

2

0

0

8

Cvičenie na fitloptách detí s mamičkami alebo

Cvičenie na fitloptách mamičiek s detičkami?

Ja teda nie som športovec. Svoje deti sa však napriek tomu snažím k športu a k pohybovým aktivitám viesť od malička. Samozrejmosťou pre mňa je, že športujeme v našom materskom centre. Ved' kto by si po cvičení nechcel dať kávičku a pozerať na svoje dieťaťko, ako sa v pohodičke samé hraje s hračkami, ktoré by sa mu domov nezmestili? Nemusieť hneď odísť a hlavne môcť prísť skôr a "aklimatizovať" dieťaťko je obrovskou výhodou!

S mladšou dcérkou sme začali chodiť na "Cvičenie na fitloptách pre deti v Prešporkove" hneď, ako dovŕšila minimálny vek.

Pôvodný názov "Cvičenie mamičiek s deťmi na fitloptách" sme zmenili. Zdalo sa nám, že ak bude v názve "Cvičenie detí na fitloptách", že to bude pre propagáciu lepšie. Mamičkám sa často nechce cvičiť, ale pre svoje deti by urobili všetko. Vychádzala som z vlastnej skúsenosti ... aj keď je veľa, ba priam iste aj viacero mamičiek, ktoré aktívne športujú.

Už po prvej hodine "cvičenia" som pochopila, že síce hlavnými cvičiteľmi sú deti, ale najviac cvičia mamičky. Ved' nosiť dieťaťko na pleciach a poskakovať s ním na pesničku "čie sú to kone, koničky, kone ..." alebo byť k nemu správne zohnutá a pevne ho držať na fitlopte a ešte aj s ním v rytme hudby natriasať nie je žiadna sranda pre športové drevo ako som ja :)))

Názov sme však už nezmenili. Zmenili sme však skupinku, do ktorej chodíme.

Je to zvláštne, ale moja dcérka vyrástla a už nemôže byť v skupinke "mladších detí". Musí postúpiť do skupinky "starších detí".

Cvičenie sa jej však veľmi páči a ja som pyšná mama, lebo moja dcérka stále viac a viac spolupracuje a očividne tieto cvičenia miluje!

Stačí pozrieť na fotky, tie hovoria za všetko ...

Katka Králiková, 29. 1. 2008

„Rýchliku“ RODINNÉ CENTRUM PREŠPORKOVO hrozí zmena na „osobák“

Kto ma deti, ten vie, že život s nimi nie je len krásny, zmysluplný a veselý ale aj náročný. Materské centrum je pre deti i rodičov ideálny miestom po každej stránke. Dobrovoľnícka práca rodičov v materskom centre je síce najdôležitejšia, avšak krehká, neviditeľná a preto podceňovaná. V mestskej časti Bratislava – Staré Mesto funguje Rodinné centrum Prešporkovo vďaka skvelej spolupráci samosprávy a mladých rodín. Snáď to tak bude aj naďalej.

Rodinné centrum Prešporkovo sme zakladali s obrovským nadšením pre dobrovoľnícku prácu v prospech svojej komunity. V mestskej časti Bratislava – Staré Mesto dovtedy nebolo dovtedy žiadne miesto pre rodiny s malými deťmi, kde by mohli kedykoľvek prísť, pohrať sa s nimi v inom ako domácom prostredí.

Mladé rodiny a hlavne mamičky na materskej dovolenke boli odkázané na návštevy nákupných centier a detských kútikov v nich. Týmto spôsobom sa v nich nepriamo prehľbuje konzumný a nečinný spôsob života, zatiaľ čo materské centrum a teda aj Rodinné centrum Prešporkovo je založené na báze dobrovoľníckej spolupráci a nezištnosti v prospech svojej komunity. A to je tiež jeden z dôležitých momentov výchovy detí. Spoločnosť by mala podporovať takéto aktivity a nie ich brzdiť, aj keď je jasné, že z nich nie je práve najlepší výnos. Majú však podstatne väčší, priam nenahraditeľný spoločenský význam.

V mestskej časti Bratislava – Staré Mesto najviac tento nedostatok pociťovali rodiny s deťmi od 0 do 6 rokov počas zlého počasia a v zime. Priznajme si, že Staré Mesto v zime, keď je plné špinavého snehu na uliciach, keď sú zatvorené verejné parky a ihriská, ktoré sú aj tak plné blata, nie je veľmi lákavé pre deti, ktoré sa učia chodiť, alebo pre mamičky s deťmi v kočíkoch. Na túto skupinu občanov sa dovtedy takmer úplne zabúdalo.

Nie je mysliteľné, aby sme žiadali od deti radosť z hry v stále tom istom prostredí. Deti potrebujú nové podnety, nové výzvy. Stále sa chcú učiť niečo nové, niečo skúmať a poznávať. Navyše, čím je dieťaťko staršie, tým viac túži po kamarátoch,

rovesníkoch. Nehovoriac už o tom, v akej obrovskej sociálnej izolácii sa ocitá mamička na materskej dovolenke!

A práve preto sme cítili obrovskú motiváciu založiť naše materské centrum v mestskej časti Bratislava - Staré Mesto. V úzkej spolupráci s Úniou materských centier sa nám podarilo vybudovať materské centrum a po troch rokoch môžeme spokojne povedať, že veľmi úspešné.

Názov „Rodinné centrum“ sme mu dali práve preto, že nám pri zakladaní, ale aj postupom času pri vedení nášho Prešporkova veľkou mierou pomáhali naši manželia. Bez ich pomoci by mnohé veci išli pomalšie a komplikovanejšie. Ved' len keď spomeniem, ako sa z nás naši manželia smiali, keď sme chceli steny pred maľovaním pripraviť a vyčistiť mydlovou vodou a poznášali sme z našich domovov rôzne kozmetické voňavé mydielka, hneď je každému jasné, že o technickú stránku Prešporkova sa starali a dodnes starajú naši oteckovia, dokonca aj starí oteckovia 😊.

Vďaka takýmto zážitkom sa Prešporkovo stalo našim druhým domovom. Našou veľkou detskou izbou. A práve to je ten dôvod, prečo sa v Prešporkove cítime dobre nie len my, ale aj naši návštevníci. Sme všetci jedna veľká rodina, máme spoločné radosti aj starosti, rozumieme si a chápeme sa bez ohľadu na to, či sa poznáme od založenia Prešporkova, alebo sme sa zoznámili len pred chvíľou. To sú veci, ktoré pochopí len ten, kto to zažil, kto bol v Prešporkove a videl tie blažené úsmevy rodičov, keď sa ich deti jašia na hračkách, ktoré by sa im do ich detských izbičiek ani nezmestili. Kto by sa nechcel vrátiť?

Rodinné centrum Prešporkovo však okrem voľnej herne ponúka svojim návštevníkom aj zaujímavý program. Ťažko opísať, ktorý program je najzaujímavejší. Každú vekovú skupinku oslovuje niečo iné. Pre maličké detičky od 6 mesiacov do 3 rokov máme pravidelný športový kurz „Cvičenie detí s mamičkami na fitloptách“ a taktiež rehabilitačný kurz „Telíčkovik“. Pre veľký počet záujemcov rozdeľujeme deti do skupín podľa ich veku. Veľmi obľúbenými sú aj pravidelné „Tvorivé dielne“, kde si deti predcvičujú jemnú motoriku, fantáziu a spoznávajú rôzne materiály a techniky. Pre staršie dievčatká od 3 do 4 rokov sme otvorili baletný kurz „MiniBalerínka“, ktorý má za cieľ nie len pohybovú, baletnú aktivitu, ale aj ukázanie malým „baletkám“, že za každým krásnym vystúpením v naozajstnom baletnom kostýme, je veľa hodín tréningu.

Vítanou aktivitou je aj voľnonávštevny krúžok „Energia von!“, kde sa deti vyšantia a zabavia formou organizovanej hry.

Rodinné centrum Prešporkovo však neponúka len pohybové aktivity. Od marca 2008 otvárame „Kurz angličtiny“ pre dve skupiny deti, rozdelené podľa veku, ktoré sa budú hrovou formou učiť anglický jazyk. Taktiež konverzácie v angličtine pre rodičov máme pre veľký záujem rozdelené na dve skupiny podľa vedomostnej úrovne dospelých.

V rámci „Klubu pre všetky oči“ sa v Prešporkove stretávajú aj rodiny, ktoré majú člena svojej rodiny zrakovo postihnutého. Tieto, ale aj zdravé rodiny sa môžu zúčastniť prednášok na rôzne spoločné témy, ktoré vedú zdraví, ale aj zrakovo postihnutí ľudia. Stretávame sa s neuveriteľnými príbehmi rodín, ktorých otecko, alebo mamička sú zrakovo postihnutí a napriek tomu vedú plnohodnotný život, často aktívnejší ako zdravé rodiny. Cieľom tohto „Klubu pre všetky oči“ je integrovať zrakovo postihnutých ľudí do spoločnosti, búrať bariéry nevedomosti medzi zdravými ľuďmi a aj, ukázať našim deťom, že zrakovo (ale aj ináč) postihnutí ľudia sú úplne normálni a nemusíme sa ich báť, či vyhýbať sa im.

Pre rodiny, ktoré vychovávajú deti dvojjazyčne, najčastejšie v anglickom a slovenskom jazyku, sme otvorili „English Family Club“. Výchova takýmto spôsobom má svoje špecifiká, svoje problémy, ale napriek tomu to rodičia nechcú vzdať. Práve preto vznikol „English Family Club“, aby si tu rodičia mohli navzájom poradiť, povzbudiť sa, vypočuť si prednášku od odborníka na túto problematiku a v neposlednom rade, aby sa tu deti mohli porozprávať v jazyku, ktorý zvyčajne na ihrisku nepočujú.

Pre dospelých organizujeme aj pravidelné Kurzy prvej pomoci pod vedením odborníka na pediatriu. Rodičia sa počas týchto kurzov naučia poskytnúť prvú pomoc svojmu dieťaťu, ošetriť mu rôzne rany a poranenia ako aj postup pri častých detských ochoreniach, horúčkach, záchvatoch a podobne.

Oblíbenou sa stala aj „Gravidjoga“ pre tehotné ženy a pre ženy, snažiace sa otehotnieť, ktorá sa koná vo večerných hodinách pod odborným vedením jedného skvelého lektora a otecka.

Už samozrejmosťou je aj pravidelný kurz „Psychoprofylaxia pre tehotné ženy“, ktorý vedie odborníčka z o. z. ProNatal.

Nevyhnutnou pravidelnosťou sa stal aj žiadaný a u mamičiek obľúbený „Prešporkovský bazárik“, počas ktorého si rodičia navzájom predávajú či vymieňajú detské oblečenie, hračky a rôzne potreby pre deti.

Medzi deťmi sú mimoriadne obľúbené aj pravidelné podujatia. Vianočný program, Karneval, oslava Dňa detí. Sú to akcie, kedy sú lístky vypredané skôr, než vytlačíme propagačný plagátik. Z kapacitných dôvodov sme nútení predávať len obmedzený počet lístkov. Predsa len, počas týchto podujatí sa často tancuje, zabáva s rôznymi rozprávkovými postavickami a deti potrebujú svoj priestor. Napriek tomu, že by sa ich zmestilo do Prešporkova oveľa viac, žiadne by nebolo spokojné, keby si nemalo kde od radosti zatočiť sa, či voľne prebehnúť cez herňu. Veľké „davové akcie“ deti nemajú radi a preto im prispôsobujeme aj tieto podujatia.

Od leta 2007 máme pre deti sprístupnený aj malý vnútorný dvorček, ktorý sa postupne snažíme z vlastných zdrojov a od sponzorov revitalizovať, aby sa tak stal príjemným a hlavne bezpečným prostredím aj pre deti od 0 do 3 rokov. Spolu s nami ho využívajú aj deti z materskej škôlky na Grösslingovej ul. č. 48, ktoré sa taktiež tešia, že z ich sivého a zanedbaného ihriska rastie veselé a farebné miestečko pod holým nebom.

Vzhľadom na to, že Rodinné centrum Prešporkovo má aktivít viac, ako je dní v týždni je ťažké vyčíslieť, koľko detí navštevuje Prešporkovo. Môžeme však s čistým svedomím povedať, že od 1.10.2007, kedy sme po lete otvorili novú sezónu v Prešporkove s pravidelnými dopoludnia aj popoludní rovnakými otváracími hodinami každý pracovný deň v týždni sa návštevnosť v Rodinnom centre Prešporkovo zvýšila minimálne o 300%.

Za každou aktivitou v Prešporkove je veľa preveľa hodín strávených nie len v Prešporkove, ale aj doma pri počítači. Často až večer či v noci si aktívne členky sadajú k počítačom a komunikujú spolu, organizujú, pripravujú a aj cez deň, len čo im deti zaspia „obedným spánkom“ vybavujú všetko možné pre Prešporkovo. Organizáciu svojho dňa prispôsobujú povinnostiam v Prešporkove. Veľakrát idú náklady – hlavne telefón či benzín – z rodinných rozpočtov aktívnych členiek. Sú to veci, ktoré nevidieť, ale keby ich nebolo, tak Prešporkovo nie len že nefunguje, ale ani neexistuje. A napriek tomu je pre všetkých Prešporkovo srdcovou záležitosťou a neodolateľným magnetom.

Situácia, v ktorej sa teraz Rodinné centrum Prešporkovo nachádza, ako aj hrozba sťahovania sa do iných priestorov je pre členov Prešporkova mimoriadne nepríjemná. Na jednej strane sme vďační mestskej časti Bratislava – Staré Mesto za obrovskú pomoc a za poskytnutie iných priestorov. Pomoc, ktorú mestská časť Bratislava – Staré Mesto poskytuje vo forme takmer bezplatného poskytnutia priestorov a úhrady energií je pre Rodinné centrum Prešporkovo existenčná.

Na druhej strane sme však zúfalí z toho, že musíme z nášho „rozbehnutého rýchlika“ vystúpiť a prestúpiť na „pomalý osobák“. Ponúkané priestory v materskej škôlke na Karadžičovej ul. nám ani z ďaleka nevyhovujú tak, ako tie, ktoré máme teraz na Grösslingovej ul. č. 48.

Ak sa budeme musieť presťahovať, nevyhnutne budeme musieť zrušiť mnohé, predovšetkým pohybové aktivity v Prešporkove. V ponúkaných priestoroch na Karadžičovej ul. nebudeme môcť robiť podujatia pre deti, nakoľko je tam len jedna veľká herňa. V priestoroch na Grösslingovej ul. č. 48 máme dve veľké herne vedľa seba a v prípade potreby otvárame štvorkrídlové dvere a vzniká jeden obrovský priestor, ktorý ako bolo spomenuté, aj tak kapacitne nestačí na toľko rodín, koľko by k nám chcelo chodiť.

Nehovoriac o tom, že v priestoroch na Grösslingovej ul. č. 48 má Prešporkovo aj samostatnú „Dojčiacu izbičku“ pre dojčiace mamičky, v ktorej je aj detská postieľka a veľký prebaľovací pultík. A tiež ideálne veľkú „Študovňu“ s bezplatným internetom od spoločnosti „Slovak Telecom“ a knižnicou, v ktorej sa konajú vzdelávacie kurzy angličtiny, práce na počítači a samozrejme aj pravidelné a nevyhnutné „Členské schôdze“.

Pokiaľ by sme mali možnosť, urobili by sme všetko pre to, aby Rodinné centrum Prešporkovo zostalo v priestoroch na Grösslingovej ul. č. 48 a mohlo rozvíjať stále nové a nové aktivity bez strachu z presťahovania. V súčasnosti máme zablokované aj možnosti písania projektov na grantové výzvy a to z dôvodu neistoty zo zotrvania v priestoroch na Grösslingovej ul. č. 48.

A práve táto neistota nám bráni rozvíjať nové aktivity, ktoré sme plánovali rozbehnúť od jari 2008. Plánovali sme dokončiť revitalizáciu dvorčeka a ponúkať pre deti program aj na ňom.

Ale čo je najhoršie, chceli sme si už aj my, aktívne členky, konečne vydýchnuť a vychutnávať si plody našej trojročnej práce so svojimi deťmi. Takmer všetky

aktívne členky počas fungovania v Prešporkove priviedli na svet dvoje druhé dieťa a predĺžili si tak materskú. Pri jednom dieťatku bola aktivita v Prešporkove jednoduchšia, ale pri dvoch je to oveľa náročnejšie. Nehovoriac už o spomínanej – a žiaľ prekazenej – radosti z vychutnávania si plodov svojej práce.

Našťastie, tak ako v iných materských centrách, aj v Rodinnom centre Prešporkovo nachádzajú seberealizáciu počas materskej dovolenky aj iné, nové mamičky a my veríme, že nám naša mestská časť Bratislava – Staré Mesto ponechá priestor na Grösslingovej ul. č. 48, aby Prešporkovo nemuselo stagnovať, ale aby mohlo stále napredovať a ponúkať nie len skvelý program pre svojich návštevníkov, ale aj možnosť uplatnenia schopnosti, talentu a vedomosti občanov mestskej časti Bratislava – Staré Mesto dobrovoľníckou prácou v prospech svojej komunity.

Katarína Králiková, 28.2.2008

Načo sú dobrí dobrovoľníci?

Dobrovoľník - to je človek, ktorý má dobrú vôľu.

Filantropia - dobročinné pomáhanie sociálne slabým, ľudomilnosť, dobročinnosť, láska k človeku.

My, ľudia z materských centier, žijeme v prostredí, kde slovo DOBOROVOLNÍK je úplne bežné a dobré známe. Žiaľ, na tomto svete je ale stále veľa ľudí, ktorí netušia, čo je to dobrovoľníctvo. Načo je to dobré a prečo ľudia robia niečo dobrovoľne.

Dobrovoľník je človek, ktorý pomáha druhým z vlastnej vôle a bez nároku na akúkoľvek odmenu či vďaku.

Dobrovoľník, je človek, ktorý pozerá na tento svet srdcom.

Dobrovoľník, je človek, ktorý vie, že pomáhať druhým je taký krásny pocit, že ak by mu za to mali platiť, ten krásny pocit by sa stratil ...

Načo sú ale takí dobrovoľníci dobrí na tomto svete? Je to jednoduché a jasné! No predsa preto, aby sme nezabudli, že nebo je modré, tráva zelená, že kvety voňajú, že ľudia sa majú mať radi a tiež preto, aby sme nezabudli, že pomáhať druhým je dôležité aj pre nás samotných!

*Ako sa to hovorí? Zadarmo ani kura nehrabe? Alebo „Zadarmo ani pes nebreše“
Čo sú to za blbosti!*

Katka Králiková, 19. 3. 2008

Bude si musieť Rodinné centrum Prešporkovo baliť kufre?

Kto ma deti, ten vie, že život s nimi nie je len krásny, zmysluplný a veselý ale aj náročný. Materské centrum je pre deti i rodičov ideálny miestom po každej stránke. Na Grösslingovej ulici vytvorili obetaví rodičia za niekoľko rokov skutočný domov pre seba i svoje ratolesti. Neteší ich preto zámer samosprávy, ktorý v rámci optimalizácie predškolských zariadení, plánuje okrem zrušenia niekoľkých materských škôl, presunúť Materské centrum Prešporkovo do náhradných a nevhodných priestorov na Karadžičovej ulici.

Rodinné centrum Prešporkovo zakladali s obrovským nadšením pre dobrovoľnícku prácu v prospech svojej komunity. V úzkej spolupráci s Úniou materských centier sa podarilo vybudovať materské centrum, ktoré sa po troch rokoch činnosti môže chváliť visačkou najvyššej kvality.

Katarína Králiková, jedna zo zakladateľiek rodinného centra zdôrazňuje hneď na začiatku aj veľkú pomoc manželov. Bez nich by to bolo všetko komplikovanejšie.

„Ved' len keď spomeniem, ako sa z nás naši manželia smiali, keď sme chceli steny pred maľovaním pripraviť a vyčistiť mydlovou vodou a poznášali sme z našich domovov rôzne kozmetické voňavé mydielka, hneď je každému jasné, že o technickú stránku Prešporkova sa starali a dodnes starajú naši oteckovia, dokonca aj starí oteckovia. Vďaka takýmto zážitkom sa centrum stalo našim druhým domovom. Našou veľkou detskou izbou. Kde sa cítíme dobre nielen my, ale aj naši návštevníci.“ Rodinné centrum Prešporkovo okrem voľnej herne ponúka aj zaujímavý program. Pre maličké detičky od 6 mesiacov do 3 rokov je to pravidelný športový kurz „Cvičenie detí s mamičkami na fitloptách“ a rehabilitačný kurz „Telíčkovik“. Veľmi obľúbenými sú aj pravidelné „Tvorivé dielne“, kde si deti predcvičujú jemnú motoriku, fantáziu a spoznávajú rôzne materiály a techniky. Pre staršie dievčatká od 3 do 4 rokov otvorili baletný kurz „MiniBalerínka“, ktorý má za cieľ nielen pohybovú, baletnú aktivitu, ale aj ukázanie malým „baletkám“, že za každým krásnym vystúpením v naozajstnom baletnom kostýme, je veľa hodín tréningu. Vítanou aktivitou je aj voľnonávštevný krúžok „Energia von!“, kde sa deti vyšantia a zabavia formou organizovanej hry.

„Rodinné centrum Prešporkovo však neponúka len pohybové aktivity. V marci otvárame „Kurz angličtiny“ pre dve skupiny deti, rozdelené podľa veku, ktoré sa budú hravou formou učiť anglický jazyk. Taktiež konverzácie v angličtine pre rodičov máme pre veľký záujem rozdelené na dve skupiny podľa vedomostnej úrovne dospelých,“ vraví K. Králiková.

Situácia, v ktorej sa dnes Prešporkovo nachádza, ako aj hrozba sťahovania sa do iných priestorov je mimoriadne nepríjemná. „Na jednej strane sme vďační mestskej časti Bratislava – Staré Mesto za obrovskú pomoc a za poskytnutie

iných priestorov. Pomoc, ktorú nám Staré Mesto poskytuje vo forme takmer bezplatného poskytnutia priestorov a úhrady energií je pre Rodinné centrum Prešporkovo existenčná.

Na druhej strane sme však zúfalí z toho, že musíme z nášho rozbehnutého rýchlika vystúpiť a prestúpiť na pomalý osobák. Ponúkané priestory v materskej škôlke na Karadžičovej ul. nám ani zďaleka nevyhovujú tak, ako tie, ktoré máme teraz na Grösslingovej ulici. Ak sa budeme musieť presťahovať, nevyhnutne budeme musieť zrušiť mnohé, predovšetkým pohybové aktív. V ponúkaných priestoroch na Karadžičovej je totiž len jedna veľká herňa. V priestoroch na Grösslingovej máme dve veľké herne vedľa seba a v prípade potreby otvárame štvorkrídlové dvere a vzniká jeden obrovský priestor. Máme tu aj samostatnú „Dojčiacu izbičku“ pre dojčiace mamičky, veľkú študovňu s bezplatným internetom a knižnicou,“ vyratúva plusy a mínusy K. Králiková. Je pochopiteľné, že aktivistky i rodičia by najradšej zostali v terajších priestoroch. Kým nebude definitívne rozhodnuté, nepúšťajú sa do nových projektov a aktivít. „Máme zablokované aj možnosti písania projektov na grantové výzvy, keďže nevieme, či tu zostaneme, alebo sa budeme sťahovať. Veríme, že nám naša mestská časť Bratislava —Staré Mesto ponechá priestor na Grösslingovej, aby Prešporkovo mohlo napredovať a ponúkať nielen skvelý program pre svojich návštevníkov, ale aj možnosť uplatnenia schopnosti, talentu a vedomosti občanov MČ Staré Mesto dobrovoľníckou prácou v prospech svojej komunity,“ dodáva K. Králiková.

Eleonóra Bujačková, Staromestský kuriér, č. 4/2008

Kurz prvej pomoci deťom

12. apríla 2008 sa v rodinnom centre Prešporkovo uskutočnil tohto roku už v poradí tretí celodenný Kurz prvej pomoci deťom pod vedením MUDr. Daniela Csomora, špecialistu v odbore anestéziológa, s praxou v Záchrannej zdravotnej službe.

Kurz pod vedením MUDr. Daniela Csomora (špecialista v odbore anesteziológia, s praxou v Záchrannej zdravotnej službe) bol venovaný rodičom a zameraný na základné, moderné zásady poskytovania prvej pomoci pri život ohrozujúcich stavoch, s rozlíšením špecifík pri záchrane dieťaťa. Na kurze, ktorý mal osemhodinové trvanie, sa 15 účastníkov (mamičky na materskej dovolenke, tehotné mamičky, otcovia) oboznámili s podstatnými krokmi laickej prvej pomoci, so systémom Záchrannej služby. Zároveň praktickými testami na figurínach detí a dospelých so softvérovým vyhodnocovaním získali vedomosti o krokoch správneho zhodnotenia stavu človeka v náhlej zlej zdravotnej situácii, a skúsenosť správneho vedenia resuscitácie. Venovali sa tiež témam úrazových poranení, pritopenia, dusenia v dôsledku cudzieho telesa v dýchacích cestách, popálenia, epilepsie, febrilných kŕčov, anafylaktických kŕčov a iných.

Hlavnou ideou organizovania tohto kurzu bolo poskytnúť cenné informácie rodičom, ktorých pocit zodpovednosti za život svojho dieťaťa, dovedol k poznaniu, že nemajú potrebný dostatok informácií v tejto oblasti a teda nemajú istotu, že by sa dokázali v kritickej situácii zachovať adekvátne. Cieľom bolo odbúrať strach k vykonaniu prvých laických krokov poskytnutia pomoci vo vypätej, stresovej situácii, ktoré ale môžu byť jedinou možnosťou záchranu života, kým príde privolaná záchranná služba. Pokiaľ máme vedomosť, tento kurz určený rodičom je jediný projekt s týmto zameraním na území Bratislavy.

„KPP bol jedným z najlepších, aké som kedy absolvovala. Nielenže bola prednáška na vysokej odbornej úrovni, ale témy boli podávané veľmi pútavo a interaktívne, každý účastník sa mohol aktívne zapojiť. Úplne novou skúsenosťou bol praktický nácvik na figurínach, ktorý nám poskytol reálnejší obraz o poskytovaní prvej pomoci a pomohol nám naučiť sa ju robiť správne,“ zhodnotila pozitívne kurz jedna účastníčka.

Ďalšia dodala, *„pre mňa to boli najlepšie investované peniažky a prispelo to k môjmu vnútornému ukludneniu, že v kritickej situácii sa pevne zachovám tak, ako treba. Je to môj zlý sen, že sa niečo stane a ja nebudem schopná a budem panikáriť. Kurz ma dokázal presvedčiť, že je možné to zvládnuť a hlavne človeku v bezvedomí a bez dýchania nie je možné prvou pomocou viac ublížiť.“*

Prešporkovo mohlo uvedený kurz uskutočniť aj za pomoci využitia prijatých 2% v daní za rok 2006.

Viac informácií o kurze poskytnú členky rodinného centra Prešporkovo (mamičky na materskej, ktoré dobrovoľne a zdarma prevádzkujú toto zariadenie pre rodiny Starého mesta).

Kontakt: info@presporkovo.sk, www.presporkovo.sk , 0903/261 206.

Prešporkovo, 21. apríl 2008

Vážený pán riaditeľ TV Centrum,

naše Rodinné centrum Prešporkovo už druhý rok organizuje pre rodičov a deti, ktoré nastúpia v septembri do materskej škôlky prípravný kurz Škôločka.

Projekt Škôločka je voľnočasová aktivita pre deti a rodičov, ktorú ponúka Rodinné centrum Prešporkovo vo svojich priestoroch, a ktorého cieľom je príprava ako aj adaptácia detí a rodičov na materskú škôlku a jej simulácia /odluka detí od rodičov, zvykanie si na nové prostredie, pravidelný program, hygienické návyky, pobyt v uzavretom kolektíve detí-kamarátov./

Dovoľujeme si Vás i Vašu TV Centrum osloviť s ponukou na reportáž o tomto projekte, o ktorom by sme radi informovali širokú verejnosť.

Ako iste viete, z mestskej časti Bratislava – Staré Mesto nastúpi v septembri 2008 cca 440 detí do materských škôl v mestskej časti Bratislava – Staré Mesto a preto by sme tento kurz chceli ponúknuť predovšetkým staromestským deťom.

Od iných materských centier na Slovensku, ale predovšetkým z vlastnej minuloročnej skúsenosti máme odozvu od zúčastnených detí, resp. od ich rodičov, že vďaka tomuto kurzu si na materskú škôlku zvykli oveľa rýchlejšie, poniektoré sa hneď adaptovali a tak ich rodičia mohli spokojne nastúpiť do práce bez dramatických rozlúčok so svojimi deťmi ráno v škôlke. Navyše, deti celkovo na kurz aj s odstupom niekoľkých mesiacov spomínajú v dobrom.

V rámci reportáže by sme radi ponúkli anketu s účastníkmi z minulého roku /deti i mamičky/, rozhovor s koordinátorkou projektu p. Mikulovou ako i rozhovor s lektorkou p. Richnavskou.

Reportáž by sa mala natáčať priamo v priestoroch Prešporkova, kde bude kurz Škôločka prebiehať.

Kvôli zabezpečeniu účasti detí, ktoré sa zúčastnili na kurze minulého roku ako i lektorky p. Richnavskej Vás prosíme o stretnutie v popoludňajších hodinách. Z našej strany nám vyhovujú tieto termíny.

1. Piatok, 16. máj 2008 od 17.00 hod.
2. Pondelok, 19. máj 2008 od 16.30 hod.
3. Piatok, 23. máj 2008 od 16:30 hod.

Prosíme Vás o určenie jedného z navrhovaných termínov, resp. o určenie Vám vyhovujúceho termínu natáčania.

Kontaktná osoba: Katarína Králiková, k.kralikova@chello.sk, 0915 546 132

INFORMÁCIE O PROJEKTE:

Vek detí: od 2,5 roka do 4 rokov (v rámci možností budú deti rozdelené do skupiniek podľa veku detí)

Pozn.: Prijímame aj tie deti, ktoré ešte nosia plienky☺

*Miesto a čas: Rodinné centrum Prešporkovo,
Grösslingova 48, Bratislava- Staré mesto*

Termíny: 02.jún - 13. jún 2008 - 1.skupina

30. jún - 11. júl 2008 - 2. skupina

08. august - 15. august 2008 - 3. skupina

Čas: pondelok - piatok od 09.00 do 11.30 hod. (2,5 hod.)

Počet detí v skupinke: minimálne: 8

maximálne: 10

Lektorka: Bernadeta Richnavská, učiteľka MŠ („teta Benka“)

Podmienky navštevovania kurzu: dobrý zdravotný stav

vek dieťaťa od 2,5 rokov

uhradenie poplatku za kurz

Cena dvojtyždňového kurzu: 1.800,-Sk

V cene kurzu je: 10 vyučovacích dní, 10x desiata, pomôcky a hračky, lektorka, priestory

(herne a dvorček) a upratovanie

Peniaze nie je možné vrátiť, pretože náklady vzniknú aj keď sa dieťaťko kurzu nezúčastní. Odporúčame preto v prípade neúčasti na kurze nájsť za seba náhradníka.

Prihlášky a informácie priamo u lektorky p. Richnavskej „tety Benky“

mobil: 0905 289 451

mail: info@presporkovo.sk

Katarína Králiková, 13. 5. 2008

Prešporkovo pripravuje deti do materských škôl

Rodinné centrum Prešporkovo z bratislavského Starého Mesta koordinuje projekt určený pre budúcich škôlkarov vo veku 2,5 až 4 roky.

Ide o voľnočasovú aktivitu v priestoroch Rodinné centrum Prešporkovo, kde v dvojtýždňových turnusoch v júni až auguste prebehne príprava a adaptácia detí na škôlku pod názvom Škôločka.

Po úspešnom minuloročnom prípravnom projekte Hráme sa na škôlku dáva Rodinné centrum Prešporkovo aj tento rok rodičom predškôlkárov možnosť

vyskúšať si spolu so svojím dieťaťom pod odborným vedením, ako to v škôlke funguje. Vyskúšajú si reakcie dieťaťa na odlúčenie a pravidelný program, ako zvládne hygienické návyky a či sa adaptuje na kolektív.

"Po absolvovaní Škôločky deti oveľa ľahšie zvládli nástup do škôlky. V projekte nám ide o zbavenie detí a rodičov strachu z prechodu na škôlkarský spôsob života," zdôvodnila jeho koordinátorka Alexandra Mikulová.

Bratislavské noviny, 15. 5. 2008

Boli sme na Princeznovskom bále ...

Už od minulého roku som sa tešila na tohtoročný 5. princeznovský bál, ktorý sa konal v sobotu, 1. augusta 2008 v prekrásnom prostredí Lednického zámku v Lednici na Morave.

Neviem si predstaviť, čo lepšie by pre nás - dve princezná a mamu kráľovnú - mohli vymyslieť, keď nie naozajstný Princeznovský bál.

Nakoľko sme sa ho zúčastnili prvýkrát, boli sme len pozorovateľmi z dialky a nezúčastnili sme sa žiadnych súťaží (lepšie povedané, netrúfli sme sa zamotať do davu princezien, ktoré pri každom stanovišti stáli ako farebná kôpka). A ani

divadielko, či módnú prehliadku dobových kostýmov sme nevideli. Rytiersky súboj nás ani nezaujímal. Predajné stánky sme však nevynechali ☺

Náš dvorný nosič princeznej „Popolušky – Lenušky“ a „otecko kráľ“ zažil obrovský šok, keď na vlastné oči videl, že okrem našich dvoch, na svete existujú ešte tisícky ďalších malých princezien v šatách à la „Snehulienka“, „Popoluška“, „Šípková Ruženka“, „Ariela“, „Jasmína“ a „Krásna Bell“ čo by základnej disneyovskej zostavy princezien, ako i rôznych iných princezničiek, víl, dvorných dám a samozrejme kráľovien. Nás veru neprekvapilo, keď sme tam videli aj princov, rytierov či kráľov.

Napriek tomu, že sme neabsolvovali kilometrovú radu o darček za splnenie všetkých úloh pre princezné, vychutnali sme si – teda, naše dcéry samozrejme ☺ - pobehovanie po parku v krásnych šatočkách. Ako naozajstné princezné sme sa niekoľkokrát prezliekli, aby sme vyskúšali všetky svoje prinesené šatočky ☺.

Skvelý zážitok !!!

Škoda len, že foťák pri tolkej kráse zlyhal ...

PS: A viete, čo bolo na tom všetkom najlepšie? Že sme tam stretli zopár princezien z nášho kráľovstva „Prešporkovo“ !!!

Katka Králiková, 15. 8. 2008

mama princeznej „bábätko Popolušky – Lenušky“ a „nevestičky Šípkovej Ruženky – Zuzanky“

Škôločkári sa v Prešporkove pripravili na vstup do naozajstnej materskej škôlky

Dnes skončil (zatiaľ) posledný kurz „Škôločka – príprava detí a rodičov na materskú škôlku“, ktorý počas leta 2008 organizovalo Rodinné centrum Prešporkovo, Bratislava – Staré Mesto.

Výsledok: „Cieľ splnený!“

Deti sa naučili samostatnosti, vyskúšali si minidospelácke toalety, spoznali nových kamarátov, zamilovali si pani učiteľku „tetu Benku“, naučili sa kopec nových hier, vytvorili veľa nádherných výtvorov a hlavne na vlastnej koži si vyskúšali, čo ich v naozajstnej škôlke čaká.☺

Nemenej dôležitým cieľom bolo aj ukázať rodičom, že ich deti bez nich celkom v pohode prežijú, že sa bez nich dokážu aj hrať, aj najesť, aj vypýtať na toaletu.

Pre nás rodičov je totiž vstup nášho dieťaťa do materskej škôlky jedným z prvých veľkých míľnikov a preto sa celkom oprávnene obávame, ako to budú zvládať.

Deti to zvládajú v pohode a aj my rodičia si musíme zvyknúť, že už nebudeme 24 hodín so svojim pokladíkom. Nie je to ľahké, ale vďaka projektu „Škôločka“ sme sa na to duševne pripravili a tak to určite budeme znášať bez tajných sĺz v kútiku oka...

Touto cestou by som preto v mene všetkých rodičov, ktorý absolvovali kurz „Škôločka - príprava detí a rodičov na materskú škôlku“ chcela poďakovať koordinátorke projektu Mgr. Alexandre Mikulovej, spoluzakladateľke Rodinného centra Prešporkovo a jednej z najaktívnejších členiek Prešporkova za to, že celý projekt už druhý rok v Prešporkove koordinovala.

Obrovské poďakovanie však patrí predovšetkým skvelej pani učiteľke Bernadete Richnavskej čiže našej „tete Benke“ za neskonalú trpezlivosť s deťmi, za neuveriteľnú schopnosť odpútať pozornosť detí od plkania za rodičmi, za láskavosť, za profesionalitu a predovšetkým za všetky objatia dieťatka, ktorých ona štedro rozdávala počas celého kurzu.

Všetkým deťom, ktoré absolvovali kurz Škôločka prajeme, aby sa im v ich naozajstnej materskej škôlke páčilo, aby ľúbili svoje tety učiteľky a aby ony ľúbili ich tak, ako „teta Benka“ v prešporkovskej „Škôločke“.

Katarína Králiková, 15.8. 2008

RC Prešporkovo dostalo vzácny dar od dobrovoľníkov počas podujatia „Naša Bratislava“

Bola sobota, prvý deň z posledných slnečných víkendov. Navyše predĺžený o jeden voľný sviatočný deň. Každý obyčajný človek išiel s rodinou niekam „na víkend“. Ale nie ľudia, ktorí vedia, čo je to nezištnosť!!!

Neobyčajní, vzácni ľudia prišli pomáhať neziskovým združeniam. Išli pracovať. Zadarmo a dobrovoľne. Títo ľudia nie sú obyčajní!!! Sú to obdivuhodné poklady našej spoločnosti.

Sme šťastní, že v rámci podujatia „Naša Bratislava“, ktoré organizovala tento víkend Nadácia Pontis si zamestnanci spoločnosti Hewlett – Packard vybrali práve naše Rodinné centrum Prešporkovo.

Pomohli nám urobiť práce, ktoré by sme my mamičky na materskej dovolenke popri deťoch zvládli len veľmi ťažko. Okrem toho, že nám umyli okná, vyčistili domčeky a hračky, predovšetkým nám pomohli vymeniť koberce a popri tom urobili kopec drobných prác.

Obzvlášť veľkou pomocou bolo, že nám pomohli odviezť obrovskú kopu odpadu /neuveriteľné, čo sa za rok nazberá v jednom materskom centre!!! / na vlastné náklady. Svojim autom nám z vlastnej iniciatívy odviezli ten neporiadok do zberne odpadu.

Je ťažké vyjadriť svoje nadšené pocity z tohto podujatia. Po celý čas sme mali slzy dojatia na krajíčku. Slzy šťastia. Ako ináč opísať ten deň. Jednoducho, prišli k nám celkom cudzí ľudia. Chceli pomáhať a pomáhali. Chceli pracovať a pracovali. Nič za to nechceli. A zaujímali sa o nás. Obdivovali nás za to všetko, čo robíme. Pýtali sa na podrobnosti zo života v materskom centre, na nás, ako to zvládame a tak. Mali sme pocit, že svet je krásny, a že s takýmito ľuďmi bude svet stále krásny.

Po tomto podujatí máme dojem, že sa oplatí „hýbať svetom“, lebo len čo ním trošku pohnete, pridajú sa k vám ľudia, aby vám pomohli a spoločne dokážete zmeniť svet na krajšie miesto pre všetkých.

Ďakujeme Ivanke K., Hanke K., Marekovi P., Danici B., Martinovi S. a Andrejovi L. za to, že prišli a dali nám vzácny dar. Darovali nám svoj voľný čas, svoju prácu a uznanie našej dobrovoľníckej práce v Rodinnom centre Prešporkovo, Bratislava – Staré Mesto.

Už teraz sa tešíme na žiariace očka detí pri pohľade na krásne nové Prešporkovo, ktoré otvárame v novej sezóne od stredy, 1. októbra 2008.

Katka Králiková, 13. 9. 2008

Firmy opäť pomohli Starému mestu

Firemné dobrovoľnícke podujatie s názvom Naša Bratislava pripravila už po druhýkrát Nadácia Pontis. Uskutočnilo sa 12. a 13. septembra 2008. Bratislavčania mali v rámci neho možnosť zapojiť sa do aktivít aj na území mestskej časti Bratislava –Staré Mesto. V pláne bolo napríklad maľovanie a upratovanie v Základnej škole na Jelenej ulici, práca s drevom a natieranie lavičiek v Horskom parku, výmena kobercov, umývanie okien a hračiek v Materskom centre Prešporkovo na Grösslingovej ulici.

Združenie Inex Slovakia nadviazalo na dobrovoľnícku prázdninovú činnosť skupiny mladých ľudí zo zahraničia, ktorí pokračovali v revitalizačných prácach na Kalvárii (nad Hlbokou cestou —vpravo). Pätnásť firemných dobrovoľníkov si tu vyhrnulo rukávy aj v sobotu 12. septembra a v nedeľu 13. septembra. Hlavným cieľom bola biologická konzervácia Kalvárie pred zimou, čo spočívalo najmä v čistení lesa od odpadkov, popadaných drevín, odstraňovaní nežiaduceho porastu z chodníka a otvorení výhľadu na Bratislavu.

Na záver dvojdňového podujatia Naša Bratislava sa v nedeľu na Tyršovom nábreží v Petržalke otvorilo Trhovisko neziskoviek s bohatým programom.

Staromestský kuriér, 13/2008

Rodinné centrum Prešporkovo

otvára zrevitalizované priestory 1. októbra

Rodinné centrum Prešporkovo rozbieha 4.sezónu s kreatívnym programom a novým zariadením.

Rodinné centrum Prešporkovo na Grösslingovej ulici č.48 v Bratislave v tomto školskom roku začína novú sezónu pre rodiny s deťmi od 0 do 3 rokov.

Našťastie nadšenie mamičiek – dobrovoľníčok neutíchlo ani po štyroch rokoch fungovania Prešporkova a Mestská časť Bratislava – Staré Mesto naďalej podporuje túto aktivitu, a preto môže Rodinné centrum Prešporkovo ponúknuť kreatívny program pre deti predškôlkárskeho veku a ich rodiny.

Deň otvorených dverí sa koná 1.októbra 2008 od 9.30 hod do 11.30 hod a od 16.00 hod. do 18.00 hod.

Voľná herňa bude v prevádzke od utorka do štvrtka dopoludnia a v stredu aj popoludní. Okrem toho rodičia môžu navštevovať s deťmi baby masáže, cvičenia na fitloptách, tvorivé dielne, či angličtinu.

Taktiež je vyhradený čas na pediatrické a logopedické poradenstvo a psychoprofylaxiu pre tehotné mamičky.

Veľkou novinkou vďaka dotácii Magistrátu hl. m. SR Bratislava je pingpongový stôl a rozšírenie možnosti trávenia veselých športových chvíľ so svojou rodinou.

„V tejto sezóne sa môžeme popýšiť novými farebnými kobercami, ktoré rozžiarili herne. Aj koberce sme získali vďaka dotácii od Magistrátu hl. m. SR Bratislava.“ teší sa Lenka Giačová, štatutárna zástupkyňa Prešporkova. Ďalšou, verím, že zaujímavou novinkou je zriadenie „Baby-raja“, čiže miestnosti pre mamičky s deťmi, ktoré ešte nevedia chodiť. *„Maličké bábätká sa vo svojom „Baby-raji“ môžu tmlíť bez obáv, že by ich neposední kamaráti museli preskakovať, alebo v rýchlosti behu obiehať. Navyše, táto miestnosť je prepojená s malou izbičkou, v ktorej je pohodlný prebalovací pultík a detská postieľka.“* dodáva Katarína Králiková, štatutárna zástupkyňa občianskeho združenia. *„Zároveň chcem poďakovať všetkým aktívnym mamičkám a ich rodinám za to, že sa nám spoločne darí vytvárať krásny a tvorivý priestor pre naše deti,“* dopĺňa Barbara Melíšková, ďalšia z trojice mamičiek štatutáriek Prešporkova.

Rodinné centrum Prešporkovo /RCP/ je občianske združenie, ktorého cieľom je prekonať spoločenskú izoláciu matiek počas materskej dovolenky, vytvoriť alternatívu k stereotypu každodenných povinností a zároveň poskytnúť priestor pre kreatívny rozvoj detí. Deti tu majú k dispozícii zaujímavý, estetický a bezpečný priestor pre voľný a organizovaný program so svojimi rovesníkmi. Zároveň vidia svoju matku v inej úlohe než v domácnosti.

Dobrovoľníci z firiem pomáhali revitalizovať priestory Prešporkova!

Dobrovoľnícky projekt Naša Bratislava, ktorý sa po prvýkrát uskutočnil 28. - 29. septembra 2007, sa pre Rodinné centrum Prešporkovo stal fantastickým zážitkom s množstvom pozitívnych momentov a premien. Radi by sme sa o ne podelili i s čitateľmi portálu babetko.sk a touto formou tak podporili účasť na budúcich ročníkoch tohto mimoriadneho projektu.

Projekt Naša Bratislava, bol zameraný na skrášenie nášho hlavného mesta a rozvoj jeho komunitného života, a to formou sprostredkovania dobrovoľníckej

pomoci zo strany zamestnancov viacerých firiem pre neziskové organizácie pôsobiace v Bratislave.

Podujatie zorganizovala **Nadácia Pontis** v spolupráci s firmami, ktoré sú v skupine **ENGAGE**, sú členmi združenia **Business Leaders Forum** alebo jednoducho reagovali na ponúknutú príležitosť pomôcť. Akcia bola jednou z prvých svojho druhu v strednej a východnej Európe a umožnila veľkým renomovaným spoločnostiam i menším podnikom, ktoré pôsobia v hlavnom meste, prispieť k zvýšeniu kvality života obyvateľov Bratislavy.

Firmy združené v ENGAGE sú presvedčené, že práca zamestnancov v prospech komunit prináša prínosy okoliu, ako aj **benefity zamestnancom a firme** samotnej. Zamestnanci cítia, že ich zamestnávateľ podporuje dobrú myšlienku. Firma dobrovoľníckymi aktivitami potvrdzuje svoje miesto v spoločnosti, čo má priaznivý dopad aj na jej podnikanie a vzťahy s klientmi.

V Rodinnom centre Prešporkovo sme ponuku projektu prijali s nadšením, nakoľko my, mamičky s deťmi na materskej dovolenke, nezvládame určité manuálne náročné práce, ktoré sú potrebné pre skvalitnenie a skrášlenie našich milých priestorov. Prihlásili sme sa a pripravili zoznam prác, ktorých realizácia nás už dlho trápila.

V deň „D“ sa chodbička Prešporkova zaplnila nadšencami – dobrovoľníkmi zo spoločností Citibank, Hewlett-Packard Slovakia, Tatra banky, DLA Piper a IBM. Tri koordinátorky z Prešporkova rýchlo rozdali potrebný pracovný materiál, pomôcky a pomáhali usmerňovať skupinové práce.

Hlavnou úlohou bolo zrevitalizovať náš vytúžený dvorček.

Dobrovoľníci maľovali, čistili, rozoberali a natierali, umývali, vrtali a opravovali všetko, na čo sme sa len pozreli. Vďaka veľkému počtu dobrovoľníkov sa vytvorili skupinky pracujúce nie len vonku, na dvorčeku „Prešporčeku“, ale aj vo vnútorných priestoroch, ktoré túžobne čakali na vyčistenie pred otvorením novej sezóny.

Za tri hodinky sme mali vymaľované a opravené lavičky, okna i dvere na dvorčeku, žiarivo čisté okná, ktoré sa konečne mohli dekorovať jesennými ozdobami, vyčistené detské prvky v herni a dezinfikované hračky, opravenú stenu v chodbe, navrútané konzoly pre skrinku „Prvej pomoci“, nástenky a silóny na dekorácie v herniach.

Zostali sme v šoku! To, čo by nám mamičkám, pri našich časových možnostiach trvalo polroka, sa urobilo za pár hodín vo fantastickej priateľskej atmosfére s nadšením a entuziazmom, ktorý sa dal krájať.

Samozrejme, pracantov sme si uctili nápojmi, kávičkou a domácimi koláčikmi a na znak symbolickej vďaky sme ich obdarovali mamičkovskými výrobkami a medailami, ktoré ozdobovali naše detičky ☺.

Na záver už len slová vďaky...

Veľké ĎAKUJEME všetkým zúčastneným dobrovoľníkom, poklona organizátorom, koordinátorom, iniciátorom, vizionárom tohto projektu! Pevne veríme, že prvý zdarný ročník podujatia je začiatkom dlhoročnej zmysluplnej tradície, ktorá pomôže mnohým komunitám so sociálne prospešnými aktivitami!

Vaša pomoc bola pre nás nie len pomocou fyzickou, ktorú sme práve v tomto termíne, pred otvorením novej sezóny najviac potrebovali, ale hlavne úžasným zadostučinením a prejavom uznania našej práce, snahy a často krát aj obety na úkor svojich rodín.

Sme úprimne dojaté, že ste si vybrali práve naše Prešporkovo a prišli pomôcť práve nám, mamičkám na materskej dovolenke, ktoré popri starostlivosti a výchove svojich detí chcú urobiť niečo aj pre svoje okolie.

Iva Králová, 29. 9. 2008

O RC Prešporkovo s Katkou Králikovou

1. Kolko mamičiek sa po prázdninách zapojilo, resp. prihlásilo do Prešporkova a kolko tam máte detí?

Rodinné centrum Prešporkovo sme po prázdninách otvorili 1.10.2008 a zatiaľ sa zapojili len 2 nové mamičky, ale vzhľadom na to, že sme mali otvorené len 3 dni je to štatisticky veľký úspech. V každom prípade, tak ako v iných materských centrách, kde formou dobrovoľníckej práce vedú svoje materské centrum mamičky na materskej dovolenke, aj v Prešporkove sa aktívnejšími stávajú mamičky až na jeseň a potom cez zimu a na jar. V lete nové mamičky nepribúdajú, avšak tie, ktoré pribudli zostávajú. Stretávame sa, plánujeme novú sezónu a pripravujeme program na najbližšie mesiace. Práca je vždy veľa, ale veľmi nás to baví. Je úžasné, koľko mladých ľudí, mamičiek na materskej

dovolenke (mnohé už aj s druhým či dokonca tretím dieťaťom) chcú byť a aj sú dobrovoľnícky aktívne v prospech svojej komunity.

V každom prípade, Rodinné centrum Prešporkovo je miesto, kde môžu mamičky voľne, neplánovane prichádzať a odchádzať. Kto však už raz príde, vždy sa vráti. Či už kvôli sebe, alebo kvôli dieťaťu. Pre nás, členky Prešporkova je krásne vidieť deti, ako plačú pri odchode z Prešporkova :) Mamičky im musia sľúbiť, že hneď na druhý deň prídu. A my sa tešíme, keď vidíme, že na druhý deň skutočne prichádzajú do Prešporkova a deti, ani sa nestihnú vyzuť, už nadšené letia do herne. Je to nádherný pocit !

2. Spíňa ten počet predstavy, alebo ste dúfali, že bude ešte väčší záujem?

Rodinné centrum Prešporkovo už od svojich začiatkov naplňalo svoje ciele a hlavne sny a predstavy jeho zakladateľiek - Kataríny Králikovej, Miriam Vojtkovej a Alexandry Mikulovej. Cieľom bolo vytvoriť miesto v Mestskej časti Bratislava - Staré Mesto, kde by sa mohli stretávať celé rodiny, predovšetkým však mamičky na materskej dovolenke so svojimi deťmi a spoločne si robiť zaujímavý, vzdelávací, kultúrny či spoločenský program na dobrovoľníckej báze. Toto všetko sa v Prešporkove deje od úplných začiatkov ešte v roku 2005. Čo nás však milo prekvapilo je istá "citová závislosť" na Prešporkove nie len nás, zakladateľiek, nie len mamičiek členiek, ale aj širokej verejnosti. Prešporkovo to nie je len "organizácia". Prešporkovo je druhý domov, kam sa všetci radi vracajú! Mamičky, ktoré už nastúpili do práce stále chodia s deťmi do Prešporkova, hoci už len v popoludňajších hodinách. Mnohé mamičky si plánovane predlžujú materskú dovolenku a majú druhé či tretie dieťaťo, pretože aj vďaka Prešporkovu prežívajú svoju materskú "dovolenku" zmysluplne. Realizujú svoje sny, vzdelávajú sa, robia kurzy, podujatia pre iných a to ich naplňa krásnym pocitom spolupatričnosti ku svojej komunite. Viem, sú to "vznešené výrazy", ale skutočnosť je taká, že nebyť materských centier, a teda aj Prešporkova, mnohé mamičky by dávali svoje deti do jasí a utekali by do práce, lebo byť 24-hodín, každý deň v roku so svojím dieťaťom a nerobiť nič iné len sa starať o domácnosť a výchovu detí je dosť jednotvárne a žiaľ aj ubíjajúce. A pre mamičky, ktoré takto trávajú materskú "dovolenku" je potom ťažké vrátiť sa do zamestnania, keď na tri roky úplne vypadli z pracovného prostredia. Seberealizácia je pre ženy veľmi dôležitá. A taktiež pre našu spoločnosť je dôležité, aby matky boli uznávané a oceňované! Ved' vychovávajú budúcu generáciu !!!

3. Ako prebiehalo otvorenie v "novej sezóne", pribudli noví členovia, alebo ste sa stretli iba so "starými" vernými členmi?

Otvorenie novej, 4. sezóny prebiehalo veľmi pokojne. My členky sme sa v Prešporkove pravidelne stretávali. Okrem plánovania programu či podujatí sme v Prešporkove urobili veľa zmien, celé sme ho upratali, vynovili. Zúčastnili sme sa podujatia "Naša Bratislava", kedy prišli do Prešporkova zamestnanci zo spoločnosti Hewlett Packard a pomohli nám urobiť práce, ktoré by sa nám popri

deťoch ťažko robili. Umyli sme okná, vymenili koberce, vydezinfikovali detské domčeky, hojdačky a všetky hračky. Vďaka dotácii z projektu podaného na magistrát Hl. mesta SR Bratislavy sa nám podarilo zakúpiť nové koberce a stolnotenisový stôl. Nesmierne sa preto tešíme, že od novej sezóny je Prešporkovo oveľa krajšie a aj čistejšie :).

Všetci návštevníci prijali vynovené Prešporkovo s obrovským nadšením! Môžem povedať, že mamičky, ktoré prichádzajú do Prešporkova nie sú len pasívnymi návštevníčkami. Zaujímajú sa o to, ako Prešporkovo funguje, pýtajú sa, čím by mohli pomôcť. A ak nezvládajú zapojiť sa a byť aktívnymi členkami, často krátko svoje uznanie a vďačnosť za možnosť byť v Prešporkove prejavia už len tým, že pomôžu v ten deň, keď tam sú. Správajú sa v Prešporkove ako doma, nie ako na návšteve a to je pre nás signálom, že im na Prešporkove záleží.

4. Má Prešporkovo nejaké členské, alebo sa poplatky vyberajú iba za konkrétne aktivity?

Áno, Prešporkovo má členský poplatok 100 Sk na mesiac. Člen takto získava bezplatný vstup do Prešporkova ako i iné "nefinančné" výhody pre celú svoju rodinu. Musím však povedať, že mať zľavu či inú výhodu nie je pre mamičky motiváciou stať sa členkou. Mamička, ak sa stane členkou, znamená to, že chce s niečím nezištne pomôcť. Všetky mamičky, ktoré sú členkami dávajú do Prešporkova viac, ako je hodnota členských výhod. Ved' už len to nespočetné množstvo telefonátov, ktoré si mamičky samé hradia, alebo benzín, ktorý pre Prešporkovo precestujú a nič z toho im Prešporkovo neprepláca a predsa sa im oplatí byť členkami! Lebo verte, že dobrý pocit z vykonanej práce je na nezaplatenie !!!

Za jednotlivé kurzy sa taktiež platí poplatok, avšak veľká časť poplatku ide vždy pre lektora. Pokiaľ chceme ponúkať kvalitné kurzy, musíme mať kvalitných lektorov a tých treba zaplatiť, hoci aj ich odmena je viac menej dobrovoľnícka, ak to porovnáme s komerčným subjektom. Časť z poplatku za kurz je určená pre Prešporkovo, ktoré z toho hradí pomôcky na kurz, čistiace prostriedky, kancelárske potreby, nové hračky pre deti, knihy pre rodičov a iné potreby dôležité pre bezchybný chod Prešporkova.

Máme však aj aktivity, ktoré sú bezplatné. Napríklad Tvorivé dielne pre deti. Pomôcky - farebný papier, farbičky, plastelíny a pod. - kupujeme zasa z peňazí, ktoré máme z kurzov. Všetky peniaze vždy investujeme do aktivít v Prešporkove.

Aj veľmi obľúbené divadielka pre detičky máme bezplatné, prípadne len za symbolický poplatok. Divadielka hrajú zvyčajne mamičky. Samé si pripravujú scenár, rekvizity. Nacvičujú to popri svojich deťoch. Nie je to jednoduché urobiť divadielko. Nadšená spolupráca detí počas interaktívnych divadielok a obrovský aplauz na záver je však nezaplateľnou odmenou!

5. Aké má MC plány do budúcnosti a aké aktivity pripravujete, máte v úmysle spustiť aj nejaké novinky?

Rodinné centrum Prešporkovo je určené predovšetkým pre rodiny s deťmi od -9 mesiacov do +6 rokov. Z toho vyplýva, že naše plány a aktivity sa stále opakujú. Prichádzajú stále nové rodinky s deťmi, ktoré chcú program, aký sme robili už pred dvoma rokmi, keď boli naše deti malé. Plány sú preto jasné a jednoznačné. Mať v Prešporkove stále dosť aktívnych mamičiek - členiek, ktoré ho povedú cestou, ktorú si na začiatku zvolilo. Cestou neziskového občianskeho združenia, ktoré vedú formou dobrovoľníckej práce mamičky na materskej dovolenke so svojimi detičkami, a ktoré ponúka svojej komunite staromestských mladých rodín zaujímavý vzdelávací, kultúrny či športový program, alebo len možnosť stráviť so svojimi deťmi príjemné chvíle v krásnej, bezpečnej a veselej hernej Prešporkova.

V každom prípade, v najbližšej dobe pripravujeme "Prešporkovský bazárik detského oblečenia a hračiek". Uskutoční sa v sobotu, 18.10.2008 od 16.00 do 18.00 hod. a aj v sobotu, 22.11.2008 od 16.00 do 18.00 hod. Novinkou "Prešporkovského bazárika" je, že v samostatnej malej hernej budeme pre deti robiť Tvorivé dielne. Mamičky takto môžu prísť so svojimi deťmi nakúpiť si od iných mamičiek (alebo vymeniť) detské veci, hračky, pomôcky pre deti ako i tehotenské oblečenie. Pokým mamičky budú nakupovať, detičky sa zabavia vo vedľajšej hernej s našimi mamičkami členkami, ktoré povedú Tvorivé dielne a dohliadnu na deti. Verím, že mnohé mamičky túto možnosť ocenia.

Taktiež pripravujeme ďalšiu sériu Kurzov prvej pomoci pre dieťa, ktoré sa uskutočnia v novembri 2008, januári 2009 a v marci 2009. Prvá séria Kurzu prvej pomoci dieťaťu sa stretla s obrovským záujmom a všetci účastníci si veľmi pochvalovali profesionálny prístup a hlavne "laickou rečou podaný" výklad MUDr. Csomora, ktorý bol lektorom kurzu.

Veľkou novinkou od novej sezóny je zriadenie špeciálnej, samostatnej hernej "Baby-raj". Táto herňa je určená pre mamičky s bábätkami, alebo s detičkami, ktoré ešte nevedia chodiť. Malí drobčekovia sú takto chránení pred staršími deťmi, ktoré v Prešporkove pobejú z jednej miestnosti do druhej, len čo sa naučia chodiť. Navyše, táto miestnosť je prepojená s ďalšou, menšou izbičkou, v ktorej sa nachádza pohodlný prebaľovací pultík, detská postieľka a aj stôl s počítačom.

Zaujímavou novinkou od októbra 2008 je aj možnosť navštíviť pani logopedičku priamo v Prešporkove. Mnohí rodičia, ktorí chodia do Prešporkova majú deti vo veku, kedy sa učia rozprávať, správne vyslovovať hlásky či slová. Stretávame sa často s tým, že deti majú "rečový problém", avšak rodičia návštevu logopéda odkladajú s nádejou, že sa problém časom u ich dieťaťa napraví. Nie vždy tak tomu je a práve preto sme sa rozhodli pozvať k nám každý štvrtok dopoludnia

pani logopedičku, aby v prípade záujmu rodičov mohla dieťaťko "vyšetrit" priamo v Prešporkove počas hry.

Na záver by som rada povedala, že Rodinné centrum Prešporkovo za všetok svoj úspech vďačí mamičkám na materskej dovolenke a samospráve Mestskej časti Bratislava - Staré Mesto, ktorá Prešporkovu poskytuje bezplatne priestory na Grösslingovej ul. č. 48.

Týmto nechceme povedať nič iné, len úprimné "ZO SRDCA ĎAKUJEME !".

Otváracie hodiny Rodinného centra Prešporkovo

pondelok - len pre členov

utorok od 09.30 do 11.30 hod.

streda od 09.30 do 11.30 hod. a od 16.00 do 18.00 hod.

štvrtok od 09.30 do 11.30 hod.

piatok - len pre členov

Staromestský kuriér, 9. 10. 2008

***Vianočná kapustnica pre materské centrá
z Bratislavsko-Trnavského regiónu***

Už niekoľko týždňov sme sa tešili na stretnutie s materskými centrami z Bratislavsko-Trnavského regiónu, ktoré malo byť konečne aj neformálne a teda nepracovné. No, povieme to na rovinu – išlo o klasickú a veríme, že odteraz tradičnú „predvianočnú kapustinicovačku“ !!!

Tešili sa na ňu všetky zástupkyne z materských centier ... ale prísť sa podarilo len mamičkám z RC Prešporkovo – Staré mesto , MC Ráčik – BA-Rača, MC Kukulienka – Rusovce, MC Fífidlo – Stupava, MC Vánok- Malacký a MC Obláčik- BA-Lamač. Dokopy nás však bolo asi 12 veselých báb, ktoré takmer vždy na regionálnych stretnutiach pracujú, riešia bod po bode všetko, čo je naplánované, aby bol ich čas čo najefektívnejšie využitý.

Tento krát to však bolo iné. Okrem hostiteľského MC Prešporkovo, pozývajúcej regionálnej koordinátorky Danielky Lihotskej a Danky Klučarovej /MC Fífidlo, Stupava/, ktorá sa vopred ohlásila, že bude meškať, ale nakoniec prišla načas ... tak okrem nich všetky MC meškali :) ... lebo to v podstate vôbec nevadilo, že budú meškať ... a tak sme sa pomaly schádzali, každý niečo priniesol, niekto z domu, niekto z Tesca :) a stôl bol zrazu plný dobrôt. Ráčikovské maminy uvarili skvelý punč bez alkoholu, takže aj detičky si pochutili.

Rozprávali sme sa o všetkom a o ničom, každý s každým i všetci naraz, smiali sme sa, sťažovali i delili sa o radosť z úspechov ... a bolo nám fajn ...

... a potom naša regionálka Danka vyložila na stôl kapustnicu, ktorú pre nás doma navarila a plný hrniec pre nás doniesla, ani svojim chlapom doma nedala okoštovať :). Kapustnička bola výborná, nechýbala klobáska, mäsko, hríbiky, no len tak po nej sfúklo :) ... hádam aj málo bolo :) :).

A hoci čas obeda a ospalé deti nám neúprosne pripomínali, že by sme sa mali rozísť domov, nám sa akosi nechcelo ... aj kávičku sme si dali, aj sme začali upratovať (týmto ďakujeme všetkým, ktorí si po sebe i za druhých umyli tanier) a stále sme ostávali ...

... veď sme aj robotu mali, nemohli sme odísť. RC Prešporkovo robilo zbierku použitého oblečenia a iných vecí pre OZ Maják, ktorý si to práve počas kapustnice prišiel vyzdvihnúť a tak všetky mamičky pomáhali vynášať veci cez okno do obrovského auta. Kiežby nás boli videli „tí tam hore na úrade“ ako úžasne vieme pomáhať zakaždým, keď máme možnosť!!!

Domov sme odchádzali s dobrým pocitom, šťastné, že sa nám podarilo prísť, stretnúť sa, porozprávať sa v klúde, dobre sa najesť i dobrý skutok urobiť!

... v podstate sa už tešíme na Regionálne stretnutie v januári 2009, ktoré bude v MC Vánok v Malackách (baby vánočkové, ak by ste nestíhali vymaľovať, nevadí, prideme so štetcami – vymaľujeme, pomôžeme, veď Pomáhať nás baví !!!)

Katka Králiková a Daniela Lihotská, 2. 12. 2008

Mikuláš v Prešporkove

Mamičky- dobrovoľníčky v Rodinnom centre Prešporkovo oslávia svoj „dobrovoľnícky sviatok“ podujatím venovanom po prvýkrát len svojim deťom! Rodinné centrum Prešporkovo organizuje Mikuláša, ktorý je tentokrát venovaný len pre členov Prešporkova - za odmenu za ich niekoľkoročnú dobrovoľnícku prácu pre túto organizáciu.

Rodinné centrum Prešporkovo je materské centrum v Mestskej časti Bratislava – Staré Mesto. Ako neziskové občianske združenie bolo v roku 2005 založené nadšenými a aktívnymi mamičkami na materskej dovolenke.

Veľkou oporou Rodinnému centru Prešporkovo je samospráva Mestskej časti Bratislava – Staré Mesto, ktorá mu bezplatne poskytuje priestory v centre mesta na Grösslingovej ul. č. 48.

Jeho cieľom bolo odbúrať silnú sociálnu izoláciu žien, ktoré sa rozhodli byť so svojim dieťaťom na materskej dovolenke a osobne ho vychovávať.

Zároveň materské centrú, a teda aj Rodinné centrum Prešporkovo ponúka pre deti od 0 do 6 rokov zábavný a vzdelávací program ako je napríklad Cvičenie detí na fitloptách, Tvorivé dielničky pre detičky, Tanečný krúžok pre deti, Angličtina pre deti a podobne.

Pre mamičky ponúka Rodinné centrum Prešporkovo rôzne kurzy a odborné prednášky – napríklad Kurz prvej pomoci dieťaťu, prednáška s logopedičkou, s pediatričkou a podobne.

Veľmi obľúbené sú príležitostné podujatia – Mikuláš, Karneval, Deň detí či spoločné výlety – letné dovolenky i zimné lyžovačky.

Toto všetko – vrátane bežnej dennej prevádzky voľnej herne pre deti i mamičky – zabezpečujú formou dobrovoľníckej práce mamičky na materskej dovolenke. Napriek tomu, že sú chvíle, kedy je akákoľvek pomoc náročná (hlavne, ak má mamička choré dieťaťo) aj tak každá mamička pomáha s radosťou, s nadšením a s dobrým pocitom, ktorý sa nedá nahradiť žiadnou finančnou odmenou!

Mnohé mamičky dostávajú v materskom centre príležitosť ukázať čo vedia, hoci to neštudovali, objavujú v sebe skryté talenty a hlavne, rozvíjajú to, čo vedia, rozširujú si svoje skúsenosti, aby potom, po nástupe do pracovného prostredia nezažili šok z toho, ako svet za tie 3 – 6 rokov pokročil počas ich „dovolenky“.

„Sme nesmierne šťastní, že Rodinné centrum Prešporkovo úspešne funguje už 4. sezónu, hoci jeho život závisí od aktivít mamičiek na materskej dovolenke, starajúcich sa o svoje deti a domácnosť. ... a možno práve preto!“ s úsmevom hovorí Barbara Melíšková, štatutárna zástupkyňa Prešporkova a mama 4,5 ročnej Lucky a 2 ročného Lukáška.

„A práve preto sme sa rozhodli zorganizovať špeciálne, neverejné, podujatie „Mikuláš“. Chceme si konečne vychutnať podujatie, ktoré organizujeme, aj my so svojimi deťmi. Takmer vždy sa nám totiž stalo, že sme na podujatí svoje deti nemali, lebo ako naschvál ochoreli, alebo sme ich aj mali na podujatí, ale nemohli sme sa im venovať. Tentokrát to bude len pre nás, dobrovoľnícke členky Rodinného centra Prešporkovo. Bude to také komornejšie, osobnejšie ... a pre nás o to vzácnejšie. Je to vlastne taký darček za niekoľko ročnú nezištnú pomoc a spolupatričnosť k nášmu Rodinnému centru Prešporkovo.“ dodáva Katarína Králiková, spoluzakladateľka a štatutárna zástupkyňa Prešporkova a mama 4,5 ročnej Zuzanky a 2 ročnej Lenky.

„Super, že naše prvé podujatie len pre členov Prešporkovo sa nám podarilo zorganizovať práve na Medzinárodný deň dobrovoľníkov – je to pre nás krásna a mimoriadne symbolická náhoda.“ vyznáva sa Lenka Giačová, štatutárna zástupkyňa Prešporkova a mama 5 ročného Mateja a 2,5 ročného Peťka.

5. 12. 2008