

šanca

SENIOR&JUNIOR

trojgeneračný informačný a praktický občasník

1/2017
zdarma



**IGNORUJE ŠTÁT
STARNUTIE?**

**Reálna cena
sociálnej služby
ZAHMLIEVANÁ**

**ZUZANA
VAČKOVÁ**

**...nesúdi,
lúbi a toleruje**

**MAMIČKOVSKÝ
TRÉNING**



kmotričky.sk

**Staňte sa Kmotričkou, aby dieťa
v núdzi zostalo s mamičkou.**

„Všetko, čo robíme,
je iba kvapka v mori,
ale keby sme to nerobili,
tá kvapka by tam chýbala.“
Matka Tereza

**Aby osamelé matky a ich deti
napriek svojmu osudu,
nepocítili opustenosť a chudobu.**

Darujte pravidelný príspevok cez www.kmotricky.sk

Z Vašich darov financujeme: časť platby za ubytovanie v útulku, platby za
spotrebované energie,
potravinové balíčky, školské pomôcky a doučovania, poplatky v jasliach
a škôlkach, kampaň na obnovu kmeňa kmotričiek – daryň.

Nie je to v dobe. V ĽUĎOCH JE TO!



Nebudem už počúvať o uponáhľanej dobe a o tom, že sme stratili zmysel pre hodnoty. Nemyslím si to totiž. A nie som sama. Iní odborníci už zadefinovali, že frustrácia súčasníkov a najmä mladšej generácie spočíva vlastne v tom, že už dlho je nám tak dobre, ako nám ešte nebolo. Že frustrovaný je len človek, ktorý sa nemusel pasovať s nejakou zložitou situáciou a teda nespoznal pocit víťazstva zo zvládnutia veľkej výzvy, krízy, nešťastia, či nebudaj choroby.

A to sa nám, v sociálnom centre NÁRUČ Senior & Junior, stať nemôže. S ťa neverejný poskytovateľ zápasíme ako z nedostatku zdrojov urobiť čo najkvalitnejšiu službu. Ako inak, než peniazmi, motivovať personál. Ako čeliť administratívnym polenám, ktoré nám do cesty stavia štát a samospráva. Ako zaktivizovať našich juniorov do nového života a pomôcť seniorom prijať ich chorobu a starobu.

Sme možno niekedy unavení, ale nie sme frustrovaní. Lebo máme výsledky. Máme ich pred očami. Každý rok sa stretávame s našimi bývalými juniormi – mamičkami s deťmi v núdzi. A každý rok je nás viac a viac. Dievčatá, čo sa tehotné, alebo s detičkami ocitli v ťaživej situácii, neraz aj priamo na ulici. Bez prostriedkov, s dlhmi a často aj modrinami... sú dnes vyrovnané a s úsmevom na perách štebocú o úspechoch detí v škole, o novom partnerovi, o spokojnosti v práci. Pyšne ich počúvam, kam sa za ten rok ich malé rodinky posunuli a v nemom úžase hľadím ako mohli tie deti takto rýchlo vyrásť? Sú zrkadlom nielen našich duší, ale aj nášho úsilia. Čo do nich vložíme, to vyrastie. Čo im odovzdáme, to vráti.

A tento vzorec života vnímam v práci našej misii aj na opačnom konci. V starostlivosti o seniorov. Presne viem roz-

poznať, ktoré dieťa dostávalo od rodiča skutočné hodnoty a ozajstnú, nie opičiu lásku...

V tom ako mu nevládnemu drží ruku a v tichu s ním sedí na lavičke v tieni stromu, je ukrytý celý ich vzťah – obetavého otca a vďačnej dcéry. Aj v síce stále ufrflanom synovi, ktorý však mamu navštevuje takmer každý deň a hoci by upratovačka pred jeho návštevou práve odchádzala z izby, on ju znova celú umyje a vydezinfikuje savom. Áno aj to je láska, ktorá je tiež odrazom osudového posolstva: čo dáš, to sa ti vráti.

Nie je to o krízovej situácii, o starobe, o dobe. Vždy je to len a len o ľuďoch a o ich vzťahu k iným ľuďom. Či už blízkym, alebo vzdialeným. A dosť ich je, komu treba pomôcť.

Za posledných 20 rokov stúpol na Slovensku počet opustených slobodných matiek pod hranicou chudoby o 120 %. A čo sa seniorov týka, tak tých, čo majú nad 80 rokov bolo do roku 2015 zhruba 171-tisíc, o päť rokov to už bude 184-tisíc a v roku 2030 ich bude až 281-tisíc, teda o 64 % viac, ako v súčasnosti (píše Radovan Ďurana v publikácii „Ako určiť cenu sociálnej služby“ a niečo viac aj v téme tohto vydania).

A to už je riadna výzva! Či ju štát dokáže včas prijať a urobiť účinné opatrenia, to neviem, ale vy ju prijať môžete. Stačí ak sa pridáte k tým, čo nám už pomáhajú. Adresáta pomoci máte na výber: Buď Hniezdo záchran, mamičky s deťmi v projekte Kmotričky, alebo dobrovoľnícky projekt Adoptuj si starých rodičov pre našich starkých. Vopred Vám ďakujeme.

Anna Ghannamová

Šanca • senior&junior • trojgeneračný informačný a praktický občasník

Vydáva občianske združenie NÁRUČ Senior & Junior, Fedákova 5, 841 02 Bratislava, e-mail: naruczachrany.sk,

tel: 0903 903 298, IČO: 30 856 515, dátum vydania: júl 2017, 10. ročník • ŠÉFREDAKTORKA • Mgr. Anna Ghannamová •

EDITOR • Ing. Katarína Csongár • REDAKTORKA • Mgr. Eva Gantnerová • ART DIRECTOR • Starion, s. r. o. • OBÁLKA FOTO:

depositphoto • INZERCIA • GWAY, s. r. o., sanca@sancaoz.sk, • TLAČ • Alfaprint • EVIDENCIA • EV 2936/09 • REDAKČNÁ RADA •

PhDr. Daniela Čechová, PhD. MUDr. Michal Kliment, Csc. • Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Za obsah inzercie zodpovedajú inzertenti.

Autorské práva vyhradené. • Vychádza s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR



IGNORUJEME STARNUTIE?

Reálna cena sociálnych služieb zahmlievaná

Slovenskí žiaci sa zase prepadli v hodnotení PISA. Zhoršila sa ich schopnosť porozumieť textu, či riešiť slovné úlohy. Vďaka tomuto hodnoteniu vieme, že rastúci objem peňazí neprináša žiadanú kvalitu. Ak sa vám zdá, že začínať text o sociálnych službách hodnotením žiakov nedáva zmysel, hneď vysvetlím.



V Sociálnych službách hodnotenie ako je PISA, nemáme. Nemáme momentálne žiadny nástroj, na základe ktorého by sme vedeli povedať, či sa kvalita služieb oproti minulému roku zlepšila. Či za rastúci objem prostriedkov v tejto oblasti získavame viac kvality, alebo nie. Nevieme, v ktorej oblasti investovať viac zdrojov, a kde radšej ušetriť. Nemáme poriadne údaje ani o kvalite ani o dostupnosti služieb. Toto je informačné prostredie, v ktorom Ministerstvo práce pripravuje ďalšiu novelu Zákona o sociálnych službách.

Netrápi sa zložitými diskusiami a analýzami, lebo vie, že je to oblasť extrémne komplikovaná. V rámci porcovania medveďa (český výraz označujúci rozdeľovanie zdrojov medzi rezorty) dostalo pridelený objem zdrojov, a tie sa snaží rozdeliť v súčasnom systéme sociálnych služieb. Limit je daný, niekomu sa pridá, inému uberie. Tento postup sa na Slovensku volá veľká novela. Žiadne konkrétne nastavenie cieľov, ktoré by boli v budúcnosti merateľné a zodpovedali by dlhodobej vízii. Pritom sektor trpí veľkými problémami. Kde začať?

Bez kvality nie sú koláče

Hoci zákon pozná hodnotenie kvality sociálnych služieb už mnoho rokov, ministerstvo práce jej zisťovanie poctivo odkladá na neurčito. Pre verejný sektor je pritom hodnotenie kvality slámkou, ktorá mu môže pomôcť udržať hlavu nad vodou. Nemá totiž ceny ani štatistiky predajov, ktoré pre súkromný sektor predstavujú nepriame ale prísne hodnotenie kvality. Kto ponúka nesprávnu kombináciu kvality a ceny, ten príde o tržby, skončí v strate, skrachuje. Verejný sektor skrachovať nemôže (kým dokáže zdaňovať občanov), a preto

potrebuje všemožne získavať informácie o kvalite a dodržiavaní štandardov, ktoré samo nastavuje. Bez týchto informácií je regulátor a zdroj peňazí slepý. Aj oblasť sociálnych služieb sa musí naučiť používať spojenie hodnota za peniaze.

Systém pripravený na starnutie

Pri príprave tejto veľkej novely by si jej autori mali položiť základnú otázku. Dokážu nastavené pravidlá financovania zvládnuť starnutie populácie a rastúci výskyt ochorení ako je Alzheimer? V priloženej tabuľke je vidieť, koľko ľudí starších ako 80 rokov má pribudnúť v jednotlivých krajoch. V poslednom riadku je uvedený, koľko miest pre seniorov je na Slovensku v zariadeniach dnes a zároveň prognóza, koľko ich budeme potrebovať v roku 2035, ak zachováme súčasný systém služieb. Ak predpokladáme, že v zariadeniach bude rovnaké percento populácie ako je dnes, malo by pribudnúť viac ako 15 tisíc miest.

Komu toto číslo príde málo uchopiteľné, tak ho môžeme ilustrovať iným spôsobom. V každom kraji by mali každý rok pribudnúť dve nové zariadenia pre seniorov počas nasledujúcich 20 rokov. Výhovorka na kompetencie územnej samosprávy nestačí, keď verejným tajomstvom je skutočnosť, že spolu s kompetenciami preniesol štát aj skryté dlhy v podobe chátrajúcich, nevyhovujúcich budov. Eurofondy nie sú nekonečné a neobmedzené, preto je potrebné tak nastaviť financovanie, aby vznik nových služieb nebol náhodným javom, ale systémovým prvkom. Bez ohľadu na pôvod zriaďovateľa. Zámerne hovoríme o nových službách, pretože nikde nie je napísané, že príval dôchodcov sa dá zvládnuť len za pomoci nových tehiel a betónu.

Kto sa o nových klientov postará?

Dorovnanie platu do výšky minimálnej mzdy. To je novodobé zaklínadlo mzdových účtovníkov vo verejnom sektore. Systém tabuliek tarifných platov ďaleko zaostáva za manickým zvyšovaním minimálnej mzdy. Prvé štyri platové triedy

Starnutie obyvateľstva, počet obyvateľov starších ako 80 rokov		
Kraj	2016	Prírastok v roku 2035
BSK	22 677	35 572
BBSK	21 446	21 359
KSK	22 374	24 423
PSK	23 421	22 918
TSK	21 323	23 849
TTSK	17 845	24 605
NSK	23 641	24 681
ŽSK	21 253	22 555
Spolu	173 980	199 962
Klienti v zariadení pre seniorov	13 345	15 449

Zdroj: Výskumné demografické centrum

sa nedostanú cez jej úroveň ani po 32 rokoch praxe. V siedmej platovej triede (zo štrnástich), potrebujete 10 rokov praxe, inak musí dôjsť na vyššie spomínané zaklínadlo. Je to zaujímavá vizitka štátu, ktorý uplatňuje stupne minimálnej mzdy len v súkromnom sektore. A tak absolventi vysokých škôl dostávajú za náročnú prácu s ľuďmi odmenu neskúseného učňa. Tento problém sa samozrejme netýka len sociálnych služieb, je to chronický problém verejného sektora. Dnes predstavujú náklady na mzdy pre viac ako 400-tisíc zamestnancov 7 mld. eur, každé štvrté euro utratené štátom končí vo výplate. Ufinancovať systémový rast miezd by znamenalo znižovať prezamestnanosť a prepúšťať desaťtisíce ľudí, a to sa nikomu nechce. Tento problém samozrejme nemôže vyriešiť sám minister práce. Ten má ale prsty v tom, že príspevky na klienta sa niekoľko rokov nemenili, i napriek tomu, že minimálna mzda vzrástla o zhruba 20 %. Preto navrhované zvýšenie platieb nepredstavuje systémovú zmenu v odmeňovaní, ale dodatočných 50 – 70 mil. eur je dobiehaním zamestnaného. Hasenie akútneho nedostatku prostriedkov. Na mzdy. Stačí sa pozrieť na reálne mzdové výdavky niektorých zariadení a prepočítať ich na jedného klienta. Zistíme, že

klientovi sa priemerne venuje zamestnanec zariadenia s minimálnou mzdou 5 hodín denne.

Tarifné tabuľky a zvyšovanie minimálnych miezd spôsobili zužovanie platovej škály. Zariadenia nemajú dostatok zdrojov, a tak plat kuchárky sa približuje platu odborného personálu. Taká mzdová politika pochopiteľne vyháňa odborný personál ak nie rovno do zahraničia, tak do iných sektorov. Verejný sektor, ktorý má dnes monopolné postavenie v sociálnych službách, skryte parazituje nízkymi mzdami na ekonomickej a sociálnej situácii predovšetkým žien. Práca v zariadeniach osobitne v zaostávajúcich regiónoch predstavuje relatívnu istotu, možnosť časovo zvládnuť rodinné povinnosti a nesťahovať sa za prácou. Avšak vyššie spomínané rýchle starnutie populácie bude vyžadovať tisíce nových zamestnancov. Bez stratégie primeraného odmeňovania sa na Slovensko 20-tisíc opatrovateľiek z Rakúska nevráti, a kvalita služieb bude pravdepodobne klesať. Minister práce zlyhal tiež v neschopnosti dohodnúť adekvátne odmeňovanie výkonov, ktoré majú zdravotnícky charakter. Aktuálny systém financovania zdravotnými poisťovňami je nefunkčný, veď ročne sú v celej republike prefinancované výkony, ktoré by zaplatili mzdy 7-mich(!) sestier na plný úväzok. U susedov v Česku je to



rádovo, stonásobne viac. Bohužiaľ, komunikácia medzi rezortmi je na Slovensku mizivá, a stratégia dlhodobej starostlivosti tiež.

Centrálné plánovanie

Sociálnym službám stále dominuje verejný sektor. Väčšinu lôžok, väčšinu pobytových služieb zabezpečujú zariadenia VÚC, alebo obcí. Legislatíva a finančné podmienky sú nastavené tak, aby poskytovatelia neverejného sektora nevytvárali konkurenciu existujúcim zriaďovateľom, maximálne tak vyplňali chýbajúce kapacity. Tento prístup vyhovuje filozofii centrálného riadenia a kontrole finančných tokov, avšak z pohľadu klientov, spotrebiteľov sociálnych služieb je veľkou nevýhodou. Verejný sektor v tomto sektore, česť výnimkám, nie je lídrom zlepšovania a inovácií. Lídrom v zavádzaní nových terapií. Zariadenia sú často pod politickým vplyvom, vystavené aktuálnym záujmom zastupiteľstiev či už VÚC, alebo obcí. Taký stav je nebezpečný v čase, keď sú sociálne služby na vedľajšej koľaji a nepatria medzi priority. Obce na sociálne služby smerujú 4 % svojho rozpočtu, VÚC podstatne viac, 17 %.

Nedôvera štátu k neverejnému sektoru sa premieňa do prísnych podmienok financovania, ktoré sú postavené na meraní ekonomicky oprávnených nákladov. Hoci je to myšlienka dobrá, pretože na kompletný obraz potrebujeme vedieť nielen kvalitu ale aj cenu služby, prevedenie v praxi je voči neverejným poskytovateľom sociálnych služieb vyslovene diskriminačné. Oprávnené náklady neverejných poskytovateľov sa porovnávajú s nákladmi rozpočtových organizácií. Lenže bilancia rozpočtovky a neverejného poskytovateľa nie je rovnaká. V štúdii „Ako určiť cenu sociálnych služieb“ podrobne popisujeme rozdiely a tie nie sú malé. Podľa zákona sa v prípade rozpočtoviek za oprávnené náklady považuje zhruba 80 % ich reálnych nákladov. V tom čísle pritom nie sú zahrnuté náklady, ktoré hradí priamo zriaďovateľ, nie prevádzkovateľ, hoci sú reálnymi vstupmi

na zabezpečenie služby. Inými slovami samospráva neráta do nákladov, ktoré potrebuje na zabezpečenie služby cca 17 – 20 % nákladov. Je to pre samosprávu výhodné? Áno, keďže priemerné náklady verejných poskytovateľov určujú, aký dá samospráva príspevok na prevádzku pre neverejných poskytovateľov, respektíve ich klientov.

Neverejný poskytovateľ pritom musí rátať do nákladov každý jeden cent. Nastaviť udržateľné hospodárenie neverejného poskytovateľa je tak v podstate nemožné. Neverejný poskytovateľ môže poskytovať služby s ľubovoľnou stratou, pričom zákon mu zakazuje vytvoriť euro zisku a túto stratu kompenzovať. Tam kde rozpočtová organizácia požiada o navýšenie rozpočtu z peňazí daňových poplatníkov, tam neverejný poskytovateľ, alebo jeho klienti, musia zaplatiť zo svojho.

Také nastavenie poškodzuje klientov, lebo ich delí na dve kategórie a limituje ich možnosti výberu. O tom vypovedajú aj poradovníci obsahujúce tisíce mien tých, ktorí by radi využívali sociálne služby, ale z kapacitných dôvodov nemôžu. Verejný sektor reaguje pomaly, zatiaľ čo neverejní poskytovatelia majú výhodu flexibility a zvlášť skúsenosti s poskytovaním ambulantných a terénnych služieb. Vizionár na ministerstve by sa snažil s ohľadom na starnutie podporovať práve tento segment. Ale taký tam dnes nesedí. Flexibilné komunitné služby, podporované bývanie, lokálne siete služieb poskytujú príležitosť, ako ušetriť na najdrahších pobytových službách. Priťahnúť viac zdrojov do tohto sektora však vyžaduje uvoľnenie reštrikcií, realistické posudzovanie nákladov, ktoré zohľadní regionálne rozdiely v mzdách či nákladoch na kúrenie. A v neposlednom rade, umožní tvoriť zisk, aj keď regulovaný. Ten je povolené tvoriť v školstve, zdravotníctve, verejnej doprave. Neexistuje dôvod, prečo by sektor sociálnych služieb mal stáť bokom. Zisk je totiž nevyhnutným predpokladom budúcich investícií a zároveň indikátorom „správnej“ kombinácie ceny a kvality.



Hlas klienta

Jadro problémov financovania sociálnych služieb spočíva v spôsobe platby. Verejnosť netuší, že pobytová služba stojí minimálne 800 až 1 000 – 1 200 eur mesačne. Klient sa na platbe podieľa len parciálne, v zásade netuší, aká je cena služby, ktorú využíva. Takáto platba môže skončiť len v inštitúcii, klient si poskytovanie služieb nemôže „zariadiť“ sám. Stovky ľudí tak majú právo byť zapísané v poradovníkoch, ale k službám v domácnosti sa nedostanú, alebo len ťažko. Hoci opatrovanie členom rodiny nemusí byť z pohľadu klienta vždy ideálne riešenie, bolo by to výrazné zlepšenie oproti stavu, ktorý máme dnes. Príspevky, ktoré by išli priamo za klientom, by mohli sprehľadniť financovanie sociálnych služieb. Verejní poskytovatelia by sa o ne uchádzali rovnako ako neverejní. Kombinácia príspevku v odkázanosti a primeranej platby zdravotnej poisťovne by mala uhraďovať mzdové náklady sociálnej služby.



Samospráva by v ideálnom prípade len spolufinancovala prevádzku zariadení, ak platba klienta na tieto služby nepostačuje. Samozrejme, predpokladom je objektívne hodnotenie prevádzkových nákladov, čo dnes zámerne samospráva pod kuratelou štátu naopak, zámerne zahmlieva.

Takýto model samozrejme nebude bez nedostatkov. Potrebne by bolo zohľadniť regionálne mzdové rozdiely a testovaním príjmov a majetku zabrániť plytvaniu s verejnými zdrojmi. Rovnako je možné poberanie príspevku podmieniť preukázaním zmlúv, aj keby to mali byť zmluvy s rodinnými príslušníkmi. Rozbehnúť by sa mala tiež diskusia o poistení dlhodobých služieb, aby sa verejnosť finančne pripravovala na životné situácie, ktoré sú v prípade starnutia predvídateľné. Vo vyspelých krajinách na to už dávno prišli. Napríklad v Japonsku je poistenie dlhodobej starostlivosti povinné pre všetkých pracujúcich starších ako

40 rokov, pričom do fondu prispieva aj centrálna vláda.

Cesta existuje

Nedostatok informácií je spoločným menovateľom takmer všetkých zákutí tohto sektora. A vo verejnom sektore platí, že tam kde nie sú jasné, merateľné informácie, tam nastupuje zúfalý pokus o mikromanažment každého kroku každého subjektu v tomto sektore. Ak k tomu pridáme nedôveru k súkromnej iniciatíve a nedotiahnutú decentralizáciu, dostaneme zložitú reguláciu, neprehľadnú sieť nariadení, odporujúce si paragrafy. Výsledkom je dôraz na proces, a minimálny záujem o výsledok, ktorým by mala byť spokojnosť občana – prijímateľa služby – klienta. Súčasný systém financovania sociálnych služieb si zaslúži zásadné zmeny, ktoré dajú viac možností klientom a väčšie príležitosti komunitám rozširovať ponuku sociálnych služieb. To by sa nemalo diať centralizáciou a spätným presúvaním

ÚČTOVNÁ ILÚZIA

Ako zmeniť skutočné náklady na sociálnu službu na „ekonomicky oprávnené náklady“? Tak, že verejní poskytovatelia sociálnych služieb nezarátavajú do nákladov na zabezpečenie sociálnej služby mnohé položky. Buď ich v ekonomicky oprávnených nákladoch vôbec neuvádžajú, hoci v účtovníctve ich majú, alebo ich nemajú ani v účtovníctve, lebo položky za nich platí zriaďovateľ (mesto, obec, alebo VÚC):

- nájomné budov (patria ich zriaďovateľom, ktorí to hradia)
- dane a poplatky (z nehnuteľnosti, z motorového vozidla)
- jednorazová údržba a opravy
- opravy havarijných stavov
- odpisy (nanajvýš rátajú odpisy nižšie ako trhové nájomné, teda nie reálne odpisy)
- nákupy rehabilitačných zariadení
- softvérové a účtovné licencie
- prístup k internetu
- právna pomoc a asistencia (využívajú právne oddelenia zriaďovateľov)
- poistenie nehnuteľností
- poistenie zodpovednosti za škodu
- školenia zamestnancov (zákonom predpísané)
- majú nižšie ceny energií, keďže ich zriaďovatelia sú veľkoodberatelia

Zdroj:
Radovan Ďurana „Ako určiť cenu sociálnej služby?“
Publikácia nadácie SOCIA, ktorá vznikla
v spolupráci s INESS inštitútom ekonomických
a spoločenských analýz.

právomocí na štát, ten nemá primerané nástroje na riešenie lokálnych problémov. Potrebne Informácie o potrebách sú na úrovni obcí a komunít, nie v ročných správach ministerstva. Viac právomocí by mali preto dostať klienti, ktorí by mali mať možnosť vlastnými nohami hlasovať za kvalitnejšie zariadenia. Tento krok je ale podmienený otvoreným priznaním, že sociálne služby sú podfinancované, a ponuka služieb sa bez dodatočných zdrojov zmení len ťažko.

Radovan Ďurana
Analytik INESS



Hniezda záchrany dostali 10.000 eur

Projekt Hniezdo záchrany od začiatku svojej existencie potvrdzuje svoju opodstatnenosť. Aj vďaka sponzorským darom a príspevkom sa momentálne na Slovensku úspešne darí prevádzkovať spolu 20 verejných inkubátorov. Činnosť Hniezd záchrany je závislá od pomoci druhých, ako to hovorí aj riaditeľka občianskeho združenia Šanca pre nechcených Anna Ghannamová: „Bez finančnej pomoci dobrých ľudí by boli verejné inkubátory pravdepodobne odsúdené na zánik. Teší nás záujem každého jedného človeka a dokonca niektorých spoločností, ktorým nie je osud nechcených novorodencov ľahostajný.“

Občianske združenie Šanca pre nechcených vykonáva okrem koordinácie projektu hlavne preventívne opatrenia, aby hniezda záchrany ostávali prázdne. To si vyžaduje nemalé finančné náklady.

Na tento projekt už viac než rok prispievajú ľudia kúpou detských plienok Happy, od spoločnosti **Bella SK** s.r.o.. Od apríla 2016 sa podarilo ich predajom vyzbierať sumu 10.000 eur. Tú 10. mája 2017 odovzdal v podobe symbolického šeku obchodný riaditeľ spoločnosti Bella Sk s.r.o. Radoslav Hnát, pred hniezdom na bratislavských Kramároch, priamo predsedníčke Anne Ghannamovej.



„Sme veľmi vďační za sponzorský dar pre projekt Hniezdo záchrany vo výške 10.000 eur, ktoré sa vyzbierali predajom plienok Happy. Peniaze budú použité na tohtoročnú preventívnu kampaň voči vzdávaniu sa detí vlastnými matkami a tiež na prednášky pre stredoškolákov o možnosti záchrany nechceného dieťaťa a preventívnych opatreniach voči nechcenému tehotenstvu,“ uviedla A. Ghannamová.



Z čoho sa tešia mamičky? Z RADOSTI SVOJICH DETÍ!

Aj vďaka našim sponzorom, radostných chvíľ bolo aj v jarných mesiacoch požehnane. Pretože ani srdcia manažérov firiem nemôžu odolať, ak na nich zažiarí detský úsmev.



Je skvelé, že máme partnera, ktorý pravidelne každý rok pozve naše mamičky a ich poklady na nákup topánok a topánočiek do **CCC** podľa vlastného výberu a stačí zaplatiť len úsmevom a poďakovaním. Za celú akciu ďakujeme marketingovej riaditeľke CCC pani Alene Langovej.



Poďakovať sa chceme aj milým pani predavačkám, ktoré si pripravili pre naše detúrence prekvapenie - každé dieťa dostalo tašku a v nej niečo pre radosť.



Ďakujeme spoločnosti **Metro** za hrejivú pomoc pre obyvateľov nášho zariadenia.



V januári 2017 sme od **Rímskokatolíckej cirkvi Arcibiskupstvo Košice** dostali veľkorysý dar v hodnote 10.000 Eur, za účelom podpory projektu Hniezdo záchran. Dar odovzdal Mons. Bernard Bober, arcibiskup – metropolita. Zo získaných finančných prostriedkov sa budú financovať projekty pre pomoc nechceným deťom a prevencia voči vzdávaniu sa detí ich biologickými matkami.



Dobrovoľníci z **THE ZONE GYM**, silní chlapi s dobrým srdcom sa nám tentokrát ponúkli v pomoci s úpravou záhrady. Sú ochotní pomáhať kedykoľvek - akokoľvek.



Ďakujeme našej dobrovoľníčke **Mgr. Lucii Šuplatovej**, ktorá sa popri našich senioroch venuje v rámci pohybovej terapie aj malej Laurinke. Cvičia spolu s mamičkou a tešia sa z nových pokrokov Laurinky.



Špecializovaný **aquababyklub Plutvička**, daroval našim drobcom a ich mamičkám kurz babyplávania. Nevieime posúdiť kto sa teší viac, či naše mamičky alebo ich drobci, ale každopádne si túto spoločnú aktivitu mamičky a deti riadne užívajú.



Šťastné a spokojné mamy majú šťastné a spokojné deti. S týmto presvedčením sme pred siedmimi rokmi spustili projekt „Usmej sa, mama“, teda päťdňový vzdelávací a relaxačný pobyt pre osamelé matky a ich deti, žijúce v našom útulku v Centre sociálnych služieb NÁRUČ Senior & Junior.

Tento rok sa pobytu zúčastnili 4 mamičky a 6 detí v rozpätí od 1 rôčika po najstaršiu 10 ročnú slečnu. Mamičkám a ich deťom sa venovali 2 sociálne pracovníčky, 1 arteterapeutka, 1 psychoterapeutka a tento rok sme mali ako hosťa americkú psychoterapeutku Dr. Marínu Bluvshstein, ktorá je predstaviteľkou americkej adlerovskej psychológie, tak ako naša PhDr. Daniela Čechová, ktorá sa našim mamičkám venuje už dlhodobo.

Cieľom celého projektu bolo, aby matky mali možnosť lepšie spoznať samú seba a svoje dieťa. Aktivity boli zamerané na seba-poznávanie matiek a podporu zdravého vývoja dieťaťa. Matky sa naučili techniky, ktoré im prinášajú väčšiu istotu pri výchove detí. Veľa sa dozvedeli aj o dôležitosti psychohygieny osamelej matky, ktorá je bez pomáhajúcej rodiny. Trénovali zvládať emócie náročné obdobia vo výchove dieťaťa ako aj aktívne využívať hru ako výchovný prostriedok.

Mamičky mali s Dr. Marínou a našou psychologičkou možnosť nielen porozprávať sa a rozobrať svoje osobné, či výchovné problémy, ktoré majú so svojimi deťmi, ale aj použiť konkrétne praktické techniky na riešenie týchto situácií.

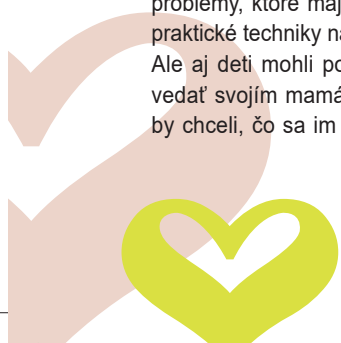
Ale aj deti mohli pomocou výtvarných techník naznačiť – povedať svojim mamám, po čom túžia, čo je pre ne dôležité, čo by chceli, čo sa im nepáči a čoho sa boja. Pretože vo vzťahu

matka dieťa je dôležitá nielen láska, ale aj komunikácia, dôvera a sebadisciplína.

Mamičky dostali od Dr. Maríny Bluvshstein rady čoho sa vo výchove treba vyvarovať, čo je zbytočné, namáhavé. Ako im múdro poradila: „NI KDY S DEŤMI NEBOJUJTE! Boj je zbytočný, namáhavý a bez uspokojivého výsledku, pretože po boji nie je spokojná ani matka a ani dieťa, čo následne vedie k ďalšiemu konfliktu.“

Dr. Marína mala zaujímavý postreh ohľadne výchovného problému našej mamičky Janky. Janka má 2,5-ročného Damiána, ktorý je v bežnom období vzdoru, ale okrem toho má veľmi zvláštnu metódu ako upútať pozornosť mamy, keď sa mama s niekým rozpráva, niečo robí, alebo mu nevenuje podľa neho dostatočnú pozornosť. Damián otvára a zatvára dvere, či už na izbe, na skrini, na vchode, pri bráničke, skrátka kdekoľvek... Damián ich začne otvárať a zatvárať a túto činnosť je schopný robiť aj hodinu. Upozorňovanie od mamy je neúčinné. Ani zamknutie dverí nefunguje, proste Damián si dvere nájde a otvára a zatvára. Dr. Marína sa Janky opýtala ako dlho to syn robí. Na jej odpoveď, že zhruba rok, to Dr. Marína zrákala: „... za ten čas ste ho upozornili cca. 3- 4-krát denne, aby dvere neotváral, tak za 1 rok ste ho upozornili 1460 krát. Čo to znamená? Že metóda upozorňovania či prosieb a vysvetľovania nefunguje.“ Mamičke poradila, že musí nájsť aktivitu, kde ona Damiána vyslovene požiada, aby dvere otvoril a zatvoril, dieťa bude mať svoju obľúbenú aktivitu, ktorá ale splní aj nejaký účel a je pravdepodobné, že neúčelne ju prestane využívať.

Počas prednášok, kde sa mamičky mnohému naučili, mali deti veselý program: jazerá a aquapark.





Okrem americkej lektorky nám hlavný tohtoročný sponzor projektu – spoločnosť NaturaMed Pharmaceutical – zabezpečil aj výživovú poradkyňu Janku Trebulovú, ktorá mamičkám urobila prednášku o tom, čo je pre naše telo dobré, zdravé a aj chutné. A príklad bol po prednáške aj na stole: mamičky a deti mohli ochutnať zdravé a zároveň chutné nátierky, ktoré sú vhodné pre deti a aj dospelých a navyše nie sú náročné ani na prípravu, ani na rozpočet osamelej matky.

Napríklad taká „deťmi neoblíbená mrkva“ sa dá skvele zamaskovať do nátierky a ak deti pomôžu pri jej výrobe, bude mať pre nich aj inú chuť. Tu je recept:

Mrkvová nátierka

1-2 mrkvy si nastrúhame na drobno. Na panvici si rozpustíme trochu masla, pridáme nastrúhanú mrkvu a asi 5 minút osmažíme, pred koncom trochu posolíme a pridáme trochu kari korenia. Potom pridáme slnečnicové semiačka (no nemusia byť) a ešte krátko osmažíme. Necháme vychladnúť. Do vychladnutej zmesi pridáme cream cheese alebo Lučinu a dochutíme 😊



Mamičky sa mohli s výživovou poradkyňou poradiť aj individuálne ohľadne výživy svojich ratolestí. Prekonzultovať zavádzanie alergénov do stravy, či problémov s apetítom svojich detí. Dostali tipy,

ktoré potraviny sú pre deti najvhodnejšie, čo sa obsahu vitamínov a minerálov týka, najmä ak mamička má nižší príjem.

Ďakujeme spoločnosti NaturaMed Pharmaceutical v mene všetkých našich mamičiek a detí a v mene celého nášho kolektívu. Vďaka ich daru 4 000 Eur sme mohli uhradiť celý projekt, teda celý tohtoročný pobyt v Senci vrátane lektorov. A ešte aj čosi navyše: novú práčku pre naše mamy a deti a vitamínové balíčky.



Kým sa 4 mamičky vzdelávali a debatovali v Senci o radoostiach a starostiach, ktoré výchova detí prináša, mamička, ktorú sme nechali u nás doma v NÁRUČI, porodila svoje prvé dieťaťko – Eli. Vitaj v našej NÁRUČI, dievčatko.



Niektor múdry a skúsený povedal krásnu vetu, plnú pravdy a lásky: Materstvo nie je súťaž o najšikovnejšie dieťa, najčistejší dom, najzdravšie jedlo, najkrajšie oblečenie...

Materstvo je TVOJA cesta s TVOJIMI deťmi.

Ďakujeme NaturaMed Pharmaceutical, že našim mamám a deťom pri tejto ceste efektívne pomohli.

Lucia Smierčiaková



SLNIEČKO ZUZANA VAČKOVÁ



Zuzka, čo si Vy myslíte, ktoré Vaše vlastnosti Vás najviac vystihujú?

Mamina – to je moje najhlavnejšie poslanie. Okrem toho si myslím, že som pre ľudí, ktorých mám rada, oporou a že mojich blízkych nesklamem nikdy. Bezvýhradne a bezpodmienečne ich milujem: nech urobia čo urobia, nech majú dobré dni, zlé dni, 24 hodín denne. To, že mám rada dobrú náladu, že milujem život, že milujem radosť a môžem ju rozdávať ďalej, to je už pre mňa len akýsi bonus.

Ak sa na Vás človek pozrie, ako Vás počúvam, nedá sa nevšimnúť si, koľko energie vo Vás vrie. Kde je prameň Vašej dobrej nálady, kto alebo čo Vás najviac napája životnou energiou?

Neviem si ani spomenúť, že ja by som nemala energiu. Pritom mám pocit, že by človek nemal mrhať časom a so svojím životom a ja som už taká, že keď sa do niečoho pustím, tak idem na 100 až 150 %. Nech to je čokoľvek: varenie, bicyklovanie, rozhovor, divadlo, práca, výlet.

...nesúdi,
ľúbi
a toleruje



Na prvý pohľad temperamentná umelkyňa z divadla a z televíznych seriálov. V zákulisí mamina, výborná kuchárka a podnikateľka. A v neposlednom rade dobrosrdečná duša pre odkázaných ľudí vo svojom okolí.

Chce to asi aj dobrú selekciu, komu a čomu sa venovať, pravda?

Samozrejme si veľmi vyberám aj ľudí, s ktorými trávim čas, aj aktivity, ktoré robím, ale pritom som aj strašne spontánny človek. Mne keď by ste teraz povedali, že pozajtra je perfektná výstava v Budapešti a ráno o šiestej idete a večer sa vraciate a či náhodou nemám čas a náhodou by som mala čas a chcelo by sa mi, tak by som bez rozmýšľania išla. Som taká neriadená strela. Jedno čo viem, že nedokážem si plánovať život a rada využívam príležitosti, ktoré prichádzajú momentálne. Pre niekoho to možno znie chaoticky, ale pre mňa je to slobodný, nespútaný život: byť vždy pripravený na čokoľvek.

Podnetom pre tento rozhovor bola hlavne podpora od nášho sponzora NaturaMed Pharmaceuticals. Ste ich tvárou, prečo ste sa ich rozhodli takto podporiť?

Snažím sa mať zodpovednosť za svoj život vo vlastných rukách: čo sa týka práce, rodiny ale aj zdravia. Ak ma niečo trápi, tak to je,

keď vidím, ako sú ľudia nezodpovední k svojmu zdraviu. Vidím to v ich nákupných vozíkoch a v plných čakárňach u lekárov. Práve preto som aj pristúpila na túto spoluprácu, lebo treba ľudí podporovať v tom, aby mysleli na svoje zdravie. Výživové doplnky, ktoré NaturaMed Pharmaceuticals ponúka, sú presne pre ľudí, ktorí rozmýšľajú a pre ľudí, ktorí sa o seba starajú.

V úvode sme spomínali, že sa venujete aj dobročinným aktivitám – založili ste nadáciu pre pomoc obetiam domáceho násillia, podporujete občianske združenie pre pomoc hendikepovaným športovcom, zapájate sa do charitatívnych aktivít pre pomoc autistickým deťom, psa máte z útulku. Viete určiť, ktorá skupina ľudí je Vám najbližšie k srdcu?

Všetky tieto moje aktivity sú spontánne a sú založené na tom, že poznám niekoho, kto sa týmto problémom zaoberá, ale nie sú inšpirované nejakým rodinným príbehom. Samozrejme nesmie to ísť na úkor mojej rodiny, lebo ja som v prvom rade mama, dcéra a sestra a až potom som všetko ostatné. Ale je pravda, že ako herečka má-



vam výkyvy, keď je práca veľa a potom keď jej mám menej - a keď mám čas, tak veľmi rada sa zúčastním aj charitatívnych aktivít.

Sme organizácia, ktorá sa venuje opusteným matkám pod hranicou chudoby a ich deťom, aby mohli zostať spolu a aby mamičky boli schopné vychovať svoje deti. Často nemajú financie ani na zabezpečenie základných životných potrieb, o streche nad hlavou môžu len snívať. Možno pre nich máte pár povzbudivých slov aj Vy, prípadne niečo, čo by im mohlo byť svetlom na konci ich tunela.

Pre takýto veľmi podobný dom sociálnych služieb sme sa už raz aktivizovali aj my, rekonštruovali sme ho pre deti a ich mamičky. Môj názor je, že ak mamičky aj deti chcú niečo dostávať od svojho okolia, nech urobia prvý krok a začnú dávať. Vzťahy rodinné aj priateľské sú vždy založené na tom, že niekto niečo dáva, niekto niečo dostáva, a musí to fungovať vyrovnané.

Dobrá rada by bola, udržiavať si vzťahy so svojimi najbližšími tak, aby ste Vy vedeli byť oporou pre nich a aby ste aj Vy vedeli, že sa máte na koho spoľahnúť. A samozrejme finančná gramotnosť je nesmierne dôležitá, ako aj pracovné návyky a ochota.

V rovnakom zariadení sa staráme aj o odkázaných seniorov, resp. už 8 rokov bojujeme aj o zlepšenie ich finančnej situácie a zvýšenie príspevku pre odkázaných zo strany štátu. Aká je skúsenosť vo vašej rodine? Riešili ste už zabezpečenie dlhodobej starostlivosti o bezvládneho seniora? Čo si myslíte, čo by ich príbuzným najviac pomohlo, aby zvládli efektívne pomôcť svojim milovaným rodičom, či starým rodičom?

Som jednoznačne zástancom trojgeneračného bývania. Celý život som žila v rodine, kde spolu s nami bola aj moja babička, ktorá sa dožila 98 rokov a aj svoj dom som si postavila tak, aby moji rodičia mohli so mnou bývať. Jedna vec je, že mladí chcú mať svätý pokoj, ale druhá vec je, že ľudia v produktívnom veku sú často viac v práci, ako doma a tí starí naopak, majú chuť a čas sa venovať deťom. Deti potrebujú pozornosť a lásku starých rodičov, som o tom presvedčená a snažím sa to mojim deťom dať.

Ale musím aj povedať, že niekedy nerozumiem predpisom na štátnej úrovni, nerozumiem tomu, ako sa môžu tak strašne hádzať poľená pod nohy rodinným príslušníkom, ktorí sa chcú s láskou starať o starého človeka, ktorý celý svoj život tomuto štátu odovzdával celého seba. A zrazu keď prestane byť produktívny, tak nie je umožnené, aby na normálnej úrovni sa o tohto človeka rodina starala. Bola som z toho veľmi sklamaná, keď sme riešili situáciu mojej babičky: zo sumy, ktorú mojej mame vtedy vyrátali, by sa možno nezaplatili ani plyn, elektrina a voda.

Podme ale aj k Vašej práci: Ako to vyzerá s Vašimi plánmi? Na ktoré svoje role, aktivity sa momentálne tešíte najviac?

Od septembra začneme skúšať na Novej scéne muzikál Mamma mia. Bude to moja prvá veľká muzikálová spolupráca, tak sa na

ňu veľmi teším. Uvidíme, aké bude skúšobné obdobie, či to bude veľké trápenie, alebo veľké dobrodružstvo. Ale verím, že skôr to veľké dobrodružstvo, lebo však „jaký si to udeľáš, takový to máš“, aj sa o tom spieva.

Aj keď sa chystala veľká šou Tvoj hlas mi znie povedome, do ktorej ma oslovili, tak moja mama ma veľmi odhovárala od účinkovania. „Však to bude náročné a čo keď sa niečo nepodarí a čo keď sa to ľuďom nebude páčiť.“ No ja som jej stále iba hovorila: prečo by sa to nemalo podať, veď urobím pre to maximum. Dobré sa zabavím, keď nič iné. Keď je 50 percentná šanca, že to nevyjde, tak je aj 50 percentná šanca, že to vyjde. Aj to tak bolo: niečo vyšlo horšie, niečo lepšie, ale každopádne ma to veľmi bavilo.

Ani moje deti nehodnotím na základe výsledkov, čo sa týka známok v škole. Ja ich viem pochváliť za pracovitosť, za snahu. A ak niečo nevyjde, ideme ďalej. Ale čo nie som ochotná tolerovať, keď niekto niečo programovo odignoruje a potom hľadá výhovorky typu „Nedá sa“. U mňa „nedá sa“ neexistuje. Existuje „neviem“, ale nie „nedá sa“.

„Som jednoznačne zástancom trojgeneračného bývania. Celý život som žila v rodine, kde spolu s nami bola aj moja babička, ktorá sa dožila 98 rokov.“

Čo očakávate od tohto roku, kam by Vás súčasné obdobie malo posunúť? Či už osobne, alebo v rámci pracovnej kariéry.

Tým, že ja nič neplánujem, snažím sa nemať očakávania. Od tohto roka očakávam maximálne toľko, že bude krásne leto, že príde jeseň a príde zima. Držím sa toho hesla, že ak chce človek rozosmiať Pána Boha, tak začne hovoriť o svojich plánoch.

Prevádzkujeme trojgeneračné domy sociálnej pomoci a vidíme, ako sa v jednotlivých životných etapách menia preferencie ľudí a zdroje ich radosti. Ak by ste tromi slovami mali charakterizovať súčasnú etapu Vášho života, ktoré tri slová by to boli? Aký život práve žijete?

Nesúdím, ľúbim a tolerujem. To sa týka celého sveta. Stálo ma to strašne veľa skúseností a stále pracujem na sebe. Je to náročný proces, aby sa človek dostal do stavu, že má pokojnú dušu. A som rada, že s pribúdajúcimi rokmi sa mi moja duša upokojuje ako hladina vody.

Čo chápete pod pojmom pokojná duša?

Nestresujem sa. Nie som pasívna a neaktívna, nie som odovzdaná životu, ale neriešim somariny. Veľmi sa mi páči teória, že ak vznikne nejaký problém, tak sa treba spýtať, že o 15 rokov, keď budem niekde chorá v nemocnici, bude mať pre mňa toto zmysel? Tento problém, ktorý je teraz tak vypuklý? Ak áno, tak to treba riešiť. Ak nie, tak prečo sa stresovať?

Nech si na to všetci spomenieme, keď by sme nabudúce mali hlavu v smútku! Milá Zuzka, ďakujem Vám za príjemný rozhovor! Prajem, aby ste aj toto leto spolu s rodinou zažili veľa spontánnych a krásnych chvíľ!

Katarína Csongár



Naši seniori sa zapojili do projektu „**Hľadám kamoša na dopisovanie**“, ktorého cieľom je prepojiť dve generácie prostredníctvom listov, ktoré deti dnes akoby zabudli písať. Seniori sa veľmi tešia každej novej odpovedi. Úsmevné otázky, občas malá, ale aj veľká pravopisná chybička – hrúbka, verte či nie, aj tá poteší, vykúzlí úsmev na tvári. Projekt vyšiel z dielne Súkromnej základnej školy Harmónia.



DÁMSKY KÚTIK



Zdarma beží náš projekt s názvom **Dámsky kútik v Náručí**, ktorý funguje najmä vďaka študentom strednej odbornej školy kaderníctva a vizážistiky <http://www.beautycare-study.sk>. Každá žena aj tá v tom pokročilom veku túži byť krásna. Úprava obočia, jemná depilácia, masáž rúk, manikúra, účesy. To vždy všetko si každá z našich dám pamätá a o to viac si to tento deň užíva.

Tí, ktorým na nás záležalo

Z rozprávania našich seniorov sa niekedy dozvieme o zaujímavých životných cestách, o výnimočných osudoch. Jeden motív sa však veľmi často vracia, v rôznej podobe: láska k svojim deťom, k svojej rodine. Aby sme týmto zlatým ľudom, odkázaným na pomoc svojho prostredia, vedeli zabezpečiť krásne chvíle aj počas jesene ich života a zavďačiť sa za ich lásku, zrealizovali sme aj v tomto roku veľa zaujímavých projektov.

Henkel partička

Vďaka dobrovoľníkom zo spoločnosti Henkel majú naši seniori vyplnené sobotňajšie popoludnia rôznymi kvízmami, hrami, ale predovšetkým prítomnosťou. Spoločnosti Henkel ďakujeme nielen za mladých ľudí dobrej vôle, ale aj za rôzne vecné dary.

Henkel



NADÁCIA VÚB

Projekt Farebná náruč

Od júna 2017 sme vďaka podpore VÚB banky spustili pilotný projekt **Farebná náruč**, kde cez arteterapiu dokážeme nájsť prostredníctvom farieb sabaobnovujúcu vnútornú silu jednotlivcov a v interakcii trojgeneračnej skupiny vzájomnú spoluprácu, pomoc a podporu. Následne obohatiť všetkých účastníkov o prítomnosť človeka a ľudskú dušu priviesť k tvorivej činnosti.



ADOPTUJ SI STARÝCH RODIČOV



Pomôžte vrátiť
úsmev do života
seniorov, pridte
medzi nás a staňte
sa dobrovoľníkom
pre seniorov
žijúcich
v Centre sociálnych
služieb NÁRUČ
Senior & Junior.

Podmienky prijatia za dobrovoľníka:

- máte vek minimálne 18 rokov
- netrpíte žiadnym závažným ochorením
- a máte chuť venovať časť zo svojho voľného času seniorom
- účasť na vstupnom školení v CSS NÁRUČ Senior & Junior
Fedákova 5, 841 02 Bratislava

Zabezpečíme Vám:

- dôkladné zaškolenie
- odbornú supervíziu
- koordinátora dobrovoľníkov

To dievča je báječné, má toľko
aktivít a predsa si každý týždeň
nájde čas a príde za mnou.

Seniorka pani Priska

Ako to vníma aktívna dobrovoľníčka

Toto dobrovoľníctvo sa stalo podstatnou časťou môjho života. Rozhovory s pani Priskou mi prinášajú hlbšie porozumenie ľudskému vnútru a životu a reálne obohacujú môj emočný svet. Cítim sa akoby ľudskejšou.

Vanda



Prihláste sa:

telefonicky: **0917 448 654**

mailom: **senior@naruczachrany.sk**



Robíme veci so srdcom



Tvoj vodný anjel
www.lucka.sk

Do našej práce vkladáme srdce, preto
podporujeme OZ NÁRUČ Senior & Junior.

Lucka[®]
tvoj vodný anjel