

Charitný spravodaj

TRNAVSKÁ
ARCIDIECÉZNA
Charita

Noviny Trnavskej arcidiecéznej charity | NEPREDAJNÉ | ročník VI. | október 2023 | 11. číslo

DOKTOR KRAUSE ROBTE ŠTASTNÝMI ĽUDÍ OKOLO SEBA

Záhady mysle boli obľúbenou rozhlasovou reláciou. Známy neurovedec Robert Krause sa v nej zaoberal fungovaním mozgu a vplyvom na jeho správanie. Tvrdí, že si v živote veľmi pomôžeme, ak budeme myslieť aj na druhých.

Čítajte viac v rozhovore na strane 8 >

Foto: archív R.K.



Dostupné bývanie

Šanca pre núdznych

Pani Jana našla bezpečné útočisko



Zbierka

Školské pomôcky

Za peniaze z brigády pomohla deťom v núdzi



Príbehy

Vymodlené dieťa

Charita jej pomohla priviesť na svet syna



Zahraničie

Dvojčatá v Rwande

Chudobné deti v Afrike ich učia o láske



9 772586 003010



Milí naši priatelia,

podporovatelia, všetci tí, ktorým sa nové číslo nášho Charitného spravodaja dostalo do rúk. Trnavská arcidiecézna charita stojí pred novou výzvou. Dnes, keď sme otvorili nové Centrum pomoci človeku, ostáva sa nám popasovať s predsudkami či názormi, že ľudia bez domova takéto moderné zariadenie nepotrebujú. Vraj si ho nebudú vážiť a prečo sme vyvinuli toľko úsilia pre ľudí, ktorí svoj život premárnili? Dovolím si povedať, že zvládnuť túto výzvu bude rovnako náročné ako samotný proces výstavby. Charita má v tejto veci už po stáročia nezastupiteľnú úlohu. A to, ukázať „svetu“, že nie je celkom jedno, v akom prostredí s núdzovými ľuďmi pracujeme – ak im budeme pomáhať v „stodole“, tak sa budú títo ľudia ako v „stodole“ aj správať. Samotný priestor im priamo napomáha, aby nejakým spôsobom začali vnímať vlastnú hodnotu a vďaka nemu si môžu uvedomiť, že aj oni môžu sedieť pri stole s obrusom, jesť s príborom. Pomoc, ktorú poskytujeme, nie je založená na princípe zásluhovosti, ale na princípe lásky a hodnoty každého jedného človeka bez ohľadu na to, odkiaľ je a aký prichádza. Caritas je láska. Nie však láska s podmienkami, nie s predsudkami, ale láska trpezlivá, rešpektujúca, načúvajúca. Znamená to ísť častokrát proti predsudkom. Som nesmierne pyšný na dielo, ktoré charita vykonáva, a to nielen v našej arcidiecéze, ale na celom území pôsobnosti charity. Nebolo by to však možné bez našich ľudí, bez charitákov, bez ľudí so srdcom na správnom mieste. Bez všetkých tých, ktorí sa nebáli či nehanbili preukázať svoju lásku. Vyjsť zo seba, zo svojej zóny komfortu a kráčať vedľa niekoho, kto pomoc skutočne potrebuje, každý deň mu podať pomocnú ruku, venovať dobré slovo. To dokážu len skutoční hrdinovia. Tak, ako v známom príbehu o milosrdnom Samaritánovi. „No prišiel k nemu istý cestujúci Samaritán, a keď ho uvidel, bolo mu ho ľúto.“ Lk 10,33 Vďaka vám, drahí kolegovia, že sa takýmto Samaritánom nebojíte byť, lebo niet väčšieho svedectva, ako vlastný postoj a vlastný príklad!

Igor Strýček,
zástupca riaditeľa TADCH

Trnavská charita otvorila unikátne centrum pre ľudí bez domova

Po dvoch rokoch výstavby predstavila Trnavská arcidiecézna charita verejnosti nové Centrum pomoci človeku. S ľuďmi bez domova bude pracovať v priestoroch, ktoré spĺňajú európske štandardy a sú na slovenské pomery výnimočné.

Dostanú tu komplexné služby - výdaj stravy, oblečenia z krízového šatníka, ako aj individuálne sociálne poradenstvo. Využívať budú môcť priestory pre osobnú hygienu, ktoré sú prispôsobené aj pre imobilných ľudí. Vybavenosť a veľkosť centra umožní charite intenzívnejšiu prácu s klientmi. Zapájať ich môže do skupinových aktivít, poskytnúť im priestor na premietanie filmu a podobne.

Slovenský unikát

Trnavská arcidiecézna charita dlhodobo pracuje s ľuďmi bez domova či ľuďmi na hranici chudoby. Počas prestavby centra poskytovala pomoc v prenajatých priestoroch na Saleziánskej ulici, teraz sa táto služba vracia opäť do centra mesta. Riaditeľ Trnavskej arcidiecéznej charity Miroslav Dzurech neskrýval na oficiálnom otvorení centra svoju spokojnosť. „Po úspešnej dostavbe a kolaudácii cítime veľkú radosť. Práve motivujúce prostredie a kvalitná sociálna služba môžu byť rozhodujúce pri vykročení z problémov, ktoré vyústili až do života na ulici. Toto moderné centrum je slovenským unikátom a chceme veriť, že sociálne služby pre ľudí bez domova dostanú po pozitívnych skúsenostiach z Trnavy



Na slovenské pomery ide o výnimočné priestory.

podporu a šancu napredovať aj v iných slovenských mestách,” povedal.

Na výstavbu centra získala Trnavská arcidiecézna charita 1 200 000 eur z európskych fondov. Pre zdražovanie v stavebníctve však náklady napokon narástli až na 1 800 000 eur. S dofinancovaním Centra pomoci človeku charite pomohol zriaďovateľ, Arcibiskupský úrad v Trnave a tiež partneri Mesto Trnava a Trnavský samosprávny kraj. Primátor Mesta Trnava Peter Bročka na margo výstavby centra povedal: „Spolupráca medzi mestom a Trnavskou arcidiecéznou charitou funguje už dlhé roky a som rád, že sme mohli byť súčasťou aj tohto projektu a podporiť ho finančnými prostriedkami. Centrum pomoci človeku bude prínosné nielen pre samotných ľudí bez domova, ale

pre celú spoločnosť. Aj symbolicky – tým, že stojí priamo v centre mesta – vysiela signál, že sociálne témy nepatria na perifériu mesta ani nášho záujmu, ale týkajú sa nás všetkých.“

“

„Motivujúce prostredie a kvalitná sociálna služba môžu byť rozhodujúce pri vykročení z problémov.“

Miroslav Dzurech

Podľa predsedu Trnavského samosprávneho kraja Jozefa Viskupiča bola finančná podpora výstavby centra rozumnou voľbou. „Verím, že nové centrum oproti tomu pôvodnému poskytne väčší priestor pre prácu s ľuďmi bez domova. Niektorí z nich stratili zamestnanie, milovanú osobu alebo majú vážne zdravotné problémy či inú nepriaznivú životnú situáciu, pre ktorú sa dostali na ulicu. Je na nás všetkých, aby sme im pomohli vrátiť sa k dôstojnejšiemu životu a opätovnému začleneniu do spoločnosti,” hodnotil.

DARINA KVETANOVÁ



Slávnostného otvorenia sa zúčastnili zástupcovia cirkvi, mesta aj samosprávy.

V novom centre rátajú denne s väčším počtom klientov

O tom, čo Centru pomoci človeku prinesie zmena adresy, sme sa rozprávali s jeho manažérkou Máriou Altoffovou.

Služba pomoci núdznym sa vracia do centra mesta. Čo od toho očakávate?

Tešíme sa z tohto návratu, veríme, že to prinesie pozitívnu zmenu. Do centra na Saleziánskej ulici k nám denne chodilo 40 až 50 ľudí. Do nového centra je to však bližšie z vlakovej aj autobusovej stanice, kde sa núdzni a ľudia bez domova často zdržiavajú. Preto bude zrejme k nám do centra teraz chodiť viac ľudí.

Nové priestory sú veľmi moderné, čisté. V čom vidíte ich najväčší benefit?

Pri stavbe sme dbali hlavne na bezbariérovosť, keďže veľa ľudí, ktorí nás navštevujú, má zdravotné problémy alebo nejaký hendikep. V budove sa nachádza aj výtahová plošina. Novinkou v zariadení je, že máme oddelené ženské a mužské hygienické priestory a je ich tu aj viac, ako sme boli zvyknutí. Okrem iného nám vybavenosť a veľkosť tohto centra umožní intenzívnejšiu prácu s klientami. Môžeme ich viac zapájať do skupinových aktivít, napríklad aj s dobrovoľníkmi.



Ako bude centrum fungovať?

Budeme tu znova poskytovať viaceré štádiá pomoci. Základom je denné centrum, kde si môžu klienti naplniť základné životné potreby – môžu sa najesť, umyť sa, v zime sa zohriať a v prípade potreby a v spolupráci so zamestnancom si zatelefonovať tam, kde potrebujú. Táto služba je anonymná a nízkoprahová, čo znamená, že človek môže prísť bez dokladov a môže byť aj

pod vplyvom rôznych látok, avšak nesmie byť agresívny. V priestoroch centra musí rešpektovať pravidlá, ktoré zahŕňajú aj prísny zákaz užívania akýchkoľvek návykových látok. V tom ďalšom štádiu pomoci vieme s človekom pracovať a na základe sociálneho poradenstva riešiť jeho situáciu a problémy, ktoré má. Teda najmä dlhý a z toho vyplývajúcu exekúciu, ale tiež zdravotnú starostlivosť, evidenciu na úrade práce a odvody, alebo si prejdeme pracovné ponuky. Zabezpečujeme aj aktivity, ktoré našim príjmom pomoci rozvíjajú pracovné či počítačové zručnosti, finančnú gramotnosť. **Sú ľudia na ulici ochotní riešiť svoje problémy?**

My o svojej pomoci hovoríme, že je to pomoc k svojpomoci. To znamená, že človeka sprevádzame, pomáhame mu, no jednotlivé kroky na ceste ku zmene musí podniknúť sám. Ale potom si tú zmenu aj viac váži. **Iva**

Príležitosť repasovať nábytok dostanú v Trnave aj cudzinci

Vďaka Nábytkovej banke dostal druhú šancu nielen starý nábytok, ale aj ľudia na ulici, ktorí ho repasovali a vďaka tomu sa cítili užitoční. V novootvorenom Integračnom centre sa repasovanie nábytku stane súčasťou pracovných terapií aj pre odíencov z rôznych krajín.

Po vypuknutí vojny na Ukrajine vzniklo v Trnave Centrum podpory, ktoré sa stalo útočiskom pre ľudí utekajúcich pred vojnou. Poskytovalo humanitárnu, potravinovú aj materiálnu pomoc a tiež zamestnávalo pracovníčky, ktoré s ukrajinskými odíencami riešili rôzne aspekty ich situácie a pomáhali im orientovať sa v spleti slovenských zákonov. Z Františkánskej ulice sa však Centrum už v najbližšej dobe presťahuje na Saleziánsku ulicu a stane sa Integračným centrom, ktoré začne fungovať od decembra. Ako uviedla zástupkyňa riaditeľa Trnavskej arcidiecéznej charity Katarína Pažitková, „cieľovou skupinou už nebudú len ľudia ukrajinskej štátnej príslušnosti. Vnímame, že do Trnavy prichádzajú cudzinci z rôznych krajín, ktorí rovnako potrebujú podporu z našej strany.“

Úlohou Integračného centra je nadviazať na doterajšiu prácu charity a naďalej poskytovať odborné poradenstvo. „Zameriame sa tiež na terapie prácou v snahe pomôcť nájsť pre príjemcov našej pomoci uplatnenie na trhu práce. Pokračujeme aj v organizovaní rôznych vzdelávacích či tvorivých aktivít a v príprave podujatí, ktoré



Terapia v dielni sa ukázala ako dobrý spôsob práce s ľuďmi v núdzi.

majú podporiť integráciu týchto ľudí v našej spoločnosti,” vymenovala zástupkyňa.

Okrem Centra podpory sa do priestorov na Saleziánskej ulici bude sťahovať aj pracovná dielňa, ktorá vznikla v rámci projektu Nábytková banka. Tá zamestnávala ľudí z ulice, ktorí prostredníctvom repasovania starého nábytku mali nadobudnúť pracovné návyky a tráviť čas pri práci v príjemnom prostredí, ktoré motivuje k zmene. Na ich prácu dohliadala inštruktorka sociálnej rehabilitácie Mária

“

„Vnímame, že do Trnavy prichádzajú cudzinci z rôznych krajín, ktorí potrebujú našu podporu.“

Katarína Pažitková

Mikulčíková, klientom sa však venovali aj ďalší pracovníci a psychologička. Okrem práce tak klienti

dostali podporu a možnosť riešiť svoju životnú situáciu. „Tento projekt fungoval rok a pomohol viacerým ľuďom dostať sa z ulice a nájsť si prácu. Financovanie projektu sa však skončilo. Keď sme rozmýšľali, ako by sme v ňom ďalej mohli pokračovať, rozhodli sme sa, že repasovanie nábytku začleníme pod aktivity nového centra ako vhodnú formu terapie prácou aj pre príjemcov pomoci z cudziny. Veríme, že im to pomôže nájsť si vhodné zamestnanie.“

LENKA VANČOVÁ

Dobrý boršč nikdy nie je na škodu ani ku vínu

Trnavská arcidiecézna charita sa pravidelne na jeseň zapája do podujatia Deň vínnych pivníc. Tento rok lákala do svojich priestorov aj na pohostenie v slovensko-ukrajinskom štýle.

Historická pivnica charity sa spolu s komunitnou kaviarňou Špitálik stali overenými zastávkami na oblúbenom vínnom pochode. K lahodnému moku si návštevníci mohli pochutnať na guláši i ukrajinskom boršči, na príprave ktorého sa podieľali klienti Centra podpory. Októbrový Deň vínnych pivníc sa totiž niesol na charite v podobe



Ukrajinský boršč pripravil tím z Centra podpory.

slovensko-ukrajinskej veselice. Podujatie bolo realizované vďaka podpore projektu Emergency Appeal.

„Aj toto je spôsob, akým môžeme prispieť k priateľstvu medzi Slováckmi a ukrajinskými odíencami. Teší nás, že ľudia pri nás pristavovali a boršč im chutil. Navarili sme ho 50 litrov a zmizol do poslednej kvapky,” prezradila pracovníčka Centra Beáta Kačinecová.

Nešlo pritom o prvé podujatie na charite, do ktorého sa Ukrajinky zapájajú vo forme prezentácie národných jedál. Aj tento rok sa počas trnavského jarmoku v charitnej kaviarni Špitálik konalo podujatie Deň ukrajinskej kuchyne, keď jarmočníci mohli ochutnať napríklad cviklový šalát či rôzne slané a sladké koláče a podporiť tak činnosť centra, v ktorom charita pomáha ľuďom z Ukrajiny.

Iva



S Marošom Bílikom, koordinátorom Nábytkovej banky

Aká je úspešnosť projektu po roku jeho fungovania?

Naším hlavným cieľom bolo, aby ľudia získali návyk chodiť do práce, aby sa cítili užitoční a trávili zmysluplne čas. Zdá sa, že sa nám to podarilo. Do projektu sa zapojilo tridsať klientov vo veku od 22 do 65 rokov. Viac ako tretina z nich si po skúsenosti v Nábytkovej banke našla prácu aj s ubytovaním, pracujú dodnes a pokúsili sa tiež napraviť vzťahy v rodine. Išlo hlavne o ľudí, ktorí neboli dlho na ulici. Samozrejme, mali sme aj klientov, ktorých táto práca neoslovila a vrátili sa späť do nízkoprahového centra.

Čo bolo pre nich hlavnou motiváciou prísť do dielne a pracovať?

Ten, kto odrobil nejaký čas, dostal finančnú poukážku, ktorú mohol využiť na nákup potravín.

Ako sa mohli záujemcovia dozvedieť o práci v Nábytkovej banke?

Chodili sme oslovovať ľudí priamo do terénu, ale tiež sme za nimi išli do nízkoprahového centra, kde sme pre nich pripravili workshop a ukázali sme im, čo a ako robíme, a prizvali sme ich, aby prácu aspoň vyskúšali. Posledné mesiace sme však nábor už nerobili, lebo každý deň ku nám prišli štyria klienti – to je naša maximálna kapacita. Mali sme obdobie, keď k nám chodilo aj viac klientov, ale vtedy sa im naša inštruktorka nestíhala venovať. Nám však nešlo len o kvantitu, záležalo nám na tom, aby ich práca bola aj kvalitne odvedená. Dostávali sme totiž objednávky od bežných ľudí, ktorí, keď sa o nás dozvedeli, začali nám nosiť svoj nábytok. Repasovanie nábytku bude jednou z aktivít nového Integračného centra, čo od toho očakávate?

Veríme, že medzi príjemcami pomoci bude záujem o takúto terapiu prácou. Bude to jedna z možností pre ľudí, ako ostať aktívni v období, keď možno práve nebudú mať prácu a budú chcieť byť užitoční.

Iva

Vzácná návšteva na charite



Prezidentom európskej charity sa Michal Landau stal pred tromi rokmi a postupne spoznáva prácu jednotlivých charít v Európe. Dva dni strávil aj na Slovensku, zavítal aj do Trnavy a dôkladne sa zaujímal o prácu našej charity, ktorá, ako povedal, môže byť inšpiráciou aj pre iné krajiny. Kávu si však vypil nielen v spoločnosti zamestnancov charity, ale aj medzi núdznými v Centre pomoci človeku, pričom sa zaujímal o ich príbehy a snažil sa im dodať povzbudenie do ďalších dní.

Tretia dávka potravín pre núdznych



Trnavská charita viezla ďalšie balíky s potravinovou a hygienickou pomocou pre núdznych, v tomto roku išlo v poradí už o tretí rozvoz. Prijemcov pomoci určuje Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny, väčšinou ide o ľudí v hmotnej núdzi. Pomoc privážame do okresov Trnava, Hlohovec, Nové Mesto nad Váhom, Galanta a Dunajská Streda. Distribúcia prebieha vďaka operačnému programu FEAD.

Ďalší bazár za nami



Oblečenie, knihy, hračky či bytové doplnky si už tradične mohli Trnavčania zaobstarávať vďaka Charitnému bazáru, ktorý sa koncom septembra konal v kaviarni Špitálik. Ide prevažne o veci, ktoré na charitu doniesli darcovia, no nenašli sme pre ne využitie. Ich predajom však získavame financie potrebné na realizáciu našich služieb.

Nová zbierka v uliciach

Podporou Hlineného dukátu prejavíte solidaritu núdnym

Krátko pred Vianocami - 12. decembra - sa môže verejnosť zapojiť do zbierky s názvom Hlinený dukát. Získanú finančnú pomoc charita použije na služby pre tých najbiednejších.

Hlinený dukát zaviedla Trnavská arcidiecézna charita v roku 2018 ako pomocné platidlo pre ľudí na ulici. Mohli si zaň zadovážiť jedlo, prípadne ich dukát doviedol na charitu, kde sa im dostalo ďalšej pomoci. Teraz sa stane symbolom novej charitnej zbierky, ktorá bude prebiehať v utorok 12. decembra.

„Dlho sme rozmýšľali o symbole, ktorý by vystihoval naše poslanie. Hlinený dukát sa už dlhodobo spája s charitou, reálne pomáha, a preto je vhodné, aby sa stal všeobecným symbolom solidarity a láskavej pomoci ľuďom, ktorí sú v núdzi a potrebujú pomoc – teda aj deťom, chorým, závislým, zneužívaným alebo seniorom,“ uviedol generálny sekretár charity Miroslav Dzurech. Zbierka bude prebiehať vo viacerých mestách Slovenska a zastrešovať ju budú jednotlivé arcidiecézne, diecézne



Zapojením sa do zbierky podporíte núdznych v trnavskej arcidiecéze.

Zapojte sa aj vy!

V Trnavskej arcidiecéznej charite bude zbierka prebiehať v týchto mestách:

- Trnava
- Hlohovec
- Sered
- Galanta
- Dunajská Streda
- Piešťany
- Nové Mesto nad Váhom
- Šaľa

a eparchiálne charity. Zapojením sa do zbierky Hlineného dukátu tak darcovia podporia prácu konkrétnej charity vo svojom regióne.

„Už teraz ďakujeme všetkým darcom, ktorí sa zastavia pri našich dobrovoľníkoch, podporia charitu a dajú tak najavo, že im osud núdných ľudí nie je ľahostajný, ale naopak, pomôžu reálne zmeniť ich životnú situáciu. V duchu hesla: pomáham, lebo môžem,“ dodal generálny sekretár. Darcom sa odmeníme žetónom do nákupného vozíka s logom zbierky.

Iva

Ocenenie v dobrých rukách



Katarína Pažítková si prevzala ocenenie z rúk predsedu TTSK Jozefa Viskupiča (vpravo).

Trnavský samosprávny kraj slávnostne odovzdával ocenenia osobnostiam a kolektívom, ktoré prispeli k rozvoju kraja v rôznych oblastiach. Za zásluhy v charitatívnej oblasti ho získala Katka Pažítková.

Pre Trnavskú arcidiecéznu charitu je zástupkyňa riaditeľa Katka Pažítková veľkým prínosom, pôsobí tu už viac ako desať rokov. Za ten čas sa podpísala pod viacero projektov, pre ktoré dokázala zabezpečiť ich financovanie. Jej

zásluhou sa na charite začalo poskytovať špecializované sociálne poradenstvo, vďaka ktorému sa rozšírila sieť pomoci vo viacerých mestách trnavskej arcidiecézy. Registrovala tiež terénnu sociálnu službu krízovej intervencie - streetwork a službu požičiavania zdravotníckych pomôcok. Vďaka Katke Pažítkovej sa tiež započala cezhraničná spolupráca Trnavskej arcidiecéznej charity s Charitou Uherský Brod v Českej republike. V neposlednom rade má podiel aj na úspešnom

otvorení Centra pomoci človeku v Trnave, keďže spolupracovala na príprave projektu, ktorý získal podporu prostredníctvom IROP - Integrovaného regionálneho operačného programu. Vďaka jej pozitívnemu profesionálnemu prístupu vznikli spomenuté služby v prospech núdných nielen v Trnave, ale aj v iných mestách kraja. Ocenenie, ktoré získala od Trnavského samosprávneho kraja za zásluhy v charitatívnej práci, jej tak právom patrí. Gratulujeme!

Iva

Vzdelávame sa v duchu Desatora

Cieľom vzdelávania Dekacert je pretaviť hodnoty Desatora do praxe.

To, čo robí charitu výnimočnou medzi pomáhajúcimi organizáciami, je jej hodnotové nastavenie. Opierať sa môže o Dekacert - etický program pre kresťanské organizácie, ktorý je založený na hodnotách Desatora. V rámci neho sa vyšpecifikovalo desať etických a sociálnych hodnôt. „Pri každej hodnote hľadáme jej špecifický kresťanský rozmer a ako ho môžeme žiť v charitnej praxi,“ vysvetľuje Igor Strýček, ktorý je lektorom programom Dekacert pre Trnavskú arcidiecéznu charitu. Nápady zo skupinových diskusií sa pretavia do konkrétnych aktivít, ktorými sa bude organizácia inšpirovať. Projekt ukončí konferencia, kde sa stretnú riaditelia a lektori všetkých slovenských charít spolu s nemeckou autorkou projektu, profesorou Elisabeth Jünemann. Každý rok by sa k programu Dekacert mali vrátiť a zhodnotiť, či sa v hodnotovom nastavení organizácií niečo zmenilo.

Iva

Šanca pre núdznych mať vlastné bývanie

Riešenie bytovej situácie je čoraz náročnejšou záležitosťou, na ktorú doplácajú hlavne ľudia v zlej finančnej situácii. Charita vďaka projektu Dostupné bývanie pomohla viacerým z nich aj v Trnave.

Množstvo ľudí, ktorí žijú na hranici chudoby, pribúda a pre drahé a nedostupné nájomné im reálne hrozí bezdomovectvo. Charita sa im preto posledné dva roky snažila pomôcť prostredníctvom projektu Implementačnej agentúry Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR s názvom Dostupné bývanie a zabezpečiť niektorým vhodné ubytovanie, a tiež ich sprevádzať na ceste k finančnej samostatnosti. Spolu s Trnavskou arcidiecéznou charitou sa do projektu zapojila charita v Nitre, v Košiciach a na Spiši.

Projekt Dostupné bývanie dával šancu ľuďom mať bývanie, za ktoré si platili len energie, prípadne iné náklady súvisiace s bývaním. Komerčný nájom bol hradený z vyčlenených prostriedkov na realizáciu projektu. Záujem o bývanie takéhoto typu prejavilo na Slovensku celkovo 360 ľudí, pričom v Trnave žiadalo o túto pomoc viac ako sto z nich. „Hovoríme o jednotlivcoch, keďže sa do projektu zapájala len jedna osoba z rodiny. Číslo reálneho počtu zapojených osôb je mnohonásobne vyššie,“ uviedla projektová manažérka Helena Katonová.

Nešlo len o samotné bývanie, jednotlivcov či rodinu boli v kontakte



V rámci projektu pomáhali v Trnave aj so sťahovaním klientov.

so sociálnym pracovníkom, ktorý klientov sprevádzal pri riešení ich sociálnej situácie a pomáhal im so začlenením sa do spoločnosti. „Počas tých dvoch rokov sme mali aj úspešných klientov, u ktorých sa situácia rýchlejšie stabilizovala, a preto potrebovali našu podporu kratšie. Tým pádom sme sa mohli venovať ďalším klientom.“

Niektorých z pomoci vyradili

Dostupné bývanie pomohlo za dva roky existencie celkovo 59 klientom, z toho sedemnástim

v trnavskej charite. „Pri ich výbere sme mapovali ich rodinné pomery, schopnosť sa zamestnať a v neposlednom rade sme sa zaoberali aj krízovou situáciou, v ktorej sa klienti nachádzali. Uprednostňovali sme osamelé matky a rodiny. Samozrejme, medzi klientmi boli aj odchovanci z detských domovov či zdravotne znevýhodnení občania, u ktorých sme videli potenciál na osamostatnenie sa. Snažili sme sa pomôcť čo najširšej skupine ľudí.“

Helena Katonová však priznáva, že nie každý príbeh klienta, ktorému pomohli, mal šťastný koniec. „Mali sme prípady, kedy sme zle

a pokračujeme s nimi v sociálnom alebo psychologickom poradenstve, aby sme boli nápomocní pri ich prípadnej integrácii v budúcnosti,“ uviedla Katonová.

Majitelia bytov bez rizika

Zhľadanie vhodného bývania pre klientov nebolo podľa Heleny Katonovej jednoduché. Zamestnanci charity sa stretávali s nedôverou prenajímateľov, ktorí sa báli prenajať byt človeku bez stáleho príjmu. „V projekte sme však okrem sociálnych pracovníkov či psychológov zamestnávali aj asistenta bývania a poradcu pre bytové otázky, ktorí dohliadali práve na to, aby sa dodržiavali nájomné zmluvy a včas odchádzali platby. Nechceli sme prenajímateľov vystavovať riziku. Preto sme našich klientov učili zodpovednému prístupu k cudziemu majetku. Snažili sme o vybudovanie dobrého mena charity, ako spoľahlivého partnera aj do budúcnosti pri realizácii podobných projektov,“ vysvetlila Katonová. Projekt Dostupné bývanie totiž skončil v októbri a jeho pokračovanie je zatiaľ neisté. Klientom, ktorým pomohla charita s bývaním, už posledné mesiace pripravovala na to, aby boli finančne sebestační a mohli si od novembra platiť nájom sami. „Ich úlohou si bolo nájsť prácu alebo inak zabezpečiť príjem. Veríme, že to zvládnu,“ dodala projektová manažérka.

To, či sa projekt opäť rozbehne alebo bude ministerstvo práce hľadať iné možnosti riešenia bytovej situácie u núdznych ľudí, zatiaľ nie je známe. Avšak skúsenosti a prax ukázala, že pomáhať týmto spôsobom má zmysel.

Iva

“

„Prijemcov pomoci sme učili zodpovednému prístupu k cudziemu majetku.“

Helena Katonová

odhadli možnosti niektorých klientov. Precenili sme ich schopnosti a museli sme prijať skutočnosť, že ešte nie sú pripravení na samostatné bývanie. Snažili sme sa im nájsť preto alternatívnu formu bývania

Vymodlený pokoj v byte od dobrých ľudí

Projekt Dostupné bývanie pomohol aj Jane Forrovej (45), ktorá vďaka nemu našla bezpečné útočisko pre seba a svoju dcéru.

Pani Forrová pochádza z Krahúľ (okres Žiar nad Hronom), kde žila s bývalým manželom. Po rozvoze si musela hľadať bývanie aj so svojou malou dcérou. Vybrala si spoločný podnájom s kamarátkou, no nebola to najšťastnejšia voľba, keďže kamarátka bola závislá na alkohole a správala sa k svojej spolubývajúcej a jej dcére agresívne. Pre

sťažnosti susedov ich z podnájmu vyhodili.

„Nevedela som, kam mám ísť, bála som sa, že skončím niekde na ulici a že prídem o dcéru. Našťastie som sa dopyčovala o azylovom dome v Trnave, kam nás prichýlili. Tu sme našli akoby druhú rodinu,“ spomína.

Azylový dom poskytuje bývanie len na určitý čas, preto bola pani Jana nútená rozhliadať sa po ďalších možnostiach. Vtedy sa dozvedela o pomoci charity, ktorá cez projekt Dostupné bývanie hľadala možnosti ubytovania pre ľudí v núdzi.

Netrvalo dlho a pani Jane charita ponúkla útulný jednoizbový byt v priľahlej časti mesta, s tým, že za ňu bude hradieť náklady spojené s nájomom. „Som vďačná majiteľom bytu, že nás tu prichýlili. Je nám tu veľmi príjemne a cítime sa tu bezpečne,“ hovorí pani Jana vďačne. Oblúbili si aj jej dcérku, ktorá v tomto školskom roku začala navštevovať aj neďalekú základnú školu.

Projekt však končí a tak po roku, keď im nájomné hradila charita, si bude musieť pani Jana bývanie hradieť sama. Posledného pol roka bola evidovaná na úrade práce, pobe-



V prenajom byte sú už rok a cítia sa tu veľmi dobre.

rala len dávku v nezamestnanosti a rodinné prídavky na dcéru. Občas si privyrobila háčkováním. Hľadanie zamestnania na trvalý pracovný pomer jej však pomerne často komplikuje podlomené zdravie. Odvtedy,

ako prekonala Covid-19, má poškodené pľúca a slabšiu imunitu. Momentálne však má za sebou prvé dni v novom zamestnaní a tak verí, že nájomné zvládne platiť aj bez pomoci druhých.

Iva

Novinky zo Špitálíka

Charitné komunitné centrum má za sebou viacero zaujímavých aktivít. Kaviareň je momentálne už zavretá, ale dobrovoľníci majú na charite stále plné ruky práce.

Videli ste nás na rínku



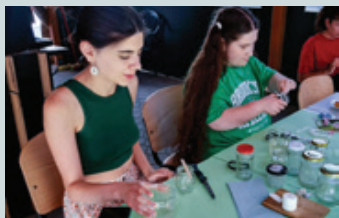
Náš charitný stánok aj s dobrovoľníkmi a s výrobkami z charitnej dielničky v Špitálíku zaujal opäť miesto na Októbrovom Trnavskom rínku. Ďakujeme každému, kto sa pri nás zastavil, zaujímal sa o našu prácu a prípadne ju podporil.

Charita súčasťou Kiratonu



Priniesť zaujímavé nápady, ktoré pomôžu rozvoju dobrovoľníctva v trnavskom kraji, bolo cieľom tretieho ročníka Kiratonu – krajského hackatonu. V úlohe mentorky, ktorá pomáhala súťažiacim rozvíjať ich nápady, sa za trnavskú charitu ocitla koordinátorka dobrovoľníkov Kristína Ryšavá.

Dielničky plné nápadov



Mnohé naše výrobky, ktoré s nami pendlujú po akciách, sú výsledkom tvorivých dielničiek. Pokračovali sme s nimi aj počas leta, keď sme v nich zamestnali najmä deti a vysvetlili sme im techniku upcyklingu, vďaka ktorému sme zo zvyšného vosku vyrábali sviečky a zo starých textílií pekné tašky.

Máme novú posilu

Novou posilou pre koordinovanie dobrovoľníkov sa stala Darina Peterková. Viac o nej a o tom, ako sa na charitu dostala, si môžete prečítať na strane 13.

Vaša pomoc

Dobré darcovstvo uľahčuje prácu našej organizácii

Potrebuje oblečenie? Vezmete od nás taniere? Nemáte záujem o periny? Takéto otázky dostávame pomerne často, nie vždy však vieme využiť všetku ponúkanú pomoc. Ako nám teda možno správne pomáhať?

Sme veľmi radi, že na nás ľudia myslia a chcú nám pomáhať. Ako pre všetky organizácie, ktoré prijímajú nielen finančnú, ale aj materiálnu pomoc, je pre nás dôležité, aby táto pomoc bola skutočne efektívna. Preto vám ponúkame jednoduchý návod, ako postupovať v prípade, ak by ste nám chceli niečo darovať.

- Skontaktujte sa vopred telefonicky s našou organizáciou a zistíte, čo aktuálne potrebujeme. Potraviny? Šatstvo? Drogeriu? Prípadne finančnú pomoc? Opýtajte sa a následne zväzte, či je táto forma pomoci pre vás akceptovateľná.

- Veci, ktoré vám je ľúto vyhodiť, pokazené a špinavé veci či veľmi staré alebo roztrhané oblečenie, a ani pokazené topánky, nám, prosím, nenoste. Patria do zberných dvorov. Nie je primárnou úlohou charity zabezpečovať recykláciu a odvoz odpadu.



Vytriediť a upratať všetko prinesené šatstvo je práca na dobrých pár hodín.

AKTUÁLNE POTREBUJEME

Máte doma kompenzačné pomôcky, ktoré už nevyužívate? Darujte ich nám! Postaráme sa o to, aby ich využili ľudia, ktorí ich potrebujú. Zháňame polohovateľné postele, vozík pre imobilných,

barle, chodítka, matrace alebo toaletnú stoličku.

Kontakt:

☎ 0947 946 238

✉ erika.hudakova.krajcovicova@charitatt.sk

- Ak chcete darovať potraviny, opäť sa opýtajte, ktoré sú vhodné (väčšinou ide o trvanlivé potraviny ako napríklad čaj, kávu, cukor, trvanlivé pečivo, ovocie, vitamíny).

- Keď reagujete na výzvy uverejnené na sociálnych sieťach, presvedčte sa, že dopyt po tejto pomoci je stále aktuálny.

- Prosíme vás o zhovievavosť.

Môže sa stať, že vaša pomoc bude s vďakou odmietnutá. Je možné, že charita má práve na sklade dostatok potrebnej pomoci, prípadne jej chýba niečo iné.

- Veľmi si vážime, ak sa rozhodnete pre finančnú pomoc. Je to pre nás najužitočnejšia forma pomoci, keďže ju vieme efektívne použiť na to, čo potrebujeme, a nevznikajú nám náklady ako pri materiálnej pomoci, pri ktorej treba zabezpečiť prepravu či skladovanie.

Iva

Univerzita darovala charite auto

Záujem o službu opatrovateliek narastá, a preto sa trnavská charita rozhodla zabezpečiť pre nich osobné vozidlo, aby ich preprava medzi klientami bola jednoduchšia.

Sily odchádzajú a telo poslúcha stále menej. Odkázaných seniorov trápi samota, aj to, že sa už o seba nedokážu postarať ako kedysi. Našťastie, im pomáhajú opatrovatelky, ktoré sa o klientov denno-denne starajú priamo u nich doma. Za posledný rok sa ich tím výrazne rozrástol.

„Momentálne máme 12 opatrovateliek, ktoré poskytujú starostlivosť 17 klientom v Trnave a za ďalšími piatimi jazdíme do okolitých

obcí,“ uviedla vedúca opatrovateľskej služby Alena Moravčíková. Keďže je predpoklad, že záujem o túto službu bude postupne narastať, a to nielen v Trnave, ale aj jej blízkom okolí, trnavská charita sa rozhodla zaobstarať pre opatrovatelky osobné auto vhodné na krátke vzdialenosti, ktoré by im výrazne uľahčilo prepravu medzi klientami.

„Z vlastných prostriedkov by sme si auto žiaľ nevedeli zabezpečiť. Väčšinou sme kúpu vozidla riešili cez rôzne granty, no tentokrát sme nespeli. Preto sme sa rozhodli so žiadosťou o pomoc osloviť verejnosť,“ vysvetľuje zástupca riaditeľa Trnavskej arcidiecéznej charity Igor Strýček. Auto nemuselo byť nové, no hlavne malo byť pojazdné. Odpo-



Darované auto uľahčí situáciu s dopravou opatrovateliek.

ved' na seba nenechala dlho čakať.

„Teší nás, že sa v tejto spoločnosti nájdu ešte ľudia, ktorí majú srdce na mieste a chápali našu potrebu. Kontaktovali nás totiž z rektorátu Univerzity sv. Cyrila a Metoda s tým, že by nám radi darovali ich vyradený automobil. Ide o veľmi pekné a zachovalé vozidlo, ktoré však nie je úplne vhodné na každodenné užívanie na krátke trasy. Preto sme sa rozhodli pre účely opatrovateľskej služby vyhradiť jedno z našich doterajších charitných vozidiel a univerzitou darovaný automobil budeme využívať na účel, ktorý je viac vhodný. Nechali sme si to odsúhlasiť aj

na rektoráte, ktorý v tom nevidel žiaden problém. Každopádne sme radi, lebo vďaka tomuto daru budeme oveľa viac dostupnejší tým, ktorí našu pomoc potrebujú,“ dodal.

Na novom vozidle, ktoré charite pribudlo, sa vyníma nápis „Jazdíme vďaka UCM“. Trnavská arcidiecézna charita takouto formou ďakuje za prejavenú dôveru a pomoc!

Iva

Terénnu opatrovateľskú službu poskytujeme vďaka financovaniu z dopytovo orientovaného projektu Charitná opatrovateľská služba v trnavskom kraji, ktorá sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu.

POĎAKOVANIE

Ďakujeme firme **UNIVERZÁLNA MAKLÉRSKA SPOLOČNOSŤ, s. r. o., v Trnave** za darovanie počítačových monitorov.

Príjemcami pomoci sú aj zdravotne znevýhodnení



Simona Petrušová odovzdáva pomôcky chlapcom so zdravotným znevýhodnením.

Charita pomáha mnohým rodinám, ktorých príjem je ohrozený, či už z dôvodu straty zamestnania alebo zdravotného znevýhodnenia.

Trnavská charita v tomto roku získala vďaka zbierke takmer osemtisíc školských pomôcok – tašiek, zošitov, písacích potrieb či pomôcok na výtvarnú výchovu. Veľkú časť z nich už posunula do

rodín so školopovinnými deťmi, pre ktorých je začiatok školského roka vždy finančne veľmi náročný. Išlo približne o 180 detí. Pomôcky sa snažíme prerozdeľovať v rovnakých množstvách, prihládame na dochádzku dieťaťa.

„Školskými pomôckami sme pomohli nielen rodinám, s ktorými už dlhšie spolupracujeme. Distribuovali sme ich aj do farských charít, ktoré sú v úz-

kom kontakte s núdzny rodinami. Časť z pomôcok sme tiež poslali pre deti na Ukrajinu,“ uviedla za trnavskú charitu Darina Peterková.

Pre školské pomôcky si prišla aj pani Dominika, ktorej pomáhajú v charitnom Centre pomoci človeku v Piešťanoch. Kvôli zdravotným komplikáciám nemôže pracovať na plný úväzok, a ak by jej charita nedarovala pomôcky,

na vychystanie svojej dcéry do školy by si musela požičať peniaze. „Nástup do školy je pre mňa ako matku samoživiteľku veľmi drahý,“ vysvetľuje. Charita jej preto pomohla aj finančne, zo sociálneho štipendia tak pani Dominika mohla zaplatiť svojej dcére športový úbor na telesnú výchovu. Súčasťou Zbierky školských pomôcok je totiž aj finančná zbierka, vďaka ktorej charita môže pomôcť uhradiť výdavky súvisiace s návštevou školy.

So školskými pomôckami pomohli v piešťanskom centre aj pani Jarmila, ktorá sama vychováva dvoch synov navštevujúcich špeciálnu školu. Kvôli zdravotným komplikáciám nepracuje a chlapcov sprevádza každý deň do školy mimo ich bydliska. Jarmila je odkázaná na invalidný dôchodok, z ktorého väčšiu časť investuje do bývania. „Viacrát som dostala od charity pomoc,“ priznala vďačne.

„Rodiny, ktoré nás žiadajú o pomoc, sa nachádzajú v rôznych ťažkých životných situáciách, či už ide o matky samoživiteľky, mnohohočetné rodiny, alebo rodiny, v ktorých je jeden alebo viacerí z členov zdravotne znevýhodnení. Táto zbierka je prospešná hlavne pre nich,“ povedala za piešťanské centrum pracovníčka Simona Petrušová. Počet príjemcov pomoci podľa nej každoročne stúpa bez ohľadu na to, či žiadajú o potravinovú, materiálnu pomoc, alebo školské pomôcky. V Piešťanoch nimi pomáhajú aj deťom z tamojšieho azylového domu.

Iva

ĎAKUJEME ZA POMOC

Peknú kôpku školských pomôcok vyzbierali pre charitu dobrovoľníci z farských charít, ktorí propagovali zbierku vo svojej komunite. Ďakujeme tak darcom z Modranky, Šelpíc, Červeníka, Leopoldova a zo Suchej nad Parnou.



Ďakujeme tiež žiakom a ich rodičom zo ZŠ s MŠ Vančurova Trnava a ZŠ Modranka za skvelú podporu zbierky a učiteľom týchto škôl za ukážkovú spoluprácu pri rozvoji dobrovoľníctva a pri pomoci tým, ktorí to potrebujú.



Študentka Adka darovala deťom svoj batoh a za peniaze, ktoré si zarobila na letnej brigáde, nakúpila školské pomôcky.



V prvý deň školského roka nám svoju školskú tašku a vrecko s pomôckami priniesla dvojica malých slečien Karolínka a Izabelka.



Najväčšia potravinová zbierka

Pomáhajme spolu ľuďom v núdzi

V obchodnom reťazci Tesco sa od 23. do 25. novembra uskutoční opäť najväčšia potravinová zbierka na Slovensku, trnavský región nevynímajúc. Ide o jej jedenásty ročník.

Nakupovanie môžu dobrí ľudia opäť spojiť s pomocou pre druhých. Zbierka potravín, ktorú aj tento rok organizuje Tesco v spolupráci so Slovenskou katolíckou charitou a jej regionálnymi charitami, pomôže mnohým núdzny na Slovensku. Jedenásty ročník bude prebiehať vo viacerých predajniach obchodného reťazca v dátume od 23. do 25. novembra. Do zbierky sa možno zapojiť zakúpením trvanlivých potravín a hygieny, ktoré od darcov priamo v predajni prevezmú charitní dobrovoľníci. „Vlani sa nám podarilo vyzbierať takmer desať ton potravín v hodnote 22 tisíc eur. Veríme, že aj tento rok nás ľudia príjemne pre-



Aj tento rok narazia nakupujúci v Tesco na tímy dobrovoľníkov.

kvapia svojou solidaritou a do zbierky sa zapoja. Vďaka nej dokážeme pomáhať ľuďom v núdzi na území od Nového Mesta nad Váhom až po Komárno,“ uviedol

za trnavskú charitu zástupca riaditeľa Igor Strýček. Tento rok bude zbierka v rámci trnavskej arcidiecézy prebiehať v deviatich obchodných prevádzkach.

Novinkou tohto ročníka je aj kúpón v hodnote 1,50 eur, ktorého naskenovaním pri pokladni môžu nakupujúci zbierku podporiť finančne. Urobiť tak môžu aj opakovane. „Ďakujeme tým, ktorí sa rozhodnú prispieť aj takouto formou,“ dodal Igor Strýček.

Kde nás stretnete?

- Hypermarket Tesco Trnava
- Tesco Expres Špačinská Trnava
- Hypermarket Tesco Piešťany
- Hypermarket Šaľa
- Hypermarket Nové Mesto nad Váhom
- Hypermarket Dunajská Streda
- Hypermarket Hlohovec
- Tesco Expres Pata
- Hypermarket Galanta

O fungovaní mozgu vie toho ROBERT KRAUSE veľa, no deti ho údajne vždy ešte vedia prekvapiť.



Doktor Krause o živote, šťastí, ale i výchove detí

Skutočná hodnota človeka tkvie v tom, čo urobí pre druhých

Mohol sa stať úspešným futbalistom alebo odborníkom na zdravú stravu. Lákalo ho však študovať správanie ľudského mozgu. Robert Krause sa stal vyhľadávaným odborníkom v oblasti neuropsychológie a svoje poznatky zdieľal na vlnách Rádia Slovensko. Jeho rubrika Záhady mysle sa stala medzi poslucháčmi obľúbenou.

● **Počas štúdia psychológie ste pôsobili v domove medzi telesne či mentálne postihnutými deťmi, ale aj na detskej onkológii. Čo vás k tomu viedlo?**

Na to, aby človek mohol pomáhať, tak mu nestačí len teória o danej téme, ale potrebuje mať za sebou čo najviac praxe. Preto bolo pre mňa dôležité, aby som teoretické poznatky zo štúdia psychológie vedel niekde overiť a konfrontovať ich s vlastnou skúsenosťou. Ako dobrovoľník som medzi týmito deťmi strávil

až tisícky hodín, venoval im svoju pozornosť a trávil s nimi čas. Hrali sme človeče, karty, veľa sme sa rozprávali. Snažil som sa byť pre nich a pre ich rodičov oporným pilierom, o ktorý sa mohli oprieť, pretože si prechádzali náročným životným obdobím, ale napriek tomu túto situáciu mnohí statočne zvládali. Na detskej onkológii boli pritom aj takí detskí pacienti, ktorí len ležali alebo boli po veľmi komplikovaných operáciách.

● **Predpokladám, že ako psychológ ste si museli držať odstup.**

Platí, že osoba, ktorá chce pomáhať, by mala mať akúsi kompetenčnú bázu a skôr než začne akúkoľvek pomoc poskytovať, by si sama mala prejsť terapiou. Preto som niekoľko terapií absolvoval aj sám. Samozrejme, dôležitá je aj psychohygiena. U mňa je to najmä šport, kedysi som aktívne hrával futbal. Snažím sa tiež dodržiavať zdravý životný štýl, čo mi pomáha cítiť sa dobre, naplno sa venovať práci a nevyhorieť.

● **Keď ste dokončili psychológiu, v štúdiu ste pokračovali a rozhodli ste sa pre neuropsychológiu. Čím vás lákal tento odbor?**

Vždy ma zaujímalo, ako na naše myslenie a konanie vplyvajú procesy, ktoré sa dejú v ľudskom mozgu a ako zase on spätne ovplyvňuje

naše konanie. Je to veľmi zaujímavý odbor, blízky medicíne a pre mňa neuveriteľne fascinujúci. Najprv som si spravil špecializáciu v odbore neuropsychológia u dospelých, neskôr aj u detí. Spätne môžem povedať, že toto rozhodnutie ma významne ovplyvnilo.

● **Dnes patríte medzi vyhľadávaných odborníkov v tejto oblasti a o klientov nemáte núdzu. Komu pomáhate?**

Je to paradox, pretože ako študent som ponúkal konzultačné hodiny zdarma, aby som si mohol urobiť rôzne psychologické výcviky. Tým, že som tak veľa času investoval do vzdelania, ma však čoraz viac vyhľadávali nielen jednotlivci, ale aj firemní klienti alebo páry, ktoré chceli riešiť svoj vzťah.

Teraz aktuálne, aj vzhľadom na priority a časové možnosti, ponúkam klientom najmä balíky, ktoré sú zamerané na osobnostný rozvoj. Nie je to síce finančne dostupné pre každého, ale uprednostnil som kvalitu pred kvantitou. Avšak na druhej strane, aj vďaka rozhlasovému projektu Záhady mysle alebo cez sociálne siete dokážem osloviť kvantum ľudí, ktorým svojimi radami pomáham zdarma.

● **Záhady mysle bol obľúbený rozhlasový formát. Očakávali ste taký úspech?**

Nie, spočiatku som si ten dosah vôbec neuvedomoval. Postupne mi však začala prichádzať spätná väzba od rozličných ľudí, mnohí mi písali, že si ráno bez Záhad mysle už nevedia predstaviť. Čoraz viac

Robert Krause

Štúdiu psychológie sa začal venovať pred viac než desiatimi rokmi. Už počas vysokej školy napísal niekoľko vedeckých článkov a knihy Detský mozog Novorodenec a Detský mozog Batoľa, ktoré nedávno získali cenu Literárneho fondu. Ako dobrovoľník pôsobil napríklad na detskej onkológii a tiež v organizácii UNICEF. Svojimi prednáškami sa aktívne zapájal aj do projektu Školy pre Afriku. V roku 2015 bol vybraný medzi TOP 5 podnikateľov zo Slovenska, ktorí popri štúdiu podnikajú, a to ako jediný zástupca z oblasti vzdelávania. Vyškoloil niekoľko desiatok tisíc ľudí z 36 národností. Začiatkom roku 2020 ukončil postgraduálne certifikačné štúdium na 1. Lekárskej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe – v odbore neuropsychológia. Prednáša na vysokých školách na Slovensku, ale aj v zahraničí. Je odborným garantom online seriálu Televízie Markíza s názvom Spoznaj myseľ s Dr. Krause, na Rádiu Slovensko sa podieľal na výrobe relácie Záhady mysle. Je šťastne ženatý a je otcom dvoch dcér. Tvrdí, že úspech ho neurobil šťastným, ale šťastie ho urobilo úspešným.



Doktor Krause je obľúbeným hosťom rôznych televíznych formátov.



začali ľudia sledovať aj moje príspevky na sociálnych sieťach. Spomínam si napríklad na jednu pani učiteľku, ktorá mi písala, že jednej jej žiačke veľmi pomohlo video, kde som vysvetľoval fázy rozchodu a čo sa vtedy deje, ako to prežívame. Jej rodičia sa práve rozchádzali a ona sa vďaka takémuto videu cítila pochopená. Tiež mi však hovorili mnohí lekári, že keď Záhady mysle išli v rozhlase, tak neordinovali, lebo si chceli rubriku vypočuť. Bolo to pre nich také krátke zastavenie sa na zamyslenie.

● **Existuje nejaká záhada, ktorá vás ešte dokáže samého prekvapiť? Napríklad aj v súvislosti k sebe samému či k výchove svojich detí?**

Myslím si, že moje odborné kompetencie zvyšujú moju vlastnú dôveru k sebe samému, k tomu čo robím a ako to robím. Na strane druhej, to, čo sa deje v detskom mozgu, sa nedá vždy predpovedať, a preto deti vedia v mnohom prekvapiť. Aj moje deti ma vedia niekedy viac naučiť ako knižky a výcviky, v kontakte s nimi som neraz v úlohe žiaka. Je to teda recipročný proces, rodič je investíciou pre dieťa a dieťa zase pre rodiča. Preto je dobré byť otvorený tomu, že aj dieťa nás niečo môže naučiť a má nás kam posunúť.

● **Medzi knihami je dnes obrovské množstvo publikácií, ktoré sa zameriavajú napríklad aj na výchovu, ale aj na osobnostný rozvoj či dobré vzťahy. Ako sa má v nich bežný človek orientovať, ktoré si vybrať?**

Knihy môžu rozširovať našu bázu poznania, sám som prečítal viac ako 750 kníh. Avšak žiadna kniha nie je všeliek na naše trápenia a pochybnosti. Samozrejme, určité informácie vieme v knihách nájsť a to, čo do svojho mozgu pustíme v rovine informácií, môže byť našou súčasťou a ovplyvniť

„Dobré skutky by mali byť bežnou súčasťou života človeka.“

nás. Informácia však ešte nie je schopnosť. Sú ľudia, ktorí veľa čítajú, ale nevedia informácie z kníh transformovať do svojho života. Avšak podľa mňa, tá najdôležitejšia kniha pre ľudí je tá, ktorú si píšú sami. Často hľadáme návody v okolitom svete, očakávame, že druhí ľudia nám povedia, čo a ako máme robiť, a niekedy sa stačí len obzrieť do minulosti a navnímať, čo sa tam dialo. Dá sa totiž povedať, že náš život je plný učenia. Po učení by automaticky malo prísť aj ponaučenie, ale nie je to pravidlo.

● **Prečo je to také ťažké poučiť sa z vlastných chýb?**

Pretože si z vlastných chýb často pamätáme len emóciu, ktorú sme cítili. No chce to prácu na sebe a silné uvedomenie, aby sa zmenili naše postoje, emócie alebo správanie.

● **Môže byť aj pomáhanie dobrým prostriedkom na riešenie svojich vnútorných záležitostí?**

Určite áno. Aj mnohé psychologické teórie hovoria o tom, že nezištná pomoc druhým vychádza z nášho vnútorného potešenia. To znamená, že keď pomáhame druhým, pomáhame vlastne aj sebe a to, čo nás na tom teší, sú reakcie druhých ľudí. Vo finále nám môže pomáhanie druhým niečo kompenzovať. Dôležité však je, že skutočná hodnota človeka nespočíva v tom, čo robí pre seba, ale v tom, čo urobí pre druhých a čo druhým dopraje.

● **Prečo ľudia strácajú záujem pomáhať druhým?**

Bohužiaľ, dnes sa ľudia často centrujú na svoj úspech, na to, aby im bolo dobre, bez toho, aby svetu vracali to, čo od neho dostávajú. Mnohokrát ich život nie je potom v rovnováhe. Ale stále platí, že keď chceme mať, musíme aj dať. Vidíme to aj u celosvetovo úspešných ľudí, ktorí dosiahli úspech a v určitom okamihu zistili, že šťastnými ich robí to, keď druhých robia šťastnými viac ako seba. Zistili, že keď sú vnútorne šťastní, môžu to šťastie odovzdať. Ľudia pritom nemusia mať veľa peňazí, aby pomohli – niekedy stačí málo, napríklad sa na niekoho usmiať, ponúknuť niekomu pomoc. Sú to malé skutky, ale vo finále život nie je o malom množstve veľkých vecí, ale o veľkom množstve malých vecí. Takéto dobré skutky by nemali byť ničím výnimočným, ale naopak mali by byť bežnou súčasťou nášho života

● **Nie je pomáhanie aj o prekonávaní vlastného pohodlia či komfortu?**

Určite áno. Pri dlhodobom fungovaní je dôležité, aby sme boli rovnako empatický k sebe, ako aj k druhým. Ak to máme takto zdravo nastavené, tak vtedy vyhrávame a vyhrávajú aj druhí ľudia. Niekedy však registrujeme správanie, ktoré sa laicky označuje ako „syndróm Matky Terezy“. Môže sa stať, že sa snažíme o to, aby spokojní boli najmä ľudia okolo nás, aby okolo nás všetko dobre fungovalo a seba dávame na posledné miesto, nedoprajeme si toľko ako dávame iným. Keď sa však nemáme dobre my, s veľkou pravdepodobnosťou sa nemajú dobre ani ľudia okolo nás.

● **Ľudia v staršom veku hovoria, že hlavne deti a mladšie ročníky sú veľmi zamerané samy na seba. Dá sa s tým niečo robiť?**

Detský egocentrizmus je čiastočne prirodzený, súvisí to s dozrievaním detského mozgu. Dieťa je spočiatku veľmi pudové, lebo jeho racionálna časť mozgu ešte nie je úplne vyzretá. Preto si napríklad pýta jesť v noci a neberie ohľad na to, že druhí ľudia spia. Dieťa prirodzene prechádza egocentrickým obdobím a musí prekonať rôzne krízy na to, aby si vybudovalo identitu. Je to prirodzený proces zrenia a rozvoja. Avšak, je pravda, že v dospelosti, ak to nie je dobre ustáť, vidia mnohí samých seba ako stredobod vesmíru a zabúdajú na to, že na to, aby spoločnosť zdravo fungovala, potrebujeme rešpektovať druhých ľudí okolo seba. Preto je na zamyslenie, prečo v našej spoločnosti na ľudí toľko útočíme a hejtujeme ich, alebo robíme všetko pre to, aby sa mali zle, keď vieme, že ľudí k životu potrebujeme. Ak chceme, aby spoločnosť a ľudia v nej boli dobrí, mali by sme začať od seba.

● **Ak by ste mohli na svete niečo zmeniť a mali by ste tú moc, čo by to bolo?**

Želal by som si, aby ľudia viac mysleli na to, že sú ľuďmi. Niekedy mám pocit, akoby z nás vyprchávala taká tá ľudčnosť a predbiehame sa v tom, kto čo dosiahol a aký ma status, rolu či pozíciu.

Popri tom však zabúdame na to, že všetci raz skončíme, a bolo by fajn, ak by sme si pred tým posledným vydychnutím povedali, že to stálo za to.

LENKA VANČOVÁ
FOTO: ARCHÍV R.K.



Prednáša doma i v zahraničí, pre laikov, budúcich medikov, ale i učiteľov.

Farské charity v našej arcidiecéze

Ľahšie sa pomáha spolu

Novinky z Centra pomoci človeku v Piešťanoch



Piešťanský primátor Peter Jančovič a viceprimátor Ján Krupa sa počas nedávnej návštevy zaujímali o dianie v centre a strávili čas aj medzi seniormi. „Prepájanie ľudí, ktorí potrebujú pomoc a tých, ktorí ju vedú zabezpečiť, je jedným z poslání nášho centra,“ uviedla jeho manažérka Edita Karabová.



V priestoroch centra naďalej prebieha vzdelávanie dospelých v oblasti počítačových zručností.



Zamestnankyne piešťanského centra nedávno absolvovali kurz sebeobrany. Väčšina príjemcov pomoci, s ktorými sa stretávajú, neprejavujú agresívne správanie, ale, ako sa hovorí, je lepšie byť pripravený ako nevedieť reagovať.



Zvieratá vedú preukázať svojmu majiteľovi vďačnosť, vernosť, radosť a lásku. Počas canisterapie si tieto pocity mohli prežiť aj klientky piešťanského centra.



Ďakujeme spoločnosti Electrolux, ktorý Centru pomoci človeku daroval viaceré spotrebiče do kuchyne. Využívajú ich pri aktivitách, aj na lepšie skladovanie potravín.

Dobrovoľníci z farských charít sú neodmysliteľnou súčasťou charity, ktorá tak vďaka nim môže rozširovať svoju sieť pomoci aj v menších mestách či v obciach.

Každá farská charita je iná, každá sa zameriava na iné aktivity, ale všetky spája to podstatné – pomoc núdznemu človeku. Trnavská arcidiecézna charita spolupracuje s viacerými farnosťami, pri ktorých farské charity vznikli a ktoré sú jej predĺženou rukou v šírení pomoci. Dokážu zozbierať a distribuovať pomoc priamo vo svojej farnosti a tak pomáhať konkrétnym rodinám či jednotlivcom.

BEZ VIERY BY TO NEŠLO

V Dunajskej Strede sa dobrovoľníci zomkli okolo Juraja Bugára, ktorý sa dlhodobo ako miestny poslanec zaujíma o pomoc núdzných v meste, čo neskôr viedlo k vzniku vôbec jednej z prvých farských charít v trnavskej arcidiecéze. Dnes ju tvorí osem dobrovoľníkov, ktorí sa pravidelne stretávajú a hľadajú možnosti pomoci druhým. „Nikdy som nerozmýšľal, že by som založil pomáhajúcu organizáciu. Ale samozrejme, z toho, čo robíme, že slúžime Bohu a núdznym ľuďom, mám dobrý pocit. Bez viery by sa to však nikdy nepodarilo,“ tvrdí.

Hlavnou aktivitou farskej charity v Dunajskej Strede je organizovanie jarnej a jesennej zbierky, ktorá prebieha v meste už niekoľko rokov a vďaka ktorej pomáhajú núdznym s potravinami či materiálnou pomocou. „Väčšinou sa stretávame s vďakou ľudí, pretože nemajú nič a našu pomoc si vážia. Ale nájdu sa aj takí, ktorí sú nespokojní a sťažujú sa, že sme im dali málo.“

V Dunajskej Strede sa aktívne zapájajú aj do najväčšej potravinovej zbierky, z výnosu ktorej dokážu na-



Tím farskej charity v Dunajskej Strede počas zbierky v ich meste.

zhromaždiť dostatok potravinovej pomoci pre núdzných v meste – rodiny, jednotlivcov i seniorov. Spolupracujú tiež aj s lokálnymi firmami, ktoré ich podporujú v distribúcii pomoci.

MEDOVNÍKY PRE NÚDZNYCH

Aktívni sú aj farníci v Špačinciach. Podľa tamojšej koordinátorky dobrovoľníkov Silvie Lehutovej, má na tom zásluhu najmä ich dekan Ľuboš Hašan, ktorý bol nadchnutý myšlienkou pomáhať biednym vo forme prvopiatkových zbierok trvanlivých potravín. Tie sa stali pevnou súčasťou farských aktivít.

„Okrem potravín zbierame aj šatstvo podľa sezónnych potrieb či školské pomôcky. Je normálne, že občas nadšenie a snaha pomá-

hať upadne, no náš pán dekan nás vždy dokáže cez kázeň či osobným príkladom motivovať a povzbudiť k aktivite. Myslím si, že práve spolupráca kňaza s farníkmi je základom každej charity,“ hovorí.

V Špačinciach zbierkami pomáhajú Trnavskej arcidiecéznej charite, ale napríklad aj bratislavskej organizácii Depaul či ženskému zariadeniu Jozefínium v Dolnej Krupej. Farníci sa tiež zapájajú do zbierky Vincentskej rodiny Boj proti hladu, kde predajom upečených medovníkových srdiečok zbierajú finančnú pomoc pre miesta, kde pôsobia vincentskí misionáriči sestry vincentky.

100 METROV

„Ľudia z našej farnosti nás nezvyknú vyhľadávať. V prípade núdze radšej hľadajú pomoc

tam, kde sa cítia anonymne. Sme preto veľmi radi, že spolupracujeme s trnavskou charitou, ktorá vyzbieranú pomoc vie konkrétne nasmerovať a má kontakty na ľudí, ktorí tú pomoc naozaj potrebujú. Sme radi, že takto pomáhame pomáhať.“

K pomáhaniu sa snažia vychovať aj najmenších. Učia deti podeliť sa s núdznymi, napríklad aj o sladkosti z mikulášskej výslužky. Tiež rozbehli aktivitu 100 metrov. „Prostredníctvom nej povzbudzujeme deti aj dospelých, aby si všimli ľudí, ktorí žijú blízko nich a zaujímali sa o to, čo potrebujú – napríklad odviezť k lekárovi alebo sa pozhovárať. Nemusí ísť len o materiálnu pomoc. Je dôležité, aby sme sa vzájomne učili všimáť si blížnych okolo seba a boli vnímaví na ich potreby.“

Iva



V Špačinciach sa tiež aktívne zapájajú do pomoci druhým.

Špecializované sociálne poradenstvo

Šanca na zmenu pre núdznych

Charitný spravodaj

11

príbehy

Charita sa dlhodobo zaujíma o situáciu pána Michala.



Hlavným cieľom poradenstva je vypočúť si ľudí, ktorí sa ocitli v ťažkej životnej situácii a pomôcť im dostať sa z nej.

Na charitu sa s prosbou o pomoc obrátil aj pán Michal, ktorý ostal sám na výchovu dvoch detí. Jeho manželka je momentálne vo výkone trestu odňatia slobody. Ešte do leta býval v dome, ktorý patril jej matke, no po svokrinej smrti sa musel odsťahovať. „Bol som naozaj v zložitej situácii,“ priznáva. Michal je však človek, ktorý sa nevzdáva a preto hľadal pomoc. Nakontaktoval sa na trnavskú charitu a zveril sa so svojimi problémami sociálnym poradkyňiam, ktoré začali hľadať pre neho vhodnú formu pomoci. „V prvom rade sme museli riešiť bytovú situáciu. Cez projekt

Dostupný domov sa nám podarilo zabezpečiť jednoizbový byt. Našťastie, keďže má prácu, je schopný platiť nájom,“ vysvetľuje sociálna poradkyňa Nora Marušíková. Vyjsť z výplaty je však neraz pre pána Michala problém. Aby mohol deti sprevádzať na ceste do školy a zo školy, má v práci skrátený úväzok a tomu je prispôsobený jeho plat. Keďže by nemal kto ostať s deťmi, nemôže si ani príležitostne privyrobiť prácou nadčas alebo cez víkendy. A ak sú deti choré, nezarobí nič, musí s nimi ostať doma. Na charite mu preto už neraz pomohli s potravinami, hygienickými potrebami, oblečením či školskými pomôckami. „Občas mi niečo prinesú aj kamaráti, ale nemôžem sa na to spoliehať.“ Pán Michal by bol preto rád, ak by si našiel aj

prácu na doma a mohol si takouto formou niečo privyrobiť.

Charita sleduje jeho situáciu aj naďalej. „S pánom Michalom sme v intenzívnom kontakte. Aj preto, ak budeme mať možnosť, radi mu znova pomôžeme a budeme poskytovať podporu, aby dokázal lepšie zvládať svoju nepriaznivú situáciu, najmä kvôli deťom,“ hovorí sociálna poradkyňa Nora Marušíková.

Doposiaľ v tomto roku sociálne poradkyne v rámci celej Trnavskej arcidiecéznej charity pomáhali viac ako štyristo klientom. Najčastejšie s príjemcami pomoci riešili vystavovanie nových dokladov, vybavovanie bankrotov a splácanie dlhov, pomáhali im tiež hľadať bývanie či prácu. Poskytujú aj terénnu formu poradenstva, kedy za klientom

chodia priamo domov a riešia s ním situáciu v jeho rodinnom prostredí. „Naša práca je hlavne o komunikácii s klientom, to je dôležitý predpoklad k tomu, aby sme dokázali efektívne pomáhať,“ tvrdí poradkyňa.

Potrebuje pomôcť?

Služby špecializovaného sociálneho poradenstva Trnavskej arcidiecéznej charity môžu ľudia využiť bezplatne. Poskytujeme ho v poradniach v Trnave, Piešťanoch, Galante a v Novom Meste nad Váhom. Od septembra posúvame výkon špecializovaného sociálneho poradenstva na celé územie Trnavského kraja. Kontakty sú zverejnené na webovej stránke charitatt.sk **Iva**

Hľadáme poradcu do Trnavy a Dunajskej Stredy

Špecializované sociálne poradenstvo poskytujeme pre ľudí, jednotlivcov a rodiny v núdzi. Ide o náročnú, no motivujúcu prácu. Poradca vidí výsledky spolupráce s klientom. Podáva mu pomocnú ruku a posúva ho vpred v neľahkých životných situáciách. Od uchádzačov požadujeme vysokoškolské vzdelanie II. stupňa v odbore sociálna práca a prax v odbore aspoň jeden rok. Kontakt: daniela.patkova@charitatt.sk

Naši oslávenci



Pani Mária z Trnavy oslávila 85. narodeniny. Ako hovorí, naša opatrovatelka je pre ňu anjelom, ktorý sa o ňu láskavo stará.



Pán Ladislav oslávila 70. narodeniny. Opatrovateľka Mária sa stará o neho viac ako rok. Poznajú sa však celý život, keďže sú obaja z tej istej dediny. Pán Ladislav nás obohacuje svojím náklzným humorom a má fenomenálnu pamäť na básničky a pesničky, ešte nedávno pravidelne miništroval v kostole.

Vojna ju o šťastie neubrala, syna porodila v Trnave

Vďaka pomoci charity sa Ivanne, ktorá utiekla pred vojnou na Ukrajinu, podarilo v bezpečí priviesť na svet svoje druhé dieťa.

Malý Lukian má dnes už pol roka a je to zvedavý a veselý chlapec. Radosť nachádza aj v očiach svojej mamy, ktorá ho označuje za svoj najväčší poklad. Cesta ku šťastiu, ktoré dnes spolu prežívajú, však nebola jednoduchá. Ivanna dlho túžila po súrodencovi pre svoju staršiu dcérku, žiaľ, za každým oň prišla a zažila mnohé sklamanie. Do toho prišla vojna a ona sa rozhodla z Ukrajiny odísť aj so svojou staršou dcérou. Bezpečné útočisko našli v Trnave, kde sa mladej Ukrajinke podarilo znova otehotnieť. „Bála som sa však, ako to dopadne,“ priznáva.

So svojimi obavami sa zverila pracovníčke charitného Centra



Beáta Kačinecová z Centra podpory sa postarala o to, aby malý Lukian prišiel zdravý na svet.

podpory, Beáte Kačinecovej, ktorá bola rozhodnutá za jej nena-rodené dieťaťko zabojsť. „Pre Ivannu sme vybavili doktora, hoci to bolo náročné, lebo spočiatku ju nikto nechcel vyšetriť. Spojili

sme sa aj s organizáciou UNHCR, v ktorej nám poradili, ako máme postupovať. Snažili sme sa urobiť všetko pre to, aby sme dieťaťko zachránili,“ spomína. Lekár pani Ivanne odporučil, aby oddycho-

vala, veľa ležala a užívala lieky. V trnavskej nemocnici sa podarilo aj vyriešiť zdravotný problém, pre ktorý toľkokrát predtým o dieťa prišla. Po boku už mala aj svojho manžela, ktorý kvôli zdravotnému postihnutiu ich dcéry nemusel narukovať. Lenže svoju ženu do pôrodnice nestihol odprevadiť. „Bol práve na nejakej brigáde, preto pani Ivanu do pôrodnice odviezol môj muž,“ spomína s úsmevom Beáta Kačinecová na 10. august, keď sa Lukian narodil. Neskôr sa mu stala krstnou mamou.

„Vždy som túžila mať syna,“ hovorí dnes pani Ivanna a je šťastná, že aj napriek okolnostiam v súvislosti s vojnou, našla pomoc a mohla vytúžené dieťa priviesť na svet. „Vďaka Bohu za všetkých ľudí, ktorí sa o nás starali. V charite sú veľmi dobrí ľudia, blízki môjho srdca, ktorí nám pomohli s čistým úmyslom. Mala som veľký stres, bola som v cudzej krajine, ničomu som nerozumela. Potom, ako sa narodil Lukian, však cítim, že som tu už doma.“ **Iva**



Pani Mária z Borovej sa dožila krásnych 87 rokov.



Pani Márii nechýba úsmev na tvári. V tomto roku oslávila krásnych 93 rokov.

Príbeh z Domu pokojnej staroby

Spájajú ich spomienky na prácu v trnavskej Zornici

Pani Mária Vanáková (89) i pani Daniela Junasková (79) sú dnes spokojnými obyvateľkami zariadenia pre seniorov v Cíferi. Spoznali sa v čase, keď boli zamestnané vo výchýrenom závode Zornica. Na toto obdobie si zaspomínali aj počas nedávnej návštevy Trnavy.

Výrobný závod Zornica patril za totality k najväčším výrobcov pánskych košiel na Slovensku. Sídliť v Bánovciach nad Bebravou, no po Slovensku mal viacero pobočiek, jednu aj v Trnave, v budove na Hlavnej ulici. Tá jej názov nesie dodnes a prednedávnom sa pri nej pristavili aj pani Daniela a Mária. Obe si rady zaspomínali na časy, ktoré tam strávili.

ŽENY RADY DEBATILI

Pani Mária pracovala v trnavskej pobočke závodu na vedúcej pozícii, na starosť mala kontrolu vyrobených košiel. Okrem domáceho trhu išli z trnavského závodu košele aj „do sveta“ – do vtedajšieho NDR a Sovietskeho zväzu. Šili sa vo všetkých farbách, mesačne niekoľko tisíc kusov. „Najviac ma hnevalo, keď miesto toho, aby ženy šili, debatovali a mašiny im išli krížom krážom. Po skončení smeny tak museli ostať v práci a párať. Bola som na tie ženy možno prísnejšia, ale nikdy som nekričala,“ spomína pani Mária.

V závode pracoval aj Máriin manžel, ktorý tam robil ekonóma. Žiaľ, zomrel veľmi mladý a pani Mária ostala sama s dvomi malými deťmi, pomáhala jej len mama. „Po manželovej smrti som nemala núdzu o nápadní-

kov, dvoril mi aj riaditeľ nášho závodu. Ale ja som sa už druhýkrát nechcela vydávať, mala som pocit, že by mi to svokor nikdy neodpustil.“

Trnavská Zornica zamestnávala údajne okolo šesťdesiat žien, ktoré pracovali na dve smeny, ale keď bolo treba tak sa robilo v noci či cez víkend. V závode pracovala od svojich 16-tich rokov aj pani Daniela.

KNIHY OD SKLADNÍKA

„Rada som čítala, chcela som ísť na gymnázium, potom na vysokú školu a stať sa novinárkou. Môj otec však podnikal, čo sa komunistom nepáčilo, a zhabali nám celý majetok. Musela som ísť pracovať. V Zornici som žeh-

lila, pretože k šitiu som nemala vzťah.“

Hoci sa nedostala na vysnívanú školu, vzťah ku knihám jej

ostal. „U nás v sklade pracoval jeden pán, bol to Žid, volal sa Jelínek, ktorý nám nosil knihy, vždy som za ním bežala, keď priniesol

nové. Kúpila som si aj dve – tri, mama sa mi čudovala, prečo si nekúpim radšej niečo na seba.“

Pani Daniela si spomína, že si v závode vedela slušne zarobiť. „Na výplatu som dostala asi tisíc korún, čo nebolo málo,“ vraví. Ak sa závodu darilo, ženy dostali za odmenu cestovnú doložku na dovolenku do Rumunska či Bulharska. Pre pani Danielu to však bola slabá náplast za to, čo jej rodine vtedajší režim spôsobil a kvôli ktorému sa rozplynul jej sen o vzdelaní. Hoci sa s tým nikdy nezmierila, na prácu v Zornici nepovie krivého slova, rada na obdobie v nej spomína. Vraj by neverila, že sa jej takto po rokoch skrížia cesty s jej „šéfkou“, ako pani Máriu zo žartu občas ešte aj dnes nazve. **Iva**



Zornica v Trnave zamestnávala okolo šesťdesiat žien.

FOTO: Archív Západoslovenského múzea



Klientky z domova počas nedávnej návštevy Trnavy.



Závod sídlil na Hlavnej ulici, kadial' kedysi mohli premávať aj vozidlá.

FOTO: Archív Západoslovenského múzea

O vďake ľudí, ktorí nás potrebujú

„Babka, nevstávaj, len hovor ďalej, naberiem ti vodu do pohára,“ vravím. Vidím, že už má suché pery. Mám asi tak päť alebo šesť rokov a veľmi rada načúvam príbehom mojej starej mamy. Po-



píše
Marta Kuhajdová
opatrovatelka

chádzala z Lehôtky pod Brehmi, kde trávila svoje detstvo pri rieke Hron. Pamätám si aj na to, ako som trávila čas v letnej kuchyni mojej druhej starej mamy a pozoro-

vala som ju pri varení.

Tam kdesi sa započal môj vzťah k starším ľuďom. Sledovala som výrazy ich tváří a učila sa vcítiť do ich rozpoloženia. Čerpám z toho dodnes, kdesi vo vnútri ma to stále ťahalo k pomáhaniu chorým či starším.

Moja prvá škola bola však poľnohospodárska, chvíľu som v tejto oblasti aj pracovala. Osud však chcel, aby moje kroky neskôr viedli na Klinikum paliatívnej starostlivosti blahoslavennej Zdenky Schelingovej v trnavskej nemocnici. Keď som tam nastúpila ako sanitárka, mala som tridsať rokov. Práve tu som získala mnoho vzácných skúseností. Ležali tam

pacienti v terminálnych štádiách choroby, ktorí už nemali nádej vyliečiť sa. Poskytovala sa im preto hlavne úľava od bolesti v snahe čo najviac zmierniť prejavy ich ťažkých diagnóz. Učila som sa tam rájma trpezlivosti. V každom úkone bolo treba byť jemný a ohľaduplný. Či už pri kŕmení, lebo mnohí pacienti mali sťažené prehĺtanie alebo pri hygiene. Snažili sme sa prihliadať na každého jedného pacienta a jeho potreby. Za dôležité sme považovali sa s pacientami zhovárať a pomáhať im aj pri napĺňaní duchovných potrieb. Práve tu som sa naučila sprevádzať ľudí až do ich poslednej chvíle a rozlúčiť sa s nimi.

“

„Považovali sme za dôležité sa s pacientami zhovárať a napĺňať ich duchovné potreby.“

Teraz pracujem ako opatrovatelka v Trnavskej arcidiecéznej charite a starám sa o čiastočne imobilných pacientov. Pomáham im pri hygiene, s polohovaním, podávaním liekov či stravy. Dbám na to, aby vždy mali okolo seba čisto, sprevádzam ich k lekárovi alebo spolu ideme

na prechádzku. Opatrovateľská služba je nápomocná pre tých, ktorí sú síce odkázaní na pomoc druhých ľudí, ale túžia ostať v priestoroch svojho domova. Za starostlivosť, ktorú im ako opatrovatelka poskytujem, cítim od klientov veľkú vďačnosť, a to aj od ich príbuzných. Je to však vzájomná vďaka, lebo pocit, že niekomu pomáhate a ste užitočný, stojí za to.

„Už som sa tešila, kedy prídete.“

„Som rada, že vás mám.“

„Ďakujem za všetko.“

Priznám sa, že keď počujem tieto slová, o úprimnosti ktorých nemusím pochybovať, aj moje kríže ma vtedy menej boľia.

V Červenom Kláštore sa zišlo viac ako 750 pútnikov z charity

Púť charít sa stala opäť príležitosťou na spoločné stretnutie charitných zamestnancov, dobrovoľníkov ale i priaznivcov charity z celého Slovenska. V Červenom Kláštore, kde sa podujatie konalo začiatkom októbra, ich privítala sesterská Spišská katolícka charita.

„Celý rok tvoríme jedno veľké charitné spoločenstvo. Podporujeme sa, aby sme mohli byť ešte viac blízko pri človeku, tak ako to máme v našom slogane,“ povedal na úvod generálny sekretár Slovenskej katolíckej charity Miroslav Dzurech.

Na mieste, kde kedysi prebývali mníši, zároveň všetkých prítomných vyzval: „Zdvihnite ruky. Tieto vaše ruky, to sú tie, ktoré na Slovensku pomáhajú. Chcem vyjadriť vďačnosť týmto rukám, vašim mysliam, vašej dobrej vôli. Chcem poďakovať Pánu Bohu za to, že dostávate požehnanie byť pri ľuďoch, ktorí si sami pomôcť nedokážu a ktorí potrebujú našu pomoc. Spolu s požehnaním zhora môžeme dosiahnuť veľké veci a veľa užitočnej pomoci pre tých, ktorí to potrebujú,“ doplnil.

Počas púte charít sa duchovne osviežili aj viacerí zamestnanci charít. „Tu môžeme načerpať to, čo každý z nás potrebuje. Zároveň spoznávame kolegov z iných centier podpory a zariadení charity, môžeme navzájom zdieľať svoje



Márii Altoffovej odovzdal ocenenie generálny sekretár charity M. Dzurech.

skúsenosti a povzbudzovať sa,“ povedal Štefan Pacák z Prešova.

V programe vystúpili klienti Charitného domu sv. Štefana v Snine. Zamestnancom, klientom a priaznivcom charít sa duchovne prihovoril páter Michal Zamkovský, nasledovala modlit-

ba ruženca a svätá omša. Potlesk prítomných pútnikov si vyslúžila aj chválová skupina Rieka Života.

Púť charít je tiež vhodným priestorom na odmeňovanie najlepších zamestnancov charít z celého Slovenska. „Naši zamestnanci odovzdávajú veľký kus



Zamestnanci Trnavskej arcidiecéznej charity sa tešili zo spoločne stráveného času na púti.



Súčasťou púte bol aj duchovný program.

seba v prospech tých, ktorí potrebujú pomoc a ochranu a svoju prácu vnímajú často ako poslanie,“ zdôraznil riaditeľ Spišskej katolíckej charity Pavol Vilček. Za Trnavskú arcidiecéznu charitu si prevzali ocenenie tri zamestnankyne – odborná garantka Centra

pomoci človeku Mária Altoffová, koordinátorka dobrovoľníkov Kristína Ryšavá a PR manažérka Darina Kvetanová. Srdečne gratulujeme a ďakujeme im za prácu, ktorú odvádzajú pre trnavskú charitu.

MONIKA DOMENIKOVÁ

Nová posila na charite šéfuje aj Mense

Darina Peterková má na starosti komunikáciu s dobrovoľníkmi, medzi ktorých aj sama patrila.

Charita jej do života vstúpila vďaka charitnej kaviarni Špitálík, v ktorom obsluhoval jej známy. „Trávila som tu dosť času a zúčastňovala som sa rôznych aktivít, aj tvorivých dielničiek, ktoré sa tu pravidelne organizovali. Zároveň som z času na čas pomáhala s obsluhou zákazníkov,“ spomína Darina na svoje začiatky v roli dobrovoľníčky na trnavskej charite. Časom už bola na charite ako doma, zapájala sa do pri-

pravy podujatí a bola súčasťou osadenstva charitného stánku pri rôznych príležitostiach. Až sa objavila ponuka, že by tu mohla pracovať. Teraz sama pomáha vymýšľať aktivity pre druhých, oslovuje dobrovoľníkov na spoluprácu v rámci rôznych podujatí, zbierok a bazárov. Z dobrovoľníckeho centra často chodia aj na školy, kde prezentujú projekt Hlinený dukát a deti zapájajú do jeho výroby. „Boli sme však aj na Univerzite tretieho veku, kde sa z tejto aktivity tešili aj seniori.“

K dobrovoľníctvu má však Darina stále blízko aj popri práci

v charite. Je totiž predsedníčkou známej organizácie Mensa na Slovensku, ktorá združuje ľudí s IQ nad hodnotou 130 a funguje na báze dobrovoľníctva svojich členov. „Je to pre mňa zaujímavá skúsenosť,“ vraví. Ako predsedníčka vedie zasadnutia, organizuje súťaže a nedávno letela napríklad do amerického Dallasu, kde sa stretla s ďalšími predstaviteľmi z krajín z celého sveta.

Darina Peterková pritom študovala prírodné vedy, má doktorát z molekulárnej biológie. „Pracovala som isté obdobie aj v Slovenskej akadémii vied v Centre biológie rastlín



Darina Peterková vyštudovala prírodné vedy, no bližšie má k práci s ľuďmi.

a biodiverzite. Časom som si však uvedomila, že nám žiadne úžasné vynálezy nepomôžu, pokiaľ nebudeme mať zdravé vzťahy a zdravú spoločnosť.“

Preto sa rozhodla, že sa chce viac venovať tomu, v čom sa cíti dobre, a kde môže svojou trochou prispieť k väčšej solidarite medzi ľuďmi navzájom.

Iva

Dvojičky v Rwande

spoznali nový druh lásky

„Už len to, že sa deti za nami každé ráno rozbehnú a chcú nás vyobstímať, robí náš deň plnohodnotným,“ prezradili sestry Mária a Karolína Rudolfové (24), ktoré pôsobia ako dobrovoľníčky na juhu Rwandy v meste Kibeho.

Slovenská katolícka charita otvorila pred siedmimi rokmi v spolupráci s otcami pallotínmi Kultúrne centrum sv. Vincenta, ktoré v Kibeho slúži najmä ako škôlka. Centrum navštevujú aj školáci za účelom doučovania. Je to miesto, v ktorom môžu tamojšie deti zmysluplne tráviť čas, kým ich rodičia pracujú. Starajú sa o ne aj slovenskí dobrovoľníci, momentálne tam už tretí mesiac pôsobia dvojčatá Mária a Karolína Rudolfové, ktoré sa do Afriky vybrali krátko po skončení vysokej školy.

„Sme veľmi radi, že môžeme byť práve v tejto krajine a vôbec by sme nemerili. Rwandu sme si veľmi obľúbili. Netušili sme, že v Afrike môže byť taká zelená a hornatá krajina, ktorá je plná zvierat, čajových, ryžových či kávových plantáží a prekrásnych výhľadov v podstate z hocikakej strany,“ prezradili nám. Na druhej strane však dvojčky prekvapila chudoba, v ktorej tamojší ľudia žijú.

„Vidieť rodiny v chatrčiach, kde nemajú okrem holých stien a lavičky vôbec nič, je naozaj emočne náročné. Ide o malé domčeky, bez zabezpečených okien či strechy, v ktorých bežne žije aj osemčlenná rodina. Hlavne teraz, počas obdobia dažďov, na nich intenzívne myslíme a vôbec si nevieme predstaviť, ako sa to dá zvládnuť,“ opisujú. To, že ľudia na Slovensku sa počas dažďov nemusia obávať o svoje zdravie, majú istotu, že sú pomerne stále v suchu a nemyslia na to, či budú mať čo jesť v daný deň, im dnes už pripadá ako luxus.

Mnohé deti z takýchto chudobných rodín dostali však v Kibeho šancu navštevovať charitou zriadené centrum, ktoré môže byť pre nich pomyselnou štartovacou čiarou na ceste za vzdelaním.



Mária a Karolína si získali srdcia malých afrických školákov.



Počas dobrovoľníckej misie majú čas spoznať aj samotnú krajinu.

„Veľa od týchto detí čerpáme, dostáva sa nám úplne nový rozmer lásky. Len to, že sa k nám rozbehnú a chcú nás vyobstímať, robí náš deň plnohodnotným. Často im ani nemusíme vymýšľať žiaden program, stačí, že sa im venuje-

me, sme ochotné sa nimi nechať hladkať, môžu sa pritúliť, hrať sa s našimi vlasmi. Dávno sme nevideli deti, ktoré by prekypovali takou úprimnou radosťou, ktorá je veľmi inšpiratívna. To, čo by sme si z nášho pobytu chceli odniesť,



Sledujte na Instagrame
dvojky_vo_rwande

je poznanie, že nájsť radosť sa dá aj v maličkostiach a vďaka tomu môžeme žiť spokojný život. Lebo ak budeme stále svoju spokojnosť odsúvať a niečím podmieňovať, napríklad skončením školy alebo nájdením dobrej práce, nikdy nebudeme skutočne šťastní,“ konštatujú dvojčatá svorne.

Ony samé sú prirodzene veselé typy, ktoré rady obracajú každú situáciu na humor a ako hovoria, nerobia si z ničoho extrémnu vedu. „Myslíme si, že

v tomto si celkom dobre rozumieme aj s domácimi, ktorí sú v tom majstri,“ smejú sa. Svoj pobyt sa snažia užívať naplno, dokonca sa prihlásili aj do miestneho zboru. Priznali však, že veľa toho zatiaľ nenaspievajú – väčšina textov piesní je totiž v tamjšej kinyarwandčine.

V Rwande by mali dvojčatá zotrvať ešte minimálne ďalšie tri mesiace. Slovensko si radi pripomínajú hrou, ktorú si vymysleli. „Každý deň si hovoríme, aké dobré jedlo či kávu by sme si dali alebo aký šport by sme si zahráli. To nám pripomína, ako sa doma máme vlastne dobre. No sme nesmierne šťastné, že ešte nemusíme ísť späť. Asi by sme veľmi plakali, kebyže nám niekto povedal, že už máme odísť.“ **Iva**

Opravená škôlka pomáha v Ugande 130 deťom

Vďaka zbierke Pôstna krabička, ktorú každoročne na jar organizuje Slovenská katolícka charita, mohli darcovia podporiť opravu strechy na škôlke v dedinke Arra.

Škôlka bola už dlhšie opustená a chátrala, pretože jej vietor

pred dvomi rokmi zhodil strechu. Tamojší biskup tak poprosil charitu o pomoc s rekonštrukciou. „Opravu škôlky sme zverili šikovným tesárskym majstrom a učňom z Dielne sv. Jozefa v Unne, ktorých tiež podporujeme. Mladí Ugandania zrekonštruovali strechu, vyrobili lavice

a stoličky a budovu vymaľovali,“ uviedol PR manažér Slovenskej katolíckej charity Ján Košta. Dnes ju opäť navštevuje približne 130 ugandských detí, ktoré tu pripravujú na nástup do školy. Nedávno škôlku navštívili aj pútnici zo Slovenska, ktorí pricestovali do krajiny, aby bližšie



Návšteva škôlky bola súčasťou charitnej púte.

spoznali prácu charity. „Deti, pani učiteľky a rodičia zo škôlky v Arre privítali slovenskú výpra-

vu veselými tradičnými tancami, bubnovaním, spevom a básničkami,“ prezradil. **Iva**

Charita posielala na pomoc Maroku 40 tisíc eur

Charitný spravodaj

15

zahraničie

Slovenská katolícka charita neostala ľahostajná voči následkom zemetrasenia v Maroku. Krátko po nešťastí spustila zbierku na pomoc tamajším ľuďom určenú na zabezpečenie vhodného ubytovania počas zimy.

Situáciu v Maroku za Slovenskú katolícku charitu monitorovala Dominika Šimonffyová. V krajine ju sprevádzali zástupcovia miestnych charít, s ktorými navštívila najviac postihnuté časti Maroka, ako napríklad oblasť Amizmis. V tejto oblasti žije v menších dedinách približne 68-tisíc obyvateľov, pričom takmer 90 percent z nich prišlo v dôsledku zemetrasenia o strechu nad hlavou.

Tamajšia charita vozí ľuďom najmä základnú humanitárnu pomoc, ktorú tvorí voda, jedlo, lieky, oblečenie či prikrývky. Balíky prepravujú na nákladných autách, a to aj do horských a ťažko dostupných oblastí.

Do pomoci tým, ktorí kvôli zemetraseniu prišli takmer o všetko, sa zapájajú aj miestni. „Maročania sa riadia heslom – mať málo je stále viac ako nemať nič. Mnohí preto neváhajú a pomáhajú druhým napríklad aj so stavbou provizórnych obydľí, ktoré majú trámy z bambusu a steny z igelitu.“

Zabezpečiť vhodné ubytovanie pred nastávajúcou zimou sa



Charita pomôže miestnym s ubytovaním počas zimy.

ukazuje ako jedna z najdôležitejších potrieb po zemetrasení. Tamajšia vláda síce pre ľudí zabezpečila prístrešky v podobe stanov, je ich však málo a zrejme v nich nebude možné prečkať zimu, ktorá je v horských častiach Maroka mimoriadne chladná. „Musíme preto reagovať rýchlo, už o mesiac nebude možné prežiť v takýchto provizórnych podmienkach,“ vysvetľuje Jean Philippe Gauthier z Charity Rabat, s ktorou spolupracuje aj Slovenská katolícka charita.

Do vlastných domov, ktoré sú po zemetrasení poškodené, sa ľudia nemôžu zatiaľ vrátiť. Hrozí, že by sa v prípade ďalších otrav mohli úplne zrútiť. V najbližších mesiacoch by mali všetky prejsť technickou kontrolou, tá rozhodne o tom, ktoré z nich sa ešte dajú opraviť.

„Spamätanie sa zo zemetrasenia a vybudovanie normálneho života zaberie v Maroku roky. Obyvatelia pohoria Atlas budú dlho potrebovať našu podporu. Aj vďaka štedrosti darcov, ktorí



prispeli do zbierky Slovenskej katolíckej charity, im však už teraz môžeme zabezpečiť vykurované stany, sanitačné zariadenia, zimné oblečenie a hygienické balíky. Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli na pomoc tamajších ľudí, celkovo sme vyzbierali 40-tisíc eur,“ dodala Šimonffyová. Pomoc poskytlo aj Ministerstvo zahraničných vecí SR (40-tisíc eur) a Národná banka Slovenska (10-tisíc eur), ktorá danú sumu osobne odovzdala zástupcom charity v Maroku. **Iva**

V Sýrii pomáhame stavať pekárňu



Nedostatok vody či potravy – to sú hlavné dôvody, pre ktoré ľudia na Blízkom východe opúšťajú svoje domovy. Slovenská katolícka charita sa viacerými projektami snaží zmierniť núdzu či hlad tamajšieho obyvateľstva, preto napríklad v severnej časti Sýrie spolu s neziskovou organizáciou Nan humanitarian organisation podporuje výstavbu tamajšej pekárne. Jej obvodové múry už stoja. Stavbu môže charita financovať aj vďaka Zbierke na pomoc prenasledovaným kresťanom, ktorú organizuje Konferencia biskupov Slovenska. Pekáreň by mala byť hotová v novembri a denne by sa tam malo upiecť 400 až 500 kusov chleba. Jej prevádzku však môžu komplikovať výpadky elektriny v dôsledku nedávneho bombardovania trafostáníc Turkami.



Spustili sme ďalšiu studňu v Iraku

V obci Hatarah na severe Iraku žije skupina asi 1500 vnútorných vysídlencov, prevažne jezídov, ktorí tu utekajú pred jednotkami ISIS našli nový domov. Slovenskej katolíckej charity sa podarilo v tomto roku pre nich, ale aj pre miestnych obyvateľov zabezpečiť kvalitnú pitnú vodu, a to vďaka výstavbe novej studne. Projekt sa realizoval v spolupráci s lokálnym partnerom Shingala Azad Organization a za finančnú podporu patrí vďaka oficiálnej rozvojovej pomoci SR, SlovakAid a Konferencii biskupov Slovenska. Ide celkovo o devätnástu studňu, ktorú Slovenská katolícka charita v tomto regióne realizovala.

Teplé jedlo pre tých, ktorí boli nútení opustiť svoj domov

Slovenská katolícka charita sa zapojila do pomoci ľuďom na úteku. Počas ich cesty im v Bratislave poskytovala vodu, jedlo a pre matky s deťmi aj nocľah.

Odísť ich prinútili hlavne ozbrojené konflikty, strach o život či neschopnosť postarať sa o vlastnú rodinu. Na Blízkom východe je situácia dlhodobo komplikovaná, preto jednotlivci, ako aj viacdetné rodiny zo Sýrie, Iraku či Afganistanu podnikajú riskantné cesty do Európy, kde veria, že nájdu podporu a bezpečie. Mnoho z nich v poslednej dobe prechádza aj cez Slovensko. Slovenská katolícka charita (SKCH) sa im rozhodla pomôcť formou teplého jedla, diek, pršíplášťov a hygienických potrieb. V charitných stanoch, ktoré umiestnila neďaleko Oddelenia cudzineckej polície na Regrútskej ulici v Bratislave, po-

núkala nocľah matkám s deťmi. Ďalšiu pomoc utečencom poskytli v Asistenčnom centre na Bottovej ulici v Bratislave, ktoré spravuje Bratislavská arcidiecézna charita. Pôvodne slúžilo na materiálnu pomoc pre prichádzajúcich ľudí z Ukrajiny, teraz sa však snaží zabezpečiť pomoc aj pre utekajúcich z iných krajín. Charita sa tak stala dôležitým partnerom pre magistrát hlavného mesta, ale aj ďalšie neziskové organizácie, ktoré zareagovali na aktuálnu situáciu a v uliciach Bratislavy sa rozhodli pomáhať. Na severe Slovenska zase viacerým utečencom pomohla Spišská katolícka charita, ktorá im poskytla nocľah v nevyužívaných priestoroch vlastného stacionára.

„V týchto časoch kríz a núdze je dôležité spojiť sily a pomáhať tým, ktorí sú najviac zraniteľní,“ vysvetľuje záujem charity jej generálny sekretár Miroslav Dzurech. Do



Do pomoci sa zapojili viaceré reštaurácie, ktoré pre utečencov navarili zdarma.

pomoci utekajúcim sa mohla zapojiť aj verejnosť, a to finančne, materiálne alebo ako dobrovoľnícka posila pri rozdávaní teplých

obedov. „Ďakujeme za každý dar a podporu, ktorá prispieva k pocitu sýtosti či bezpečia týchto ľudí na ich ďalekej ceste,“ dodal. **Iva**



TRNAVSKÁ
ARCIDIECÉZNA
Charita

BLÍZKO PRI ČLOVEKU 365 DNÍ V ROKU

Ďakujeme!

POMÁHAJTE S NAMI

Aj vd'aka vašej podpore môžeme rozširovať našu pomoc, ktorú poskytujeme ľuďom v hmotnej núdzi, ľuďom bez strechy nad hlavou či osamelým a chorým. Sme vd'ační, že stojíte pri nás.



PAY by square



Činnosť charity môžete podporiť príspevkom na účet
SK71 7500 0000 0040 0829 7855 VS: 1111

Duchovné slovo na záver

Tajomstvo raja

Jedno slovenské príslovie hovorí
**Dvakrát meraj a raz strihaj. Do-
bre ho poznáme a o jeho mú-
drosti niet diskusie.**

Avšak o čo viac by pravdivosť spomenutého príslovia mala pla-
tiť o našich slovách. Vypoveda-
né slovo totiž už nevrátime späť,
a kolkokrát si ani neuvedomíme,
ako by sme sa nevhodným slo-
vom niekoho mohli dotknúť, ba
nebodaj ho i zraniť. A tak aj pred
nami je vždy úloha, aby sme naše



píše
**Mons.
Ján Bučík**
duchovný
správca TADCH

slová dokázali odmerať najskôr
v našej mysli. Skôr než ich vyrie-
kame, skôr než ich odstrihneme
z našich úst. Lebo nevhodné slo-
vo môže spôsobiť veľmi vážne
situácie. Originálnym spôsobom

nás na to upozorňuje jedno krát-
ke rozprávanie: Jeden statný se-
bavedomý drsný vojak navštívil
mnícha a spýtal sa ho: „Vysvetli
mi, čo je to peklo a čo raj!“ Mních
pozdvihol oči, pozrel sa na moc-
ného bojovníka a odpovedal s veľ-
kým opovrhnutím: „Tebe mám
vysvetľovať, čo je to peklo a čo
raj? Tebe by som nemohol vy-
svetliť vôbec nič. Si špinavý a hlú-
py. Si hanbou všetkých vojakov.
Choď, nech ťa už nevidím, preto-
že ťa nemôžem zniesť.“ Vojak sa
rozzúrnil. Tvár mu vzkypela, začal
sa chvieť a nebol schopný vydať
kúsok hlások, pretože takúto
reakciu vôbec nečakal. Vytiahol



šablú a chystal sa mnícha zabiť.
„A to je peklo!“ zamrmľal mních.
To vojaka zastavilo. Zrazu si uve-

domil cit a odovzdanosť tohto
mnícha. Ved' bol ochotný obeto-
vať vlastný život, len aby mu uká-
zal, čo je to peklo! Vojak pomaly
spustil šablú a v jeho duši sa roz-
hostil mier a pocit vďačnosti.
„A to je raj,“ v tichosti dodal
mních. Milí priatelia, do takéhoto
„rajského stavu“ ľudských vzťa-
hov plných mieru, pocitu spolu-
patričnosti a vďačnosti, nás chcú
privádzať múdrosti našich pred-
kov. Vedomí si tejto skutočnosti
využijeme každý deň naše slová,
aby sme vytvárali „pozemský raj
a pohodu“ našimi milými slova-
mi všade tam, kde sa objavíme.
Prajem pekné a požehnané dni.