



FAMILY GARDEN

**Správa o činnosti
január — december 2024**



→ ÚVODNÍK

Milí naši priatelia, podporovatelia a priaznivci, opäť sa vám po roku, už po 11-krát, prihováram v tomto krátkom úvodníku.

„Nie každý deň musí byť výnimočný, ale každý deň môže byť zmysluplný.“ Aj takto nejako by sa dal opísať náš uplynulý rok vo Family Garden.

Keď sme začali sumarizovať všetko, čo sa udialo, opäť nás to milo prekvapilo. Koľko stretnutí, rozhovorov, kurzov, cestovania aj nečakaných výziev sa zmestilo do jedného roka! Za každou jednou udalosťou boli konkrétni ľudia – s dôverou, ktorú nám prejavili, s otázkami a podnetmi, ktoré priniesli. A za každou spätnou väzbou od vás bola aj naša radosť – že to, čo robíme, má naozaj zmysel.

V čase, keď sa svet okolo nás rýchlo mení, sme hrdí na to, že naše centrum ostáva stabilným a bezpečným priestorom pre každého, kto hľadá osobný sebarozvoj alebo naopak pomoc v krízovej situácii svojho života. Snažili sme sa neustále zlepšovať v reakciách na potreby našich klientov tak, aby sa každý cítil prijatý a pochopený. Snažili sme sa byť miestom, kde sa dá nielen načerpať, ale aj oddýchnuť. Organizovali sme viaceré vzdelávacie kurzy pre manželov, ale aj pre mladých ľudí, počúvali sme, keď bolo treba, a hovorili, keď to dávalo zmysel.

Veríme, že táto správa vám ponúkne pohľad nielen na to, čo všetko sa nám podarilo, ale aj na to, kam smerujeme.

Rok 2024 bol pre nás zároveň rokom, kedy nie všetko išlo vždy ľahko. Vedeli sme však, že ste tu vy – naši priaznivci, ktorí veria, že rodina, spolupatričnosť a rešpekt majú v dnešnom svete stále svoje pevné miesto. Ďakujeme, že ste s nami... lebo na vzťahoch záleží.

S úctou

Katarína Baginová, riaditeľka centra

→ FAMILY GARDEN

Poradenské centrum pre rodiny – FAMILY GARDEN sa od svojho vzniku, v roku 2013, svojimi aktivitami zameriava na podporu zdravého fungovania manželstiev a rodín. Centrum vzniklo z potrieb doby a reaguje na ne dodnes. Svoje služby poskytuje v dvoch hlavných rovinách – v preventívnej oblasti a v sprevádzaní mladých ľudí, manželských párov, ale aj pomoci tým, ktorí sa dostali do krízy.

Naše hlavné aktivity:

→ VZDELÁVACIE KURZY A WORKSHOPY

Spoločným menovateľom všetkých vzdelávacích podujatí je rodina a manželstvo. Špecifickú pozornosť venujeme mladým, ktorí majú svoj život a budovanie vzťahov ešte len pred sebou. V aktuálnej ponuke kurzov patrí významné miesto kurzu „ASAP - Ako sprevádzať a pomáhať“, ktorý je určený pre tých, ktorým záleží na vzťahoch a vo svojej službe sa venujú mladým. Nemenej dôležitá je aj séria workshopov pre mladých pod názvom „PÁRty“.

→ POMOC V KRÍZE

Neustále narastajúci dopyt záujemcov o koučovacie rozhovory pre jednotlivcov alebo páry, ktoré sa ocitli v kríze vzťahu nám potvrdzuje zmysluplnosť tejto služby v našom portfóliu. Tiež zo spätných väzieb našich klientov vnímame stále väčšiu dôveru v tento druh pomáhajúcej profesie. Po absolvovaní už len jedného, či dvoch stretnutí často dostávame spätné väzby o ich nádeji v zlepšenie ich vzťahov, posunutí sa v komunikačných zručnostiach.

→ PORADŇA PLODNOSTI

Poradňa plodnosti vznikla koncom roka 2015 pod vedením lekárky a vysokoškolskej pedagogičky MUDr. Renáty Mikušovej, PhD., ktorá je zároveň lektorkou Symptotermálnej metódy – Bonnská škola a tiež Billingsovej ovulačnej metódy. Prostredníctvom nej ponúka prednášky/semináre o fyziológii ľudskej plodnosti, fungovaní menštruačného cyklu a pod. Tiež ponúka individuálne stretnutia so snúbencami/manželmi/dievčatami/ženami, ktorí sa chcú naučiť prakticky používať Symptotermálnu metódu – Bonnskú školu alebo Billingsovu ovulačnú metódu a sprevádzanie snúbencov/manželov/dievčat/žien pri vyhodnocovaní záznamov.

→ NÁŠ TÍM



Mgr. Katarína Baginová

- riaditeľka centra
- koučka (PCC – ICF)
- lektorka a mentorka



Ing. Kamil Bagin

- projektový manažér centra
- kouč a lektor
- predseda OZ a štatutár



Ing. Elena Štofirová

- vedenie kancelárie
- správa financií a pokladne
- podpredseda OZ

Centrum zastrešujú laici — saleziáni spolupracovníci v Bratislave na Miletičovej ulici. Viac o ASC stredisku na Miletičovej ulici si prečítajte na: www.mileticka.sk/asc

→ ČO SA NÁM V PRIEBEHU ROKA PODARILO?



Ďalšie informácie
o udalostiach
nájdete tu.

5 workshopov PÁRty pre mladých
viac ako 300 účastníkov

3 kurzy ASAP
50 účastníkov

2 workshopy ASAP Plus
33 účastníkov

osobnostný rozvojový program
Lumina Emotion
12 absolventov

160 koučovacích či sprevádzajúcich
rozhovorov
117 jednotlivcov a 44 párov

605

účastníkov
vzdelávaní

160

stretnutí
s jednotlivcami
či párami

11

kurzov
a workshopov



↑ Prešov – Konštantínova

→ ASAP Ako sprevádzať a pomáhať

Vzdelávací kurz v rozsahu 2,5 dňa je určený manželským párom alebo jednotlivcom, ktorým záleží na budovaní lepších vzťahov a ktorí sa chcú zdokonaľiť v službe iným. Hlavnými témami sú vedomosti a zručnosti v oblastiach rešpektujúcej komunikácie, riešenia konfliktov, dávania a prijímania spätnej väzby, prijatia a rešpektovanie vzájomnej rozdielnosti, zvládania svojich emócií a emócií druhých.



↑ ↑ Bratislava

→ **2024: 3 kurzy**
(2 v Bratislave, 1 v Prešove),
51 absolventov
Doposiaľ: 16 kurzov
265 absolventov



↑ Bratislava

→ ASAP PLUS

Vo forme doplňujúcich kurzov pre absolventov kurzu ASAP máme v ponuke dva workshopy:

5KA – 5 krokov ako, alebo ako viesť sprevádzajúci rozhovor, ktorý vedie k zmene – v rozsahu 2 dní. Je zameraný na osvojenie si komunikačných zručností, ktorými je možné viesť sprevádzajúci rozhovor tak, aby sprevádzaný nielen našiel svoje vlastné riešenie, ale najmä zaň prevzal zodpovednosť. Súčasťou kurzu je aj praktické precvičovanie rozhovorov.

FARS - Formácia animátorov rodinných spoločenskostí – v rozsahu 2 dní. Jeho hlavnými témami sú základné zručnosti facilitácie skupiny – ako sa dá viesť skupina k dohode, lepšie zvládanie konfliktov a problémových situácií v skupine, základy rétoriky a sebedomejšieho vystupovania a viacero ďalších.



↑ Prešov
← Bratislava

➔ **2024: 2 workshopy**
(5KA v Bratislave, FARS v Prešove)
33 absolventov
Doposiaľ: 5 workshopov
70 absolventov



↑ Prešov – Konštantínova

→ PÁRty

Cieľom workshopov je poskytnúť mladým ľuďom vedomosti a zručnosti, ktoré im môžu byť čo najviac užitočné a nápomocné k budovaniu lepších vzťahov a radosti zo života. Workshopy v trvaní 2,5 hodiny sú zamerané na rôzne témy. Aktuálne máme v ponuke dve: o komunikácii, pod názvom „V čom tkvie tajomstvo dobrej komunikácie“ a o emóciách, pod názvom „Ako lepšie spoznať a riadiť svoje emócie - aby mi neškodili, ale aby mi slúžili“. Workshopy PÁRty sú určené chlapcom a dievčatám vo veku od 15 rokov, párom i jednotlivcom, čo sme sa snažili vyjadriť aj v názve. Budeme radi, keď pridete ako PÁR, ale čakáme ťa, aj keď prídeš TY sám/sama.



↑ Prešov – Konštantínova

↓ Prešov – Oratko



→ Bratislava
Miletičova



→ Bratislava
Trnávka



➔ **2024: 5 workshopov**
(2 v Bratislave, 3 v Prešove),
300+ účastníkov
Doposiaľ: 16 workshopov
600 účastníkov



↑ Žilina

→ LEBO – workshop, kde naozaj emočne spoznáš seba

LEBO je interaktívny program sebapoznania. Jeho hlavným zámerom je lepšie porozumieť svetu svojich emócií, viac spoznať seba, svoje emočné silné stránky, ale aj prehnané reakcie. Kľúčovým pilierom programu je psychometrický nástroj Lumina Emotion, ktorého iníciaľy sa objavujú aj v názve programu LEBO – Lumina Emotion Better Opportunity, pričom Better Opportunity v slovenčine znamená lepšia príležitosť (spoznať seba).

→ **2024: 1 workshop v Žiline**
12 absolventov
Doposiaľ: 5 workshopov
52 absolventov

→ NAŠE NAJZAUJÍMAVEJŠIE UDALOSTI POČAS ROKA



→ 01/24

Podcast Bezhraničná láska

Katka s Kamilom prijali pozvanie na rozhovor o dôležitých témach súvisiacich s manželstvom. V podcaste hovorili nielen o ich začiatkoch manželstva, ale tiež o princípoch, ktoré sú v akomkoľvek vzťahu kľúčové.

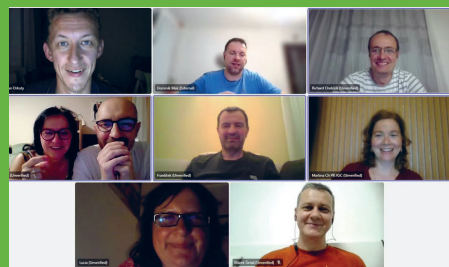
Celý podcast nájdete na youtube.com/bezhranicnalaska



→ 02/24

Návšteva z TV Lux vo FG

Do našich priestorov zavítali Tomáš Straka a Cyril Jančíšin z TV Lux. Témou stretnutia bolo zhodnotenie spolupráce Kamila a Katky na projekte „Dá sa to aj inak“ a tiež námety na možnú budúcu spoluprácu (jednotlivé diely relácie nájdete v archíve TV Lux).



→ 06/24

Stretnutie s novou PR ASC

Online stretnutie s členmi novej provinciálnej rady ASC (saleziánov spolupracovníkov na Slovensku) bolo príležitosťou odprezentovať nielen doterajšiu prácu a aktivity nášho centra, ale najmä diskutovať o nastavení našej ďalšej spolupráce.



→ 07/24

Festival Verím Pane v Námestove

Súčasťou známeho hudobného festivalu „Verím Pane“ v Námestove sú v posledných rokoch diskusné kluby. V jednom z nich, na tému „Na čom v partnerskom vzťahu záleží“ sa predstavili aj Katka a Kamil. Najskôr to bola ich prezentácia a po nej diskusia, v ktorej na otázky účastníkov okrem Katky a Kamila odpovedal aj páter Peter Paľovčík – gréckokatolícky kňaz, manžel, otec a cirkevný sudca.



→ 08/24

Spustenie kampane na Donio „Samé rozvody a nehody“

Nášmu centru Family Garden sa v poslednom období nepodarilo získať žiaden grant. A keďže nedostatok finančných prostriedkov na pokrytie režijných nákladov ohrozoval ďalšie fungovanie centra, rozhodli sme sa spustiť verejnú zbierku cez Donio.sk. Vďaka 95 štedrým darcom sa nám podarilo vyzbierať takmer 3.800 €. Srdečne ďakujeme.



→ 10/24

Stretnutie ASC v stredisku Miletičova

Naše centrum od svojho vzniku až doposiaľ zastrešujú saleziáni spolupracovníci zo strediska Miletičova. Strediskové formačné stretnutie bolo príležitosťou spoločne sa zamyslieť nad tým, ako vylepšiť spoločné aktivity tak, aby jeho členovia zažívali ešte väčšiu rodinnosť, budovali spoločenstvo a zároveň sa vzájomne ľudsky aj duchovne obohacovali.



→ 11/24

Workshop o komunikácii v Zohore

V obci Zohor, neďaleko Bratislavy, sa tím nadšencov rozhodol zorganizovať sériu večerných workshopov pre obyvateľov obce, pod názvom „Rozhovory o živote, na čom záleží“. Úvodný workshop viedli Katka a Kamil na tému „Ako lepšie komunikovať“.



→ 12/24

Výročná konferencia ASC Miletičova

Každoročná výročná konferencia sa-leziánov spolupracovníkov v stredisku Miletičova sa konala už obvykle v sále pod kostolom P. Márie Pomocnice.

Za účasti otca provinciála, zástupcu provinciálne rady ASC a miestnej rady to bol priestor na prezentovanie aktivít nášho centra počas celého uplynulého roka.

→ MOHLO BY VÁS ZAUJAŤ: PONÚKAME VÁM VZDELÁVANIE „VO VAŠOM MESTE“

Ako vyzerá model spolupráce?

- objednávatel' vzdelávania „vo vašom meste“ (organizácia, tím, spoločenstvo) nás osloví s požiadavkou o realizáciu vzdelávania v ich lokalite
- vzájomne si dohodneme termín realizácie, miesto a obsah vzdelávania (naš konkrétny produkt, alebo pripravíme na mieru podľa individuálnych požiadaviek)
- objednávatel' nominuje medzi sebou lokálneho spoluorganizátora/-ku s ktorým/-ou následne komunikujeme
- spoluorganizátorovi/-rke poskytneme naše detailné informácie potrebné pre lokálnu organizáciu, tzn. čo je potrebné zabezpečiť, aké aktivity by mal/-a urobiť, dokedy a pod.



ZOHOR



NITRA



ZLATÉ
MORAVCE



TRENČÍN



ŽILINA



NÁMESTOVO

Aké sú benefity pre vás (objednávateľa)?

- nemusíte cestovať do Bratislavy, my pricestujeme za vami, – potenciálne vyššia pravdepodobnosť účasti
- možnosť vytvorenia uzavretej skupiny účastníkov – viete ovplyvniť, kto bude prítomný
- lokálny spoluorganizátor od nás dostáva benefit – svoju účasť na vzdelávaní grátis

Aké sú benefity pre nás (dodávateľa)?

- výrazné odľahčenie našich organizačných aktivít, vďaka lokálnemu spoluorganizátorovi – istota ucelenej skupiny, ľahšia a prístupnejšia koordinácia miesta realizácie (technické podmienky, občerstvenie, obedy, nocľah...)



↖ **Doposiaľ sme s aktivitami Family Garden navštívili viaceré mestá po celom Slovensku**

Pri pohľade späť na naše doterajšie realizované vzdelávania „Vo vašom meste“ sme ich výrazne najviac zrealizovali v Prešove a okolí. Doposiaľ sme tam uskutočnili 5 kurzov ASAP, 3 workshopy ASAP Plus a 4 workshopy pre mladých Párty. Za väčšinou z nich organizačne, alebo koordinačne stál Ľubomír Senderák, salezián spolupracovník zo strediska Prešov Sever. A tak sme mu položili zopár otázok:



→ Čo si myslíš, že je za týmto vašim záujmom o naše vzdelávania priamo u vás?

Keď sme túto možnosť vzdelávania rozoberali na rade ASC, dospeli sme k názoru, že ak by ho bolo možné zrealizovať v Prešove, vieme ho sprístupniť širšej skupine záujemcov, ktorí v takomto prípade nemusia riešiť cestu a ubytovanie a okrem času ušetrí aj financie. Dôležitú úlohu zohralo aj osobné oslovovanie a pozývanie účastníkov.

→ Čo vám tento model prináša?

Aké benefity?

Je to pre nás menej nákladné. Cesta a ubytovanie pre dvoch ľudí – lektorov je finančne menej náročná, ako pre dvadsiaticich účastníkov. Priestory pre realizáciu kurzu máme zapožičané bezplatne od firmy REGULUS TECHNIK, s.r.o., ktorej spolumajiteľom je člen ASC.

→ Uvedomujeme si, že vo väčšine prípadov sú hlavnými dôvodmi neúčasti na akýchkoľvek vzdelávacích podujatiach finančná náročnosť a nedostatok času. Na druhej strane je všeobecne známe, že jednou z najhodnotnejších investícií je tá, ktorú investujeme do vlastného sebarozvoja. Ako to riešite u vás, keď váš záujem o naše vzdelávanie neutícha (čo nás veľmi teší :))?

Model financovania z troch zdrojov sme použili pre členov ASC ale ponúkli sme ho aj nečlenom, mladým manželským párom, ktoré sa angažujú v apoštoláte v našom oratku v Prešove a tiež aj našim ašpirantom a predašpirantom. Ak sme mali na niektorý kurz málo účastníkov, oslovili aj ďalšie spoločenstvá..

Na posledné dva kurzy sa nám podarilo získať aj podporu pre čiastočné spolufinancovanie z Prešovského samosprávneho kraja – v rámci výzvy Podpora rodinnej politiky.

→ Čo by si odkázal tým, ktorí možno uvažujú o prípadnej realizácii niektorého z našich vzdelávaní vo svojom meste?

Odkázal by som im, že sa určite oplatí vynaložiť aj väčšiu námahu na zorganizovanie kurzu, niekedy aj za cenu osobného pozývania účastníkov. Viackrát sme sa presvedčili, že aj ľudia, ktorí by sa nikdy na takýto kurz neodhodlali, boli nadšení a vďační za všetko, čo na ňom mohli načerať.

→ PORADŇA PLODNOSTI

Poradňa plodnosti v uplynulom roku 2024 slúžila snúbeneckým i manželským párom, ktoré sa chceli lepšie orientovať vo svojej plodnosti alebo úplne od začiatku spoznávali svoju osobnú plodnosť. Išlo buď o snúbencov, ktorí tému zodpovedného rodičovstva pokladajú za dôležitú a chcú sa na ňu vopred dobre pripraviť nielen na teoretickej úrovni, ale aj získať praktické zručnosti v rozlišovaní plodného obdobia cyklu snúbenice. Ak poradňu kontaktovali manželia, bolo to buď preto, že ako snúbenci počas prípravného kurzu na sviatosť manželstva si vypočuli moju prednášku o Zodpovednom rodičovstve. Tam som im ponúkla aj následnú službu už osobného stretnutia a predstavenia Symptotermálnej metódy, Bonn-skej školy (ktorú ponúka Centrum nádeje a pomoci v Brne, MUDr. Lázníčková) a následného sprevádzania počas 6 cyklov. Niektoré manželské páry však prišli z dôvodu ich potenciálnej neplodnosti, ktorú sa rozhodli začať riešiť.

Pri stretnutiach so snúbencami i mladými manželmi si veľmi vážim ich úprimnosť a túžbu hľadať Boží zámer s ich manželstvom aj prostredníctvom tejto „prirodzenej cesty“. Som za nich vďačná a verím, že práve oni prispejú svojím dielom k ozdravovaniu našich rodín.

MUDr. Renáta Mikušová, PhD.



→ AKO SME HOSPODÁRILI V ROKU 2024?

Ostatné služby	23 456,06 €
Spotreba materiálu	44,75 €
Mzdové náklady	- €
Cestovné	75,90 €
Náklady na reprezentáciu	981,95 €
Zákonné soc. a zdrav. poistenie	- €
Spotreba energie	1 696,88 €
Iné ostatné náklady	128,60 €
Ostatné dane a poplatky	5,00 €

NÁKLADY CELKOM 26 389,14 €

Tržby z predaja služieb	50,00 €
Dotácie	- €
Prijaté príspevky od právnických osôb	6 744,79 €
Prijaté príspevky od fyzických osôb	19 842,81 €
Prijaté dary	- €
Príspevky z podielu zaplatenej dane	- €

VÝNOSY CELKOM 26 637,60 €

→ Hospodársky výsledok celkom: 248,46 €

→ ČO PLÁNUJEME V ROKU 2025?

- Rozšíriť tím koučov o ďalšieho člena
- Pripraviť nové vzdelávanie pre ženy
- Okrem kurzov v našom centre realizovať vzdelávania aj v iných mestách Slovenska



poradenské centrum pre rodiny

**family
garden**

**Poradenské centrum
pre rodiny – FAMILY GARDEN**

Pavlovičova 3,
821 04, Bratislava–Trnávka

+421 903 821 321

bratislava@familygarden.sk

www.familygarden.sk

fb.com/FAMILYGARDEN.sk

Pre interné potreby vydalo

Poradenské centrum pre rodiny – FAMILY GARDEN

Grafický dizajn a zalomenie: Miriam Vyšňovská

Tlač: D one PRINT, s. r. o.

© 2025