

PORADENSKÉ

CENTRUM

PRE RODINY

FAMILY

GARDEN

SPRÁVA O ČINNOSTI

JANUÁR - DECEMBER 2017

ÚVODNÍK

Milý čitateľ,

ak si sa práve rozhodol venovať kúsok svojho času textom tejto výročnej správy, som veľmi rada. Pretože ak sa začítaš, dozvieš sa o všetkom podstatnom, čím si naše centrum prešlo počas celého roka 2017.

Môžeš si podrobne prečítať o tom kto sme, aké konkrétne tváre sú za týmto dielom, čo o nás hovoria iní, niečo o snúbencoch, dobrovoľníkoch, ako sme hospodárili či aké konkrétne aktivity Family Garden ponúkalo, ale aj o tom, čo sa chystá. Snažili sme sa spomenúť si na všetko, čo by tá mohlo zaujímať a budeme dúfať, že keď skončíš, povieš si: „Kus práce sa vykonal pre dobro rodín, len tak ďalej.“ Pridali sme aj množstvo fotiek... keby bol text málo.

Túto výročnú správu sme spolu s naším mediálnym tímom pripravovali niekoľko týždňov. Keď som sumarizovala jednu z jej častí, ktorej sme dali pracovný názov „Časová postupnosť udalostí počas roka“, uvedomila som si, že to boli všetky udalosti, na ktoré budem ešte dlho, dlho spomínať. Nielen na to, ako sme sa postupne za veľkej pomoci dobrovoľníkov sťahovali do nových priestorov Rodinného centra Mamy Margity, ale aj na množstvo zaujímavých prednášok a silných svedectiev manželov, ktoré u nás odzneli. Spomínať budem na veľmi citlivé a úprimné spätné väzby absolventov po skončení výcvikového kurzu Kresťanský kouč... viacerým nám vypadla nejedna slza, keď hovorili, čo im to spravilo s ich vlastným životom. Mali sme tu opäť chlapcov zo sirotinca v Llove, oslovilo nás množstvo klientov, hľadajúcich kresťanského kouča, viacerí ľudia nám ponúkli nezištnú pomoc pri našich pravidelných činnostiach. Pribudli nám pravidelní darcovia drobných finančných darov, pekne o nás písali viaceré médiá. Aktivít, povinností, ale hlavne práce počas roka 2017 postupne pribúdalo... a aj preto... mám novú kolegyňu. Aj o nej sa dozviete, keď sa začítate.



KATARÍNA BAGINOVÁ
RIADITEĽKA CENTRA

PS: Tento rok som bola so svojim manželom Kamilom na dvoch celosvetových saleziánskych konferenciách. V januári v Ríme a v novembri v Madride. Boli sme pozvaní hovoriť o našom centre. V pamäti mi zostane ich nesmierne príjemná a rodinná atmosféra, úprimný záujem účastníkov o naše aktivity, množstvo otázok, na ktoré sme odpovedali. Ale aj jeden „detail“.

Zo stola, kde mohli účastníci položiť propagačné materiály, začala tá naša minuloročná výročná správa miznúť... ako sa to hovorí? Ako teplé rožky? Prajem aj tejto našej čerstvej, nech jej venuje kúsok svojho času čo najviac ľudí. A ak by si, milý čitateľ, mal nejaké návrhy, ako by sme mohli robiť veci lepšie, alebo chceš pomôcť, neváhaj a napíš.



SVEDECTVÁ MANŽELOV

ODBORNÉ PREDNÁŠKY

KOUČINGOVÉ KURZY

ROZHOVORY
S KREŠŤANSKÝM KOUČOM

ODBORNÉ PORADENSTVO

STRETNUTIA
PRE SNÚBENCOV

PORADŇA O PLODNOSTI

/ KTO JE

/ FAMILY

/ GARDEN?

/



KONTAKT

Od apríla 2017 nás nájdete v bratislavskej časti Trnávka na Pavlovičovej ulici v priestoroch nového Rodinného centra Mamy Margity.


Poradenské centrum pre rodiny – FAMILY GARDEN
Pavlovičova 3
821 04 Bratislava-Trnávka

mobil: 0949 590 504

e-mail: bratislava@familygarden.sk

web: www.familygarden.sk

fb: www.facebook.com/FAMILYGARDEN.sk



Family Garden je poradenské centrum pre rodiny, ktoré od roku 2014 zastrešujú laici – saleziáni spolupracovníci v Bratislave na Miletičovej ulici. Do konkrétnej spolupráce sú okrem saleziánov spolupracovníkov zapojení aj mnohí odborníci: gynekológ, psychológ, kňaz, právnik, finančný poradca, manželské páry, kresťanskí kouči a celá saleziánska rodina. Family Garden združuje týchto kresťanských odborníkov pod jednu strechu a takto pomáha mnohým veriacim hľadajúcim kvalitnú odbornú pomoc.

Family Garden poskytuje pomoc v dvoch hlavných rovinách – v poradenstve a v preventívnej oblasti. V oblasti poradenstva majú záujemcovia možnosť dohodnúť si osobné stretnutie s odborníkom na tému, v ktorej sa potrebujú poradiť. Ako prevencia slúžia pravidelné svedectvá, odborné prednášky, ponúkané predmanželské prípravy, vzdelávacie programy a iné.

Tento projekt nadväzuje aj na predchádzajúce dlhoročné skúsenosti vyškolených manželských párov na prípravu snúbencov. Osvedčené prednášky manželov z Manželských stretnutí v Banskej Bystrici Family Garden prináša do Bratislavy. Svedectvá manželov sa vo FG konajú raz za dva mesiace. Spätnou väzbou na zmysluplnosť projektu je množstvo jednotlivcov či párov, ktorí naše centrum kontaktujú a nachádzajú ochotu a silu svoj manželský problém riešiť, prípadne vyhľadať pomoc odborníkov. Prístup Family Garden k riešeniu problémových situácií v manželstvách, ale aj u jednotlivých členov rodiny, je založený na pravidelnosti, odbornosti a nadväzuje na osvedčené a celosvetovo uznávané metódy saleziánskeho preventívneho výchovného systému.

„DIELO SPOLUPRACOVNÍKOV SA ROZŠÍRI
DO VŠETKÝCH KRAJÍN, PRENIKNE CELÉ
KREŠŤANSTVO. BOŽIA RUKA HO PODPORUJE!
BUDÚ TO PRÁVE SPOLUPRACOVNÍCI,
KTORÍ BUDÚ ŠÍRIŤ KATOLÍCKEHO DUCHA.
MOŽNO JE TO IBA MOJA UTÓPIA,
NO PREDSA SA JEJ PRIDRŽAM!“

DON BOSCO



SALEZIÁNI SPOLUPRACOVNÍCI

Združenie saleziánov spolupracovníkov (ASC) založil don Bosco 9. mája 1876 v Turíne. Po vzniku saleziánskych reholí (saleziánov SDB a saleziánok FMA) sa rozhodol pre združenie na spôsob tretích rádov (napr. tretí rád pre laikov majú aj františkáni a iné rehoľné spoločnosti), ale s tým rozdielom, že jeho podstata by nemala spočívať iba v nábožnosti, ale v aktívnom živote v službe lásky k blížnym, najmä mladým. Presne tak, ako to žil don Bosco.

Dnes saleziáni spolupracovníci (slobodní, manželia, diecézni kňazi) žijú a pracujú po celom svete a je ich približne 30-tisíc. Slovensko patrí ku krajinám s najbohatším zastúpením tejto zložky saleziánskej rodiny – momentálne je u nás totiž viac ako 1000 spolupracovníkov.

Viac o ASC stredisku na Miletičovej ulici si prečítajte na www.mileticka.sk/asc.





ELENA ŠTOFIROVÁ
VEDÚCA KANCELÁRIE

Vo Family Garden pôsobí štyri roky. Chcela byť aj na dôchodku užitočná, uvažovala, či ísť ešte niekde pracovať, alebo sa venovať charite, prípadne chorým a do toho prišla ponuka pomáhať vo Family Garden, o ktorej hovorí: „Projekt ma oslovil, pretože sa venuje rodine, ktorá v tejto dobe prežíva veľkú krízu. Sama som neraz vnímala vo svojom okolí problémy rodín.“

Jej úlohou sú najmä administratívne a organizačné práce: príprava a distribúcia plagátov k prednáškam, objednávky, faktúry, či sledovanie a riešenie grantov. Je saleziánskou spolupracovníčkou. Má štyri deti. Keď nie je vo Family Garden, stará sa spolu s manželom o dom a záhradu alebo sa venuje dvom vnúčatám či svojej dcére, ktorá je zdravotne ťažko postihnutá.





KATARÍNA BAGINOVÁ
RIADITEĽKA CENTRA

Pôvodne pracovala ako učiteľka na základnej škole. Keď ju vtedajší provinciál saleziánov don Karol Maník oslovil, či by sa nechcela podieľať na budovaní centra pre rodiny, dala v škole výpoveď a pustila sa do nového projektu. Koordinuje všetky aktivity centra. Manažuje prednášky odborníkov a svedectvá manželov. Ako kresťanská koučka sa stretáva s klientmi, ktorí sa na Family Garden obrátia. Organizuje výcvikové kurzy Kresťanský kouč, celoslovenskú Konferenciu kresťanských koučov a taktiež Seminár ich duchovného rastu, ktoré sa konajú zvyčajne mimo Bratislavy. Koučov máme totiž na Slovensku už takmer 150. A ako akreditovaný kouč v Medzinárodnej federácii koučov sa musí neustále vzdelávať a zúčastňovať sa ich školení a iných aktivít.

Aj s manželom Kamilom sa už desať rokov venujú prípravám snúbencov na manželstvo. A ešte dlhšie vedú detský folklórny súbor Kremienok, ktorý Katka zakladala ešte ako mladá devätnásťročná študentka, tancujúca vtedy vo vysokoškolskom súbore Technik.






MIRKA NĚMCOVÁ JE OD JÚNA NAŠOU NOVOU KOLEGYŇOU. ROZHODLA SA SKRÁTIŤ SI ÚVÄZOK V SOFTVÉROVEJ FİRME, KDE PRACUJE AKO ANALYTIČKA, ABY SA MOHLA VENOVAŤ FAMILY GARDEN. JE U NÁS ZAMESTNANÁ V PRVOM RADE AKO KREŠŤANSKÝ KOUČ. KOMUNIKUJE S KLIENTMI, KTORÍ SA OBRÁTIA NA NAŠE CENTRUM, A VEDIE S NIMI KOUČOVACIE ROZHOVORY. JE AJ POMOCNOU LEKTORKOU VÝCVIKU KREŠŤANSKÝ KOUČ, ORGANIZAČNE ZABEZPEČUJE SEMINÁR DUCHOVNÉHO RASTU KOUČOV. MÁ DVE DETI A MANŽELA, KTORÉHO UŽ STIHLA NAHOVORIŤ NA DOBROVOĽNÍCTVO PRE FAMILY GARDEN: TEN PRERÁBA NAŠU WEBSTRÁNKU.



Na začiatku bolo tvoje rozhodnutie prihlásiť sa na kurz Kresťanský kouč. Prečo si sa ho zúčastnila?

Zaujal ma hlavne ten názov. Dovtedy som si myslela, že koučing využíva manipuláciu, radenie a to nebolo niečo, čo by ma až tak lákalo. Keď som započula pojem kresťanský koučing, tak som spozornela. Bola som zvedavá, ako sa dá poňať kresťanstvo a koučing.



Keď si sa zúčastnila kurzu, tvoje predsudky padli. Čo ti to dalo?

Zistila som, že sa to tu vedie takým spôsobom, ktorý je plne profesionálny, nepoužíva sa žiadna manipulácia. Učí sa tu koučing, ktorý je v súlade s mojím presvedčením, našla som sa v ňom.

„VERÍM V SILU A ZMYSEL KOUČOVACIEHO ROZHOVORU. NAJMÄ AK DOŇ ČLOVEK IDE AKO DO SLUŽBY A SNAŽÍ SA, AKO TO HOVORIEVAME NA VÝCVIKU, ABY NEZAVADZAL DUCHU SVÄTÉMU.“



Čiže nie je to o tom, že niekto si nevie dať rady so svojím životom a kouč to za ňho rozhodne?

Nie je to o tom, že ja som tá múdra, ktorú vyhľadajú a dostanú studnicu dobrých rád. Ale človek, ktorý je na križovatke, príde a kouč mu poskytne nástroje, aby si sám premyslel, čo je pre ňo dôležité, ako byť v súlade so svojím presvedčením. Kouč sa vie pýtať dobré otázky.



Koľkých ľudí si už sprevádzala ako koučka, ktorí vyhľadali pomoc vo Family Garden? Máš pocit, že si im pomohla, máš od nich spätnú väzbu?

Za tých pár mesiacov som mala na starosti tridsať klientov. Asi so štrnástimi som viedla koučovacie rozhovory.

Celkovo to bolo zhruba 26 odkoučovaných hodín. Či som im pomohla? Niekedy je to hneď jasné z reakcií klientov, inokedy menej. Nedávno som koučovala klientku, ktorá po rozhovore radostne vyskočila zo stoličky a spýtala sa, či ma môže objasť. Verím v silu a zmysel koučovacieho rozhovoru. Najmä ak doň človek ide ako do služby a snaží sa, ako to hovorievame na výcviku, „aby nezavadzal Duchu Svätému“.

Hovoriš o sebe, že si opatrný, racionálny tip a rozhodnutie skrátiť si úväzok v práci, aby si mala viac času pre neziskovku ti pripadalo bláznivé. Ako hodnotíš toto rozhodnutie s odstupom pár mesiacov?

Prácu pre Family Garden nevnímam ako bežné zamestnanie. Vnímam ju viac ako poslanie, ako akúsi misiu. Jej prínos sa nedá merať peniazmi, sem nepríde človek, aby robil kariéru. Vnímam, že okolo tohto diela sa pohybuje veľa ľudí, ktorí sa doň vložili kvôli úprimnému presvedčeniu, že má zmysel a že ich presahuje. Sú pre mňa povzbudením a inšpiráciou a som rada, že som vstúpila do tejto veľkej rodiny.



REKONŠTRUKCIA A SŤAHOVANIE DO NOVÝCH PRIESTOROV

V roku 2017 prebiehali stavebné a rekonštrukčné práce v priestoroch Rodinného centra Mamy Margity, do ktorých sme sa definitívne presťahovali 1. apríla 2017.





„NAŠA SLUŽBA NEMÔŽE
PRESTAŤ, BA MUSÍME STÁLE
HĽADAŤ A OBJAVOVAŤ
TIE BOŽIE IMPULZY,
KTORÉ POTREBUJE TÁTO
DOBA A TÍTO ĽUDIA
DNEŠNÝCH ČIAS.“

MARIÁN VALÁBEK, SDB

ODBORNÍ GARANTI





„SME ŠPECIFICKÍ, SME INÍ. JA VERÍM, ŽE
PREŽIJEME RADOŠŤ A NAPLNENIE V NAŠEJ
PRÁCI V RÁMCI FG...“



„NIE SME PESIMISTI, ALE REALISTI, KTORÍ
PONÚKAJÚ DNEŠNÚ SLUŽBU S DOSAHOM
DO BUDÚCNOSTI.“



MUDR. MAREK DRÁB, PHD.

Chceme ukázať, že sme si vypýtali požehnanie a ono spočinulo na úrodnej pôde. Že skrátka prežijeme v každej oblasti (zdravie, financie, ...), a že prejdeme od demoverzie v našich ambulanciách do ostrej verzie a budú o nás vedieť tí, ktorí to potrebujú. A že my ich nesklameme a oni nás. Sme špecifickí, sme iní. Ja verím, že prežijeme radosť a naplnenie v našej práci v rámci FG a že prídu nové nápady, noví ľudia, že sa podarí pozvať Enrica Petrillo, manžela Chiary, ktorá je pre mňa majákom. Chcem si odtrhnúť kúsok požehnanie, ktoré prinieslo jej utrpenie, práve pre našu ambulanciu. V tom chceme byť iní... A že budeme vedieť dať nádej chorým deťom už v maternici.



DON MARIÁN VALÁBEK, SDB

ZVLÁŠTNÁ INICIATÍVA PRE NAŠE ČASY

Najprv spätný pohľad: Pri vzniku iniciatívy vytvorí ponuku Family Garden, ale aj iniciatív, ktoré sa tu ponúkajú je Boh. To musí byť naše konštatovanie a aj naše neustále uvedomovanie, ako to naznačilo vysvetlenie hlavného predstaveného don Angela Fernández Artimeho k roku 2018: „Vedomie, že iniciatíva bude vždy Božia; naša bude zodpovednosť a sloboda.“

Pohľad do prítomnosti: V tomto zmysle chceme naďalej ponúkať službu rodinám, v ktorých sa vytvára prostredie pre spoznávanie povolania v tom najširšom rozmere. Naša služba nemôže prestať, ba musíme stále hľadať a objavovať tie Božie impulzy, ktoré potrebuje táto doba a títo ľudia dnešných čias.

Pohľad do budúcnosti: Cirkev tu bude, aj keď tu nebudeme my, aj keď zmiznú národy súčasnej Európy. Nie sme pesimisti, ale realisti, ktorí ponúkajú dnešnú službu s dosahom do budúcnosti. Mama Margita, don Boscova mama, nám dáva príklad služby. Nech proces blahorečenia a skúmania jej života nás otvára pre dobré rozlišovanie.



„PODMIENKY, V KTORÝCH ŽIJÚ KREŠŤANSKÉ RODINY DNES, SA DRAMATICKY ZMENILI. NA ZACHOVANIE ŽIVEJ VIERY, KTOREJ OPORNÉ BODY SÚ PRE NÁS KREŠŤANOV NEMENNÉ, MUSÍME VYUŽÍVAŤ NOVÉ PROSTRIEDKY, VEDOMOSTI, POSTUPY.“



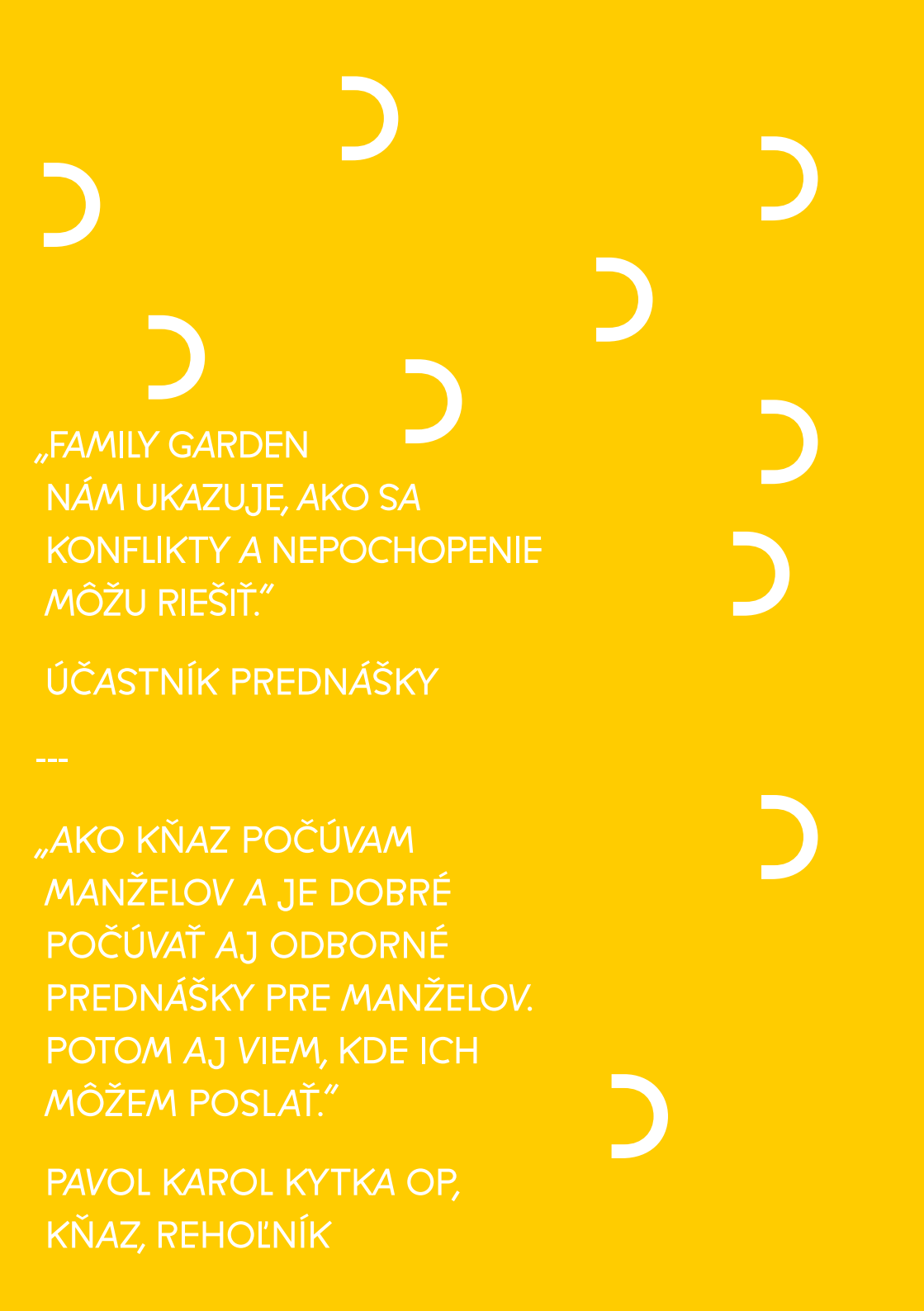
PHDR. MARIÁN KUBEŠ, CSC., PCC (ICF)

Rok po roku je čoraz jasnejšie, že myšlienka projektu Family Garden je životaschopná a mimoriadne potrebná. Dokazujú to samotní manželia, ale aj jednotlivci, ktorí vyhľadávajú či už poučenie v prednáškach, alebo pomoc pri vlastných ťažkostiach, predovšetkým v manželskom spolužití. Dobrá vyváženosť preventívneho aj korektívneho pôsobenia, takpovediac pod jednou strechou, umožňuje vzájomné obohacovanie sa oboch prístupov. Za originálne pokladám to, že Family Garden, okrem bezprostrednej pomoci ľuďom v ťažkostiach, vychováva kresťanských koučov pre tie kresťanské spoločenstvá, ktoré prejavia záujem. To je systémový počin, ku ktorému sme čoraz intenzívnejšie vyzývaní aj najvyššími predstaviteľmi Cirkvi.

Mojou túžbou je, aby aj Cirkev na Slovensku rozhodnejšie zdôraznila potrebu starostlivosti o manželstvá (a tým aj o celú rodinu), vyslovila v tomto smere jasnú požiadavku na jednotlivé cirkevné spoločenstvá (cez správcov farností a dekanov) vychovávať v lokálnych podmienkach odborne zdatných ľudí, jednotlivcov aj manželské páry, napríklad pre službu sprevádzania manželov, ako nás k tomu vyzýva apoštolská exhortácia *Amoris Laetitia*.

Podmienky, v ktorých žijú kresťanské rodiny dnes, sa dramaticky zmenili. Na zachovanie živej viery, ktorej oporné body sú pre nás kresťanov nemenné, musíme využívať nové prostriedky, vedomosti, postupy. Pre Family Garden je to ďalšia výzva, ako ich premietnuť do každodenného života rodín.





„FAMILY GARDEN
NÁM UKAZUJE, AKO SA
KONFLIKTY A NEPOCHOPENIE
MÔŽU RIEŠIŤ.“

ÚČASTNÍK PREDNÁŠKY

„AKO KŇAZ POČÚVAM
MANŽELOV A JE DOBRÉ
POČÚVAŤ AJ ODBORNÉ
PREDNÁŠKY PRE MANŽELOV.
POTOM AJ VIEM, KDE ICH
MÔŽEM POSLAŤ.“

PAVOL KAROL KYTKA OP,
KŇAZ, REHOĽNÍK

PREDNÁŠKY



„PREČO CHODÍM NA PREDNÁŠKY?
PREDNÁŠAJÚ TU ĽUDIA, KTORÍ MAJÚ
ČO POVEDAŤ.“





V ROKU 2017 ODZNELI TIETO PREDNÁŠKY:

MGR. ART. VERONIKA REMIŠOVÁ

Ako komunikovať/argumentovať doma, v práci, bez hnevu a s rešpektom?

BC. VINCENT JEDINÁK, MGR. MÁRIA JEDINÁKOVÁ

Princípy výchovy v našej rodine

MGR. MÁRIA TÓTHOVÁ ŠIMČÁKOVÁ

Ako naučiť deti zodpovedne sa správať na internete pre seba aj ostatných

ING. TOMÁŠ LENČZ, MGR. KATARÍNA LENČZOVÁ

Ja sa presadzujem a ty unikáš –
– ako môžeme byť spolu šťastní

PROF. MUDR. DANIELA OSTATNÍKOVÁ, PHD.

Rozdielnosť a doplnkovosť muža a ženy

MGR. KAMIL BARTKO, MUDR. ALENA BARTKOVÁ

Som iná/iný ako môj manžel/manželka.
Vie vôbec, čo potrebujem?

MUDR. MAREK DRÁB, PHD.

Je možné liečiť deti pred narodením?
Existuje alternatíva k potratu?

ING. MILOŠ PALDAN, PHARMDR. KLAUDIA PALDANOVÁ

Kríza nám takmer zničila manželstvo

MUDR. RENÁTA MIKUŠOVÁ, PHD.

Potrebuje ešte dnes manželstvo prirodzené metódy regulácie plodnosti?



„CHCEME NAČERPAŤ RADY A SKÚSENOSTI
DRUHÝCH PRE OBOHATENIE DO VZŤAHU.“

ÚČASTNÍK PREDNÁŠKY

KRÍZY SA DAJÚ ZVLÁDNUŤ

MANŽELIA PALDANOVCI MALI VO FG PREDNÁŠKU
NA TÉMU: KRÍZA NÁM TAKMER ZNIČILA MANŽELSTVO.

Vo Family Garden ste vystúpili so svedectvom na veľmi intímnu tému o manželskej kríze. Čo vás viedlo k tomu, že ste sa rozhodli podeliť so svojou skúsenosťou s inými?

Povzbudiť iné páry, že aj krízy sa dajú zvládnuť a zároveň splatiť Bohu dlh za Jeho pomoc v našom manželstve a podať o tom svedectvo.



Vaša prednáška mala veľký úspech, máme na ňu spätnú väzbu od ľudí, že ich obohatila. Máte aj vy nejakú priamu spätnú väzbu od návštevníkov?

Priamo po prednáške nás oslovili účastníci prednášky, niektorí sa poďakovali, iní sa s nami podelili so svojimi krátkymi svedectvami. Boli sme aj požiadaní urobiť rozhovor pre denník.

Dalo to niečo aj vám?

Nová skúsenosť, spoznali sme nových ľudí. Celkovo sme mali dobrý pocit pri kontakte s ľuďmi, ktorí pracujú vo FG.

Dali by ste spätnú väzbu aj nám? Ako vnímate projekt Family Garden?

FG vnímame pozitívne, páčia sa nám vaše aktivity, vaša snaha pomáhať manželom a rodinám.

Na Facebooku nám ľudia často píšú, či zverejníme aj videozáznam z prednášky. My to ale nerobíme, lebo chceme zachovať intímnejší formát. Ako vy vnímate takýto formát, že sa na jednej strane do určitej miery treba odhodlať a vystúpiť so svedectvom pred v podstate neznámymi ľuďmi v prednáškovej sále, ale na druhej strane sa to nezverejňuje na webe pre široké publikum.

Nám sa páčila práve taká intímna atmosféra a kontakt s poslucháčmi. Nakoniec prednášky prebehla aj diskusia, kde sme mohli priamo odpovedať na otázky. Videozáznam by nás asi odradil od svedectva.

„VČAS IDENTIFIKOVAŤ KRÍZU V MANŽELSTVE NIE JE TAKÉ JEDNODUCHÉ. SOM TU, ABY SOM SA O TOM NIEČO NAUČIL.“

**ÚČASTNÍK PREDNÁŠKY,
30 ROKOV V MANŽELSTVE**



„AŽ NA DNEŠNEJ PREDNÁŠKE SA MI UKÁZALA
CESTA, AKO ÍŠŤ ĎALEJ V MOJOM ZÁPASE
V MANŽELSTVE. PÁN BOH MA SEM DOVIEDOL,
ABY SOM VEDELA, AKO POKRAČOVAŤ.“

PANI MARTA, 40 ROKOV V MANŽELSTVE



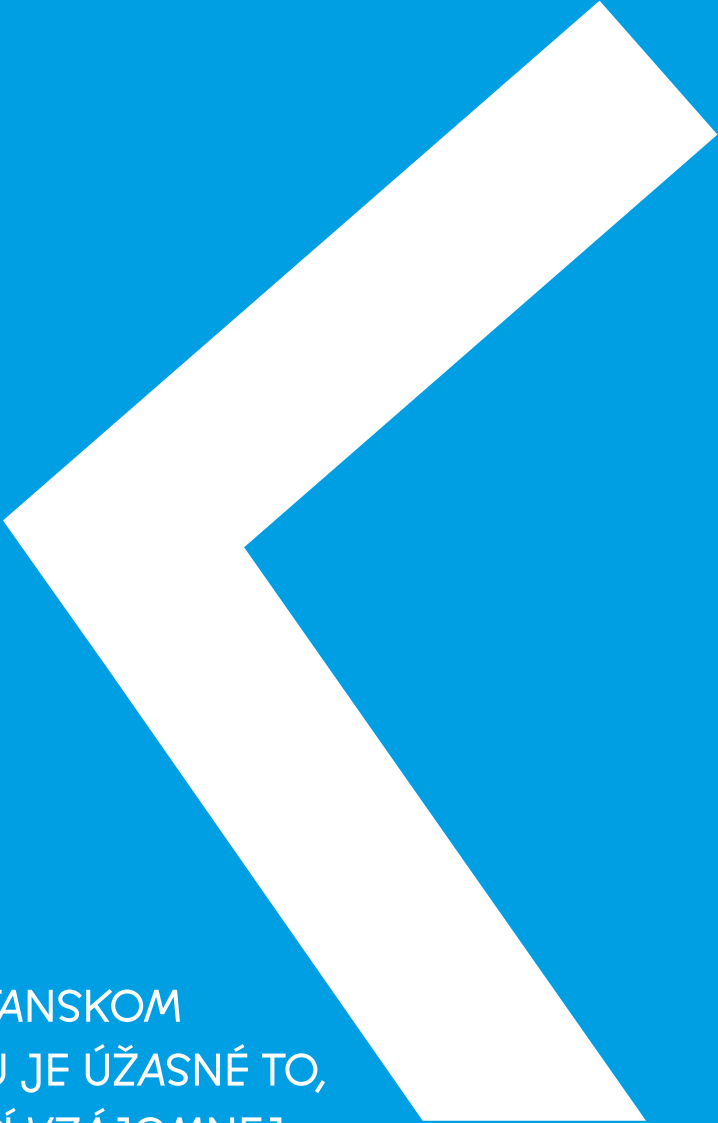


V ROKU 2017 SA PREDNÁŠOK ZÚČASTNILO
TAKMER 700 ĽUDÍ.

OD ROKU 2014 DO KONCA ROKU 2017
ZORGANIZOVALO FG 60 PREDNÁŠOK.

OD VZNIKU FG, ČIŽE OD JANUÁRA 2014, KEDY
BOLA ZREALIZOVANÁ PRVÁ PREDNÁŠKA, SI
PRIŠLO VYPOČUŤ ODBORNÍKA, PRÍPADNE
SVEDECTVO MANŽELOV, TAKMER 8 TISÍC ĽUDÍ.

ĎAKUJEME.



„NA KREŠŤANSKOM
KOUČINGU JE ÚŽASNÉ TO,
ŽE NÁS UČÍ VZÁJOMNEJ
POKORE A SEBAPOZNÁVANIU
A CEZ LEPŠIE SEBAPOZNANIE
SPOZNÁVAME NÁŠHO BOHA.“

PAEDDR. MÁRIA ČAČKOVÁ

KOUČING

VÝCVIKOVÝ PROGRAM -

- KREŠŤANSKÝ KOUČ

CIEĽ PROGRAMU

Cieľom programu Kresťanský kouč - Základy koučingu pre dobrovoľníkov v pomáhajúcich profesiách – je dať absolventom schopnosť koučovať a využívať koučovacie postupy v rámci procesu pomoci jednotlivcom, párom alebo skupinám, ktoré sa ocitli v rozpoležení, keď si sami nevedia poradiť. Takou situáciou môže byť kríza vo vzťahu, problém, ťažkosť, nesplnená ambícia, nečakaná životná zmena, chýbajúce odhodlanie, neúspešné hľadanie svojho povolania, náročné rozhodovanie a pod. Koučovací postup môže byť účinný, ak iné postupy neprinášajú očakávaný výsledok, alebo nie sú vhodné. Nenahrádza iné spôsoby práce s klientom, ale ich účinne dopĺňa. Program vychádza z kresťanskej koncepcie človeka: každý z nás je povolaný byť nejakým spôsobom nástrojom v Božích rukách a každý z nás vie byť darom pre niekoho, kto potrebuje pomoc.

KOMU JE PROGRAM URČENÝ

Program je určený všetkým ľuďom, ktorí sú aktívni v rôznych pomáhajúcich profesiách, alebo cítia k takejto





službe povolanie a chcú rozšíriť svoj repertoár techník o zručnosť koučovania. Je určený laikom, kňazom, zasväteným osobám alebo manželským párom. Takisto je vhodný pre ľudí, ktorí už v živote narazili na obmedzenia a museli prehodnocovať svoje postoje, hodnoty, ideály, alebo sa dokonca v takejto životnej situácii teraz nachádzajú. To sa spravidla deje v strednom veku.

Službu takto pripravených absolventov kurzu Kresťanský kouč môžu využiť farské a iné kresťanské spoločenstvá, centrá pre rodinu, poradenské centrá a pod. Potreba takejto pomoci neustále narastá a oblasti zamerania tejto aktivity inšpiratívne popisuje aj postsynodálna apoštolská exhortácia Svätého Otca Františka *Amoris Laetitia* (2016).

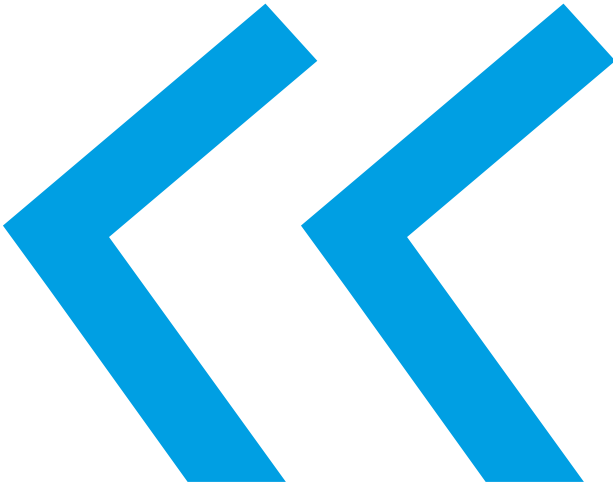


ČO SA V PROGRAME ÚČASTNÍK NAUČÍ

Program zúčastnených pripraví na samostatné koučovanie osvojením si koučovacieho rozhovoru a techník v ňom používaných a na aplikovanie takejto pomoci v spoločenstve. Zahŕňa rozvoj všetkých kompetencií, ktoré vyžaduje od koučov Svetová federácia koučov (ICF, International Coach Federation). Zručný kouč môže v rámci napr. farského spoločenstva (ale nielen tam) účinne spolupracovať s kňazmi, na ktorých sa ľudia v ťažkostiach často obracajú a môže určitú etapu

„V DNEŠNOM SVETE ČLOVEKA TLAČIA, ABY SA UKÁZAL V TOM NAJLEPŠOM SVETLE A VŠETKO, S ČÍM SA BORÍ, ABY NIEKDE HLBOKO POTLAČIL. TU TO BOLO PRESNE NAOPAK. ODKRÝVALI SME MEDZI SEBOU ČASTO KRÁT TIE NAJHLBŠIE KOMNATY SVOJHO VNÚTRA A TO MEDZI NAMI ZAČALO VYTVÁRAŤ KRÁSNU JEDNOTU.“

BARBORA BUNČEKOVÁ



sprevádzania prevziať. Kouč tak dopĺňa ďalšie pomáhajúce a rozvíjajúce profesie osobitým prístupom, ktorý je pre koučing charakteristický.

PREČO NÁZOV „KREŠŤANSKÝ KOUČ“?

V životoch kresťanov je ústredným bodom Boh, preto je kresťanský koučing takým, ktorý túto skutočnosť chce a dokáže rešpektovať. Znamená to, že ak pomáhame kresťanovi, ktorý sa ocitá v ťažkostiach (akéhokoľvek druhu), hľadá odpovede na najrôznejšie otázky a ktorý chce svojím životom nasledovať Krista, toto nasledovanie sa stáva ústrednou hodnotou, oporným bodom, z ktorého aj koučing vychádza. Potom aj kouč má za úlohu pomôcť počas koučovacích rozhovorov svojmu klientovi sa na takúto cestu vydať alebo po nej lepšie kráčať. Toto je azda najväčší rozdiel medzi kresťanským a svetským koučingom. Je preto celkom prirodzené, že sa kouč za koučovanú osobu modlí a sprevádza ju modlitbou aj mimo stretnutia. Pri každom rozhovore si kresťanský kouč uvedomuje, že pred ním sedí Božie dieťa a obaja sú zároveň Božími deťmi v Cirkvi. Stačí sa naučiť klást vhodné otázky a nechať pôsobiť Ducha Svätého... Ten sa už postará.

LEKTORSKÝ TÍM

PhDr. Marián Kubeš, CSc., PCC (Professional Certified Coach – ICF), Mgr. Katarína Baginová, ACC (Accredited Certified Coach – ICF), RNDr. Margita Kubešová, Mgr. Zuzana Funteková, Mgr. Miriam Němcová



„SEDIETĚ NA STOLIČKE KOUČOVANÉHO
OBČAS ZNAMENÁ DOSTÁVAŤ SILNÉ OTÁZKY
A JA SOM MALA ČO ROBIŤ, KÝM SOM NA NE
NACHÁDZALA ODPOVEĎ. A NEPÁČILO SA MI
TO, LEBO SOM MUSELA MAKATĚ. NIKTO SA MA
TAK DOTERAZ NEPÝTAL....“

LENKA BUJNOVÁ

MARIÁN KUBEŠ

PROFESIONÁLNY KOUČ, ČLEN MEDZINÁRODNEJ FEDERÁCIE KOUČOV A ODBORNÍK NA KOUČOVANIE MANŽELSKÝCH PÁROV JE OD ZAČIATKU ODBORNÝM GARANTOM A HLAVNÝM LEKTOROM KRESŤANSKÉHO KOUČINGU VO FAMILY GARDEN. HOVORÍ, ŽE ÚSTREDNÝM BODOM KRESŤANSKÉHO KOUČINGU JE JEŽIŠ A HĽADANIE SPÔSOBOV, AKO HO NASLEDOVAŤ.

Kam sa posunul výcvik Kresťanský kouč?

Koučing je dynamicky sa rozvíjajúcou profesiou na celom svete. Vyžaduje profesionálnu prípravu a pre kresťanských koučov je navyše dôležité neustále rásť duchovne. Niekoľko rokov skúseností s dotváraním samotného kurzu vyústilo do ustáleného formátu, ktorý odbornú aj duchovnú stránku zabezpečuje na vysokej úrovni. Sme radi, že práve duchovnú stránku zastrešujú kňazi, ktorí sú aj sami kouči. Kombinácia klasických vyučovacích postupov s možnosťami online vzdelávania vytvára dnes kompaktný celok. Výsledkom je seriózne pripravený kouč, ktorý nachádza ďalšiu podporu v nadstavbových programoch a v odbornom živote celej komunity kresťanských koučov.

Prečo kurz, organizovaný neziskovkou, stojí niekoľko sto eur?

Zabezpečenie všetkých týchto aktivít je nielen časovo, ale neraz aj finančne náročné. Napriek tomu sa snažíme, aby základný kurz bol cenovo čo najprijateľnejší a dnes predstavuje zlomok ceny za podobné kurzy v zahraničí či v komerčnej sfére.

Kto sa hlási na kurz?

Teším sa, že o kurz je záujem tak medzi laikmi, ako aj zasvätenými osobami. Všetkých privádza túžba byť v službe pre druhých. Koučing totiž predstavuje výbornú príležitosť zapojenia sa do života vo farnosti či v centre pre rodinu. Koučing je výborným riešením pre ľudí, ktorí z rôznych dôvodov nemôžu nastúpiť do zamestnania na plný úväzok. Zasväteným osobám sa hodia zručnosti kouča napr. pri duchovnom sprevádzaní.

>



Čo nové vzniklo v roku 2017?

Aby sme sprístupnili službu kresťanských koučov najširšej verejnosti, pripravili sme na zverejnenie register kresťanských koučov. Budú v ňom kvalifikovaní kouči, ktorí splnili náročné kritériá zaradenia do registra. Pokladáme za potrebné takto komunikovať laickej verejnosti pripravenosť kresťanských koučov, pretože dnes existuje množstvo kurzov rôznej kvality a nie je jednoduché presvedčiť sa, kto je aký kouč.

„ABY SME SPRÍSTUPNILI SLUŽBU
KREŠŤANSKÝCH KOUČOV NAJŠIRŠEJ
VEREJNOSTI, PRIPRAVILI SME NA
ZVEREJNENIE REGISTER KREŠŤANSKÝCH
KOUČOV. BUDÚ V ňOM KVALIFIKOVANÍ
KOUČI, KTORÍ SPLNILI NÁROČNÉ KRITÉRIÁ
ZARADENIA DO REGISTRA.“

Ako sa vyvíjal život komunity KK?

Medzi kľúčové aktivity ďalšieho rastu patria špecializované workshopy. V roku 2017 to bol nadstavbový výcvik v koučovaní manželských párov. Druhá konferencia kresťanských koučov priniesla viacero originálnych príspevkov, prednášky kresťanských odborníkov. Tých sa do budúcnosti snažíme získať aj zo zahraničia. Vytvárame podmienky, aby absolventi kurzu čo najskôr získali koučovaciu prax, aby neustále ďalej rozvíjali svoje zručnosti, pracovali napríklad s mentorom a pravidelne absolvovali supervízne stretnutia. Priestor na vzájomnú diskusiu, dnes už vyše stodvadsať kresťanských koučov, poskytuje webová stránka Kresťanský kouč. Tá zároveň poskytuje základnú informáciu o kresťanskom koučingu verejnosti na Slovensku.

POČAS ROKA 2017 ABSOLVOVALO VÝCVIKOVÝ KURZ KREŠŤANSKÝ KOUČ 33 ÚČASTNÍKOV - 22 ŽIEN A 11 MUŽOV. BOLI MEDZI NIMI DVA MANŽELSKÉ PÁRY, LAICI ŽIJÚCI V MANŽELSTVE, SLOBODNÍ LAICI, KŇAZ (OP) I REHOĽNÁ SESTRA (CJ).



DO BRATISLAVY PRICESTOVALI NAOZAJ Z CELÉHO SLOVENSKA, DVAJA DOKONCA ZO SUSEDNÉHO ČESKA. KVÔLI SVOJEJ TÚŽBE STAŤ SA KREŠŤANSKÝMI KOUČMI TRAJA Z NICH STRÁVILI 12 NOCÍ V NOČNOM RÝCHLIKU Z VÝCHODU A ĎALŠÍ DVAJA 16 KRÁT PREKROČILI ŠTÁTNU HRANICU. PRECESTOVALI SPOLU 42 386,4 KM.



AKO KAŽDÝ ROK, AJ TERAZ KURZ SPOJIL ĽUDÍ NAJRÔZNEJŠÍCH POVOLANÍ: NIEKOĽKÝCH IT ŠPECIALISTOV, RIADITEĽOV ŠKÔL, JEDNÉHO ZÁSTUPCU ŠKOLY, NIEKOĽKO PEDAGÓGOV, LEKÁRKU, PSYCHOLOGIČKU, VETERINÁRKU, ASISTENTKU RIADITEĽA, MASÉRA, RIADITEĽKU MÚZEA, PRACOVNÍKA ŽSR, MEDIÁŤORKU, MANAŽÉRA, EKONÓMKU.





JURAJ PIGULA

JE PREDSTAVENÝM REHOLE SV. AUGUSTÍNA NA SLOVENSKU A ŠÉFREDAKTOROM ČASOPISU ZASVÄTENÝ ŽIVOT. PRE DENNÍK POSTOJ O SVOJOM ROZHODNUTÍ VSTÚPIŤ K AUGUSTINIÁNOM POVEDAL: „BOL SOM VEĽMI AKTÍVNY, HRAL SOM FUTBAL, ÚČINKOVAL V DIVADLE, CHODIL NA STRETKÁ. NAPRIEK TOMU SA MI ZDALO, ŽE SOM VEĽMI POVRCHNÝ. PRÁVE V AUGUSTÍNOVI SOM NAŠIEL HĽBKU, PO KTOREJ SOM TÚŽIL.“ A MY SME RADI, ŽE JU SPROSTREDKÚVA ĎALEJ NA NAŠOM SEMINÁRI DUCHOVNÉHO RASTU KOUČOV.

Čo ťa viedlo k prijatiu ponuky o zastrešenie Semináru duchovného rastu koučov?

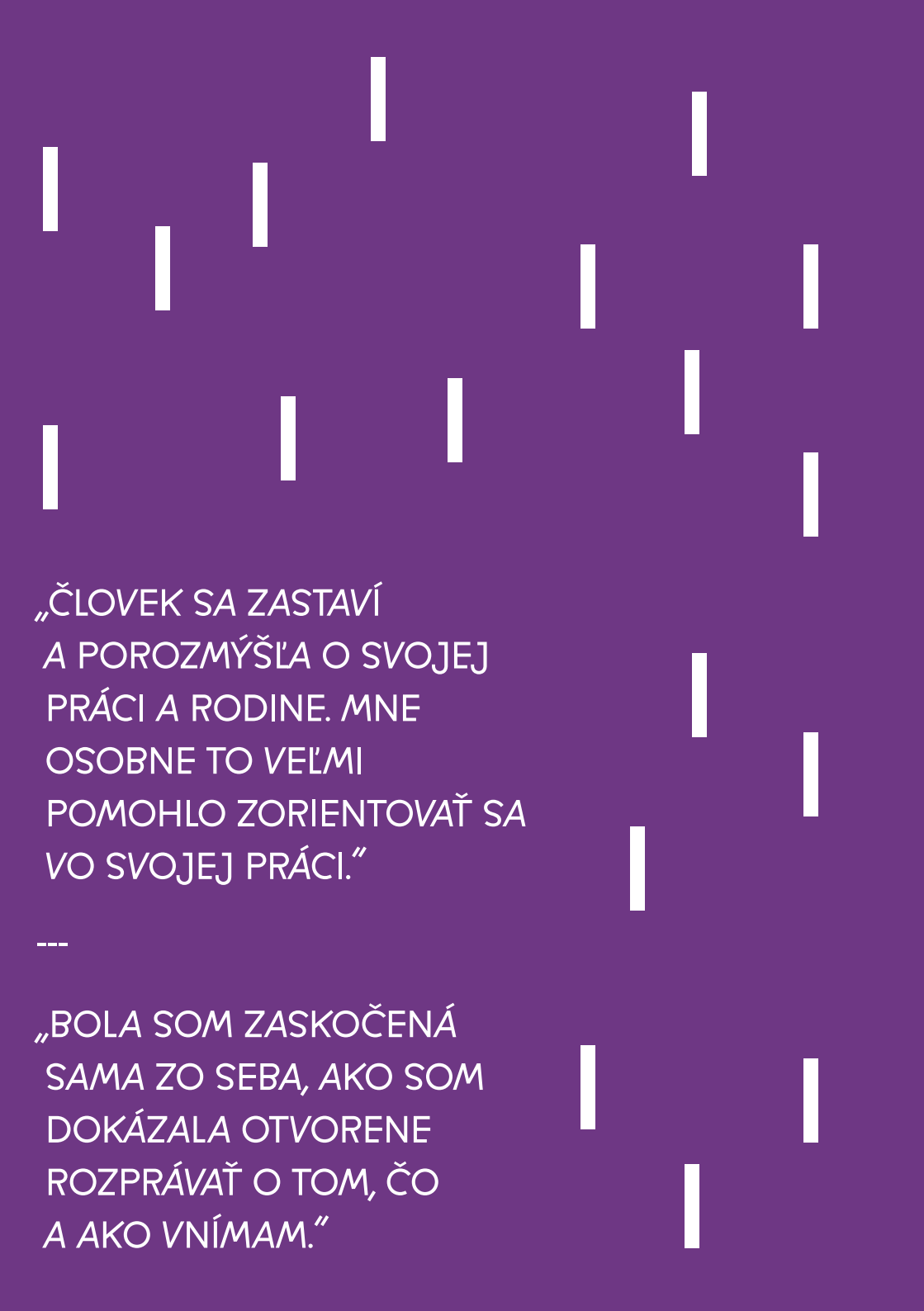
Rozhodol som sa na základe okolností, ktoré sa vyskladali v istej chvíli tak, že som to vnímal ako Božiu vôľu. Potom na začiatku sme to pripravovali ako tím a to ma upokojilo, že na to nie som sám.

Čím sa tento seminár snažíš naplňať?

Podľa mňa je ten seminár o čase strávenom s Bohom. Potom, Boh sa prihovára cez ľudí, Písmo, okolnosti života. Pozval som zopár kvalitných ľudí, mojich priateľov, ktorí svoj život zasvätili službe Bohu a ľuďom. Vedel som, že veria v to, čo hovoria. Hlavne preto bol ten prvý seminár taký vydarený.

A prečo to všetko vlastne robíš?

V znaku augustiniánskej rehole máme prebodnuté srdce položené na Biblii a nad ním je plameň. Žijem svoj život s vášňou, ktorú spôsobuje to prebodnuté srdce Božím slovom.



„ČLOVEK SA ZASTAVÍ
A POROZMÝŠĽA O SVOJEJ
PRÁCI A RODINE. MNE
OSOBNĚ TO VEĽMI
POMOHLO ZORIENTOVAŤ SA
VO SVOJEJ PRÁCI.“

„BOLA SOM ZASKOČENÁ
SAMA ZO SEBA, AKO SOM
DOKÁZALA OTVORENE
ROZPRÁVAŤ O TOM, ČO
A AKO VNÍMAM.“

KLIENTI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

KOUČOVIA SÚ TU PRE VŠETKÝCH, KTORÍ MAJÚ NEJAKÝ PROBLÉM, S KTORÝM SI NEVEDIA SAMI PORADIŤ; CÍTI SA NEPOCHOPEŇÍ SVOJÍM OKOLÍM; STOJA PRED TÚŽBOU UROBIŤ ZÁSADNE ROZHODNUTIE, ZÁSADNÝ KROK, LEN NEVEDIA AKÝ A KTORÝM SMEROM.

Nie s každou vnútornou ťažkosťou sa musí človek obrátiť priamo na psychológa. Často postačí stretnutie s odbornou vyškoleným koučom, ktorý vie pomocou štruktúrovaného rozhovoru sprevádzať klienta pri pomenovaní jeho problému i následnom riešení.

Klientmi Family Garden sú nielen manželia, ale aj jednotlivci v rôznom veku, snúbenci, mladí ľudia v rôznych životných situáciách. V prípade záujmu o takéto stretnutie je nás najlepšie kontaktovať na bratislava@familygarden.sk.

„DO FAMILYGARDEN K P. BAGINOVEJ, SOM PRIŠIEL V MIMORIADNE ŤAŽKOM OBDOBÍ ŽIVOTA. JEDNAK SME BOLI S MANŽELKOU V ODLÚČENÍ VIAC AKO POL ROKA A ZÁROVEŇ SOM ROVNAKÉ OBDOBIE STRÁVIL HĽADANÍM NOVÉHO UPLATNENIA PO 7 ROKOCH PRÁCE V TOP MANAŽMENTE. SOM VEĽMI VĎAČNÝ ZA POMOC A IMPULZ, KTORÝ MI KOUČING S P.BAGINOVOU DAL. POSTUPNE SOM PREŠIEL VNÚTORNOU ZMENOU, KTORÁ MI UMOŽNILA POZERAŤ NA VZŤAH A MOJU ROLU V ŇOM Z INEJ PERSPEKTÍVY. VERÍM, ŽE POSTUPNÝMI KROKMI SA NÁM VZŤAH PODARÍ ZACHRÁNIŤ. A MIMOCHODOM, TÝM, ŽE SOM SA ZMENIL VO VZŤAHU, UTRIASOL SOM AJ MOJE ĎALŠIE PRACOVNÉ PÔSOBNIE.“

BOHDAN

„JA AKO PEDAGÓG VIEM, ŽE UČITELIA
MAJÚ TENDENCIU PO ROKOCH
V PRÁCI VYHORIEŤ. TU, V ROZHOVORE
S KREŠŤANSKÝM KOUČOM, JE PRIESTOR,
AKO MÔŽEME V SEBE A VO SVOJOM
ZMÝŠLANÍ ZMIERNIŤ, ČI ZMENIŤ DANÝ
STAV. TAM, KDE SÚ VEĽKÉ KOLEKTÍVY, SÚ
AJ RÔZNE TRENICE A TU JE MOŽNOSŤ
VSTÚPIŤ SI DO SEBA SAMÉHO, KDE
KONKRÉTNE JE MOŽNOSŤ ZLEPŠENIA.“
KLIENT

„UVEDOMIL SOM SI, ŽE ČASTOKRÁT NETREBA DÁVAŤ DRUHÝM
ODPOVEDE. NECH ICH HLADAJÚ SAMI U SEBA.“

KLIENT





„PREDMANŽELSKÁ PRÍPRAVA
V TÍMOCH - KŇAZ
A MANŽELIA - JE URČITE
SILNÝM OBOHATENÍM
VŠETKÝCH ZÚČASTNENÝCH
ZLOŽIEK A JE TIEŽ
SVEDECTVOM SPOLUPRÁCE
KŇAZOV A LAIKOV NA POLI,
KTORÉ JE TAK DÔLEŽITÉ
PRE CIRKEV.“

DON JÁN KRUPA, SDB
KŇAZ

**PRED-
MANŽELSKÁ
PRÍPRAVA**



PREDMANŽELSKÁ PRÍPRAVA

Predmanželská príprava je podmienkou pre sviatostné uzavretie manželstva. Mnohokrát sa ale zužuje len na krátke poučenie o postojoch Cirkvi k manželstvu. Jej cieľom je však pripraviť snúbencov na problémy, ktoré sa môžu vyskytnúť a poradiť im, ako ich riešiť, či nastaviť správne očakávania od manželského života.

Family Garden ponúka snúbencom systematickú prípravu, ktorú vedú skúsené manželské páry spolu s kňazom.

Poučenie prebieha v skupinách, štvrtročne, vždy vo večerných hodinách. Obyčajne ide o 9 stretnutí, do ktorých je zahrnutý kurz prirodzeného plánovania rodičovstva s lekárom.

V roku 2017 sa do prípravy snúbencov opäť dobrovoľnícky zapojili manželka Monika a Pavol Kotulovci, Renáta a Jaroslav Mikušovci, Katarína a Kamil Baginovci a Jana a Marián Horváthovci, všetko saleziáni spolupracovníci zo strediska na Miletičovej.

Záujemcovia o snúbeneckú prípravu s manželskými párami z Family Garden sa evidujú osobne na farskom úrade farnosti Márie Pomocnice kresťanov na Miletičovej 7 alebo e-mailom na fara.mileticova@gmail.com.





OSOBNÉ SKÚSENOSTI Z MANŽELSTVA

MANŽELIA HORVÁTOVCI SA ROZHODLI PRIJAŤ VÝZVU VIESŤ PREDMANŽELSKÚ PRÍPRAVU. PRI STRETNUTIACH SO SNÚBENCAMI SA SNAŽIA ODOVZDAŤ NIELEN TEORETICKÉ VEDOMOSTI, ALE I PRAKTICKÉ SKÚSENOSTI Z MANŽELSTVA.

„Manželia sme 12 rokov. V našej farnosti sme boli oslovení, či by sme nechceli pomôcť pri príprave snúbencov. Po absolvovaní kurzu v centre pre rodinu sme túto službu prijali. Príprava snúbencov je z nášho pohľadu veľmi dôležitá. Snúbenci si počas prípravy môžu veľa vecí prezobrať a uvedomiť si, že manželstvo je sviatosťou. Pri príprave sa snažíme snúbencom okrem teórie hovoriť aj naše osobné skúsenosti z manželstva. Samotná príprava snúbencov je obohatením aj pre naše manželstvo.“

PRIPRAVUJÚCE PÁRY SA SPOLOČNE
VENOVALI 42 SNÚBENECKÝM PÁROM
V 8 SKUPINKÁCH NA 33 STRETNUTIACH.
MLADÝM PÁROM SPOLU VENOVALI
VIAC AKO 200 HODÍN SVOJHO ČASU.



DON JÁN KRUPA, SDB

KŇAZ SPREVÁDZAJÚCI SNÚBENECKÉ PÁRY
PRI PREDMANŽELSKÉJ PRÍPRAVE

„Prakticky od svojho vzniku spolupracuje FG s našou farnosťou na Miletičke pri príprave snúbencov.

Pre mňa ako mladého kňaza je veľkým obohatením spoznávať život rodín, ktoré vedú prípravu spolu s kňazom. Animátorské rodiny odovzdávajú skúsenosti spoločného života mladým snúbencom a svedčia o možnosti verného a radosného prežívania sviatosti manželstva. Pre dnešného človeka je táto forma svedectva nenahraditeľná.

Som rád, že sa často krát podarí zorganizovať prípravu aj priamo v rodinách, kde majú mladé páry možnosť vidieť každodenný život manželov a ich rodín.

Predmanželská príprava v tímoch (kňaz a manželia) je určite silným obohatením všetkých zúčastnených zložiek a je tiež svedectvom spolupráce kňazov a laikov na poli, ktoré je tak dôležité pre Cirkev.“





SNÚBENCI JAKUB A ANNA

SNÚBENECKÝ PÁR

„Sme veľmi vďační za možnosť absolvovať takúto snúbenckú prípravu. Za veľmi prínosné považujeme hlavne jej rozsah a hĺbku, v akej sa nám kňazi a manželia - spolupracovníci venovali.

To, že sa stretnutia konali aj u manželov – spolupracovníkov, nám umožnilo vytvoriť si reálnejší obraz o fungovaní ich manželstva a rodiny a práve vďaka ich otvorenosti si zo stretnutí odnášame veľa rád a tipov, ktoré by sme radi uplatnili aj v našom manželstve.

Či už je to z oblasti výchovy ich detí, modlitby v rodine, ale aj manželského spolužitia či komunikácie, vyobrazili nám veľa konkrétnych situácií a praktických rád. Oboznámili nás aj s ich negatívnymi skúsenosťami a poradili, čoho sa vyvarovať.“



„ĎAKUJEM ZA USMERNENIE
A ČAS, KTORÝ STE VENOVALI
AJ KONZULTÁCII MOJEJ
OTÁZKY S KOLEGAMI. MÁM
TAK V MOJEJ AKTUÁLNEJ
SITUÁCII O ZMÄTOK MENEJ.“

KLIENKA PORADNE

PORADŇA PLODNOSTI



„UVEDOMUJEM SI, ŽE AKÉKOL'VEK SÚ
DÔVODY, PREČO NÁS SNÚBENCI ČI
MANŽELIA KONTAKTUJÚ, V PRVOM RADE
JE POTREBNÉ IM OBJASNIŤ DÔLEŽITOSŤ
POZNANIA ICH OSOBNEJ PLODNOSTI.“



LEKÁRKA HISTOLOGICKA-EMBRYOLOGICKA MUDR. RENÁTA MIKUŠOVÁ JE VO FAMILY GARDEN ZODPOVEDNÁ ZA VEDE-
NIE PORADNE PLODNOSTI. JE CERTIFIKOVANOU LEKTORKOU
BILLINGSOVEJ OVULAČNEJ METÓDY A O FYZIOLÓGIU ĽUDSKEJ
PLODNOSTI A O PRIRODZENÝCH METÓDACH PLÁNOVANIA RODI-
ČOVSTVA PREDNÁŠALA ŠTUDENTOM I DOSPELÝM NA RÔZNYCH
FÓRACH. O TOM, PREČO JE DÔLEŽITÉ POROZUMIEŤ FYZIOLÓGIU
PLODNOSTI, POVEDALA: „FYZIOLÓGIA PLODNOSTI JE KRÁSNY
DAR, KTORÝ MANŽELIA DOSTALI DO „POUŽÍVANIA“ PRE DOBRO
SVOJE, SVOJICH DETÍ A CELEJ CIRKVI A SPOLOČNOSTI.“

Kto sú klienti Poradne plodnosti a čo sa tu môžu dozvedieť a naučiť?

Väčšina klientov PP sú snúbenecké a manželské páry, ktoré hľadajú odpovede na rôzne otázky. Snúbenci chcú predovšetkým odpovede, ako „bezpečne a kresťansky“ predchádzať počatiu na isté obmedzené obdobie, manželov trápia už aj rôzne iné otázky v oblasti ich manželskej intimity. Čoraz viac sa však stretávam s manželskými párami, ktoré žiadajú pomoc kvôli ich troj a viacročnej neplodnosti. Uvedomujem si, že akékoľvek sú dôvody, prečo nás snúbenci či manželia kontaktujú, v prvom rade je potrebné im objasniť dôležitosť poznania ich osobnej plodnosti. To znamená, aby porozumeli fyziológii svojej plodnosti a naučili sa ju prakticky rozoznávať. Na základe tohto poznania lepšie porozumejú svojmu partnerovi – a to nielen v telesnej oblasti, ale aj tej psychologickej – a spoločne tak postupne preniknú do hĺbky veľkého daru, ktorým boli obdarovaní, a síce daru sexuality.

PORADŇA JE URČENÁ:

Dievčatám a mladým ženám,

- ktoré sa chcú naučiť poznať svoju plodnosť,
- ktoré chcú spoznať prirodzenú a spoľahlivú alternatívu k hormonálnej antikoncepcii,
- ktoré sa túžia dobre pripraviť do manželstva aj tým, že budú poznať svoju plodnosť a metódy PPR.

Manželom,

- ktorí prežívajú svoju sexualitu so strachom z neželaného tehotenstva,
- ktorí sa trápia, pretože sa im nedarí počať.

Matkám po pôrode alebo v čase dojčenia,

- ktoré by chceli poznať svoju plodnosť v tomto náročnom období.

„FG JE PROJEKT
SALEZIÁNSKEJ RODINY,
SALEZIÁNSKÝCH
SPOLUPRACOVNÍKOV.
TOMUTO PROJEKTU VERÍME,
VIDÍME JEHO OVOCIE
A KEĎ BOLA MOŽNOSŤ
POMÔCŤ, OBAJA SME S ŇOU
SÚHLASILI.“

LUCIA A JOHNNY

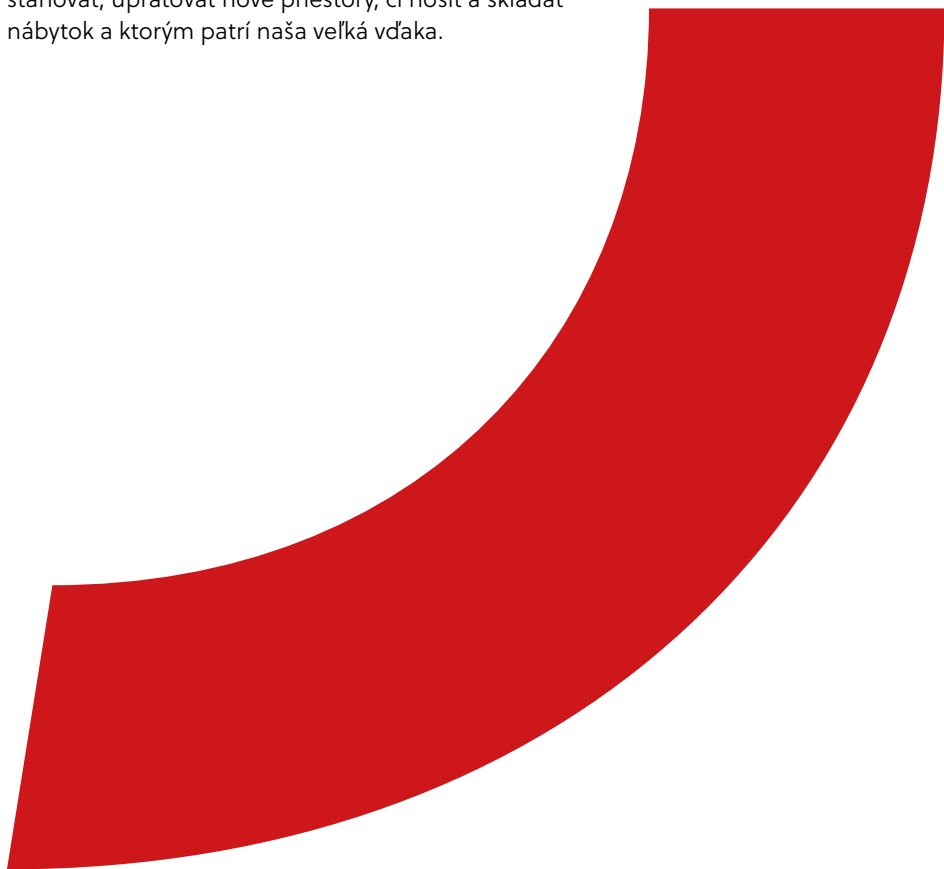
DOBROVOLNÍCI



V našej činnosti nám pomáha aj množstvo dobrovoľníkov. Bez ich pomoci by sme sa nezaobišli. Niektorí nosia informačné plagáty o prednáškach do jednotlivých farností (Marta Pospíšilová – Mamateyova, Silvia Fábryová – Vraakuňa, Jana Urbánková – Daliborko, Martin Linhart – UPC, Katarína Nagyová – Trnávka a Vincentíni, Pavol Rehák – Dlhé Diely a Senec, Elena Štofirová – Rača, Miriam Němcová – Lúky). Iní zabezpečujú prednášky (Katka a Kamil Baginovci – príprava a moderovanie, Patrik Goboňa – ozvučenie, Mária Ondrušová – zabezpečenie rozloženia stoličiek, Martin Ondruš – fotenie)

S prípravou grafiky na rôzne tlačoviny nám pomáhajú Jana Gavalda, Ján a Lucia Mrázkovci. S webom a FB pomáha Pavla Lenyiová a nový web pripravuje Róbert Němec. Do organizácie pobytu chlapcov zo sirotinca v Pokrove sa aktívne zapájal Roman Jakubec

Okrem toho sú i mnohí ďalší, ktorí nám pomáhali sťahovať, upratovať nové priestory, či nosiť a skladať nábytok a ktorým patrí naša veľká vďaka.



RAZ ROČNE SA SNAŽÍME ZORGANIZOVAŤ POSEDENIE SO VŠETKÝMI NAŠIMI DOBROVOLNÍKMI. TENTO ROK V MÁJI SME SA OPĚT STRETLI, POZDIELALI, ROZDALI SI MALÉ DARČEKY. ČO JE VŠAK NAJ-DÔLEŽITEJŠIE, MOHLI SME SA VŠETKÝM ÚPRIMNE POĎAKOVAŤ ZA ICH DLHODOBÚ NEZIŠTNÚ POMOC A PODPORU NÁŠMU CENTRU.



MARKA ONDRUŠOVÁ

JE SALEZIÁNSKOU SPOLUPRACOVNÍČKOU, HRÁ NA GITARE V DETSKOM ZBORE A JE AJ SKIALPINISITKOU - SÍCE ZAČÍNajúCOU, ALE ZA TO NADŠENOU. A JE AJ NADŠENOU A SKÚSENOU FYZIOTERAPUETKOU. OKREM TOHO ORGANIZUJE PARTIU, KTORÁ VŽDY PRIPRAVÍ SÁLU PRED PREDNÁŠKOU FAMILY GARDEN.

Našla si sa v práci fyzioterapeutky, čo ťa na nej baví?

Som veľmi vďačná za túto prácu s ľuďmi. Môj job vnímam ako povolanie, ktoré mi je darom zhora. Neustále sa uisťujem, že práca s ľuďmi ma skutočne baví, hoci to nie je ľahká cesta. Uvedomujem si, ako je dôležité rásť aj po odbornej stránke. To, ako človek na sebe maká a ako rastie, sa odzrkadlí aj na spokojnosti pacientov :-). Keď vidím, že klient spolupracuje, výsledok sa dosiahne rýchlejšie. O to viac ma potom práca zaujíma a dáva mi zmysel.

Čo ťa najviac oslovuje na projekte FG?

Oslovuje ma najmä aktuálnosť a pravidelnosť projektu. Páči sa mi myšlienka preventívneho systému, ktorým sa dá pomôcť mladým, snúbencom, manželským párom... tu a teraz! V dnešnom svete sa „rodina“ stáva pomaly cudzím pojmom. Zdá sa mi že niekedy chýba taký ten správny, tradičný pohľad na rodinu, a často víťazí silný egoizmus človeka a potom to rúca základy rodiny. Aj ja osobne som rada, že si môžem občas vypočuť skúsenosti manželov, a byť možno o niečo múdrejšia.

Chodievaš aj na prednášky Family Garden. Ktorá ťa najviac zaujala a čím?

Určite ma najviac oslovili skúsenosti manželských párov. Vytiahnem asi dve veci. Dôležitosť komunikácie, vytvorenie si špeciálneho priestoru pre spoločne a pravidelne strávený čas a vedomie rozdielnosti v povahe muža a ženy.



„AJ JA OSOBNE SOM RADA, ŽE SI MÔŽEM
OBČAS VYPOČUŤ SKÚSENOSTI MANŽELOV,
A BYŤ MOŽNO O NIEČO MÚDREJŠIA.“



„NO A KEĎ SAMKO ZASPI, TAK PRACUJEME
NA SVOJICH VECIACH, DO ČOHO PATRÍ AJ
PRÁČA PRE FAMILY GARDEN.“



LUCIA A JÁN „JOHNY“ MRÁZKOVCI

AUTORI GRAFIKY PRE ONLINE

OBAJA SÚ SALEZIÁNSKI SPOLUPRACOVNÍCI: MAJÚ NA STAROSTI VYSOKOŠKOLSKÉ STRETKO A POMÁHAJÚ S VÝROBOU GRAFIKY PRE STREDISKO NA MILETIČOVEJ. JOHNY JE 3D GRAFIK - ROBÍ VIZUALIZÁCIE A LUCIA SA VENUJE GRAFIKE A VÝZDOBÁM SVADIEB. VO FAMILY GARDEN MAJÚ NA STAROSTI NAPRÍKLAD POZVÁNKY NA PREDNÁŠKY, ČI PLAGÁTY.

Za oboch odpovedá Lucia:

Ako si medzi seba delíte prácu pre Family Garden?

Na začiatku robil väčšinu grafiky môj manžel, teraz sme si to vymenili. Avšak každú vec, ktorú vytvorím mu ukazujem a veľakrát mi aj pomáha, keď neviem niečo vytvoriť. Závisí to od toho, kto má viac času.

Prečo ste sa dali na dobrovoľníčenie pre FG?

FG je projekt saleziánskej rodiny, saleziánskych spolupracovníkov. Tomuto projektu veríme, vidíme jeho ovocie a keď bola možnosť pomôcť, obaja sme s ňou súhlasili.

Ste rodičia ročného Samka. Ako to zvládáte popri drobcovi?

Keďže je super, dáva nám čas aj na seberealizáciu. Johnny robí z domu, takže ušetrí veľa času na cestovaní. No a keď Samko zaspí, tak pracujeme na svojich veciach, do čoho patrí aj práca pre Family Garden. Ale nie vždy sa mu chce spať, takže niektoré veci odovzdávame aj neskôr :)



PAVLA LÉNYIOVÁ

PRACUJE AKO ROZHLASOVÁ REDAKTORKA, RADA ŠPORTUJE V LEZECKEJ HALE A RELAXUJE PREKOPÁVANÍM KOMPOSTU. SPRAVUJE FACEBOOKOVÚ STRÁNKU A WEB FAMILY GARDEN A POMÁHALA AJ S PRÍPRAVOU TEJTO VÝROČNEJ SPRÁVY. DOBROVOĽNÍČIŤ PRE FG SA ROZHODLA, LEBO JU TRÁPILI ROZPADY MANŽELSTIEV V JEJ OKOLÍ A MYSLÍ SI, ŽE FG PRISPIEVA K TOMU, ABY RODINNÉ VZŤAHY STÁLI NA PEVNÝCH ZÁKLADOCH.

OVOCIE JEDNEJ PREDNÁŠKY

Priznám sa, že som bola minulý rok len na jednej prednáške Family Garden, ale malo to ďalekosiahle dôsledky: operáciu jedného dieťatka, ktoré bude mať vďaka nej o niečo lepší život.

Totíž, šlo o prednášku gynekológa Mareka Drába o tom, ako sa dajú niektoré diagnózy liečiť pred narodením (ale aj o tom, ako sa zmieriť s tým, keď sa bábätku pomôcť nedá). V sále bola aj mamička s novorodencom. Ukázalo sa, že ide o Marekovu klientku. V tehotenstve sa zistilo, že malá má rászštep chrbtice a miechy. Takýmto deťom hrozí ochrnutie, inkontinencia, impotencia. Mame Gabike radili známi potrat, ale Marek Dráb ju poslal za neurochirurgom Františkom Hornom, ktorý vedel o možnosti fetálnej operácie vo Švajčiarsku. Teda operácie v maminom brušku. Keď sa zákrok spraví takto skoro, deti majú oveľa lepšie vyhliadky, narodia sa s menším poškodením. Napríklad dieťa, ktoré by skončilo na vozíku, ho vďaka operácii nemusí potrebovať. Len treba rýchlo konať – medzi diagnostikou a termínom, do kedy to má ešte zmysel zrealizovať, je málo času. Malička bola druhé dieťa zo Slovenska, ktoré v Zurichu operovali. Jej stav po narodení vyzerá nádejne.

S Gabikou som spravila rozhovor pre Rádio Slovensko. Lenže mali sa z toho odvysielať len tri minúty. Keďže sa rodí u nás zhruba desať detí ročne, chcela som, aby sa tá správa rozšírila čo najviac, aby ju počuli tí, ktorých sa to týka. Keď tu zrazu, uvoľnil sa vysielací čas takzvaného príbehu na týždeň a mohla som spraviť dlhší program. Ide o sériu reportáží na jednu tému s vysokou počúvanosťou (zhruba 165 tisíc ľudí). Perfektné do toho zapadol aj fakt, že druhý chlapec, ktorý absolvoval fetálnu operáciu, žije náhodou vo vedľajšej dedine, odkiaľ pochádzam. A hoci jeho rodičov pôvodne lekári posielali





na potrat, mama našťastie narazila na doktora Horna a od tej chvíle už bola v dobrých rukách. Čas na rozhovor si vyhradili aj Marek Dráb a František Horn.

Na program som mala po odvysielaní výnimočne veľa pozitívnych reakcií, ale najpovzbudzujúcejšie bolo dozvedieť sa, že reportáže sa dostali k rodine, ktorá sa práve dozvedela, že ich dieťa má túto diagnózu. Mama mi neskôr napísala, že aj reportáže prispeli k tomu, aby sa odhodlali ísť na operáciu do Švajčiarska. Už len dúfam, aby sa dieťatku po narodení v rámci možností dobre darilo.

Kiež by naše zdravotníctvo malo viac Drábov a Hornov!

MAŤO ONDRUŠ

OBETAVÝ FOTOGRAF A VIDEO-MAKER

ŠTUDUJE ŽURNALISTIKU, ANGAŽUJE SA V ORGANIZÁCII FESTIVALOV LUMEN A GODZONE, PRACUJE PRE PORTÁL O SLOVENSKÝCH INOVATÍVNYCH FIRMÁCH A STARTUPOCH. A POPRITOM POMÁHA FAMILY GARDEN S FOTENÍM PREDNÁŠOK A OBČAS SPRAVÍ VIDEO.

Kedy sa ti prednášky fotia najlepšie?

Pravdupovediac, fotiť na prednáškach je niekedy dosť náročné, keďže je celá sála zle osvetlená. To mi ako fotografovi občas poriadne sťažuje prácu. Napriek tomu sa snažím, aby boli fotky čo najlepšie. Napríklad aj tým, že ich dodatočne upravím.

Fotenie neznamená byť len na prednáške, ale následne fotky aj spracovať a zabezpečiť, aby boli publikované. Ako si na všetko toto hľadáš čas?

Musím sa priznať, že toto mi robí asi najväčší problém. Som typ človeka, ktorý si musí všetko zapísať do diárika, inak na to zabudne. Keďže sa venujem viacerým kresťanským projektom, nemám už toľko času venovať úprave a postnutiu fotiek, preto sa často snažím posunúť tieto aktivity druhým, hlavne aby boli fotky online.

Mal si s fotením skúsenosti aj predtým?

Venujem sa fotografii a videám už vyše štyroch rokov, za ten čas sa mi dostalo veľa rád a skúseností, vďaka ktorým sa môžem stále zlepšovať. Spolu so Simi, ktorá je tiež dobrovoľníčka Family Garden, som dokončil mediálnu školu, ktorú organizovali združenia Laura a Domka. Časť kurzu bola venovaná aj fotke. Zúčastnil som sa aj na mediálnej škole časopisu týždeň, kde sme tiež hovorili o novinárskej fotke. Samotné fotenie ma baví už dlhý čas. Keď som dostal od Ježiška zrkadlovku, konečne som sa mohol foteniu venovať naplno. Blízke mi je však aj natáčanie videí.





„VENUJEM SA FOTOGRAFII A VIDEÁM UŽ
VYŠE ŠTYROCH ROKOV, ZA TEN ČAS SA MI
DOSTALO VEĽA RÁD A SKÚSENOSTÍ, VĎAKA
KTORÝM SA MÔŽEM STÁLE ZLEPŠOVAŤ.“

„ZA HLAVNÝ PRÍNOS POVAŽUJEM TO, ŽE
FG PONÚKA ĽUĎOM TRVALO UDRŽATEĽNÝ
POHĽAD NA MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY.“



JANA GAVALDA BELLANOVÁ

VSTÁVA O PIATEJ, NAJPRV SA MODLÍ A POTOM IDE BEHAŤ ALEBO PLÁVAŤ, PRETOŽE ŠPORT JE PODĽA NEJ NAJLEPŠOU INVESTÍCIOU DO DÔCHODKU. JANKA PRACUJE AKO GRAFICKÁ DIZAJNÉRKA A VO FAMILY GARDEN MÁ NA STAROSTI NAPRIKLAD ÚPRAVU PUBLIKÁCIE, KTORÚ DRŽÍTE V RUKÁCH.

Prečo si sa rozhodla s FG spolupracovať?

Spoluprácu som bez zaváhania prijala, pretože projekt FG považujem za zmysluplný a potrebný. Ľudí, ktorí pri jeho zrode stáli, si vážim a teším sa, že môžem aspoň nejako prispieť k jeho fungovaniu.

V čom vnímaš najväčší prínos FG?

Páči sa mi, že FG pomáha ľuďom pri prekonávaní kríz vo vzťahoch a ukazuje im cestu ako ich vyriešiť a napraviť. Za hlavný prínos považujem to, že FG ponúka ľuďom „trvalo udržateľný“ pohľad na medziľudské vzťahy. Ak sa vo vzťahoch niečo pokazí nie je hneď nutné zahodiť ich, ale treba sa snažiť o nápravu. Samozrejme, že to je náročnejšie, no stojí to za to.

Si mama škôlkara Matúša. Ako vyzerá tvoj ideálny deň strávený s rodinou?

Všetci traja radi trávime náš voľný čas niekde vonku. Najčastejšie a najradšej však chodíme na záhradu. Už od januára pozorujeme priesady za oknom a tešíme sa ako ich budeme vysádzať. Čas strávený vonku na záhrade alebo v dielni pri majstrovaní je pre nás najväčším relaxom. Večer sa vraciame domov zašpinení, unavení a šťastní!



„AJ V TOMTO ROKU SA
BUDEME MODLIŤ A PROSIŤ
O POŽEHNANIE
PRE VAŠE AKTIVITY
V CENTRE V PROSPECH
RODINY A TO PRE JEJ
VEĽKÚ, NEZASTUPITEĽNÚ
A POSVÄTNÚ HODNOTU,
KTORÚ JEJ BOH DAL.“

SESTRA KLÁRA, OSCCAP



POHĽAD Z VONKA





JÁN MIHÁLIK

PROJEKTOVÝ MANAŽÉR, LEKTOR, ŠKOLITEL
SLOVENSKÁ PROVINCIÁ SALEZIÁNOV

Ako ty ako pozorovateľ „zboku“ vnímaš vznik a budovanie FG a aj to, že ešte stále existujeme, aj keď začiatky boli ťažké?

Podľa mňa FG vznikalo ako konkrétna odpoveď na čítanie „znamení čias“. Obdobie okolo vzniku FG bolo poznačené vyhrotením a polarizáciou diskusie okolo rodiny a jej povahy v spoločnosti na Slovensku. Mnohé z toho, čo sa vtedy napísalo, povedalo a presadzovalo (z ktoréhokoľvek tábora) stavalo barikády, oddeľovalo a robilo z rodinného života predmet plamenného hodnotového sporu. Tento konflikt dodnes neodznal, nevyriešil sa, nezmenil svoje jadro, len sa dostal do prechodnej „tichšej fázy“. Pamätám si, že som sa niekoľkokrát prichytil pri tom, ako nekomfortne sa cítim v tejto dobe, aký som rozladený, sklamaný, nahnevaný, smutný... Bez ohľadu na to, či máme alebo nemáme takú alebo onakú vetu

o manželstve a rodine v ústave, ľudia mali naďalej praktické otázky o svojom živote, o vzťahoch, o výchove, o sexe, o tom, čo im pomáha a čo škodí, čo ich teší a čo zarmucuje. Zjednodušená odpoveď či zákonom stanovená norma nestačila. Potrebovali priestor, v ktorom by mali vnútornú slobodu diskutovať, hľadať, pýtať sa, dostať neuspokojivé odpovede a pýtať sa znova a ináč, presvedčiť sa „na vlastnej koži“, čo im pomáha, čo ich posúva vpred a dáva zmysel.

„PODĽA MŇA FG VZNIKALO AKO KONKRÉTNA ODPOVEĎ NA ČÍTANIE ZNAMENÍ ČIAS“.

FG bez toho, že by niekto jasne vedel, ako to urobiť, toto ponúklo. Vzniklo (a vzniká) ako typicky saleziánska odpoveď:

- Nemáme dokonalú odpoveď na všetko, nemáme ideálny plán na „skonštruovanie“ riešenia. Hľadáme postupne, za jazdy, uvažujeme, skúšame, učíme sa.
- Nežalostíme nad naším svetom. Máme ho radi a berieme ho ako dar a miesto, kde sa nám zjavuje Boh, kde ho stretávame na najnečakanejších miestach a v najabsurdnejších situáciách.
- Nestaviame sa na barikády v bojovej pohotovosti revolučného adrenalínu. Najprv vidíme človeka, nie abstraktné idey.
- Nevnučujeme. Ponúkame, čo sami dostávame. Hľadáme, ako tu byť pre tých, ktorí to potrebujú.
- Nebojíme sa inšpirovať v tom, čo vidíme okolo seba. Siahame po rôznych nástrojoch a metódach, ktoré môžu pomôcť. Vieme však, že žiadna z nich nie je univerzálnou pomôckou „na všetko“. Poznávame a strážime preto hranice ich použitia a uvažujeme kedy, pre koho a na čo sú vhodné.

Čím sa podľa teba odlišujeme od iných centier a v čom je naša inakosť?

Zaujímavou (a podľa mňa silnou) stránkou FG je určitá „ambivalentnosť“ (neviem nájsť lepšie slovo). Opiera sa o cirkevnú štruktúru (saleziánov) a jasne sa k tomu hlási, na druhej strane však dostáva veľkú autonómiu ako

štandardné občianske združenie. Siahla po praktických nástrojoch (až biznisovo zjednodušujúceho strihu), na druhej strane sa stále pýta na podmienky a hranice ich využitia a na svoju identitu, ktorá sa neviaže na žiadnu zjednodušujúcu metódu.

Čo by sme podľa teba mali robiť inak, lepšie, aby sme tu boli aj o desať rokov?

Dávať si veľký pozor, aby ste sa nezaradili do radu podobne „zastrihnutých“ vzdelávacích firiem ponúkajúcich na trhu svoje produkty alebo nábožensko-cirkevných iniciatív, ktoré v podstate robia to isté, len iným jazykom, s inou motiváciou a pre inú klientelu. Myslím si, že miesto FG bude vždy na hranici medzi rôznymi svetmi a stabilita FG bude vyplývať z vyváženého státia na dvoch brehoch:

Jednou nohou vo svete biznisu (kde je veľa ľudí, ktorí hľadajú a potrebujú iný typ podpory, akej sa im tam dostáva), druhou nohou vo svete nadšeneckej neziskovky, ktorá robí veci z presvedčenia a nie podľa výkazu ziskov a strát.

Jednou nohou v Cirkvi, kde sa podieľa na prípravách do manželstva, rozumie a hovorí rečou ukotvenou vo viere a teologickom poznaní, druhou nohou v sekulárnom svete, kde rozumie mysleniu a prežívaniu dnešného nábožensky neukotveného človeka a je schopné vhodne ponúknuť to, čo je preňho zrozumiteľné a využiteľné.





EVA RUŠINOVÁ

SESTRA SALEZIÁNKA, FMA

Čo bolo твоjím prvým impulzom prihlásiť sa do výcvikového programu Kresťanský kouč?

Ponuka z provincie prihlásiť sa na tento program. Stretlo sa to s mojou túžbou sprevádzať ľudí kompetentne a dobre práve v čase, keď som potrebovala reštart, posunúť sa ďalej.

Aké boli tvoje očakávania? Čo sa z nich splnilo a čo nie?

Môj postoj bol veľmi jednoduchý a to otvorenosť. Neformulovala som v sebe žiadne očakávania. Rada sa nechávam obdarovávať a tušila som, že ten dar príde, len ho musím trpezlivo rozbaľiť. Je pravda, že som musela prejsť počiatocným vnútorným tlakom nevoľe, ale to sa mi stáva napríklad aj pri čítaní novej knihy. Vtedy

zapojím sebatrenažér trpezlivosti a viem, že ono to na mňa vybalí svoje pekno. Stalo sa.

Čo s týmito zručnosťami teraz robíš?

Začiatky boli ťažšie - poznáte ten pocit, ako keď prvák ťahá prvé čiary ceruzkou :) Pomohli materiály, ktoré boli poruke, keď som pred rozhovorom potrebovala občerstviť pamäť, vypísané otázky, vlastné koučovacie rozhovory, až som sa „rozjzdila“ :) Minulý rok som mala asi 50 rozhovorov. Drvivá väčšina bola mládež. Treba podotknúť, že nie vždy ide o priamy koučovací rozhovor, ale koučovací štýl sa už nedá „vyoperovať“. Ten tam stále je a používam ho.

„MINULÝ ROK SOM MALA ASI 50 ROZHovorov. DRVIVÁ VÄČŠINA BOLA MLÁDEŽ.“

Prečo by sa práve zasvätené osoby nemali obávať prihlásiť aj keď im pojem koučing môže znieť cudzo?

Nerobím to rada, ale napadá mi protiotázka: prečo by sa mali obávať? Postoj nášho zakladateľa don Bosca bol použiť všetky možné prostriedky na konanie dobra, pre pomoc mladým. Čo sa týka názvu, možno je dobré hľadať k tomu ekvivalent, aby človek netápal, aby pochopil na prvú o čo ide, ale faktom je, že pojem ktorý by objal to, čo koučing je, v slovenčine nie je ľahké nájsť. Pre mňa je to sprevádzanie - daný človek ma sám vedie tam, kde váži koreň jeho problému, bolesti alebo hmlu. Ja kráčam s ním, pozorne počúvam a vo vnútornej otvorenosti voči Božiemu Duchu vediem s ním dialóg.

Priniesla ti schopnosť koučovať niečo nové do tvojho osobného života, do života v komunite?

To iné, tá pridaná hodnota koučingu je pre mňa najviac v prenesení ťažiska pri rozhovore z úsilia „nájsť správnu odpoveď“ na „položiť správnu otázku“. To je kľúč, ktorý si najviac vážim. Je to nesmierne oslobodzujúce a skvelé.

Každý rozhovor doteraz bol pre mňa obohatením, praxou dôvery, že Boh mi dá svoje svetlo, keď príde mikrospánok, kedy som aj ja v hmle, ale v nej pôsobí On. Moja komunita má svoje apoštolské smerovanie a ja mám v ňom zverené určité oblasti, kde patrí v podstatnej miere venovať sa mladým. Koučing nepriniesol teda čosi navyše v zmysle kvantity, ale v zmysle kvality. Nástroja, ako sprevádzať a komunikovať s mladými.

Čo by si nám vo FG odporúčala robiť lepšie, inak, aby sme sa aj o 10 rokov mohli pozrieť späť a povedať si: dobrú vzdelávaciu činnosť sme robili a Pán bol s nami?

Koučing je o ľuďoch a živote, ktorí chcú žiť pokojne a často potrebujú identifikovať, čo sa to v ich živote deje. To mi príde veľmi podobné medicíne v zmysle diagnostiky a potom liečby, ktorú si ale v tomto prípade človek s pomocou kouča nastaví sám. Preto vnímam potrebu atestácií - garancie a vzdelávania v tejto oblasti. Vychytávania, kde sa táto doba posúva a ako to vplýva na človeka ako takého. Som veľmi vďačná, že Family Garden poskytuje túto strechu kresťanskému koučingu a z doterajšieho nastavenia celého procesu sa mi zdá, že je to veľmi účinný nástroj, ktorý sa dá využiť vo farnosťach alebo akýchkoľvek kresťanských spoločenstvách.





**AKTIVITY FG
POČAS ROKA
2017**

JANUÁR

19.- 22. PREDNÁŠKA BAGINOVCOV NA 35. ROČNÍKU

DNÍ SPIRITUALITY SALEZIÁNSKEJ RODINY V RÍME

Katka a Kamil Baginovci prijali začiatkom roka 2017 pozvanie na celosvetové stretnutie saleziánskej rodiny v talianskej metropole, kde hovorili o svojom živote, manželstve, rodine, ceste do rodiny ASC (saleziánov spolupracovníkov) ich detskom folklórnom súbore Kremienok, ale aj o Family Garden.

„Bola to naša prvá skúsenosť s týmto podujatím a až tam sme si uvedomili, aká je saleziánska rodina obrovská (čo do počtu zložiek) a svetová (čo do zastúpenia krajín a svetadielov). Dvestoosemdesiaty účastníci, ktorí pricestovali z piatich kontinentov, boli reálnou reprezentáciou 31 zložiek. Pozoruhodné na tom celom je to, že všetkých spája jedno meno – Don Bosco. Jednak ten pôvodný – jeho odkaz rezonoval všade – citácie, dokumenty, tlačoviny, piesne a mnoho iného, ale aj ten súčasný, t. j. don Ángel Artime. Aj my osobne sme pocítili jeho „otcovskú“ prítomnosť a otvorenosť pre všetkých prítomných. Nielen jeho ochotu fotiť sa s každým, ale najmä otvorené srdce a uši pre zdieľanie. Podujatie na nás zapôsobilo aj úžasnou organizáciou. Strena/heslo na tento rok: „Sme jedna rodina“ sa nás bytostne dotýka. Nielen preto, že sami žijeme v rodine, ale najmä preto, že sa rodinám venujeme aj v rámci Poradenského centra pre rodiny – Family Garden, ktoré pôsobí v Bratislave od roku 2014.“

Viac na: https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=Bl9yMeIHVml



27. SPÁTNÁ VÁZBA OD PRACOVNÍKOV FITNESS CENTRA FIT CAMP

„Celý nápad vznikol jednoducho. Povedali sme si, že by sme chceli tento rok na Vianoce potešiť niekoho, kto nemá také šťastie ako my ostatní. Hľadali sme vhodného adresáta a potom nám napadlo, že prečo sa znova nespojiť s chlapcami z Ukrajiny, keďže ich poznáme ešte z leta 2016 (boli si u nás zacvičiť). Potom to už šlo jednoducho a rýchlo, jediný zádrhel bol v iných sviatkoch - keďže na Ukrajine vyznávajú pravoslávnu vieru, majú sviatky inak ako my. Darčeky dostávajú na Mikuláša, ktorý je u nich 19.12., Vianoce slávia



7. 1., ale vtedy sa darčeky nedostávajú. Našťastie sa nám podarilo nájsť spoločné riešenie. Don Maník bol nadšený našim nápadom, zozbierali želania od chalanov a p. Ema, ktorá bola akousi spojku medzi nami a Ukrajinou ich preložila a priniesla aj originály prianí od chlapcov. Stromček sme vyzdobili ozdobami a želaniami. Projekt mal nečakaný úspech. Po 3 dňoch ostalo na stromčeku zo 60 želaní 14. Našich klientov táto akcia naozaj chytila za srdce. Zajtra oslavujú v Pokrove na Ukrajine deň Don Bosca a práve pri tejto príležitosti si majú chlapci darčeky rozbaľovať." K. Foróová

29. DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ RODINNÉHO CENTRA MAMY MARGITY

V Rodinnom centre Mamy Margity sa konal deň otvorených dverí, kedy si ktokoľvek mohol prísť prezrieť areál budovy zvnútra ešte pred jej oficiálnym otvorením. Veľmi veľké množstvo ľudí využilo prítomnosť zodpovedných za jednotlivé zložky, ktorí im ochotne odpovedali na množstvo otázok o budúcom fungovaní a ponukách centra.



30. FG V TV LUX

Mama Margita bola láskavá, prakticky nábožná a prirodzene múdra. Menila oratórium založené jej synom na rodinu. Deň pred sviatkom Don Bosca sa v TV Lux diskutovalo aj s manželmi Baginovcami o novom rodinnom centre v Bratislave - Trnávke, ktoré je zasvätené práve jeho mame, Margite. V čom je toto RC iné, v čom podobné a čo priniesie do praktického života rodín aj jednotlivcov nielen v Bratislave.

Viac na: <https://www.tvlux.sk/archiv/play/11560>

FEBRUÁR

28. ZAČIATOK SŤAHOVANIA NÁBYTKU DO TRNÁVKY

Koncom februára sme začali s postupným sťahovaním nábytku do nových priestorov RC Mamy Margity na Trnávke. Samozrejme, opäť za výdatnej pomoci viacerých dobrovoľníkov.

MAREC

7. ODOVZDANIE VÝŤAŽKU Z PÚTE ZAĽÚBENÝCH V ŠAŠTÍNE

Začiatkom marca k nám zavítali organizátori Púte zaľúbených v Šaštíne. Dôvodom bolo odovzдание finančného výťažku z tejto akcie. Rozhodli sa tak vraj preto, lebo si myslia, že Family Garden robí veľmi veľa zmysluplných akcií pre mladých. Či už v preventívnej oblasti (rôzne prednášky a svedectvá), ale aj v príprave mladých snúbencov. A taktiež ich vraj učíme dobrovoľničiť a to je dnes veľká vzácnosť.

10. SKÚŠKY KOUČOV NA MIMORIADNOM VÝJAZDOVOM VÝCVIKU V TN

10. marca 2017 vycestovali naši lektori do Trenčína, kde mala skupina nádejných kresťanských koučov po niekoľkomesačnej príprave a usilovnom štúdiu záverečné skúšky. Sme veľmi radi, že sa prostredníctvom nášho centra vyškolilo 15 laikov rôznych profesií, ktorí sú pripravení a ochotní ponúkať služby kresťanských koučov v Centre pre rodinu v Trenčíne.



22. - 24. PRVÝ MODUL JARNÉHO BEHU KK

Koncom marca sa začal v poradí už siedmy výcvikový kurz Kresťanský kouč. Do nášho centra zavítalo 18 laikov z celého Slovenska rôznych profesií, od pedagógov, lekárov, riaditeľov škôl, cez novinárov, administratívnych pracovníkov, technikov až po sociálnych pracovníkov či matky v domácnosti.

APRÍL

1. SŤAHOVANIE DO TRNÁVKY

1. apríl bol deň, kedy sa Family Garden definitívne presťahovalo do nových priestorov RC Mamy Margity na Pavlovičovej 3 na Trnávke. Nájdete nás na 2. poschodí.



1. RÁDIO LUMEN: RELÁCIA OD UCHA K DUCHU

Spolu s Mons. Stanislavom Zvolenským, otcom Petrom Mášikom, farárom z Petržalky, boli manželka Katka a Kamil Baginovci pozvaní do Rádia Lumen. Konkrétne do relácie „Od ducha k uchu“, kde spoločne diskutovali na témy: manželstvo ako sviatosť; súčasný stav spoločnosti a rodín, ale hlavne o aktuálnom stave prípravy snúbencov na manželstvo, jej rozšírenej formy ako o silnom vplyve na kvalitu budúceho manželstva.

Viac na: <http://www.lumen.sk/relacie/moderovane-relacie/od-ucha-k-duchu.html?page=10#archiv>

20. - 23. SDRK: „SEMINÁR DUCHOVNÉHO RASTU KOUČOV V MARIANKE“

Kouči z minulých i súčasných kurzov Family Garden sa hneď po Veľkej noci zhŕkli z celého Slovenska do exercičného domu v kláštore bratov tešiteľov v Marianke, kde sa konal historicky prvý seminár duchovného rastu koučov. Čakali na nich vzácní prednášajúci so zaujímavými a hlbokými témami: Don Pavol Boka SBD: Vovedenie do duchovného života, p. Juraj Pigula OSA: Tajomstvá, kresťanská iniciácia, p. Juraj Gendiar SchP: Falošné obrazy Boha, Dr. Lucia Hidvéghyová: Nazretie do krás rabínskej literatúry, Dr. Lucia Hidvéghyová, doc. Bohdan Hroboň: Duchovný rast v Biblii, žalmy.



MÁJ

5. - 8. NÁVŠTEVA SIROTINCA POKROVA NA UKRAJINE

V máji sme sa po dlhej príprave vybrali na Ukrajinu. Salezián otec Mychajlo pozval manželov Baginovcov spolu s ich deťmi priamo do sirotinca Pokrova v L'vove. 17 ročná Žofka Baginová píše: „To, akí sú, bolo vždy pre nás oveľa väčším darom, ako čokoľvek, čo sme mohli darovať my im.“
Viac v jej článku: <http://www.familygarden.sk/chlapci-z-ukrajinskeho-sirotinc.../>

19. NÁVŠTEVA AŠPIRANTOV S DON VILHANOM

Dňa 19. mája 2017 nás vo Family Garden navštívil don Dušan Vilhan, zodpovedný za pastoraáciu povolání spolu s chlapcami, ktorí prijali ponuku hľadania povolania: „Cesta rozlišovania povolania saleziánskym štýlom.“ V rámci tejto cesty sú chlapcom ponúknuté všetky možnosti, ktoré má v tejto oblasti pre nich Pán. Jednou z nich je aj možnosť manželského sviatostného života. Svedectvo o ňom, ale aj odpovede na otázky im tak, ako po minulých rokoch ponúkli manželka Katarína a Kamil Baginovci.



21. POSEDENIE S DOBROVOĽNÍKMI

Raz ročne sa snažíme zorganizovať posedenie so všetkými našimi dobrovoľníkmi. Tento rok v máji sme sa opäť stretli, pozdieľali, rozдали si malé darčeky. Čo je však najdôležitejšie, mohli sme sa všetkým úprimne poďakovať za ich dlhodobú nezištnú pomoc a podporu nášmu centru.

JÚN

4. FINANČNÝ DAR OD ORGANIZÁTOROV TURNAJA V BOXE

Bolo pre nás veľmi milým prekvapením, keď sa organizátori známeho turnaja v boxe v mestskej časti Ružinov rozhodli darovať výťažok z tejto akcie práve nášmu centru. „Zdravé rodiny sú základom pre našich mladých športovcov a aj preto sme sa vás rozhodli podporiť“, odznelo z úst organizátorov.



15. - 16. ŠTVRTÝ MODUL JARNÉHO BEHU KK SPOLU SO SKÚŠKAMI

A opäť rozdávame certifikáty. Po niekoľkomesačnej náročnej práci má Komunita kresťanských koučov 18 nových členov. Gratulujeme a prajeme veľa síl v tak náročnej, ale nesmierne užitočnej práci.

23. - 24. KOUČING MANŽELSKÝCH PÁROV

Koncom júna sa vo Family Garden konal nadstavbový modul výcvikového kurzu Kresťanský kouč pod názvom: Ako koučovať manželské páry?

Pod vedením manželov Mariána a Margity Kubešových, malo 15 účastníkov kurzu možnosť dozvedieť sa, ako pracovať s manželskými párami pri koučovacom rozhovore. Mali možnosť prakticky si vyskúšať vedenie takéhoto typu rozhovoru a koučovať niektorý zo štyroch prítomných manželských párov, vrátane toho lektorského.

AUGUST

19. - 20. KOUČIÁDA V ČASTEJ

Naši kresťanskí kouči nelenili ani v lete. Manželia Kubešovci pripravili pre všetkých, ktorí mali záujem, zaujímavý vzdelávaco – oddychový program priamo vo svojom dome. Nazvali ho „Koučiáda v Častej“.

25. - 27. POBYT UKRAJINSKÝCH CHLAPCOV

V auguste k nám do rodín opäť na pár dní zavítali chlapci zo saleziánskeho sirotinca v Lvove. Aj keď bol dovolenkový čas a veľmi horúco, predsa sme sa rozhodli zorganizovať pre nich zbierku školských potrieb, trvanlivých potravín a šatstva. Veľmi nás prekvapilo, ako ľudia zareagovali. Už po pár dňoch boli naše priestory plné potrebných vecí. Milé bolo, ako sa malé deti „vzdávali“ svojich nových školských tašiek, ktoré k nám osobne prinášali. Všetky prinesené veci sme spolu so zopár chlapcami, ktorí priamo z Pokrovy po zbierku prišli, triedili a nakladali do áut. Do organizácie zbierky sa veľmi aktívne zapojili aj exallievi Slovenska.



SEPTEMBER

12. PORADA ZÁSTUPCOV ORGANIZÁCIÍ V RC MAMY MARGITY

Aj napriek neskorej večernej hodine a dobrému futbalu v televízii sme sa všetci zástupcovia organizácií v RC Mamy Margity stretli, aby sme sa poradili, ako čo najlepšie nastaviť našu budúcu spoluprácu v dome.

23. OTVORENIE DIELA NA TRNÁVKE

V predposlednú septembrovú sobotu sa uskutočnilo otvorenie celého Saleziánskeho diela na Trnávke. Tvoria ho štyri zložky: Rodinné centrum mamy Margity, farnosť, Domino a Oratórium Dominika Sávia. Každá z nich, vrátane nás, tu mala svoj informačný stánok, pri ktorom sa mohli ľudia zastaviť a zistiť, čo ktorá zložka ponúka.

25. - 27. PRVÝ MODUL JESENNÉHO BEHU KK

Otvorili sme už v poradí ôsmy výcvikový kurz Kresťanský kouč. Pätnásť účastníkov výcviku pricestovalo do Family Garden z celého Slovenska, aby započali svoju štvormesačnú cestu k získaniu (nielen) koučovacích zručností.

OKTÓBER

27. - 28. DRUHÁ KONFERENCIA KK V TRENČÍNE

V pôsobivých starobyľných priestoroch refektória piaristického gymnázia v Trenčíne sa konala už druhá Konferencia kresťanských koučov. Zúčastnilo sa jej 60 koučov z celého Slovenska. Vypočuli si celkom 12 podnetných príspevkov, v ktorých sa mohli dozvedieť, ako sa darí kresťanskému koučingu v jednotlivých regiónoch Slovenska, získať predstavu o nových víziách koučingu, zúčastniť sa viacerých diskusií i aktívne sa zapojiť do vytvorenia Memoranda kresťanských koučov. Hlavným hosťom podujatia bola profesionálna koučka, pani PhDr. Dáša Spillerová, ACC, ktorá konferenciu obohatila témou: Koučing – stretnutie dvoch osobností. Viac na: <http://www.tvlux.sk/archiv/play/12957>
<http://www.cprtrencin.sk/.../2-konferencia-krestanskych-kouc.../>



NOVEMBER

6. - 7. ZAČIATOK PROJEKTU OSOBNOSTNÉHO RASTU:

„KRÁČAME SPOLOČNE“ NA SOŠ JOZEFA ROBOTNÍKA V ŽILINE

Igor Pecha, koadjútor, riaditeľ SOŠ Jozefa Robotníka v Žiline: „Myšlienka mi prišla na um asi pred rokom a pol. Mal som túžbu podporiť ľudí, ktorí sú u nás v riadiacej pozícii, a mali by u nás na škole fungovať dlhodobo, aby boli vo forme. Aby svoj život preživali harmonicky po každej osobnostnej stránke. Po čase sa myšlienka vyprofilovala ďalej a zdalo sa mi, že by mohlo byť užitočné, aby sme si vytvorili Osobný projekt života. Aby sa naše osobné poslanie stretlo s poslaním školy. Moju predstavu som im sprostredkoval na prvom stretnutí: čo osobný projekt môže byť a ako môže vyzerať. Do danej témy nás voviedol Peter Lukáčik SDB. Na druhé stretnutie po mesiaci som pozval don Pavla Degra SDB, ktorý nám priblížil, ako taký projekt môže vyzerať a ako si je ho možné začať tvoriť. No a potom už nasledovali štyri osobné stretnutia s kresťanskými koučkami Katkou Baginovou a Mirkou Němcovou v mesačných intervaloch. Každý účastník mal tak možnosť využiť sprevádzanie koučom a pokročiť tak v tvorbe a postupnom užívaní svojho osobného projektu. Na záver bolo zhodnotenie celého priebehu a osobného významu.“

27. 11. - 2. 12. SALEZIÁNSKY KONGRES

O PASTORÁCII MLÁDEŽE A RODÍN V MADRIDE

Na konci novembra sa o našom centre hovorilo opäť v zahraničí. Tentokrát v Madride, kde boli pozvaní prezentovať o Family Garden manželia Baginovci. Stretlo sa tu viac ako 300 zástupcov saleziánskej rodiny z celého sveta, aby na tomto medzinárodnom kongrese uvažovali o prepojení pastorácie mládeže a rodín. Na stretnutí sa zúčastnil aj hlavný predstavený saleziánov don Ángel Fernández Artime, niektorí členovia hlavnej rady, madridský kardinál Carlos Osoro, či arcibiskup Bruno Forte. Kongres mal tri ciele: spoznať dnešnú rodinu, priniesť cirkevné a duchovné vnímanie rodiny, posilniť a zapojiť do pastorácie mladých aj pozornosť voči rodinám. Slovensko spolu s Baginovcami zastupovali saleziáni Pavol Boka a Dominik Vinš.



DECEMBER

10. KONFERENCIA ASC NA MILETIČOVEJ

Ako každoročne, tak aj koncom tohto roka sa konala výročná konferencia saleziánov spolupracovníkov strediska Miletičova. Vedenie Family Garden na nej všetkých prostredníctvom prezentácie podrobne informovalo o celoročných aktivitách centra, ale aj o plánoch do budúcnosti. Stretnutie bolo zároveň valným zhromaždením Občianskeho združenia FG.



14. - 15. ZÁVEREČNÝ MODUL JESENNÉHO BEHU KĹ SKÚŠKY

Ukončili sme výcvikový kurz Kresťanský kouč. Účastníci výcviku úspešne zvládli písomnú i ústnu skúšku a z rúk hlavného lektora Mariána Kubeša si prevzali certifikát, aby mohli vykročiť na cestu služby kresťanských koučov.

Viac na: <https://youtu.be/DT7xqOQq5UE>

18. KAPUSTNICA PRE ZAMESTNANCOV RC MAMY MARGITY

Bratia saleziáni navarili predvianočnú kapustnicu a vytvorili tak príležitosť, aby sa v priestoroch Family Garden mohlo stretnúť a bližšie spoznať 32 zamestnancov Rodinného centra Mamy Margity. Na stretnutí nechýbalo spomínanie na začiatky prestavby budovy centra i spoločná prehliadka celého diela.



AKO SME HOSPODÁRILI

NÁKLADY

administratíva	3 681,76
výcvikový kurz Kresťanský kouč	14 333,77
tlačoviny a propagácia	4 136,24
prevádzka	7 180,25
nákup zariadenia	4 327,31
mzdy	6 098,82
vzdelávanie	6 990,00
dar pre sirotinec na Ukrajine	2 230,00
spolu	48 978,15

Poznámka:
V nákladoch nie je evidovaný plat riaditeľky
centra, ktorý bol v roku 2017 hradený z rozpočtu
slovenskej provincie SDB.

PRÍJMY

dary a príspevky	16 595,30
výcvikový kurz: Kresťanský kouč	21 765,00
granty	5 508,00
príjem z 2%	2 325,00
ukrajinskí chlapci – zbierka	2 230,00
spolu	48 423,30

HOSPODÁRSKY VÝSLEDOK

-554,85

DARY A PRÍSPEVKY

drobní darcovia a klienti	9 720,30
dary cez ĽudiaĽuďom.sk	805,00
dary od firiem	6 070,00
spolu	16 595,30

PREVÁDZKA

nájomné	6 465,60
benzín – služobné jazdy	523,25
telefón	56,00
toner	53,40
upratovanie a čistiace prostriedky	82,00
spolu	7 180,25

ČO NÁS ČAKÁ V ROKU 2018

- Raz mesačne budeme ponúkať zaujímavé **svedectvá manželov a prednášky odborníkov** na aktuálne témy súvisiace s potrebami rodín.
- Budeme **prizývať do spolupráce pri príprave snúbencov ďalšie manželské páry**, hlavne z radov ASC, keďže záujem o tento druh prípravy neustále narastá.
- Plánujeme **zorganizovať dva behy výcvikového kurzu Kresťanský kouč**, so začiatkom v marci a v septembri 2018.
- **Dokončiť vytvorenie Registra kresťanských koučov**, ktorý bude poskytovať zoznam vyškolených kresťanských koučov naprieč celým Slovenskom, pripravených a ochotných verejne ponúkať svoju službu. Máme ambíciu vytvoriť spoľahlivý zdroj informácií o kouchoch, ktorými sa môžu pri výbere spolupracovníkov pre pastoraáciu riadiť aj správcovia farností, dekáni či diecézne centrá pre rodinu.
- V tomto roku organizujeme opäť **Seminár duchovného rastu koučov**, pod vedením Juraja Pigulu, hlavného predstaveného augustiniánov, tentokrát v Čičmanoch.
- Koncom roka 2018 **plánujeme konferenciu pre všetkých koučov**, ktorých už bude v tom čase po Slovensku viac ako 160.
- **Služby kresťanských koučov** tu budú aj počas budúceho roka pre manželov, ale aj jednotlivcov v rôznom veku, snúbencov, mladých ľudí v rôznych životných situáciách a všetkých, ktorí majú nejaký problém, s ktorým si nevedia sami poradiť; cítia sa nepochopení svojím okolím; stoja pred túžbou urobiť zásadne rozhodnutie, zásadný krok.
- Budeme sa snažiť **o našich aktivitách čo najlepšie informovať širokú verejnosť**. V roku 2018 nás preto čaká vynovenie nášho webu. Súčasná web lokalita dostane nový šat, informácie na nej budú zobrazené prehľadnejšie, s užším prepojením na sociálne siete. Chceme zvýšiť informačnú hodnotu stránky a dať dôraz na optimalizáciu pre vyhľadávanie.
- Dôležitou úlohou počas budúceho roka bude **získavať finančné zabezpečenie aktivít tohto diela**, pretože sa nám vidí, že to naozaj stojí za to.

