



Centrum pre rodinu  
Trenčín

**Správa o činnosti**

**2016**



Príhovor	4
O nás	6
Povedali o nás	7
Dobrovoľníctvo	8
Svojpomocná skupina	10
Kurz efektívneho rodičovstva - KER	12
Povedali o KER	15
Zuzka a Lacko Paškovci	16
Koučing	18
Prednášková činnosť	21
Pomoc rodinám v núdzi	22
Ako sme hospodárili v roku 2016	23
Čo nás čaká v roku 2017?	24
Plán nákladov	25

## *Drakí priatelia,*

keď sme 15.9.2015 otvárali Centrum pre rodinu, ani vo sne mi nenapadlo, že po roku existencie bude centrum ponúkať takú paletu aktivít a činností. Tento projekt bol pre nás v čase vzniku výzvou nielen poskytnúť rodinám a spoločnostiam podporu, ale aj využiť potenciál, ktorý sa v nich skrýva. Po roku môžeme pokorne povedať, že to, čo vzniklo, naplnilo, ale aj predčilo všetky naše očakávania. Toto „novorodeniatko“ sa postavilo na vlastné nohy s takou razanciou, že sa nestačíme čudovať a neraz sa musíme vzájomne brzdiť, aby nás to neprevalcovalo.

To, na čo som hrdý a bez čoho si neviem predstaviť prevádzku aktivít, ale aj základný chod centra, sú dobrovoľníci a naši podporovatelia. Týmto ľuďom patrí veľká vďaka za pravidelné upratovanie priestorov, starostlivosť o záhradu, detskú službu, organizovanie prednášok, organizovanie akcií, umývanie riadu, oslovenie potenciálnych darcov, spravovanie webu a facebooku a ďalšie nespočítateľné množstvo činností. Každá činnosť centra je spätá s našimi dobrovoľníkmi. Ich pomoc a nápady sú životodarnou miazgou prinášajúcou do centra energiu, a vlastne sú tým, čo robí centrum centrom. Som rád, že sa podarilo zamestnať prvých dvoch dobrovoľníkov Máriu a Julku formou dohôd. Zatiaľ celkovo na menej ako jeden pracovný úväzok, ale vnímam to ako pozitívny signál do budúcnosti, pretože všetko a hlavne pravidelne sa nedá robiť „iba“ dobrovoľníckym spôsobom. Nechcem zabudnúť aj na ostatných, ktorí podporujú Centrum pre rodinu Trenčín modlitbou, ale aj materiálne, či finančne. Som nesmierne vďačný všetkým prispievateľom, ktorí aj napriek širokej ponuke možností investovať svoju pomoc a financie aj do iných prospešných projektov, pomohli a stále pomáhajú svojimi pravidelnými príspevkami na prevádzku centra.

Centrum pre rodinu v roku 2016 urobilo významný krok a dovoľm si povedať, že sa stalo významnou súčasťou komunitného a rodinného života v Trenčíne. Nie je naším cieľom realizovať čo najviac akcií, ale robiť zmysluplné činnosti podporujúce rodiny. Nechcem vymenovávať všetky aktivity z našej dielne, ale spomeniem aspoň tie, ktoré mali v roku 2016 premiéru. Vďaka našim 6 novovyškoleným lektorským párom sme otvorili Kurzy efektívneho rodičovstva. V máji sme prvý krát v našom meste zorganizovali Deň rodiny, spolu s ďalšími inštitúciami sme sa zapojili do Noci literatúry spojenej s výstavou diel akademického sochára Dominika Mončeka, pred Vianocami sme pripravili Advent v CPR – Tvorivé dielničky. V centre sa začali stretávať svojpomocné skupiny EA (osôb s emočnými problémami), SA (osôb s problémami so žiadostivosťou), ako aj novovzniknutá svojpomocná skupina rozvedených. Na jeseň minulého roku sme zorganizovali Kurz kresťanského koučingu. Viac o tom, čo sa u nás udialo, sa dozviete na nasledujúcich stránkach. A čo ďalej? Výziev je veľa a plánov ešte viac. Ale nie všetky naše sny máme ambíciu naplniť tento rok :-) Budem rád, keď zostaneme v našom rozbehu pri zemi a podarí sa nám personálne, ale aj finančne stabilizovať. Nebude to jednoduché, ale dôverujem Tomu, ktorý nás do tohto diela pozýva a dáva všetkému, čo sa tu deje, význam. Pre mňa nebol tento rok jednoduchý. V mojom vnútri zaznela aj otázka: Pane, stojíš za to? Keď pozerám okolo seba, odpoveď na túto otázku dostávam v ľuďoch, ktorí sú mi oporou a kryjú mi chrbát. Je mi ctou byť súčasťou tímu, ktorý ťahá za jeden povraz a spoločne môžeme byť súčasťou väčšieho príbehu, ktorý nás presahuje.

Bože, prosím, žehnaj toto dielo i naďalej. Gabriel Chromiak

## O NÁS

Centrum pre rodinu Trenčín je miestom pre všetkých. Pre ľudí ochotných venovať svoj čas a nezištne slúžiť druhým i pre ľudí, ktorí chcú na sebe pracovať, budovať svoje vzťahy v rodine alebo potrebujú akúkoľvek pomoc. Ponúka rodinám, manželom, snúbencom či jednotlivcom poradenstvo v rôznych oblastiach, podporu formou svojpomocných skupín, zaujímavé prednášky na rodinné témy, prípravu pre snúbencom, vzdelávanie pre rodičov i voľnočasové aktivity.

**Poslaním Centra pre rodinu Trenčín je podpora rodiny. Chceme inšpirovať, pomáhať skvalitňovať vzťahy v rodinách a podávať pomocnú ruku tým, ktorí sa ocitli v zložitej situácii.**

Sme občianskym združením osôb, hlavne manželov a rodín, túžiacich podeliť sa s tým, čo sme dostali. Túžime nezištne pomáhať a využívať „talenty“, ktorými sme boli obdarení. Podhubím pre vznik centra boli manželské páry stretávajúce sa už viac ako 18 rokov v manželských strestkách, združujúcich v súčasnosti asi 80 manželských párov, ktoré sa snažia formovať a budovať svoje vzťahy. Neskôr po vzniku centra sa k nám pridali ľudia, ktorých oslovila myšlienka podpory rodín. V súčasnosti združujeme odborníkov i laikov–koučov, kňazov, lektorov kurzov a náuk, manželské páry, ktorí vedia odborne poradiť, doprevádzať alebo sprostredkovať odbornú pomoc.

Podporujeme fungujúce rodiny, aby dostali viac informácií a motivácie pre prehlbovanie a zlepšovanie ich rodinných vzťahov. Ponúkame im kurzy zamerané na výchovu (Kurz efektívneho rodičovstva) a na rodinné vzťahy (Manželské večery, Otec a syn). Tým, ktorí zažili traumy rozpadu manželstva, či inú životnú komplikáciu, akou je alkohol alebo iné závislosti, ponúkame možnosť stretávať sa v svojpomocných skupinách. Rodinám, ktoré sa ocitli v zložitej alebo kritickej situácii, pomáhame, aby si prostredníctvom jednoduchých intervencií dokázali poradiť sami, prípadne im pomôžeme vyhľadať odbornú pomoc.

Ak sa k nám chcete pridať, chcete nás podporiť, máte záujem dohodnúť si osobné stretnutie alebo máte otázku, neváhajte nás kontaktovať: [info@cprtrencin.sk](mailto:info@cprtrencin.sk).

## POVEDALI O NÁS

Centrum pre rodinu Trenčín a jeho činnosť za posledný rok vnímam ako stabilný pastoračný pilier v našom meste. Jeho obetavý a zomknutý tím má jasnú koncepciu a dynamicky rozdelené kompetencie. Neúnavne vyplňa dôležité segmenty (formačný, pastoračný, evanjelizačný, výukový, sociálny i voľnočasový). Pozyva odborníkov i hostí, začalo zastrešovať i formáciu problémových skupín. Informácie týždenne sprostredkúva pravidelne do všetkých farností dekanátov Trenčín a Nemšová. Vylepšený a prehľadný web je kvalitnou vstupnou bránou do živého, život prinášajúceho a pulzujúceho centra. Spolupráca lektorov CPR v oblasti Prípravy snúbencom na manželstvo na pôde UPC Trenčín sa okrem nášho mesta už stala známou aj na Považí s prívlastkami hodnotná, bezprostredná a autentická.

Dr. Juraj Sedláček, PhD.



## DOBROVOLNÍCTVO

Dobrovolníctvo je darovanie času a práce v prospech iných ľudí. Prináša dobrý pocit, že ste urobili niečo navyše, niečo užitočné nielen pre seba, ale i pre druhých, a že ste v živote prispeli k dôležitým veciam v spoločnosti.

Vďaka ochotným dobrovoľníkom môže centrum rozvíjať svoju činnosť a naplňovať svoje poslanie. V roku 2016 nám 136 dobrovoľníkov venovalo spolu viac ako 4000 hodín svojho času. Starali sa o prevádzku centra, pripravovali a zabezpečovali všetky aktivity a podujatia, poskytovali odborné poradenstvo a podporu, venovali svoj čas deťom a rodinám v núdzi. Vytvárali propagačné materiály, spravovali web a stránku na sociálnej sieti, pomáhali propagovať našu činnosť.

## ĎAKUJEME!

Ak sa k nám chcete pridať, napíšte nám: [info@cprtrencin.sk](mailto:info@cprtrencin.sk).



**„Všetci cítime, že to, čo robíme, je len kvapkou v oceáne. Ale z oceánu ubudne, ak tam bude táto kvapka chýbať.“**

Matka Tereza

## SVOJPOMOCNÁ SKUPINA

**Ing. Silvia Glozиковá,**

matka 2 detí, od 2012 rozvedená, žije v Bánovciach nad Bebravou, je spoluorganizátorkou a viacnásobnou účastníčkou duchovných obnov Rozvedení k Bohu. Vedie svojpomocnú skupinu ľudí, ktorí prešli traumou rozvodu. Od júna 2016 sa pravidelne stretávajú v Centre pre rodinu Trenčín, obvykle druhú nedeľu v mesiaci.

**Aké boli tvoje dôvody, resp. prečo si sa rozhodla angažovať v tejto tak citlivej oblasti so skupinou, akou sú rozvedení?**

Počas problémov v manželstve som cítila, že toto predsa nemôže byť to, kvôli čomu som na svete. Že určite nie je cieľom, aby sme si navzájom spôsobovali zranenia a žili vedľa seba ako cudzí ľudia. V tej dobe som naozaj úprimne hľadala zmysel života a zmysel ľudskej podstaty a prišla som až ku Bohu. Viedol ma počas mnohých ťažkých situácií úplne bezpečne k riešeniam, ktoré by som sama nikdy nenašla. Posielal mi ľudí, ktorí mi veľmi pomohli. Moja skúsenosť bola natoľko silná a okolo mňa toľko rozvedených alebo nešťastných ľudí, že som sa chcela o to moje poznanie podeliť. Je naozaj jedno, v akej situácii sa práve nachádzame. Nikdy nie je neskoro začať úprimne hľadať predovšetkým pravdu o sebe a potom má všetko okolo zmysel. Spolužitie dvoch a neskôr aj viacerých ľudí (detí) môže byť krásnou, no aj veľmi bolestnou skúsenosťou, ak na takýto záväzok nie sme dobre pripravení. Možno to bude znieť ako kliše, no čiastočne za mnohé rozpady manželstiev môže zanedbaná morálka v spoločnosti, ako dedičstvo po režime nedávno minulom a pri mladých vzťahoch aj materializmus, ktorý nás núti vážiť si veci, a nie ľudí. Je veľkou výzvou pre tých, ktorí spoznali, ako v skutočnosti vyzerá hodnotový rebríček, a dokázali rozpoznať pravé hodnoty, aby túto svoju skúsenosť ponúkli aj iným. Skúšam túto hodenú rukavicu zodvihnúť na každom stretnutí.

**Ako prebiehajú vaše spoločné stretká a odkiaľ čerpáte nápady alebo kde sa inšpiruješ?**

Naše stretká sú otvorené prijatiu pre každého, kto k nám príde. Stále sa formujeme a snažím sa priviesť každé takto zranené srdce k láske, ktorá je verná a skrz Ježiša Krista ponúka uzdravenie aj takých rán, ktoré nechceme ukázať a nechceme, aby sa ich človek dotýkal. Je to strach z bolesti, ktorú sme prežili, trauma z nedôvery, ublíženia na tele a duši, ťarcha povinností, ktoré po rozvode musíme zvládať – najmä ženy, samota a prázdno, ktoré zažívajú po rozvode otcovia, finančný dopad rozdelenia domácností. Na stretnutí sa v spoločnej modlitbe spájame s celou Cirkvou

a v pozornom vnímaní radostnej zvesti – evanjelia hľadáme odpovede, nechávame toto živé Slovo na nás pôsobiť. Inšpirácia je zo skupiniek, kde sa aj ja sama zúčastňujem, aby som načerpala silu a tiež zo spoločenstva z Kanady, kde myšlienka priviesť zranené srdcia po rozvode k Ježišovi vznikla a žije v spoločenstve Famílie Solitude Myriam. Viac info na [www.rozvedenikatolici.sk](http://www.rozvedenikatolici.sk). Tiež ako v každom spoločenstve je príjemné sa pozdieľať, čo máme od posledného stretnutia nové a ako tak obyčajne ľudsky žijeme.

**Kto sa môže stretnutí zúčastňovať? Aké sú podmienky účasti alebo ako sa stať členom?**

Snažíme sa vytvoriť atmosféru prijatia pre každého, kto príde. Podmienky sú založené na tolerancii voči ostatným, na pozitívnom pohľade na svojho manžela, manželku – veď sme kresťania a učíme sa odpúšťať, a na rešpektovaní učenia Katolíckej cirkvi. Stretnutia sú úplne dobrovoľné. Bezplatné. Občas je milé priniesť zopár koláčikov alebo drobné občerstvenie – no nie je to podmienka.

**Koľkí sa stretávate? Je zachovaná anonymita týchto stretnutí?**

Stretnutia sa malá skupinka – do 10 ľudí (zatiaľ) raz do mesiaca, vždy druhú nedeľu v mesiaci. Anonymita – áno, jedným z pravidiel je, že zo skupinky sa nevynášajú informácie a čo sa tam povie, by tam malo aj ostať. Ak to niekto časom bude tak cítiť, je možnosť vydať svedectvo na povzbudenie ostatným.

**Čo by si chcela odkázať ľuďom, ktorí si prežili alebo ešte len prežívajú traumy rozpadu manželstva a ktorí si tento kríž nesú stále v bolesti?**

Pochopila som mnoho vecí. Niektoré z nich tu uvediem. Ako dospelí sme zodpovední výhradne za svoje vlastné skutky, nie za iných. A so svojimi rozhodnutiami i s tým, ako sa k nám správajú ostatní, máme možnosť nakladať podľa svojho svedomia. Sme jedineční – keby nás Boh chcel rovnakých, nestvoril by nás tak krásne rozdielnych – a z toho vyplýva aj potreba tolerancie k tejto inakosti – každému z nás je určená iná životná cesta v plnení Božieho plánu. Môžeme si na tejto ceste pomáhať. Je jedno, v akej situácii práve žijeme. Či sme slobodní, vydatí, rozvedení, ovdovení, zasvätení. Boh nás povoláva k svätosti na tom mieste, kde práve sme. Aj z tej najbezpečnejšej situácie existuje vždy východisko, ak úprimne začneme hľadať, kto sme, odkiaľ prichádzame a kam ideme. „Veď Boh tak miloval svet, že dal svojho jednorodeného Syna, aby nezahynul nik kto v neho uverí, ale aby mal večný život. Lebo Boh neposlal Syna na svet, aby svet odsúdil, ale aby sa skrze neho svet spasil.“ (Jn 3, 16-17)

**KURZ EFEKTÍVNEHO RODIČOVSTVA – KER**

**Máte pocit, že niekedy neviete ako reagovať na detský hnev?**

**Neviete si rady so svojim hnevom?**

**Čo si počať, keď nechcú ísť spať, odmietajú jesť, odvrávajú ...?**

**Mrzí vás, že sa odchod z domu nezaobíde bez kriku a dohovárania?**

**Zdá sa vám, že vás deti neposlúchajú? Že často robia pravý opak toho, čo by ste vy ako rodičia potrebovali?**



Kurz efektívneho rodičovstva vás krok za krokom lepšie naučí zvládať klasické a stále sa opakujúce krízové situácie, do ktorých sa pri výchove svojich detí dostávame

## KURZ EFEKTÍVNEHO RODIČOVSTVA

- ♥ tvorí 9 stretnutí dvoch lektorov s uzavretou skupinou rodičov cca 12-18 osôb bez prítomnosti detí,
- ♥ je vhodný pre rodičov detí rôzneho veku,
- ♥ je zážitkovo vedený program, v ktorom sa rodičia aktívne podieľajú na jeho obsahu, dostávajú pracovné listy a námety na domáce precvičovanie, vďaka čomu majú možnosť sa k prebraným témam neskôr vrátiť,
- ♥ zameriava sa na poskytnutie podpory a pomoci rodičom prostredníctvom praktického nácviku riešenia najčastejších problémových situácií,
- ♥ vás zavedie do skupiny rodičov s podobnými problémami a predstavami o výchove svojich detí. Budete mať čas a priestor zoznámiť sa a vzájomne podeliť so svojimi cennými skúsenosťami pod vedením vyškoleného lektora. Dôležitou úlohou skupiny je i to, že Vám pomôže načerpať nové sily a energiu, aby ste s chuťou ďalej zodpovedne plnili svoju životnú rolu rodiča, t.j. byť dobrým rodičom svojim deťom s vedomím svojej nedokonalosti.

## RODIČIA SA V KURZOCH UČIA

- ♥ Byť rodičom a vplyv pôvodnej rodiny, základy efektívneho rodičovstva.
- ♥ Ako lepšie porozumieť svojim deťom a sebe – faktory ovplyvňujúce správanie detí.
- ♥ Ako pochopiť správanie dieťaťa.
- ♥ Ako povzbudzovať dieťa k budovaniu sebaúcty.
- ♥ Ústretovému načúvaniu alebo ako účinne počúvať, aby sme porozumeli, čo dieťa skutočne hovorí.
- ♥ Ako s deťmi komunikovať, aby nás počúvali

- ♥ Vhodnému riešeniu konfliktov – tresty a ich následky.
- ♥ Ako viesť deti k samostatnosti a zodpovednosti.
- ♥ Rodinným pravidlám k harmonickému fungovaniu rodiny.

Kurz prebieha formou deviatich trojhodinových stretnutí.

## POVEDALI O KER

### Ján, 2 deti

Najlepšie na KERe je, že to naozaj funguje (testované na deťoch).

### Laco, 5 detí

KER ma naučil lepšie porozumieť mojim deťom, ich rozdielnemu chovaniu a prežívaniu. Naučil ma tiež, že môžem byť „nedokonalý rodič“. Základ je nevzdávať to a snažiť sa budovať dobré vzťahy so svojimi deťmi. Kurz som absolvoval spolu s mojou manželkou a to považujem za obrovský prínos, pretože si teraz vo výchove oveľa viac rozumieme.

### Mária a Ľuboš, 2 deti

Od Kurzu efektívneho rodičovstva som očakával príručku, na čo mám reagovať a ako. Dostal som ju. A nielen to! Pozrieť sa na problém očami dieťaťa, uvedomiť si, že mnoho vecí je vlastne nedostatok jeho skúseností, že nie je samozrejmé, že musí vedieť to či ono, že proste „jinak není špatně“. Že riešenie, ktoré mi samo ponúka, je často správnym riešením, adekvátnym jeho veku a skúsenostiam. A v neposlednom rade skloniť sa k nemu, počúvať ho, objasniť, vedieť povedať „prepáč“, „ľúbim ťa“...Kurz bol milostivý čas a je našou radostnou povinnosťou aplikovať a rozširovať nadobudnuté skúsenosti. So skončením kurzu sa naše úsilie neskončilo, naopak začína sa znova každé nové ráno.

### Gabo a Dáška, 4 deti

Prostredníctvom KER-u som zistil, že nikdy nie je neskoro zmeniť prístup k deťom. Zároveň som spoznal, že väčší význam ako naše (rodičov) výkony (pre deti) majú vzájomné vzťahy v rodine. A to je na nás rodičoch, aby sme deti denno-denne skompetentňovali a taktiež, že dôležitejšie ako pochvala detí je ich oceňovanie. Osobitne oceňujem, že na kurze sme sa zúčastnili spolu s manželkou.



## **Ján a Petra, 1 dieťa**

Kurz efektívneho rodičovstva bol pre nás vysokou školou vzťahov. Tie považujeme za to najdôležitejšie a najkrehkejšie, čo máme. Sme vďační za možnosť zúčastniť sa tohto kurzu, v ktorom sme načerpali veľa poznatkov a sily pracovať na vzťahoch v našej rodine. Pracovať na tom najzväčšujúcom, čo máme.

## **ZUZKA A LACKO PAŠKOVCI**

*sú manželmi 14 rokov, spoločne vychovávajú 5 detí: Dorotku (13), Andreja (12), Klárku (10), Alicku (7) a najmladšiu Katku (4). Žijú v Trenčíne a okrem angažovania sa v detskom zbere v Orechovskej farnosti sa aktívne podieľajú v manželáckom spoločenstve a sprevádzaní snúbencov v rámci prípravy do manželstva. Od mája minulého roka sú úspešnými absolventmi lektorského Kurzu efektívneho rodičovstva v Brne. Od januára 2017 vedú Kurz efektívneho rodičovstva v Centre pre rodinu Trenčín.*

### **Čo bolo hlavným dôvodom, prečo ste prejavili záujem a zúčastnili ste sa Kurzu efektívneho rodičovstva?**

Na kurz sme mali veľmi dobré referencie z Ostravy. Sami sme cítili a cítime, že na poli výchovy je stále na čom pracovať. Pestré spektrum našich domácich výchovných problémov nás viedlo najskôr k samoštúdiu dostupnej literatúry, a keď sa naskytla možnosť absolvovať KER v Trenčíne, tak sme dlho neváhali a prihlásili sme sa.

### **Mali ste určite nejaké očakávania od tohto kurzu a ako sa ich vašim lektorom podarilo naplniť?**

V podstate sme nevedeli, čo očakávať. Asi sme mali predstavy, že chceme byť lepší rodičia v zmysle pokojnejší, chápavejší. Asi sme trošku očakávali aj nejaké „zázračné“ metódy, ktoré fungujú univerzálne a pomôžu nám - rodičom zvládať vyhrtené situácie jednoduchšie. Myslím, že naši lektori po všetkých stránkach prekonali naše očakávania a otvorili nám nové obzory, pohľady a celkovo nám to pomohlo zmeniť náš prístup voči deťom k lepšiemu. Myslím, že sú pre nás oboch v mnohom vzorom.

### **Po jeho absolvovaní ste sa rozhodli aj pre lektorovanie, resp. podujali ste sa byť sprievodcami pre iných rodičov. Čo vás k tomu viedlo?**

Zuzka bola pre tento nový prístup nadšená hneď od začiatku, u mňa sa to preklápalo postupne, ale už počas kurzu sme zistili, že mnoho problematických situácií vieme

riešiť vďaka novým naučeným veciam lepšie, efektívnejšie a považovali a považujeme to oddnes za to najlepšie, na čo sme ohľadne výchovy detí v doterajšom živote narazili. Všetky tie nové pohľady sa nás osobne dotýkali, motivovali nás, aby sme to vyskúšali v našej rodine, a zažívali sme aj obrovské nadšenie pre tieto veci. Vnímali sme to tak, že by to mohlo pomôcť aj rodičom okolo nás, v našom spoločenstve, vo farnosti, v meste, a keď sme videli, že rovnako zmýšľajú viacerí účastníci nášho kurzu, rozhodli sme sa v štúdiu pokračovať.

### **Pre koho je vhodný tento kurz? Komu by ste ho odporúčali? Mužom, ženám alebo je určený iba pre manželské páry?**

Myslíme si, že kurz je vhodný pre každého rodiča, pre rodičov detí všetkých vekových kategórií. Jednoznačne si myslíme, že je najlepšie, aby kurz absolvovali obaja rodičia spolu. Dovolíme si povedať, že kurz je veľmi vhodný aj pre všetkých, ktorí pracujú s deťmi, učiteľov, vychovávateľov...

### **Čo by ste chceli povedať alebo aký odkaz by ste chceli dať rodičom, ktorí budú čítať tento rozhovor a majú nezodpovedané otázky na výchovu svojich detí?**

Myslím, že absolvovať kurz je veľmi užitočné pre všetkých, ktorí vychovávajú deti a hlavne pre tých, čo si myslia, že už nie je čo zlepšovať.

*Ďakujeme za rozhovor.*

## KOUCING

Už pri úvahách o vzniku Centra pre rodinu sme chceli ľuďom v ťažkostiach ponúknuť pomoc. Mali sme dobrú vôľu, nemali sme kompetencie.

Keď som sa na jar v roku 2015 zúčastnil výcviku kresťanských koučov vo Family Garden v Bratislave, vedel som, že koučing bude vhodný aj pre naše podmienky v pripravovanom Centre pre rodinu. V priebehu výcviku som sa spýtal nášho lektora Mariána Kubeša, či by podobný výcvik prišiel urobiť aj k nám do Trenčína. Neprizreťelne povedal áno. A toho sme sa chytili. V poslednom štvrtroku roku 2016 sa začal výcvik 15 kresťanských koučov v Trenčíne. Výcvik bol ukončený 10. marca 2017 záverečnými skúškami.

Koučing vychádza z predpokladu, že každý z nás je najlepší odborník na seba a svoj život, pretože nikto nás nepozná tak dobre, ako sa poznáme sami. Zlomyšľný povie, že okrem našej manželky alebo manžela. :-) Kouč neradí človeku, čo má robiť, ale pomáha mu zorientovať sa v situácii, v ktorej sa nachádza, a pomáha mu prevziať zodpovednosť za svoj život a svoje konanie do vlastných rúk. Prečo teda potrebujeme kouča a nevyriešime si svoje problémy sami? I keď máme o sebe najviac relevantných informácií, často je ich toľko, že sa v nich ťažko orientujeme. Navyše máme pri rozmýšľaní „vychodené chodníčky“, ktoré dôverne poznáme, a do neprebádaných oblastí nášho vnútra sa nám veľmi nechce. Kouč nás môže sprevádzať aj do oblastí, ktoré často sami od seba nenavštevujeme, a zároveň nám ponúka možnosť pozrieť sa na našu situáciu z iného zorného uhla. Všetko pri veľkej úcte a rešpekte k nám. Koučing nám môže pomôcť utriediť si myšlienky a vykročiť správnym smerom.

V našom centre chceme ponúknuť možnosť koučovacieho rozhovoru nielen ľuďom, ktorí prechádzajú krízou, ale všetkým, ktorí chcú pracovať na sebe, zlepšovať svoje vzťahy a posúvať sa ďalej. Ak vás koučing zaujal, môžem vás z vlastnej skúsenosti ubezpečiť, že akákoľvek informácia nenahradí vlastnú skúsenosť s koučovacím rozhovorom. Ak nájdete odvahu, radi sa s vami porozprávame.

Juraj Hatala





## PREDNÁŠKOVÁ ČINNOSŤ

V roku 2016 u nás odzneli tieto témy:

### Ako sa dožiť dlhého veku

MUDr. Jozef Jakuš

### Recept na dobré manželstvo

Mgr. Richard Vašečka

### Bezpečnosť detí na internete

Mgr. Mária Tóthová Šimčáková

### Porozumenie v manželstve, efektívny rozhovor I.

PhDr. Ivan Valkovič

### Porozumenie v manželstve, efektívny rozhovor II.

PhDr. Ivan Valkovič

### Komunikácia medzi manželmi

Mgr. Kamil Bartko, MUDr. Alena Bartková

### Práca s emóciami v partnerskom a rodinnom živote

PhDr. Ivan Valkovič

### Má (seba)prijatie naozaj liečivý účinnok?

Mária Tiňová, ClinPsyD

## POMOC RODINÁM V NÚDZI

V rámci spolupráce s Občianskym združením JUŽANIA – RC Južanček sme spoločne v projekte PRE rodinu pomohli viac ako 40 rodinám v náročnej životnej situácii.

Projekt PRE rodinu prostredníctvom dobrovoľníkov podáva pomocnú ruku úplným a neúplným rodinám, ktoré sa ocitli v zložitej situácii. Jej cieľom je zosieťovanie darcov s núdznyimi, a tak núdzným sprostredkovať pomoc.

Počas roka 2016 sme spoločne zorganizovali Deň otcov, školský projekt Kde bolo - tam bolo, projekt zameraný na prácu s deťmi z núdznych rodín a výrobu vianočných darčiekov - Vianočná pohoda. Zabezpečili sme vianočnú nádielku pre 30 rodín zo 16 obcí.

Prevzali a odovzdali sme tony šatstva, hračiek, školských potrieb, domácich potrieb, spotrebičov a nábytku. V spolupráci s inými organizáciami sme uskutočnili viaceré potravinové zbierky. Napísali sme nespočetné množstvo výziev na darovanie potrieb, vyhlásili viaceré finančné zbierky, uskutočnili niekoľko výjazdov do rodín a vďaka darcom zrealizovali množstvo nákupov.

Videli sme sa na výstave Život nie je zebra, v TV Lux 16.3.2016, či počuli v Rádiu Lumen 22.8.2016.

Ak sa chcete zapojiť, sledujte naše výzvy na [www.facebook.com/PRErodinu](http://www.facebook.com/PRErodinu).

## AKO SME HOSPODÁRILI VROKU 2016

### PRÍJMY

Príjmy z hlavnej činnosti (organizácia podujatí)	4 200 €
Predaj výrobkov a služieb	1 250 €
Dary a príspevky, vrátane členských príspevkov	8 747 €
Dotácie	9 000 €
<b>Príjmy spolu</b>	<b>23 197 €</b>

### VÝDAJE

Mzdy a odvody	1 532 €
Spotrebný a tvorivý materiál, zariadenie priestorov	4 088 €
Služby – energie, vedenie účtovníctva, náklady na vedenie kurzov a ostatné služby	9 193 €
Podpora podujatia Deň rodiny 2016 a dary iným osobám	1 555 €
<b>Výdaje spolu</b>	<b>16 368 €</b>

Hospodársky výsledok **6 829 €** (pred zdanením)

## ČO NÁS ČAKÁ V ROKU 2017?

Mohli by sme tu hneď vymenovať 5-6 vecí, pre ktoré nám horia či tlejú srdcia :-), napr. zriadenie klubovne, nová strecha spojená so zväčšením priestorov alebo úprava záhrady, ale na tieto výzvy zatiaľ nemáme zdroje. Samozrejme budeme pokračovať v aktivitách, ktoré už majú svoju tradíciu a na ktoré ste si, dúfam, už zvykli. Určite sa môžeme tešiť na pokračovanie zaujímavých prednášok s rodinnými témami s ešte zaujímavejšími hosťami, ale aj na štandardne otvorené diskusné večery s pátrom Franekom. Budeme pokračovať aj v tvorivých popoludniach pre rodičov a šikovné deti vo veku od 3-14 rokov, ktoré poznáte pod názvom Tvorivé dielne. Svojpomocné skupiny budú mať určite svoje pevné miesto v programe CPR, ako aj práca s rodinami v náročných životných situáciách.

### Nezabudneme isto aj na tieto aktivity:

- ♥ Kurzy metód zodpovedného plánovania rodičovstva
- ♥ Kurz efektívneho rodičovstva
- ♥ Manželské večery
- ♥ Noc literatúry
- ♥ Národný týždeň manželstva
- ♥ Deň rodiny
- ♥ Zážitkový víkend Otec a syn
- ♥ Advent v Centre pre rodinu
- ♥ Korčuľovanie rodín
- ♥ Noc modlitieb za deti

### Z našich plánov sa môžete tešiť na tieto aktivity:

- ♥ Víkendový bedmintonový turnaj pre manželov
- ♥ Pre otcov a mladších synov pripravujeme splav Pienin.
- ♥ Zážitkový kurz Otec a dcéra
- ♥ Tvorivé popoludnie mamičiek a dcér

## PLÁN NÁKLADOV 2017

Mzdy a odvody	7 500 €
Energie a prevádzkové náklady	4 000 €
Vybavenie priestorov	2 300 €
Služby - vedenie účtovníctva, školenia a vzdelávanie	350 €
Propagácia	1 100 €
Náklady na podujatia a kurzy	6 600 €
Spotrebný a tvorivý materiál	700 €
<b>Náklady spolu:</b>	<b>22 550 €</b>

## STAŇTE SA SÚČASŤOU

- ♥ Príďte načerpať inšpirácie pre vzťahy vo vašej rodine na naše podujatia.
- ♥ Zapojte sa do našej činnosti ako dobrovoľník - napíšte na [info@cprtrencin.sk](mailto:info@cprtrencin.sk).
- ♥ Staňte sa pravidelným prispievateľom/darcom a finančne nás podporte:  
IBAN: SK52 8330 0000 0024 0083 2286.

*Ďakujeme*

**CPR Trenčín, o.z.**

Farská 12  
911 01 Trenčín

IČO: 42378541

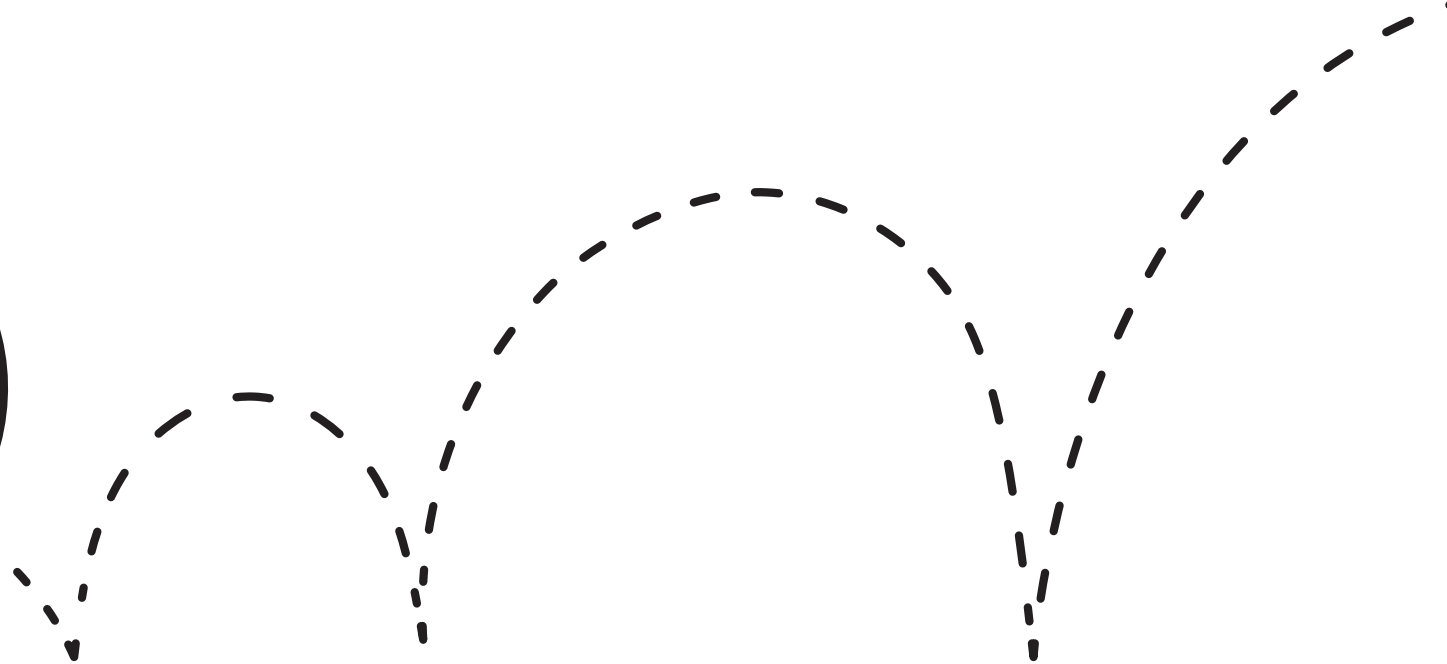
DIČ: 2120192547

IBAN: SK52 8330 0000 0024 0083 2286

[info@cprtrencin.sk](mailto:info@cprtrencin.sk)

[www.facebook.com/cprtrencin](https://www.facebook.com/cprtrencin)

0940 785 275



# Ďakujeme.

Pre interné potreby vydalo  
Centrum pre rodinu Trenčín s finančnou  
podporou Mesta Trenčín.

© 2017

