednotlivci s AS a vysokofunkčným autizmom, a rodičia, partneri či blízke osoby týchto ľudí. Môžete sa na nás obrátiť, keď hľadáte prostredie, priateľské pre vašu rodinu, terapeutické a podporné aktivity, keď potrebujete poradiť, zdieľať svoje skúsenosti alebo poskytnúť podporu iným. Pomáhame aj riešiť problémy so školou pri uplatňovaní potrieb vášho dieťaťa, pri šikane alebo komunikácii s ďalšími inštitúciami. Odbornú záštitu združeniu HANS poskytuje trojica asi najznámejších odborníkov v tejto oblasti: Dr. Jánošíková, klinická psychologička a naša špičková diagnostička, Mgr. Okenicová, špeciálna pedagogička a riaditeľka odborných činností v autistickom centre Andreas a Mgr. Martinková, spoluzakladateľka Centra Nadania a autorka niekoľkých kníh o autizme. So svojimi otázkami, podnetmi aj radosťami sa môžete na nás kedykoľvek obrátiť prostredníctvom našich webových stránok.

Mgr. Viera Hincová



Únia  
materských  
centier



## Vyhodnotenie spotrebiteľskej súťaže „Každým nákupom pomáhate!“ 2017

Prinášame vám vyhodnotenie súťaže o 1 000 Eur pre materské centrá.

Výhercovia hlavnej ceny - 1 000Eur		
Región	Názov	Počet bodov
Západ	Klokanček, Nitra	3977
	MC Slniečko, Prievidza	3166
	RC Bambulkovo, Galanta	3010
	Mamatataja, Pezinok	2621
	Prešporkovo, Bratislava	2541
Stred	Nevedko, Ružomberok	2926
	Nezábudka, Žilina	2115
	Mamina, Banská Bystrica	1936
Východ	MC Bambino, Poprad	1842
	MC Pastierik, Košice	1602

Do súťaže sa nám zapojilo 54 materských centier z celého Slovenska. Hlasujúci užívatelia celkovo nahrali neuveriteľných 4 354 účteniek, ktorými podporili svoje obľúbené materské centrum. Takmer 60% všetkých hlasov pripadlo Západoslovenskému kraju. Viac ako 26% všetkých hlasov dostal Stredoslovenský kraj a 15% Východoslovenský.

Všetkým víťazom srdečne gratulujeme!



## Výhody získania značky kvality „S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vieme“

- možnosť dokázať verejnosti, partnerom a darcom, že s dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami pracujete vo Vašej organizácii na naozaj vysokej úrovni,
- možnosť získať výhodu v žiadostiach o dotáciu, nakoľko niektoré nadácie prihliadajú na to, či máte značku kvality (k 15.3.2017 má napríklad otvorené grantové programy Komunitná nadácia Bardejov, Nadácia Eset a Nadácia Slovenskej sporiteľne),
- možnosť získať nových dobrovoľníkov a dobrovoľníčky hľadajúcich si dobrovoľnícku prácu prostredníctvom databázy dobrovoľníckych centier, v ktorej je uvedené či má vaša organizácia značku kvality ([www.dobrovolnickecentra.sk/dobrovolnicke-centra](http://www.dobrovolnickecentra.sk/dobrovolnicke-centra))
- získaním značky kvality zároveň splníte podmienku pre získanie prístupu k ďalším nástrojom v oblasti dobrovoľníctva, napríklad v súčasnosti k on-line systému D-zručnosti pre zamestnanie ([www.dzrucnosti.dobrovolnickecentra.sk](http://www.dzrucnosti.dobrovolnickecentra.sk))

Viac informácií nájdete na [www.dobrovolnickecentra.sk/standarty-kvality](http://www.dobrovolnickecentra.sk/standarty-kvality).

Mgr. Katarína Králiková,  
Platforma dobrovoľníckych  
centier a organizácií



## S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vedia aj materské centrá

Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií vypracovala v roku 2014 štandardy kvality manažmentu dobrovoľníkov a dobrovoľníčok. Zároveň vytvorila značku, ktorú organizácia môže získať, ak prejde určeným procesom sebahodnotenia a externého hodnotenia. Značku „S dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami to vieme“ udelila doteraz 176 organizáciám, napríklad aj týmto materským a rodinným centrom.

1. **Rodinné centrum Dlháčik**, Bratislava,
2. **Materské centrum Klokanček**, Nitra,
3. **Materské centrum Blšky**, Veľké Zálužie,
4. **Materské centrum Levík**, Žilina,
5. **Materské centrum Chrobáčik**, Vrábľa
6. **Materské centrum Slniečko**, Prievidza,
7. **Materské centrum Mamy-oáza**, Zlaté Moravce,
8. **Materské centrum Medulienka**, Levice,
9. **Materské centrum NOVÁČIK**, Nováky,
10. **Materské centrum Mamy mamám**, Šaľa.

# FIT štýl

ZDRAVIE | WELLNESS | KONDÍCIA

## PLNÝ NADUPANEJ ENERGIE



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

Predplatné si môžete objednať na: **02/4342 6266**  
alebo e-mailom: [predplatne@casopisfitstyl.sk](mailto:predplatne@casopisfitstyl.sk)



## Tri tipy na letnú dovolenku s malým dieťaťom

Poznáte to. Za krásnych mladých čias precestujete s batohom pol sveta, neriešite 12-hodinový let ani časový posun a ubytovanie si nájdete až na mieste alebo pár dní vopred cez booking. A potom prídu deti. Malé stvorenia, ktoré majú svoje potreby, svoj režim. Vy sa však nechcete vzdať toho úžasného pocitu slobody, keď vám s vlasmi povieva morský vánok, pohľadu na zapadajúce slnko za morskú hladinu ani kávičky s výhľadom na starobylú katedrálu. Ako však sklbiť túžbu po cestovaní a spoznávaní s malým bábätkom či dieťaťom? Máme pre vás tri tipy na "psychicky nenáročnú" dovolenku, ktorú zvládnete bez stresov a užijete si ju, aj keď má vaše dieťa menej ako rok.

### Korfu

Tento grécky ostrov je právom nazývaný "smaragdov Stredomoria". Namiesto vyprahnutých plošín vás tu čakajú kopce pokryté bujnou vegetáciou. Tropických teplôt sa tu nemusíte báť ani v horúcom lete. Nenadarmo tamojšia klíma pomáha alergikom či astmatikom. Najznámejším vyliečeným pacientom je slávna cisárovná Sissi, ktorá si ostrov zamilovala. Na Korfu naviac nájdete jedny z najkrajších pláží na svete. Čo pri prvých dovolenkách s vašim dieťaťom určite oceníte, je krátky let. Za necelú hodinku a pol letu z Bratislavy pristávate v hlavnom meste Kerkyra. Keďže celý ostrov má iba niečo cez 60 km, do vášho hotela sa dostanete veľmi rýchlo. Na ostrove nájdete veľký výber hotelov vhodných pre rodiny s deťmi – od tých malých s rodinnou atmosférou, až po väčšie rezorty s bazénmi, det-

skými ihriskami či šmykačkami. Deti ocenia pláže s plytkou priezračnou vodou a rodičia pokoj a tradičnú grécku pohostinnosť. Ak ste aktívnejšie typy, neváhajte si požičať auto a popozerať malebné zákutia ostrova – či už romantické zátoky alebo miesta nasiaknuté históriou.

### Mallorka

Tento španielsky ostrov je priam predurčený na rodinnú dovolenku. Po dvoch hodinách letu na vás čaká krajina posiatá pomarančovníkmi, historické mestečká, romantické zálivy aj dlhé piesočné pláže. Do vášho hotela sa môžete dostať aj za pol

hodinku, pokiaľ si vyberiete niektoré z letovísk na južnej strane ostrova. Potom vám už len zostáva nechať sa unášať španielskym temperamentom, zatiaľ čo sa vaše dieťa bude hrať na čisto piesočnatej pláži alebo sa plahočiť v teplej vode plytkého mora. Ak zatúžite po histórii určite sa choďte pozrieť do hlavného mesta Palma de Mallorca. Vy nebudete vedieť spustiť oči z katedrály z 13-stého storočia a vaše dieťa sa zatiaľ nerušene zahrá na detskom ihrisku, ktoré nájdete v jej bezprostrednej blízkosti. Ak cestujete s väčším dieťaťom určite neobídte Marineland - na zábavné vystúpenia tuleňov, delfínov či papagájov bude spomínať celá rodina.



### Taliano

Ak aj vy uprednostňujete dovolenku autom, neváhajte a vyberte sa s deťmi do Talianska. Preplnené pláže, hlava na hlave, Bibione – toto sú veci, kvôli ktorým vás táto krajina ako miesto na strávenie dovolenky neláka? Posuňte sa dolu nižšie pod Benátky – strávite o hodinku viac v aute, ale odmenou vám budú oveľa menšie strediská, žiadne výškové budovy, žiadne masy ľudí na plážach. Takýmto príjemným rodinným letoviskom je napr. Rosolina Mare, ktoré nie je síce tak známe ako Bibione či Caorle, avšak pre dovolenku s malými deťmi tu nájdete všetko čo potrebujete. Krásne piesočné pláže, preliezky či hojdačky všade, kde len pozriete a ak budete chcieť tak aj skákacie hrady a kolotoče. Samozrejmosťou k tomu je skvelá pizza v miestnej pizzérii, pohár dobrého vína a vždy chytľavá dobrá nálada usmiatych Talianov.

Prajeme vám, aby dovolenka s vašim dieťaťom či bábätkom nebola stresujúcou udalosťou, ale úžasným zážitkom pre celú rodinu. Dajte si poradiť skúsenými odborníkmi v cestovných kanceláriách, ktorí majú prehľad o tom, ktorý hotel či destinácia sú vhodné na rodinnú dovolenku. Ušetríte tým nemálo času a často aj peňazí. Odmenou bude pre vás dovolenka, ktorú si užijú všetci členovia rodiny.

Stanislava Psočná  
Family travel s.r.o.  
[www.familytravel.sk](http://www.familytravel.sk)





## Koláčik ráčik

Tento koláčik som napiekla na karneval, ktorý sa konal v našom RC Ráčik. Mamičkám a hlavne detičkám veľmi chutil, preto som sa rozhodla, že sa s vami oň podelím. Koláčik je bezlaktózový, bezlepkový, zdravý a veľmi chutný :)

### Suroviny:

- vajcia 3 ks
- trstinový cukor 100 g
- jedna šálka mletých orechov
- jedna šálka kokosu
- jedna šálka ovsené vločky - jemné (môžete použiť aj pohankové vločky)
- mrkva väčšia 3ks (nastrúhaná na jemno)
- jablko 1 ks (nastrúhané na hrubo)
- sóda 1 čl
- hrozienka



### Postup:

- 1.) Vajička vyšľaháme s cukrom.
- 2.) Pridáme sódu, orechy, kokos a vločky. Zmes premiešame.
- 3.) Pridáme nastrúhanú mrkvu a jablko. Premiešame.
- 4.) Pridáme hrozienka. Premiešame.
- 5.) Hotové cesto dáme do formy vystlanej papierom na pečenie.
- 6.) Pečieme 10 minút pri 160 °C, následne 30-40 minút pri 180 °C.

*Prijemné pečenie prajem :)*  
Alena Čopanová  
RC RÁČIK



## Quinoa s hlivou na dusenej zelenine

### Suroviny:

- ½ šálky quinoj (biela, červená, čierna)
- ½ šálky ryže natural (basmati)
- 500 g hlivy ustricovej
- 2 mrkvy
- 2 stonky stopkového zeleru
- Pór alebo cibuľa
- Tamari omáčka (alebo soju)
- Soľ, koreniny

### Postup:

Na masle ghí alebo inom vhodnom tuku opražíme pór, pridáme nadrobno nakrájanú zeleninu (podľa sezóny), pridáme nakrájanú hlivu, premytú ryžu a quinou, popražíme, zalejeme vodou (1,5 šálky), necháme dusiť. Posolíme, pridáme omáčku tamari alebo soju, dochutíme korením podľa chuti (mletá paprika, koriander, adžika). Po dovarení necháme dôjsť. Môžeme posypať klíčkami munga alebo alfaalfa, žeruchy, polníčkom pre zvýšenie výživovej hodnoty.

Quinoa je veľmi výživná, ľahko stráviteľná, bezlepková obilnina vhodná pre deti, športovcov, vegetariánov, oslabených ľudí, pre dojčiace mamičky. Má najvyšší obsah bielkovín, vysoký obsah vápniku, je to dobrý zdroj železa, fosforu...

Posilňuje organizmus s dôrazom na podporu obličiek, je dobrá v kombinácii s ostatnými obilninami. Obsahuje veľa saponínov (látky s horčkovou a mydlovou chuťou) – je potrebné ju 3-5x dôkladne prepláchnuť v teplej vode, penu pri varení zbierať. Zrnká sú ľahko a rýchlo uvarené, má ľahkú orieškovú chuť.

Hliva ustricová vďaka obsahu betaglukánov podporuje imunitu, posilňuje cievy a šľachy, odstraňuje vlhkosť, vypudzuje veterný chlad, zabíja parazity, podporuje pečeň, slezinu a žalúdok.

Pavína Bartová, MC Mamina Banská Bystrica



## Život sa mení rýchlo.

stredná škola  
vysoká škola

dobrodružstvo s priateľmi

moje prvé auto

*Postav dom, zasad' strom...  
a pravdepodobne ešte predtým  
príde aj ku kúpe auta.*



vybavenie domácnosti  
a poistenie všetkých jej členov (aj psa)



vítaj na svete

*Lepšia štartovacia pozícia  
je výhodou nielen v športe,  
ale aj v živote.*



povinná školská dochádzka



bezstarosť



vážny vzťah

*Naštartujete svoj život aj po  
finančnej stránke a uľahčíte  
si situáciu a rozhodnutia  
na vašich životných  
križovatkách...*



prvé spoločné bývanie



prvýkrát rodičom



*Chráňte seba, svojho  
životného partnera  
i „partnera“ na cestách.*



rodinná dovolenka

## Štart do života

**wüstenrot**



# VODA ČISTÁ DO POSLEDNEJ KVAPKY Z PRAMEŇA V JASEŇOVE



Mimoriadne čistá Zlatá studňa dosahuje kvalitu dojčenskej vody, je optimálne mineralizovaná, má nízky obsah sodíka a je ideálna na každodenné pitie pre celú rodinu. Od najväčších po najmenších. [Viac na www.zlatastudna.sk](http://www.zlatastudna.sk)

**Zlatá  
studňa**  
PRAMEŇ Z JASEŇOVA