



JÓNA, n.o., MC Slniečko
Námestie slobody 2,
093 01 Vranov nad Topľou
tel. 0918 496 059 ☀

Výročná správa za rok 2013



Vranov nad Topľou 2014

Obsah

Milí priatelia,.....	3
Kto sme	4
Správna rada:.....	4
Čo sme v Jóna n.o.a MC Slniečko v roku 2013 videli, počuli a zažili	6
Charakteristika našej práce	8
Preventívne programy na základných a stredných školách.....	9
MATERSKÉ CENTRUM SLNIEČKO	10
Chránené pracovisko	11
Ďalšie vzdelávanie	12
SPOLUPRÁCA S INÝMI ORGANIZÁCIAMI.....	12
Pracovníci.....	13
Aktivačná činnosť	13
K-centrum	13
Správa o hospodárení r. 2013.....	13
Fotogaléria.....	18
PRÍLOHA:	74

Milí priatelia,

v jednej z chudobnejších častí Slovenska sa nám podarilo, aj napriek finančnej náročnosti 2.12.2002 **zriadiť neziskovú organizáciu**, ktorú nám môže závidieť nejedno krajské mesto. Poskytujeme všeobecne prospešné služby pre cieľovú skupinu detí a mládeže. Dňa 25.11.2005 sme slávnostne **otvorili prevádzku Materského centra Slniečko pod záštitou Mesta Vranov nad Topľou** pre mamičky na materskej dovolenke. Naším šťastným krstným otcom je Ing. I. Šesták, riaditeľ ZŠŠ drevárskej. Vznikli sme z dôvodu potrieb spoločnosti zabezpečovať, tvoriť a rozvíjať aj iné aktivity , nielen za účelom tvorby zisku. Spolu s ďalšími organizáciami neziskového sektora plníme úlohy, pri ktorých sú štátne orgány obmedzené a tak sme sa stali významným prvkom stabilnej demokratickej spoločnosti, duchovnou a ekonomickou silou.

Touto cestou vyjadrujeme poďakovanie Mestu Vranov, p. primátorovi, poslancom MsZ, ÚPSVR, pracovníkom n.o., aktivačným pracovníkom, aktivistom, dobrovoľníkom, sponzorom, darcom, vedeniu a študentom ZŠ a SŠ v meste, Únii materských centier na Slovensku a mamičkám, ktoré aj v tejto existenčne náročnej dobe nás podporujú a motivujú do ďalšej zmysluplnej práce. Osobitná vďaka patrí zakladateľke n.o. Jóna a MC Slniečko Mgr. S. Pencákovéj, ktorá nás aj po svojom odchode zo Slovenska pravidelne podporuje a spolupracuje s nami. ĎAKUJEME VÁM!



8.narodeniny MC Slniečko

Kto sme

Nezisková organizácia JÓNA vznikla 2. decembra 2002 na podnet lektorov občianskeho združenia ACET vo Vranove nad Topľou. Našou cieľovou skupinou sú najmä deti a mládež, ale aj ich okolie (rodiny, priatelia).

Zapísaná v registri neziskových organizácií pod č. OVVS-48/2002-NO.

IČO:36167967 DIČ: 2021704894

Č.úctu: 2623018185/1100 Tatra banka

Hlavné ciele organizácie sú:

- iniciovať zmenu kvality života detí, mladých ľudí a rodín v regióne
- zamedziť vzniku a opakovaniu sociálno-patologických javov a dosiahnuť ich postupnú redukciu, resp. odstránenie
- zníženie rozsahu a závažnosti sociálno-patologických javov a ich osobnostných a spoločenských dôsledkov
- poskytovať sociálne poradenstvo a podporovať pracovníkov organizácií a dobrovoľníkov vo vzdelávaní
- rozvíjať pilotné, modelové projekty na lokálnej komunitnej úrovni

Druhy poskytovaných všeobecne prospešných služieb sú:

- služby v oblasti ďalšieho (neformálneho) vzdelávania,
- poskytovanie sociálnej pomoci a humanitnej starostlivosti

Zloženie orgánov JÓNA, n.o.

Správna rada:

Správna rada je najvyšším orgánom JÓNA, n.o. – rozhoduje o základných otázkach organizácie. Skladá sa z piatich členov.

Mgr. Miriam Krupová, predsedníčka

MVDr. Viera Kulichová

Bc. Alexandra Gajdošová

Lýdia Gutu

Miroslav Bodnár

Dozorná rada:

Dozorná rada sa skladá z troch členov a je kontrolným orgánom organizácie. Členov dozornej rady volí a odvoláva Správna rada.

Anna Bujková, predsedníčka

Marianna Dzurkaninová

Viera Skybová

Riaditeľka:

Riaditeľkou JÓNA, n.o. bola v roku 2013 Daniela Stupáková

Web:

www.mcslniecko.eu

www.materskecentra.sk

<http://picasaweb.com/mc.slniecko.vranov>

E-mail:

jona.no@inmail.sk

mcvranov@azet.sk

Ďalší kontakt: MVDr. V. Kulichová

0918496059 kulichovaviera@gmail.sk

SPRÁVNNA RADA NEZISKOVEJ ORGANIZÁCIE JÓNA



Mgr. Miriam Krupová,
predsedníčka SR,
má 35 rokov, pracuje bez nároku na
odmenu

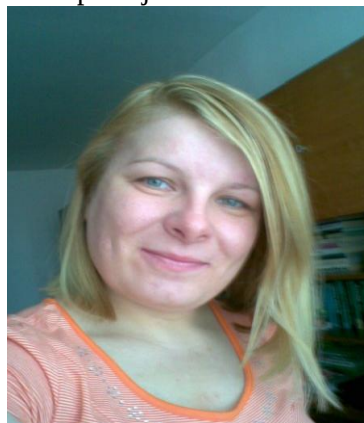


MVDr. Viera Kulichová,
má 50 rokov, pracuje ako koordinátor MC
Slniečko a dobrovoľníckych prác, aj bez
nároku na mzdu

Lýdia Gutu,
má 28 rokov, t.č. je na druhej materskej
dovolenke, v n.o. zdarma



Miroslav Bodnár,
má 47 rokov,
súkromný podnikateľ
v n.o. pracuje zdarma



Bc. Alexandra Rjašková,
má 38 rokov, pracuje ako administratívna
pracovníčka
v n.o. pracuje zdarma

Daniela Stupáková
riaditeľka n.o. Jóna
má 55 rokov je zdravotná sestra
štatutára vykonáva zdarma



Čo sme v Jóna n.o.a MC Slniečko v roku 2013 videli, počuli a zažili



Pravidelné akcie :

Materské centrum Slniečko

Herňa: Po – Pi 09:00 – 13:00 hod. MVDr. V. Kulichová 0918 496 059

Hodinová škôlka: Po – Pi podľa dohody 0918 496 059

Predpôrodná príprava a Cvičenie tehotných na fitloptách: Pondelok: 16:30 hod. Mgr. V.

Zbojanová, pôrodná asistentka :0915 288 246, 0911 050 790, 056 649 80 55, D. Miňová 0905 725 828

Cvičenie detí na fitloptách: Streda: 16:30 D. Miňová 0905725828

Skupina dojčiacich matiek a manipulácia s novorodencom: podľa dohody D. Miňová, detská sestra : 0905 725 828

Bazén: Štvrtok 09:30 hod. ZŠ Bernoláková 0574425395

Anglický jazyk pre deti: Štvrtok: 16.15 hod. Mgr. M. Dargajová

Tvorivé dielne pre deti a mamičky: podľa harmonogramu 10:00 hod. v herni MC

Nepravidelné akcie: rok 2013

Por.č.:	Aktivita	Mesiac:
1.	Tvorivé dielne - Snehuliaci	Január
2.	Karneval	Február
3.	Valentínske tvorivé dielničky pre mamičky a detičky	Február
4.	Stretnutie s pani Haškovou - O misiách na Nile	Február
5.	Tvorivé dielničky pre detičky počas jarných prázdnin	Február
6.	Jarná a letná burza	Marec
7.	Veľkonočné tvorivé dielničky pre mamičky a detičky	Marec
8.	Verejná zbierka - Detské srdiečka	Marec
9.	Svetový deň zdravia - Kontroluj svoj krvný tlak	Apríl
10.	Verejná zbierka - Deň narcisov	Apríl
11.	Prezentácia Forever living produktu Aloe vera	Apríl
12.	Tvorivé dielničky pre detičky - Modelujeme rúčkami	Apríl
13.	Prezentácia Uniqa	Máj
14.	Míľa pre mamu	Máj
15.	Verejná zbierka - Ďakujem, že si mama	Máj
16.	Tvorivé dielničky pre mamičky a detičky - Podložky pod poháre a srdiečka	Máj
17.	Detská oslava MDD	Jún
18.	Rodinný deň - Deň otcov	Jún
19.	Beseda o rodine	Jún
20.	Kurz podnikania	Jún
21.	Tvorivé dielničky pre mamičky a detičky - Maľujeme rybičky	Júl
22.	Tvorivé dielničky pre detičky - Tvoríme z krepu a fólie	Júl
23.	Tvorivé dielničky pre detičky - Jazierko a lodičky	Júl
24.	Tvorivé dielničky pre mamičky a detičky - Hráme sa rukami	Júl
25.	Tvorivé dielničky pre mamičky a detičky - Na zelenej lúke	Júl
26.	Tvorivé dielničky pre mamičky a detičky - Tvoríme a hráme sa s modelmi pozadí	August
27.	Tvorivé dielničky pre detičky - Veselé zvieratka	August
28.	Jesenná a zimná burza	September

29.	Prezentácia Winalite	September
30.	Verejná zbierka - Dni nezábudiek	September
31.	Tvorivé dielničky pre mamičky - Dekoratívne predmety (3x)	September
32.	Radničkine trhy Prešov	Október
33.	Tvorivé dielničky pre detičky - Maľujeme jeseň	Október
34.	Beseda - Liečivá huba Kombucha	Október
35.	Beseda Medzigeneračné vzťahy - ZŠ Kukučínova	Október
36.	Tvorivé dielničky pre Slniečko	Október
37.	Prezentácia LR	November
38.	Oslava 8. narodením MC	November
39.	8. narodeniny - oslava v CVČ	November
40.	Vianočné tvorivé dielničky - maľovanie sádrových odliatkov	December
41.	Mikulášska párty	December
42.	Vianočné trhy	December
43.	Samaritánske balíčky	December



Ocenenie primátora MVDr. Viere Kulichovej za tvorivý prístup v MC Slniečko



MDD

Charakteristika našej práce

Cieľovou skupinou našej n.o. sú deti, mládež a mladé rodiny. Veríme v potenciál mladých ľudí a motivujeme ich k nezištnému pomáhaniu sebe aj spoločnosti. Učíme ich pracovať v tíme ako najúčinnnejšej ceste k spoločnej zmene. Snažíme sa im ukázať hodnotu rozmanitosti ich osobností, tolerantnosti a partnerských vzťahov. Pracujeme s nimi ako s rovnocennými partnermi a včleňujeme ich do procesu zmien aj vďaka ich postojom, nápadom a vlastnej iniciatívy a túžby po zmene. Vedíme ich k vytrvalosti a zodpovednosti za svoje životy i vplyv ich konania na iných. Prevenciu považujeme za aktívny nástroj predchádzania sociálno patologických javov v živote komunity. Veríme, že sa nám podarí vytvoriť **nízkoprahové centrum** a tým poskytnúť mladým ľuďom vhodné prostredie na trávenie voľného času a k písaniu vlastných projektov a tým k napĺňaniu ich vlastných potrieb. O tom, že veci, ktoré robíme majú zmysel a sú dobré, svedčí aj narastajúci záujem mladých ľudí o našu prácu a rast spolupráce s Mestom Vranov a komunitou v regióne.

Preventívne programy na základných a stredných školách

Na Základnej škole Kukučínova sme v mesiaci október mali v rámci prevencie správania a medziľudských vzťahov prednášky v dvoch triedach.



Základná škola Kukučínová



MATERSKÉ CENTRUM SLNIEČKO

Nezisková organizácia JÓNA otvorila Materské centrum 25.11.2005. Materské centrum sme založili za účelom svojpomocného poskytovania služieb rodinám s maloletými deťmi v súlade s rodinnou koncepciou štátu podľa Koncepcie štátnej rodinnej politiky.

Rodičia, najčastejšie ženy na materskej dovolenke, tu spoluvytvárajú prirodzené prostredie pre výchovu, vzdelávanie a všestranný rozvoj detí, v ktorom zmysluplne trávajú svoj čas. Materské centrá inšpirujú k občianskej angažovanosti, napríklad sa stávajú odrazovým mostíkom pre ženy s ambíciou vstúpiť do komunálnej politiky alebo sa aktívne zapojiť do práce v iných verejno-prospešných organizáciách.

Materské centrum Slniečko vo Vranove nad Topľou slúži ako komunitné stredisko pre rodiny s malými deťmi. Iniciátormi projektu boli aktívne mamičky vo Vranove nad Topľou. Zriadenie MC Slniečko je výsledkom aktívnej podpory komunity (sponzorov a jednotlivcov). MC Slniečko slúži mamičkám na materskej dovolenke (MD), nezamestnaným ženám a ženám pripravujúcim sa na materstvo. Služby Materského centra využívajú hlavne mamičky, ktoré majú záujem o ďalšie rozvíjanie svojej osobnosti. Vytvárame im tu priestor na sebarealizáciu, ženy na MD tu spoluvytvárajú prirodzené prostredie pre výchovu, vzdelávanie a rozvoj detí, v ktorom zmysluplne trávajú svoj čas. Naše služby využívajú aj oteckovia a starí rodičia, ktorí prichádzajú na naše aktivity so svojimi deťmi a vnúčatami.

Herňa MC Slniečko je otvorená denne od pondelka do piatku. V herni je vytvorený priestor na vzájomné stretávanie sa mamičiek a detí, mamičky si tu môžu prečítať časopisy Materské centrá, Mama a ja, porozprávať sa o svojich radoostiach a starostiach, vymeniť si recepty, či dozvedieť sa dôležité informácie. Spolu realizujú aktivity, čo ich vnútorne posilňuje – ženy zistia, že majú schopnosti, o ktoré je záujem, čím vzniká u nich potreba zapájať sa do vecí verejných. To minimalizuje sociálnu izoláciu rodičov, predovšetkým žien na materskej dovolenke, zabraňuje pocitu vyhorenia a prispieva tak k prežitiu tohto obdobia naplno v zmysle spokojná mama - spokojné dieťa. Naše materské centrum je predprípravou nástupu detí do Materskej školy a Základnej školy kde si deti zvykajú na nové prostredie (nábytok, hračky,...), prostredie plné detí, s ktorými sa musia podeliť o hračky, nové tety, ktoré sa o ne starajú namiesto mamičiek. Učia sa prvým sociálnym vzťahom. Deti majú možnosť nadviazať prvé kamarátstva s rovesníkmi. Prirodzeným spôsobom sa postupne osamostatňujú od matky a tak sa pripravujú na vstup do predškolských zariadení. Je to ideálny prechod, keď si dieťa zvyká na novú situáciu a zároveň má pri sebe mamku, ktorá mu to uľahčí. Vždy sa k nej môže vracieť a zároveň naberať stále väčšiu odvahu skúšať všetko nové naokolo. Naučí sa, že je to bezpečné a zaujímavé zároveň.

Dňa 16.10. som prevzala v MsDK aj ocenenie primátora Mesta Vranov nad Topľou za tvorivý prístup v Materskom centre Slniečko. Vďaka za toto ocenenie patrí aj všetkým ľuďom, ktorí nám už počas ôsmich rokov pomáhali.

V roku 2013 sme zrealizovali akcie v MC Slniečko aj vďaka finančnej podpore z poukázania 2% z dane z príjmu od Dataservis, Duvalo, Grund a ďalších, ktorým veľmi pekne ďakujeme. Registrujeme **141 mamičiek, 159 detí**. Permanentky **15 mamičiek**. Priemerná denná návštevnosť herne je **21 detí**. Počas prázdnin praskáme vo švíkoch. Účasť na veľkých podujatiach(Karneval, MDD, Piknik a Mikuláš je **od 31 do 63 detí**. Na akcie (besedy, prezentácie, tvorivé dielne a iné) prichádza okolo **16 mamičiek**. Tvorivých dielničiek pre deti od 2-3 a od 4-6 r. sa zúčastňuje cca **13 detí**. Ďakujeme za veľkú podporu a solidaritu všetkým ľuďom dobrej vôle. Pre mamičky na materskej dovolenke pravidelne pripravujeme besedy s odborníkmi na rôzne zaujímavé témy v oblastiach výchovy detí, psychologického, sociálneho a právneho poradenstva, zdravotnej starostlivosti apod. Mamičky aj budúce mamičky .to možnosť veľmi uvítali.

V roku 2013 sme pokračovali v pravidelných akciách a zorganizovali sme aj množstvo nových podujatí pre mladé rodiny s deťmi.



Slniečkový karneval

Chránené pracovisko

ÚPSVR vo Vranove nad Topľou nám podľa § 55 ods.1a 4 zákona č. 5/2004 Z.z. o službách zamestnanosti a na základe právoplatného posudku orgánu na ochranu zdravia podľa zákona NR SR č.335/2007 Z.z. priznal postavenie chráneného pracoviska s účinnosťou od 19.3.2013 s 1 pracovným miestom v profesii sociálny pracovník. Mgr. Anna Kaščáková v chránenom pracovisku poskytuje sociálne poradenstvo a vykonáva administratívne práce s pomocou schváleného pracovného asistenta.



Ďalšie vzdelávanie

Naša nezisková organizácia poskytla v roku 2013 vzdelávacie preventívne programy na ZŠ a SŠ a to v 4 oblastiach: výchova k manželstvu a rodičovstvu a medzigeneračné vzťahy (prevencia AIDS, predmanželské vzťahy a sex), prevencia drogových závislostí, prevencia kriminality a násillia a prevencia nezamestnanosti.

Do vzdelávania sme zapojili aj uchádzačov o zamestnanie, ktorí v našej organizácii pracujú v rámci aktívnej činnosti a absolventskej praxe. V ich prípade sme do tréningu komunikačných zručností zakomponovali aj základné informácie z oblasti hľadania si zamestnania a absolvovania vstupného pohovoru.

SPOLUPRÁCA S INÝMI ORGANIZÁCIAMI

Nezisková organizácia JÓNA vznikla so zámerom zvyšovať kvalitu života detí, mladých ľudí a rodín v regióne. Pri naplňaní tohto poslania sme otvorení pre spoluprácu s jednotlivcami aj organizáciami, ktoré majú podobný cieľ alebo majú záujem pomôcť nám pri naplňaní stanovených cieľov. Spoluprácu s inými organizáciami považujeme za nevyhnutnú súčasť našej práce. Z uvedeného dôvodu sme aj v roku 2013 spolupracovali s nasledovnými organizáciami: Gymnázium Dr. C. Daxnera, SŠ drevárska, SŠ A: Dubčeka, SOŠ Čaklov, CPPP (Centrum pedagogicko- psychologickéj poradne) vo Vranove n/T., Poradňa zdravia, Apoštolská cirkev na Slovensku - zbor vo Vranove nad Topľou, Mesto Vranov nad Topľou, ÚPSVR Vranov nad Topľou, Všeobecná zdravotná poisťovňa, PSI, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím (ZPMP) Vranov nad Topľou, ZŠ Bernoláková- bazén, Vravka, **Podarilo sa nám nadviazať spoluprácu s Centom protidrogovej závislosti v Košiciach s MUDr. Moyzesovou na preventívnych programoch na ZŠ a SŠ.**

V roku 2013 sme pokračovali v spolupráci s **Úniou materských centier na Slovensku**, ktorej sme členmi. Spolupracujeme aj s niektorými materskými centrami: MC Haliganda Košice. **ÚMC** nám bol udelený **CERTIFIKÁT – Zariadenie priateľské k deťom a rodinám** a **CERTIFIKÁT** vlastní aj novorodenecká sestra D. Miňová v oblasti manipulácia s dieťaťom, ktorá absolvovala v Bratislave kurz E. Kiedroňovej **Nežná náruč a Láskavo do života**. Túto spoluprácu plánujeme v budúcnosti rozvinúť formou spolupráce na rôznych projektoch a aktivitách. V spolupráci s **Vysokou školou zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Prešove** sa u nás pravidelne zúčastňujú ich študenti na **odbornej praxi**. Prínos je obojstranný a prináša výsledky ako z krátkodobého, tak i z dlhodobého hľadiska. **Podakovanie patrí aj spoločnosti Chilly Média spol. s.r.o., osobitne jej novým konateľom Mgr. Vlastimilovi Podobovi a Petrovi Janíkovi za ústretovosť a dobrú spoluprácu.** V marci sa konala verejná zbierka pre MC Slniečko **Detské slniečko s výnosom 639,91€**. S Ligu proti rakovine sme sa už po jedenásťkrát zapojili do realizácie verejnej zbierky **Deň narcisov**. Do realizácie verejnej zbierky sa zapojilo 60 dobrovoľníkov, celkovo sa nám pre Ligu proti rakovine podarilo vyzbierať dary vo výške **1037,79 €**. V spolupráci s Úniou materských centier sme v mesiaci máj uskutočnili ku Dňu matiek zbierku **Ďakujem, že si mama s výťažkom 2000€ , pre MC 80% 1600€**. Po ôsmykrát sme realizovali verejnú zbierku pre Ligu za duševné zdravie – **Dni nezábudiek s výťažkom 606,16€, pre MC 30% 181,85 €**.

Naše podakovanie patrí Nadácii Poštovej Banky Bratislava, ktorá nám darovala použitý nábytok. V januári 2013 sme vďaka tomuto daru renovovali herňu nášho Materského centra Slniečko.

Pracovníci

V roku 2013 pracovali v JÓNA n.o. títo pracovníci: Daniela Stupáková (riaditeľka organizácie, MVDr. Viera Kulichová (koordinátorka MC Slniečko a dobrovoľníckych prác), Mgr. A. Kaščáková (koordinátorka pre prácu s deťmi a mládežou) a Janka Čurlíková (účtovníčka).

Aktivačná činnosť

V spolupráci s ÚPSVR vo Vranove nad Topľou sme sa zapojili v roku 2013 po aj do organizovania aktivačnej činnosti v rámci **Národného projektu Va**. Dobrovoľníci nám v rámci **aktivačnej činnosti formou dobrovoľníckej služby** pomohli pri preventívnych programoch na školách, pri administratívnej práci (hodnotenie dotazníkov, ankiet, kopírovanie materiálov, príprava výzdoby a pomôcok, nákupy, práca na PC apod.) pri kontakte so sponzormi apod. Aktívne boli zapojení do prípravy a realizácie jednotlivých projektov: verejná zbierka **Detské srdiečka**, **Deň narcisov**, **Ďakujem, že si, mama** a **Dni nezábudiek**, Materské centrum Slniečko (herňa, bazén, opatrovanie, praktická pomoc pri besedách, prednáškach, kultúrnych, spoločenských a športových podujatiach, tvorivých dielňach, upratovaní, Mil'a pre mamu v Košiciach, Ela a Hop) a iných aktivitách realizovaných Úniou materských centier na Slovensku. V roku 2013 sme pracovali so 4 uchádzačmi o zamestnanie. **Ďakujeme všetkým UoZ na AČ za ich prácu, bez ktorej by sme nemohli úspešne fungovať.**

Pracovníci taktiež absolvovali interné vzdelávanie organizácie: **Jednotný vzdelávací program** pre pracovníkov, dobrovoľníkov a aktivistov n.o. v oblastiach: tréning komunikačných zručností, základy práce s deťmi a mládežou, sebahodnoty, fundraisingu, prípravy projektov, tímovej práce, riešenia konfliktov, príprave prejavu. V roku 2013 nám ÚPSVR schválil aj absolventky na vykonávanie **absolventskej praxe. Od 1.8.2012 do 31.1.2013 6 mes., od 1.5. do 31.7.2013 3 mes., a od 9.12.2013 do 6.4.2014 na 4,5 mes.** Rok 2013 bol pre našu organizáciu opäť výnimočný. Mohli sme sa opäť stať pomocníkmi projektu Misie na Níle. Občianske združenie Vravka nám umožnilo realizovať kurz pre mamičky: Začiatok podnikania. Znovu sme mali možnosť v našich priestoroch realizovať projekt Operácia vianočné dieťa vďaka kresťanskej organizácie Samaritans Purse. V teréne sme darovali Alžbetke Rábovej zo Sačurova a 6 člennej rodinke Kebovej z Davidova balíčky od tejto organizácie.

K-centrum

Kontaktné centrum sme zriadili v septembri 2003 vďaka podpore nadácie SOCIA. Odvtedy sa v ňom poskytovalo informačné a sociálne poradenstvo klientom v sociálnej núdzi do 31.3. 2006. Primárnou cieľovou skupinou K-centra sú deti a mladí ľudia, príp. celé rodiny, ktoré sa ocitli v sociálnej núdzi, ale pomáhame všetkým, ktorí nevedia, na koho sa obrátiť, či už formou priamej pomoci alebo ich odporúčame do ďalších organizácií, kde im môžu pomôcť, či poradiť. Činnosť K-centra finančne podporoval **Prešovský samosprávny kraj, odbor sociálny.**

Z dôvodu odcestovania pracovníka zodpovedného za túto prácu do zahraničia a terajšieho vybavovania novej akreditácie na MPSVR SR sa tieto služby dočasne neposkytujú.

Vízia neziskovej organizácie je aj naďalej priaznivá vzhľadom na veľké nadšenie a radosť z práce pre iných. Chceme rozšíriť preventívne programy na ZŠ a SŠ a vybudovať poradenskú sieť pre mamičky na MD a RD v oblasti sociálnej a vzdelávacej. Tešíme sa na nové výzvy v roku 2014. Hurá do práce!

Správa o hospodárení r. 2013

2. Výkaz o príjmoch a výdavkoch

Príjmy (v €)	Nezdaňovaná činnosť	Zdaňovaná činnosť
z vkladov zriaďovateľov	3000	-
z majetku	-	-
dary a príspevky	5598	-
z dotácií	-	6300
z poskytovania služieb	-	-
z verejných zbierok	2457	-
z organizovania akcií	-	-
z podielu zaplatenej dane z príjmu	2712	-
ostatné	3846	-
Príjmy celkom	17613	6300

Výdavky (v €)	Nezdaňovaná činnosť	Zdaňovaná činnosť
Služby	11187	-
Mzdy	1979	5983
Platby do poisťovních fondov	-	-
Prevádzková réžia	-	-
Zásoby	571	317
Dary a príspevky iným subjektom	66	-
Splátky úverov a pôžičiek	3750	-
Ostatné	572	-
Výdavky spolu	18125	6300
Rozdiel príjmov a výdavkov spolu	-512	0

2. Výkaz o majetku a záväzkoch

Majetok	Stav k 1.1.	Stav k 31.12.2012
Dlhodobý hmotný majetok	-	-
Pohľadávky	603	-
Peniaze	736	1184
Priebežné položky	-	-
Bankové účty	261	327
Majetok celkom	1600	1511

Záväzky	Stav k 1.1.	Stav k 31.12.2012
Záväzky	1092	143
Záväzky celkom	1092	143
Rozdiel majetku a záväzkov	508	1368

3. Rozpis príjmov v závislosti od zdroja financovania

V roku 2013 nás podporili:

ÚPSVR

Daňovníci formou 2% z dane z príjmov

MC- Detské srdiečka 100% zo zbierky

ÚMC. Ďakujem, že si, mama 80% zo zbierky

Liga za duševné zdravie 30% zo zbierky

účel daru/dotácie

Dobrovoľnícka služba

Jóna n.o.

MC Slniečko

MC Slniečko

MC Slniečko

suma

317,00€

2969,10€

639,91€

1600,00€

181,85€

Vecnými darmi, poskytnutím zliav, poskytnutím know-how, či iným spôsobom našu prácu podporili: MUDr. Ján Šimko AKU s.r.o., Mimi jasle Bc. Mroslava Sobotová, Orange, Telecom s.r.o., Telefonica-O2, Ing.Ľ.Kulich str., Ing.Ľ.Kulich ml, V.Kulichová ml, Bc.Z.Dančevská, Mgr. L.Obrinová, L.Janová, Žabka V.Lakomecová, Z. Dugovská, Elsatex, J. Škopinský, AVON, Šturcer-Bagetka, MŠ-Sídl.II, MŠ-Hencovce, MŠ-Dlhá, MŠ-Rodinná oblasť, MŠ-Okulka, MŠ-Čaklov, O. Markušová, Mgr. A.Kaščaková, A.Kaščaková str., Rajec s.r.o., ÚMC, ÚPSVR, Wustenrot poisťovňa, Všeobecná zdravotná poisťovňa, MsŠH, Oriflame, Pomtex Ing. D. Cicko, Mgr.M.Krupová, rodina Ragančíková, E.Bindasová, SOŠ.A.Dubčeka, Zemplín VPO výr. Družstvo, M. Rožová, D. Koster, Judr. Z. Adamová, J. Rptoš, G. Lapčáková, Š.Husivargová, Bc. Katka Brozová, Mária Billá, rodina Krehelová, Jozef Tomáš, Mgr. E. Gajdošová, Z. Gazdová, Ľ. Verčimáková, K. Gallíková.

Veľkým prínosom boli pre nás miestne periodiká **Vranovské novinky** Mgr. J. Kuba, **Vranovské noviny** Mgr. L. Krivda a **Vranovské spektrum** I. Makó, **Vranovské televízne noviny** a **Regiónvt.sk**, ktoré počas celého roka medializovali naše aktivity zdarma, uverejňovali naše pozvánky a veľkou mierou prispeli k úspešným výsledkom realizovaných projektov.

Informácie o činnosti MC Slniečko nájdete na našej novej webovej stránke www.mcslniecko.eu, ktorej dizajn nám zdarma urobil Bc. P. Štefan z Art Spektra Košice. Naše príspevky nám zverejňovala aj ÚMC v časopisoch Materské centrá a na webovej stránke www.materskecentra.sk. Predsedníčka správnej rady vytvorila fotogalériu z našej činnosti na <http://picasaweb.com/mc.slniecko.vranov>, kde ste pozvaní na pravidelne dopĺňanú prezentáciu našej činnosti. Spoločnosť Chilly média nám ponúkla možnosť zverejnenia našej činnosti na webe OC Komunál www.oc-komunal.eu. Aj vďaka tejto pomoci môžeme pravidelne prezentovať svoje aktivity, dopĺňať fotogalériu a pod. V spolupráci s Mgr. G. Brandoburovou z MsÚ vo Vranove n/T. sa nám podarilo uverejniť novú webovú stránku: mladez.vranov.sk na oficiálnej stránke mesta www.vranov.sk kde nájdete informácie o aktivistoch našej n.o. a o MC Slniečko aj na www.regionvt.sk Písať nám môžete na e-maili: jona.no@inmail.sk, mcvranov@azet.sk a kulichovaviera@gmail.com

Všetkým, ktorí našu prácu v roku 2013 akýmkoľvek spôsobom podporili, úprimne ďakujeme. Sme radi, že ste sa rozhodli prispieť k zlepšeniu kvality života detí, mladých ľudí a rodín v regióne Vranov nad Topľou a aj touto cestou ste sa stali súčasťou tejto zmysluplnej práce

Prehľad mediálnych výstupov JÓNA, n.o.

Médium	Dátum vydania	Týždeň	Rozmer	Strana	Názov článku
Vranovské spektrum	28.1.2013	5	156	11	Podakovanie Nadácii Poštovej banky
Vranovské spektrum	11.2.2013	7	273	11	Karneval v Slniečku
Vranovské noviny	11.2.2013	6	67,5	4	Karneval v Slniečku
Vranovské spektrum	18.2.2013	8	211,25	9	Zaľúbené Slniečko
Vranovské spektrum	25.2.2013	9	70,28	16	Pozvánka Misie na Níle
Vranovské spektrum	4.3.2013	10	327,6	6	Výbavičky A. Haškovej putujú do Afriky
Vranovské spektrum	4.3.2013	10	155,79	6	Jarné prázdniny v Slniečku
Vranovské spektrum	4.3.2013	10	15,36	6	Zbierka detského oblečenia a potrieb
Vranovské spektrum	4.3.2013	10	33,6	6	Verejná zbierka na podporu MC Slniečko

Vranovské novinky	4.3.2013	9	20,25	5	Oznamujeme
Vranovské noviny	4.3.2013	9	31,5	3	Stručne
Nový čas	6.3.2013		627,8	14 a 15	Šikovné východniarky: Šijú výbavičky pre bábätká v Afrike
Vranovské spektrum	18.3.2013	12	203,73	7	Veľkonočné tvorivé dielne v Slniečku
Vranovské spektrum	18.3.2013	12	15,36	8	Zbierka detského oblečenia a potrieb
Vranovské spektrum	18.3.2013	12	33,6	8	Verejná zbierka na podporu MC Slniečko
Vranovské spektrum	25.3.2013	13	97,5	7	Mamičky odporúčajú vranovskú pôrodnicu
Vranovské noviny	2.4.2013	13	58,5	2	MC Slniečko usporiadalo ďalšiu verejnú zbierku
Vranovské spektrum	8.4.2013	15	282,75	9	Detské srdiečka 2013
Vranovské novinky	8.4.2013	14	52,5	4	Pomohli detské srdiečka
Vranovské spektrum	22.4.2013	17	38,8	6	Deň narcisov 2013
Vranovské noviny	22.4.2013	16	85,5	3	Na Deň narcisov
Vranovské novinky	22.4.2013	16	27	5	Deň narcisov
Vranovské spektrum	29.4.2013	18	210	9	Modelujeme jar z plastelíny
Vranovské noviny	6.5.2013	18	24,75	4	Míľa pre mamu
Vranovské spektrum	6.5.2013	19	64,32	16	Míľa pre mamu 2013
Vranovské novinky	6.5.2013	18	24,2	5	Míľa pre mamu
Vranovské spektrum	13.5.2013	20	453,79	1 a 6	Míľa pre mamu: Šťastná matka sa rovná šťastné dieťa
Vranovské spektrum	10.6.2013	24	108	8	MDD vo Vranovskom Slniečku
Vranovské spektrum	24.6.2013	26	243,75	6	Vzťahy, manželstvo a rodina
Vranovské noviny	24.6.2013	25	139,5	4	Naplnené i nesplnené sny
Vranovské spektrum	15.7.2013	29	140,65	6	Ryby, rybky, rybičky, von z krabičky!
Vranovské spektrum	22.7.2013	31 - 31	176,4	9	Hráme sa s rúčkami
Vranovské novinky	22.7.2013	29	72,8	5	Ryby, rybky, rybičky, von z krabičky
Vranovské noviny	29.7.2013	28	17,1	3	Deti do Slniečka
Vranovské novinky	29.7.2013	30	18	4	Oznam pre mamičky
Vranovské spektrum	12.8.2013	33	238,25	7	Tvorivé dielne - Na zelenej lúke
Vranovské spektrum	12.8.2013	33	147,25	7	Tvorivé dielne pre deti Veselé zvieratka
Vranovské spektrum	12.8.2013	33	141	7	Tvorivé dielne pre deti: Tvor a hraj sa!
Vranovské noviny	26.8.2013	32	85,5	3	Práce v našom okrese niet
Vranovské novinky	2.9.2013	33	13,05	4	Oznam
Vranovské noviny	2.9.2013	33	13,95	3	Jesenná burza
Vranovské spektrum	9.9.2013	37	19,74	11	OZNAM Materského centra Slniečko
Vranovské spektrum	30.9.2013	40	206,15	9	Dni nezábudiek 2013
Vranovské novinky	30.9.2013	37	50,85	3	Dni nezábudiek pomohli chorým
Vranovské noviny	30.9.2013	37	172,02	1	Dni nezábudiek
Vranovské spektrum novinky	21.10.2013	40	150	1 a 2	Čestný občan S. Obický: Vranov je môj druhý domov!
Vranovské spektrum novinky	21.10.2013	40	95,55	7	Radničkine trhy Prešov 2013
Vranovské spektrum novinky	4.11.2013	42	195	11	Maľujeme jeseň
Vranovské spektrum novinky	11.11.2013	43	261,6	11	Vitaj v škole!
Vranovské noviny	11.11.2013	43	24,75	3	Bude aj torta
Vranovské spektrum novinky	18.11.2013	44	37	7	"Slniečko deťom" v centre voľného času
Vranovské spektrum novinky	18.11.2013	44	156	7	Slniečko má 8 rokov



ĎAKUJEME VÁM!

Fotogaléria







































































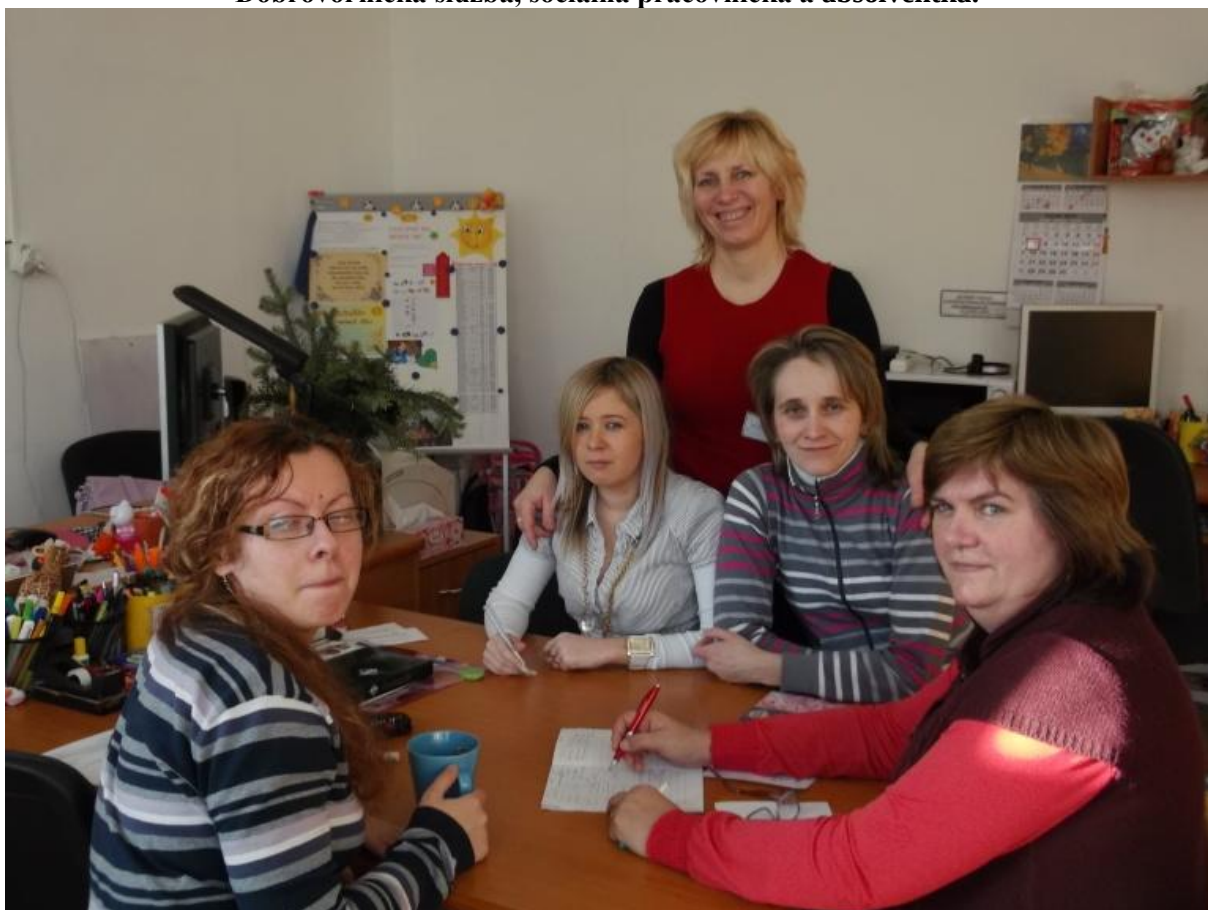








Dobrovoľnícka služba, sociálna pracovníčka a absolventka.



Dobrovoľnícka služba, sociálna pracovníčka, pracovný asistent a absolventka.

































JÓNA, n.o., MC Slniečko

Námestie slobody 2,
093 01 Vranov nad Topľou
tel. 0918 496 059 

Výročná správa za rok 2013

Vranov nad Topľou 2014

PRÍLOHA:

Medializované články z činnosti Jóna n.o. MC Slniečko 2013

Nájdete ich na: www.mcslniecko.eu

www.picasaweb.com/mc.slniecko.vranov

www.materskecentra.sk

www.vranov.sk

www.vtn-vranov.sk

www.regionvt.sk

**a vo Vranovských novinkách, Vranovských novinách i vo
Vranovskom spektre**

VS 2013 spracovala: MVDr. Viera Kulichová dňa 27.2.2014

Snehuliáčikovia zo Slniečka

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Celá zem je prikrytá nádhernou bielou perinkou. Zima je čas, kedy si polia a lúky oddýchnu a my sa spolu s deťmi môžeme kochať v jej kráse. Mladé rodinky sa sánkujú, bobujú, guľujú alebo sa prechádzajú zimnou prírodou. Deti i dospelí majú vtedy líčka vyfarbené mrázikom a niektorí neodolajú a s chuťou sa iba tak vyvávajú v trblietavej snehovej perinke. V Slniečku sme si pripravili detské tvorivé dielne s touto tematikou. Deti si nalepovali na čierny papier snehuliáčikov z chumáčikov jemného papiera. Čiapečku, noštek a gombíky si prizdobili farebným krepovým papierom. Druhou technikou bolo obľúbené maľovanie prstami. Drobcí robili odtlačky svojich dlaní na výkres, kde im teta Anička nakreslila maxi snehuliaka. Obidve tieto techniky sú pre deti tohto veku veľmi vhodné a majú zo svojej práce veľkú radosť. Ako sami vidíte mamičky s rozžiarenými tvármi veselo pomáhali. Kolo, kolo mlynské, Oli, oli Janko a zlatá brána boli odmenou za šikovnosť a zručnosť detí. Vo februári si vymaľujeme srdiečka a veľmi sa tešíme na jar a nové spoločné zážitky.

Karneval v Slniečku

MVDr. Viera Kulichová, MC Slniečko Vranov nad Topľou

Herňa MC Slniečko sa zmenila na rozprávkovú krajinu. Princezná, víly, kuchárík Buchtička, spiderman, červená čiapečka, veľkonočný zajačik, pirát, šarkan, Minie, muchotrávka, černoška, cigánočka, medvedík, šašovia, indián, tekvička, nezbedník i muškietier sa zabávali pri detskej hudbe. Každá maska bola odmenená a doma vyrobené sme ocenili špeciálne. Pripravili sme súťaže pre mamičky i deti. V prvej detičky guľovali s plastovými loptičkami maxi snehuliakov, ktorých sme si urobili z rôzne veľkých fit lôpt. A snehuliaci dostali poriadny nášup... Mamičky predvádzali bez slov povolenia, ktoré ostatné museli uhádnuť. Detičky mali za úlohu nakríť svoje mamičky. Išlo im to od ruky. Všetkým odvážnym súťažiacim sme odovzdali ceny, a sladkosti. Najviac radosti mali deti zo sadrových zlatých, strieborných a bronzových medailí. Detičky chytali aj obľúbené bublinky, tancovali sme a tešili sa i keď za oknom bol mráz nás pri srdiečku hrial pocit spolupatričnosti. Na záver sme losovali vstupenky do tomboly. O ceny bol vždy veľký záujem a spokojnosť bola na oboch stranách. Tridsať. drobcov statočne tancovalo až do konca. Ovocie, džúsy a pečivo mizlo zo stolov. S dvanástou hodinou sa priblížila únava a tí najmenší sa už len motali, ale domov sa nikomu nechcelo. Sme radi, že sa s nami zabavili aj babičky jeden dedko a oteckovia. Dole kostýmy, posledné božteky, mávanie a šup do kočiarov. Pá, pá... zajtra sa uvidíme.

Zaľúbené Slniečko

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Slniečko pripravilo Valentínske tvorivé dielne pre mamičky aj detičky. Radosť z lásky a tej neprekonateľnej túžby niekoho milovať a zdieľať s ním svoj život patrí k základným ľudským prejavom a potrebám. Detičky za pomoci mamičiek maľovali sadrové srdiečka. Potom si mamičky za pomoci detí vystrihovali, zlepovali a navliekali korálky a srdiečka na bavlnky. Nakoniec si mohli detičky vystrihnuté srdiečka nalepovať na farebné papiere. Počas práce sme sa rozprávali o láske, ktorá nie je abstraktným pojmom, ale má v živote každého z nás veľa hmatateľných podôb. Pripomenuli sme si lietajúce motýliky v žalúdku pri prvom rande, túžbu po partnerovi, po dieťati, lásku k rodičom i starým, k zvieratkám aj k prírode. Slniečko bolo dnes

také zaľúbené, že sa tá láska vo vzduchu dala krájať. Manželstvo je často krát podobné základnej vojenskej službe a patrí k tým ťažkým reholiam. Požehnania, ktoré však z toho plynú prevyšujú všetky ťažkosti a prekážky. Najväčšia láska sa nám ukázala z neba. Preto aj my dávajme za plné priehrštie lásky a prijímajme jedny druhých nielen v tento krásny sviatok.

Jarné prázdniny v Slniečku

MVDr. Viera Kulichová MC Slniečko Vranov nad Topľou

Prebudenie k jarnému životu Slniečko pocítilo počas prázdnin. Deti z MŠ a ZŠ prišli do Slniečka, aby sa pohrali, zasúťažili si a spolu s našimi drobcami pracovali aj v tvorivých dielnach. Preťahovanie lanom, slalom na motorkách a rôzne hry (telefón, stop, sloboda a sochy, sochy, premeňte sa) spestrili deťom voľný čas. Anička, Katka a Silvia pripravili deťom prázdninové tvorivé dielne. Deti si mohli podľa svojich možností a schopností vybrať . Vymaľovali si šmoulikov, princezné, nalepovali kúsky samolepiacej fólie na papier, urobili si na bavlnkách veľkonočnú aj jarnú výzdobu a posledný deň prázdnin si mohli urobiť papierové rybníčky aj s loďkami. Školáci skákali na fit loptách, kreslili na magnetickú tabuľu so zatvorenými očami, skladali puzzle mega lego, hrali kloboučku hop a chytali rybičky aj so zatvorenými očami. Počas celého týždňa, kým sme sa my hrali teta Anička maľovala veľkonočné sadrové zvieratka. Na chvíľu si k nám prišiel oddýchnuť aj doktor Jouifil, ockovia i babičky. Motto slniečkových prázdnin: Malí prežiť, veľkí si užiť sme splnili. Takto prebudení sme sa v piatok rozlúčili a tešíme sa na jar a na všetko krásne s ňou spojené.

Misie na Níle

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Pravý život je o ľuďoch a vzájomnej pomoci a preto sme sa rozhodli po prvý krát usporiadať v Slniečku prezentáciu projektu Misie na Níle. Pani Anička Hašková s Mgr. Miriam Krupovou nám porozprávali o tomto už sto rokov trvajúcim projekte. S prezentáciou projektu bola spojená zbierka nespotrebovanej vlny, starých látok, závesov, spodničiek a pod. Z tohto materiálu sa upletie prvá novorodenecká výbavička(pulóvrik, čiapočka a papučky, ušijú sa zavinovačky a upletú sa deky). Projekt je zameraný na pomoc nielen telu, ale aj duši. Ženy sú v týchto krajinách opakovane znásilňované miestnymi i zahraničnými vojenskými skupinami. Takto zneužívané ženy sú odmietnuté nielen manželom, ale aj celou rodinou. Nemocnice a školy, ak vôbec v meste existujú sú na nízkej úrovni. Voda, potraviny, oblečenia a život je biedny a chudoba je tam veľmi viditeľná. Syn pani Aničky H. sa zúčastnil na misii. Takto odvrhnuté ženy sa môžu vďaka projektu zapojiť do rôznych dielní a tým si zarobiť na živobytie a nájsť znovu zmysel života a stratenú sebahodnotu. Pani Anička sa zapojila do projektu pred 10 rokmi a uplietla prvý pulóvrik. Od vtedy sa táto práca rozšírila do mnohých oblastí, z čoho má ona osobne veľkú radosť. Mamičky prispeli do zbierky a tešíme sa záujmu o pomoc Afrike. I keď sa s týmito ľuďmi nestretneme, môžeme sa ich aj skrze túto akciu dotknúť a oni nás. Navštívil nás aj pán Imrich Makó z Vranovského spektra, ktorý nahral s pani Haškovou zaujímavý rozhovor. Nech posolstvo prežitých Vianoc a blížiacej sa Veľkej noci v nás zapáli oheň lásky a súcitu s biednymi a chudobnými ľuďmi.

Veľkonočné tvorivé dielne

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Slniečko pripravilo deťom od 2 do 6 rokov tvorivé dielne s veľkonočnou tematikou. Pri práci sme vystriedali štyri rôzne techniky. Najprv si deti maľovali sadrové odliatky (ovečky, zajačiky, sliepocky, kuriatka, lienky a koníkov). Presunuli sme sa zo stoličiek na zem a rúčkami si detičky vymaľovali veľké veľkonočné kraslice. Potom im mamička Gabika Lapčáková pripravila vajíčka, ktoré si oblepili nálepkami s jarnými motívami. Na papierové predtlačené vajíčka si staršie deti robili mozaiku z farebných samolepiacich fólií. Väčšie detičky robili s ďalšou mamkou Katkou Gállikovou ovečky z vatových špiliek. Na dielničky prišlo 25 detí a ako sami vidíte výsledok ich práce je nádherný. Aj takýmito prácami podporujeme u detí vývoj jemnej motoriky a rozvoj zručnosti, tvorivosti a fantázie. Jar je ročné obdobie, kedy vidíme nezadržateľnú silu akou sa príroda prebúda a pomaly sa zazelenie celá zem. Trošku z tejto krásy sme preniesli dnes aj do vajíčok a odliatkov. Tešíme sa na ďalšie stretnutie.

Detské srdiečka 2013

Verejná zbierka Detské srdiečka 2013 na podporu a rozvoj Materského centra Slniečko mala čistý výnos 639,91€, potvrdený ObÚ vo Vranove n/T. Vďaka pomoci stredných škôl a solidárnosti ľudí dobrej vôle, môžeme pokračovať v našej činnosti. MVDr. V. Kulichová

Detské srdiečka 2013

MVDr. V. Kulichová MC Slniečko Vranov nad Topľou

Verejná zbierka Detské srdiečka na podporu a rozvoj MC Slniečko vo Vranove nad Topľou prebiehala v dňoch 18.3.- 22.3. 2013. Čistý výnos 639,91€ bol slávnostne vložený na účet a my sme si mohli znovu v duchu povedať, akí sú naši Vranovčania solidárni a skvelí ľudia. Každý z nás si hľadá svoje miesto pod slnkom a niekomu to ide ľahko, inému ťažšie. 2500 ks sadrových srdiečok vzniklo vďaka úžasným ľuďom (Monike, Vierke, Lucii, Aničke, Zuzke a Katke), ktorých srdcia bijú aj pre iných. Mamičky a deti nám ako vždy pomáhali. Osobitná vďaka patrí vedeniu a študentom stredných škôl, bez ktorých by magnetky ostali ležať ladom. 59 študentov dobrovoľníkov vyšlo do ulíc a ponúkalo srdiečka za dobrovoľný príspevok. Napriek nepriaznivému počasiu, slniečko žiarilo v ľudských srdciach. Pre nás je najväčšou hodnotou a prioritou vidieť ochotných študentov i darcov a v nich obrovský potenciál, záujem pomôcť, nadšenie a príjemne strávený čas s týmito mladými ľuďmi. Ďakujeme, že sa máme o koho oprieť...

Zdravé srdce

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) a jej partneri sa 7. apríla 2013 zamerali na celosvetový problém, akým je vysoký krvný tlak, hypertenzia. Hypertenzia je závažným rizikovým faktorom vážnych srdcovocievnych ochorení, najmä srdcového infarktu, cievnych mozgových príhod, srdcového zlyhávania. Tieto ochorenia zapríčiňujú aj v Slovenskej republike veľké percento úmrtí, chorobnosti a invalidizácie. Nekontrolovaný krvný tlak môže byť tiež príčinou zlyhania obličiek, slepoty a iných ochorení. Riziko vývoja týchto komplikácií je vždy väčšie, keď sa pridružia aj iné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení akým je napríklad cukrovka. **Riziko vývoja výskytu hypertenzie môže byť redukované:** redukciami príjmu soli, vyváženou stravou, pravidelnou fyzickou aktivitou, vyhýbaním sa škodlivého užívania

alkoholu, fajčenia a udržiavaním si primeranej hmotnosti. Mnoho ľudí nevie aký má krvný tlak, pretože nie vždy sú prítomné symptómy ochorenia. Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a regionálne úrady verejného zdravotníctva v Slovenskej republike sa zapojili do WHO kampane – **kontroluj svoj krvný tlak**, kedy si obyvatelia mohli dať zmerať rizikové faktory srdcovocievnych ochorení najmä krvný tlak, cholesterol, BMI, okrem toho im bolo poskytnuté krátke poradenstvo v oblasti prevencie vysokého tlaku krvi. Dňa 8. apríla 2013 bola spustená kampaň „**Vyzvi srdce k pohybu**“, ktorej cieľom je podporovať a podnecovať ľudí k pravidelnej fyzickej aktivite, s cieľom ovplyvňovať výskyt rizikových faktorov srdcovocievnych ochorení. V MC Slniečko si dalo 26 záujemkyní zmerať TK, stanoviť hladinu cukru, cholesterolu(celkového, dobrého a zlého) v krvi a mali možnosť sa osobne porozprávať s Mgr. Hornákovou a Valériou Dzurjaninovou s RÚVZ vo Vranove n.T. o životospráve, pohybovej aktivite a ochoreniach, ktoré ich trápia. V pripravených dotazníkoch sme mnohí zistili ako zanedbávame pravidelnú konzumáciu rýb, veľa solíme, prijímame málo tekutín a taktiež sa minimálne zdravo hýbeme. Je čas na nápravu chýb nielen v stravovaní, ale aj v celkovom štýle života, tak poďme s chuťou do toho!

Deň narcisov 2013

Dňom narcisov 12. apríla žil aj celý náš okres. Nezisková organizácia Jóna ďakuje všetkým ľuďom dobrej vôle, a študentom stredných škôl, ktorí sa podieľali na realizácii verejnej zbierky počas Dňa narcisov. Výťažok 1037,79€ predstavuje veľký úspech. Je preto jasné, že i keď je naďalej vysoká nezamestnanosť, počet onkologických pacientov v rodinách pribúda a tým aj počet darcov. Výťažok bol vložený na účet Ligy proti rakovine SR a bude použitý na prevenciu, diagnostiku, liečbu a výskum tejto zákernej choroby. MVDr. V. Kulichová

Aloe vera v Slniečku

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Spoločnosť Forever Living Products nás oslovila s možnosťou prezentácie svojich produktov. Prezentácia sa začala predstavením jednotlivých produktov a ich liečivých účinkov na ľudský organizmus. Zdravie je tou najdôležitejšou devízou a keďže v tomto duchu uvažuje aj táto spoločnosť, vychádzajú v ústrety čoraz vyššiemu dopytu po produktoch, ktoré liečia. RNDr. Katarína Tomková z Košíc nám predstavila Aloe vera v jeho rôznych podobách. Existuje okolo 400 rastlinných druhov aloe. Sú to sukulenty, rastúce na celom svete v suchých oblastiach. Každý druh je užitočný, no len jeden — aloe barbadensis miller — je po tisícročia uznávaný pre svoje zázračné liečivé schopnosti. Záznamy o tejto rastline existovali na sumerských hlinených tabuľkách už 2 200 rokov pred Kristom. Kozmetické a liečivé účinky aloe oceňovali starodávne civilizácie Egypta, Číny, Grécka, Ríma, Indie a Arábie. Rovnako ako tieto staroveké civilizácie, aj spoločnosť Forever Living si ctí aloe pre jej upokojujúce, liečivé a výživové vlastnosti. Zázračná dužina listov aloe vera obsahuje viac ako 200 rôznych zložiek. Tento gél s aloe vera je určený pre tých, ktorí si chcú udržiavať zdravý tráviaci systém a životnú energiu. Je to jeden z najlepších dostupných doplnkov výživy na denné použitie a tiež základná zložka pri kombinácii s inými produktami pri liečbe konkrétnych diagnóz. Mamičky sa mali možnosť v osobných rozhovoroch aj so Z. Fabiánovou a M. Bodnárom dozvedieť viac o konkrétnych produktoch, vhodných na liečenie ich zdravotných problémov, poradiť sa pri znižovaní nadmernej hmotnosti

a pod. Na začiatku prezentácie sme si zaliali čajík s aloe vera a jedenástimi bylinkami a pomalými dúškami sme si ho v závere vychutnali. Detičky sa pekne hrali, papkali a všetci sme sa rozlúčili s nádejou na lepší a zdravší život.

Modelujeme jar z plastelíny

MC Slniečko Vranov nad Topľou MVDr. Viera Kulichová

Pre 2-3 ročné deti sme v Slniečku pripravili ďalšie tvorivé dielničky na rozvoj zručnosti, tvorivosti a fantázie. Anička ukázala deťom ako sa modeluje a vykrajuje z modelovacej hmoty Play-Doh a guľičkovej modelovacej hmoty. Plastelínu Play-Doh darovali Slniečku mamičky Erika M. a Lucia L. Výhody týchto hmôt sú netoxickosť, nelepivosť a nedrobivosť. Okrem toho nájdete na trhu širokú škálu farieb. Dnes si deti modelovali za pomoci mamičiek kvetinky, lienky, rybičky, slniečka, slimáčikov, zmrzlinky, lízatka, kuriatka, vtáčikov, ježkov a všetko možné, čo ich napadlo. Očká, hviezdčky, pierka, farebné pásiky a iné dekorácie dotvárali krásu výrobkov. Deti si hmotu valkali, krájali alebo iba tak hnetli v rúčkach. To bolo radosti, najmä z indiánskeho slniečka s pierkami. Šťastní sme zamávali slniečku na oblohe, aké je krásne a žiarivé. Eliška sa neustále pokúšala svoje dielko aj ochutnať. Batolátá sa prizerali a spokojne hrali na zemi. Počas práce sme sa mohli porozprávať o jari, lete a o ovocí (čerešničkách, jahôdkách, malinkách a černičkách), aké je chutné a zdravé. Namaľovali sme si rúčkami aj slniečko na modrej oblohe. Umývanie ručičiek vo vedierku zakončilo dnešné tvorivé dielničky. Niektoré deti sa dnes v Slniečku stretli s takouto technikou po prvýkrát, ale niektoré to doma už viac rás skúsili. Pre zdravé deti je takáto práca i keď sa ich motorika ešte stále vyvíja samozrejmosťou. Veríme však, že aj menej šikovné deti sa pravidelným cvičením zlepšia a preto im posielame veľa elánu a radosti aj touto cestou.

Míľa pre mamu 2013

MVDr. Viera kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Medzinárodné podujatie Míľa pre mamu v predvečer Dňa matiek sa konalo aj v 67 mestách na Slovensku. Materské centrum Slniečko sa zapojilo po tretikrát a pod záštitou a s príspevkom Mesta Vranov nad Topľou. Pán primátor Ing. Ján Ragan v príhovore vyzdvihol dôležitosť rodín a poprial nám spolu s náčelníkom mestskej polície p. Uhlíkom k sviatku veľa lásky a zdravia. 477 zaregistrovaných účastníkov vzdalo úctu všetkým mamám absolvovaním symbolickej mile s kočíkmi. Najmladšiou účastníčkou bola 2 mesačná Katuška a najstaršou 75 ročná Viera Skybová. Touto milou akciou sme chceli poukázať na dôležitosť postavenia matky, ženy a vzdať úctu jej krásnemu a nezastupiteľnému poslaniu. Šťastná mama rovná sa šťastné dieťa, rodina, práca i spoločnosť. Slniečko svietilo nielen na oblohe a celá akcia sa niesla v duchu **Prekonaj samú seba a prekonáš celý svet.** Míľovým ponožkovým rekordom sme poukázali na dôležitosť každého človeka, aj keď žije sám. Mamičky, staré mamy i celé rodiny súťažili a zabávali sa. Deti sa vyšantili pri Zumbe, na skákacom hrade a trampolínach. S dobrovoľníkmi sme pripravili tvorivé dielničky, kreslilo sa na zem a maľovalo na tváričky. Najviac navštevované bolo stanovište s hokejom, chytanie rybičiek a maľovanie sadrových odliatkov. Všetky mamky dostali od detí sladký božtek a od tých starších detí aj vlastnoručne vymaľované srdiečko, pesničku a básničku. Bola aj tombola. Pracovníci poisťovne Wustenrot darovali mamičkám k sviatku krásne fotografie na pohároch, dostali aj vody Rajec a dary od Nivea a.s. Tešíme sa na ďalšiu Míľu.

MDD vo Vranovskom Slniečku

MVDr. Viera Kulichová MC Slniečko Vranov nad Topľou

Slniečko pripravilo deťom k ich sviatku bábkové divadielko: Ťahal dedko repku. Aničky, Lucia, Majka, Janka a Vierka sa zmenili na rozprávkové postavičky a pomocou bábok vyrozprávali zvedavým deťom príbeh o pomoci a spolupatričnosti. Detičky príbeh intenzívne prežívali, zapájali sa do deja a tie najmenšie s otvorenými ústičkami sledovali, čo sa to v herni dnes deje. Malí oslávenci dostali k sviatku božtek a objatie od mamičky, lentilkový keksík, balónik na paličke, maľované sadrové srdiečko a veršik s práním: Nech v srdiečku, čo máš v hrudi, je miesto pre všetkých ľudí a tiež všetci ľudia, nech Ťa ľúbia, to Ti k MDD praje Tvoje Slniečko. Hry, súťaž, Kolo, kolo, mlynské, Zlatá brána, Oli, oli Janko, kreslenie na tabuľu, občerstvenie a zábava pri detskej hudbe s chytaním bubliniek unavilo našich špuntov. Anička s Luciou maľovali detičkám na tváričky krásne srdiečka a slniečka. Aničke za odmenu namaľovala mamka na tvár motýľa. Za svoje veľké výkony dostali súťaživé mamky, otecko aj deti makety mobilov, lízanky a medajle. Bola aj skvelá tombola. Vďaka všetkým za vecné dary. Posedeli sme si pri stoloch plných ovocia a pečiva a dosýta sa vyrozprávali. Veľmi si vážime tieto spoločne prežité chvíle aj s vedomím, že naše deti vyrastajú v pokoji a láske.

Vzťahy, manželstvo a rodina

MVDr. Viera Kulichová Jóna n.o. Vranov nad Topľou

Nezisková organizácia Jóna pripravila v rámci preventívnych programov pre mládež prednášku o rodine. Preventívne prednášky: On a ona dokonali, vzťahy, predmanželský sex, AIDS/HIV, konflikty a ich riešenie, domáce násilie, drogy a iné majú u žiakov ZŠ a študentov SŠ veľký úspech. Žiačky ZŠ Kukučínova v Čiernom sa mohli na besede v n.o. dozvedieť ako sa nadväzujú vzťahy, čo je to rodina a jej funkcia nielen v spoločnosti, o škodlivosti a dôsledkoch zlých rozhodnutí v oblasti predmanželského sexu, potratov, o potrebe bezpodmienečnej lásky, odpúšťaní, úcte k sebe samému, k rodičom, o slušnosti aj o poslušnosti. Základom zdravého duševného vývoja jedinca je aj medzi iným život v normálnej fungujúcej rodine. Otec ako vzor zabezpečenia, existenčnej istoty a ochrany, matka ako milujúca a starostlivá náruč, to boli témy, ktoré sa nám navzájom vylievali z našich srdiec. Nazreli sme aj do citlivých miest ako sú predmanželský sex, homosexualita, potraty a nefunkčné rodiny. Názory pätnásťročných dievčat na tieto otázky boli zámerne verejne prediskutované a mohli vidieť ako sa líšia a odrážajú vplyv výchovy a prostredia, v ktorom vyrastajú. Besedu sme oživilí svedectvami mamičiek Kamily, Lucii, Janky, Eriky a Evky. Rôzny vek, počet detí a predstavy aké mali o manželstve a rodine vytvorili pestrý obraz ako môže život vyzeráť. Podelili sa so žiačkami o svoje radosti, bolesti, naplnené i nesplnené sny. Slobodná Anička nám hovorila o svojej predstave na vzťah a manželstvo, o potrebe pracovať a mať istotu v partnerovi a nečakať na život v ružovej záhrade. Môj príbeh i skutočné príbehy mamičiek ocenili žiačky spontánnym potleskom. Život tvoríme my nedokonalí ľudia a preto je plný nielen šťastia, ale aj trápenia. Počas besedy vytekli aj slzičky, čo svedčí o tom, že život nie je jednoduchý. Treba ho okoreniť humorom a nebrať ho príliš vážne, ale veľmi zodpovedne. Pokračovali sme v rozprávaní aj odporúčaniami z Biblie na tieto dôležité otázky. Boh nám dáva možnosť dobrého života v jeho réžii alebo sa necháme viesť vlastným rozumom, ktorý nás mnohokrát v živote dovedie do slepej uličky. V závere sme si prakticky ukázali aké

následky na náš telesný, duševný a duchovný život majú nevyznaný hriech, striedanie a rozchody partnerov. Dve rôznofarebné zlepené srdcia sme pomaly trhali a videli stopy obidvoch farieb na papieroch. Pani učiteľka Renátka Rákošová pochválila žiačky a povzbudila nás aj svojimi názormi na život. Nevedomosť, nepripravenosť a ľahkovážnosť pri zakladaní rodiny majú v životoch mládeže katastrofálne následky, s ktorými sa borí celá spoločnosť. Napriek všetkým úskaliam a križovatkám, ktoré číhajú na týchto mladých ľudí, sme besedu ukončili slovami: ako sa rozhodneš, tak budeš žiť a s priáním nech táto generácia povstane a zo stratenej X sa stane generáciou VÍTAZNOU!!!

Ryby, rybky, rybičky, von z krabičky!

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Pre nás všetkých dlho očakávané letné prázdniny sú tu. Deti sa tešia na kúpanie, výlety do prírody a nádherné zážitky, ktoré im pripraví milovaní rodičia, starí rodičia, ujovia a tety. Slniečko pripravilo tvorivé dielničky nielen pre predškôlkárov, ale aj pre väčšie deti. Začali sme čisto letne: Tešíme sa z vodičky, maľujeme rybičky. K rybičkám pricestujeme autom, vlakom, lietadlom i parníkom. Tieto sadrové dopravné prostriedky spolu so vzducholodami čakali deti v Slniečku. Rozdali sme zásterky, vytlačili krásne farby a rybičky jedna za druhou vyskakovali z krabičky. Drobcí: Sofinka, Saška, Rastík, Alex, Dominička, Karinka, Marienka a Lukáško sa nedali zahanbiť. Maľovali tak zanietene, že sme ich nemohli ani na sekundu vyrušiť a odfotiť. Veteráni zo škôlok a škôl: Linda, Šimonko, Danko, Alex a Nelka sa k nám tiež radi pridali. Zásterky už nepotrebuje, ale ako sami vidíte maľovanie nadchne nielen celebrity, ale i deti v každom veku. Navštívili nás aj deti z detských jasí Mimi, čo nás veľmi potešilo. Plyšový Nemo sedel na stoličke a predvádzal svoje oranžové pruhy. Oblúbené umývanie zašpinených ručičiek vo vedierku a je koniec. Nelka, ktorá pricestovala na prázdniny z Brna nám ešte s deťmi zatancovala nové „tanečky“. Tešíme sa na Aničkine dielničky: práca s guľôčkovou plastelínou, krepom a samolepiacou fóliou. Prajeme šťastné a pokojné leto všetkým deťom a tým deťom, ktoré ležakujú choré v postielke posieľa Slniečko veľký božtek.

Hráme sa s rúčkami

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Reťaz prázdninových tvorivých dielní pre deti v Slniečku pokračuje. Počas ďalších troch dní si deti vyskúšali prácu s krepovým papierom, lepidlom, farebnou samolepiacou fóliou, guľôčkovou plastelínou a maľovali aj prstovými farbami. Sme radi, že k nám cez prázdniny prídu aj starí rodičia a pomáhajú vnúčatkám pri prvých dotykoch s neznámou hmotou. Anička a Veronika pripravili deťom zaujímavé odpolednie, plné prekvapení a krásnych nových zážitkov. Vznikli žirafy, jahôdky i kladivá z kúskov farebného krepu a mozaiky z fólie. Deti si urobili aj papierové jazierka s rybičkami a lodičkami. Na tretí deň sme pracovali s guľôčkovou plastelínou a maľovali prstovými farbami. Ovečky, nanuky, zmrzlinky, indiáni, srdiečka a iné dielka z guľôčkovej plastelíny nám deti s hrdosťou nosili na odfotenie. Malí drobcí hnetli, vykrajovali, pracovali s formičkami a tešili sa, že môžu valkať cesto ako ich mamky. Na koniec zásterky, vedierko s vodičkou a poďme na to! Slnko nám symbolizuje život(energiu, teplo a svetlo), preto sme si ho rúčkami vymaľovali aj my. Odtlačky detských dlaní nám budú pripomínať aký krehký je život a ako je veľmi

potrebné zanechať DOBRÉ odtlačky v životoch našich blízkych. Znovu nás navštívili aj detičky z Detských jasí Mimi a odchádzali zo Slniečka plné radosti.

Múdry je mocnejší než silák

MVDr. Viera Kulichová Nezisková organizácia Jóna Vranov nad Topľou

Pod záštitou našej neziskovej organizácie Jóna n.o., sa v mesiaci júl v Hanušovciach nad Topľou uskutočnil letný detský tábor. Členka správnej rady n.o. Ing. Anička Juríková matka štyroch krásnych dievčat pripravila pre deti ZŠ od 6 do 10 rokov denný program na jeden týždeň. Projekt schválila a financovala IUVENTA, Komprax – moderné vzdelávania pre vedomostnú spoločnosť za spolufinancovania zo zdrojov EÚ. Projekt bol pre nich dôležitý preto, aby zážitkovou formou **nadobudli sebavedomie a odvahu**. V rámci projektu sa naučili odbúrať strach z nepoznaného a hlbok, workshopom o skúmaní terénu a reálnym preskúmaním terénu, strach z výšky odbúrať workshopom o lezení po umelých stenách a praktickým lezením po umelej stene, strach z bolesti workshopom o prvej pomoci a umelo vymodelovanou situáciou raneného človeka, strachu z tmy, orientáciou v tme pomocou zviazaných šatiek cez oči. Hlavným problémom účastníkov aktivity bolo nízke sebavedomie a nedostatočná sebadôvera. Tieto pramene z veľkej kritiky, ktorej sú denne vystavované či už doma, v škole alebo medzi rovesníkmi. Nedostatočná sebadôvera spôsobuje, že deti sa boja výšok, hlbok a majú veľký strach z bolesti. Uvedomujeme si, že ak sa to nebude riešiť, vyrastú z týchto detí bojazlivé osobnosti, ktoré sa budú báť presadzovať svoje názory a nápady a to im môže spôsobiť neúspech a ťažkosti v rodine, spoločnosti, škole. V krajnom prípade môžu uspokojenie a stratenú sebadôveru hľadať v návykových látkach alebo v nonkonformných formách správania. Piliérom projektu bol text z Biblie - Príslovia 30 kapitola 24 až 30 verš. V pondelok sa učili v lese od mravčiek usilovnosti a o zaobstarávaní si na zimu. V utorok si ako starostlivé králiky postavili z konárov dom. V stredu sa učili od lúčnych koníkov, ktoré tiahnu a žijú v skupinách tímovej práci. Vo štvrtok zase od pavúčka šikovnosti. Sreľba z kuše do terča im takisto zdvihla sebavedomie sebadôveru. Záver týždňa patril odvážnemu levovi. V piatkovej jednodňovej prázdninovej škole deti uskutočnili „cestu odvahy levíčať“ v prírode s niekoľkými stanovišťami, ktoré boli zamerané na odbúravanie strachu. Úvodnou hádankou sme zaujali ich pozornosť /detailným obrázkom srsti kože leva/. Deti vytvorili leva na plagát, kde si hrivu urobili z odtlačkov ruky. **Lev, ktorý je symbolom odvahy a hrdinstva, zviera, ktoré neustúpi pred nikým im bude pripomínať krásne chvíle v tábore.** Na záver aktivita na odbúravanie strachu z bolesti výrobou soli do kúpeľa s bylinkami, ktorá bola zároveň ich darčekom. Deti si v tábore uvedomili, že strach sa dá prekonať iba vlastnou skúsenosťou. Sme radi, že prekonalí svoj problém a odhodlali sa k pripraveným aktivitám. Navštívili sme aj Vlastivedné múzeum v Hanušovciach nad Topľou a umožnili tak deťom pracovať s hlinou na hrnčiarskom kruhu, hobl'ovať drevo a vidieť prácu na starodávnom tkáčskom stave. Pozývame všetky detičky do prírody spoznať nielen jej krásy, ale aj nadobudnúť múdrosť, tak potrebnú do každodenného života!

Tvorivé dielne- Na zelenej lúke

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Horúce letné dni nás donútili navštíviť kúpaliská, jazerá a prírodné vodné nádrže. V prírode a najmä vo vode si náš organizmus oddýchne a naberie veľa múdrosti a smelosti, ktoré sa mu neskôr veľmi zídu. Slniečko pripravilo detičkám sériu ďalších

prázdninových tvorivých dielní. Počas štyroch tvorivých dní si deti dokresľovali na obrisy postavičiek očka, ušká, ústa, vlásky a letné oblečenie. Vtipným pozadím a dopísaným vlastným menom vznikli krásne postavičky mamičiek, súrodencov s vyplazeným jazykom a pod. Pomocou lepidla a kúskov farebného krepu si vylepovali nafukovacie lopty. Páčilo sa im aj odtlačenie prstiek farebným atramentom a dokresľovanie obrázkov(slniečok, kvetínok , domčekov a iných obrázkov). Vejáriky sme si poskladali z papiera a pekne si ich deti vyfarbili. Posledný deň patrilo zelenej lúke. Deti za pomoci mamičiek kreslili a vystrihovali kvetinky a nalepili ich na špajle. Dolepili lístočky a zapichovali na zelenú lúku. Poliali sme všetky kvietičky krhličkou a rozprávali sa o starostlivosti, ktorú si záhradky vyžadujú. Tvorivosť, zručnosť a fantázia sa v tomto veku rozvíjajú aj spoločnými aktivitami. Maľovanie rúčkami a prstekom je obľúbenou technikou. Urobili sme si spoločne strom, na ktorom sme vytvorili listy, kvety a plody pomocou pet fliašiek. Spodok fľaše sa natrel farbou a odtlačil na strom. Deti sa počas prázdnin v Slniečku naučia ešte iné techniky a hravou formou tak získajú nové skúsenosti. Prajeme vám krásne leto!

Tvorivé dielne pre deti: Tvor a hraj sa!

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Slniečko pripravilo mamičkám a deťom ďalšie prázdninové tvorivé dielne. Z knihy Tvor a hraj sa sme si povystrihovali časti traktora, helikoptéry, rušňa, bagra, hasičského auta, lietadla, parníka, vyklápacieho auta a valca. Rodičia aj deti sa s chuťou pustili do skladania. Veľké i malé časti dopravných prostriedkov sa postupne spájali a lepidlom sa ešte trochu pomohlo k peknému tvaru. Otecko Mirko aj mamičky sa nedali zahanbiť. Kto z nás by sa aspoň raz v živote nechcel povozit' na bagre, traktore, či na rušni. Každý chlapec sa rád pohrá aj s vyklápacím autom, no a o plavbe na parníku ani nehovorím. To je sen nás všetkých, ktorý máme radi vodičku. Kto sa nebojí výšok s túžbou pozerá na modrú oblohu, cez ktorú letí lietadlo alebo helikoptéra. Tieto tvorivé dielne pripomenuli rodičom detstvo a detičky potešili tým, že sa možno raz na niektorom dopravnom prostriedku ešte povozia. Ozajstným ujom a tetám, ktorí pracujú v tomto horúcom lete a potia sa na týchto prostriedkoch prajeme veľa trpezlivosti a zdaru. Prajeme vám pekné leto a tešíme sa na vás v Slniečku.

Tvorivé dielne pre deti Veselé zvieratka

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Zaujať deti vo veku 2 až 4 rokov je veľmi jednoduché. Táto veková skupina má záujem o všetko, čo je spojené s hrou, maľovaním, kreslením, vyfarbovaním, vystrihovaním, skladaním aj lepením. Veselé sadrové zvieratka im urobili veľkú radosť. Niektoré deti si stihli vymaľovať aj päť obľúbených kamarátov z ríše zvierat. Medvedíky, psíčky, mačičky, husičky, slimáčky, mravčeky, lienky a rybičky dostali pestrofarebné oblečenie. Mamičky maľovali tiež a ako vždy sa pri tom dobre zabavili. Nakoniec sme všetky deti pochválili a poďakovali potleskom tetám Aničkám za tak pekne odliate zvieratka. Tešíme sa na vás v Slniečku a prajeme vám pekné leto.

Winalite

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

V MC Slniečko sme uskutočnili prezentáciu exkluzívnej dámskej hygieny od spoločnosti Winalite. Pán Jaroslav Mačej nám predstavil produkty intímnej hygieny aj nové produkty (WinCafe a Winsmile), ktoré si musí každý vyskúšať sám a overiť si ich výhody. Človek je výnimočný tvor aj v tom, že každý z nás reaguje na tú istú vec

rôzne. Spoločnosť Winalite ponúka unikátne produkty intímnej hygieny Love Moon – liečivé aniónové vložky s preventívnym účinkom. Odporúčajú sa najmä pri infekciách, zápaloch, úniku moču, počas tehotenstva, po pôrode, zápaloch prostaty, hemoroidoch a krvácaní z konečníka. Aniónové vložky "Love Moon" sa starajú o zdravie nie len žien a sú nenahraditeľným pomocníkom pri dodržiavaní osobnej hygieny. Zubná pasta Winsmile, dokáže produkovať prospešné anióny, vytvárajúce na povrchu zubu ochrannú vrstvu, ktorá zabraňuje baktériám preniknúť do zubov, vzniku paradentózy, krvácaniu ďasien a ďalších neprijemných problémov. Obsahujú mnoho prvkov prospešných pre ľudské telo, vrátane jódu, draslíka, vápnika, horčíka, železa, atď. Anióny absorbujú anaerobné baktérie v ústach a tým účinne zabraňujú vzniku paradentózy. Anióny ďalej tvoria ochrannú vrstvu okolo zubov a ako štít bránia zuby pred ich poškodením. Hydratovaná silica dokáže odstraňovať škvrny aj bez poškodzovania zubnej skloviny a zároveň chráni zuby. Špeciálne pridávaná zložka Xylitol pomáha zabrániť rozširovaniu zubného kazu. Vitamín B2 dokáže efektívne redukovať zápaly v ústnej dutine, pier a jazyka. Takisto podporuje metabolizmus ďasien a tým celkovo posilňuje zdravie. Prírodné extrakty zeleného čaju a mäty piepornej zabezpečujú dlhotrvajúci a svieži dych. Majú dezinfekčné a protivírusové účinky, pomáhajú zabrániť kazivosti zubov, vzniku zubného povlaku a eliminuje zápaly v ústnej dutine. Záver prezentácie patril káve. Pripravili sme si voňavú kávičku, o ktorej sme sa dozvedeli mnoho zaujímavosti. Instantná káva WinCafe je perfektná jemná zmes pôvodnej kávy, ktorá obsahuje kávové bôby Arabica a Volcano prvotriednej kvality. Neobsahuje žiadny cukor, sacharózu, umelé sladidlá alebo geneticky modifikovanú fruktózu, takže si na nej môžu pochutiť aj diabetici. Neobsahuje žiadne umelé farbivá, aromatické a konzervačné prísady. Je špeciálne obohatená o genetický nemodifikovanú fruktózu pre lepšiu chuť a zdravie. WinCafe VITAL - je káva s obsahom unikátnej zložky - MORSKÉHO KOLAGÉNU - ktorý obsahuje 10 druhov aminokyselín s vysokou úrovňou trávenia a vstrebávania. Pravidelným pitím kávy, zdôraznil pán Mačej, pleť a pokožka budú pružné a hydratované s efektom spomalenia starnutia. Či sa nám podarí postupne vytlačiť „chémiu“ z našich kuchýň, kúpeľní, šatníkov, to ukáže čas. Pokúsme sa všetci viac načúvať na potreby nášho organizmu a nájdime si čas na seba, deti, rodinu, priateľov...

Dni nezábudiek 2013

MVDr. Viera Kulichová Jóna n.o., Materské centrum slniečko

Nezisková organizácia Jóna v spolupráci s Ligou za duševné zdravie a s dobrovoľníckou pomocou študentov štyroch SŠ uskutočnila verejnú zbierku Nezábudka. Zbierka vo Vranove prebiehala 3 dni (20., 23. a 24.9.). Opäť sa nám potvrdil fakt, že verejné zbierky sa bez pomoci dobrovoľníkov nedajú realizovať. Výťažok 606,16€ bol prevedený na účet LDZ a bude použitý na podporu komplexnej siete zdravotnej a sociálnej starostlivosti o ľudí s duševnou poruchou, ktorá je predpokladom ich sociálneho začlenenia do spoločnosti. Zbierka sa aj tohto roku niesla v duchu **nezabúdať** na slabších a tých, ktorí sa bez pomoci druhých ľudí nezaobídu. Sme radi, že študenti sa ako dobrovoľníci chytili príležitosti a pomohli dobrej veci. Vďaka patrí aj ľuďom dobrej vôle, ktorí aj v tejto existenčne ťažkej dobe nemyslia iba na seba.

Plnou parou vpred

MVDr. Viera Kulichová Jóna n.o., Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Občianske združenie Vravka vo Vranove nad Topľou nám ponúklo účasť na 1. ročníku Radničkiných trhov v Prešove. Trhy boli zamerané na prezentáciu chránených dielní a chránených pracovísk. Veľmi sme sa potešili a dali do práce. Aničky odlievali, maľovali a háčkovali. Gabika, Majka, ZuzkaD., Katka, Evka, Ľudka, ZuzkaG., Janka, VierkaR., sa s chuťou pustili do zdobenia fliaš, a výroby sadrových obrázkov servítkovou technikou. ZuzkaD. nám priniesla na predaj obrázky z lekárskech špachtlí a Majka dózy ozdobené pletením z papiera. Ako sami vidíte na fotkách, pomáhali nám aj malí šikovní umelci: Karinka, Sofinka a Janík. Ostatné deti sa hrali v herni a drobec Daniel Ján pekne spinkal. Všetky výrobky sme pekne pobalili a plnou parou sme vyrazili do Prešova. Ďakujem týmto vzácnym mamičkám, ktoré prišli a v rámci svojho voľna nám pomohli.

Radničkine trhy Prešov 2013

MVDr. Viera Kulichová Jóna n.o., Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Prezentácia chránených dielní, chránených pracovísk, DSS a špeciálnych škôl v Prešove sa uskutočnila 10. a 11. októbra 2013. Plnou parou sme dorazili pred prešovskú radnicu a vybalili pod stánkom svoje dielka. Radničkine trhy majú svoju už 10 ročnú tradíciu v našom hlavnom meste a v Prešove sa uskutočnil ich 1. ročník. V našej neziskovej organizácii máme vďaka ÚPSVaR vo Vranove vytvorené chránené pracovisko od marca tohto roku. Jeho hlavnou náplňou je okrem sociálnej činnosti pre deti, mládež a mladé rodiny aj príprava projektov na voľno časové aktivity. Mgr. Anička Kaščáková, ktorá u nás pracuje obohatila organizáciu i nás o nový ľudský rozmer. Svojou pracovitosťou, húževnatosťou, svedomitosťou a rýdzim charakterom zahanbí mnohých ľudí. V Prešove sme mali možnosť vidieť množstvo ľudí, ktorí denne prekonávajú rôzne prekážky, rieša, pre nás často neznáme situácie a túžia takisto ako my všetci pracovať a byť za to odmenení. Dva dni Radničkiných trhov moderovala Patrícia Jariabková, vystúpili aj mládežníci z vranovskej CHD Dúha, deti z Popradu aj folklórny súbor Šarišan. Pán primátor mesta Prešov Pavel Hagyar a predseda PSK Peter Chudík sľúbili, že sa môžeme už dnes tešiť na ďalší ročník. **Tešíme sa preto aj my a posielame týmto výnimočným ľuďom náruč plnú lásky, pokoja a ľudského porozumenia. Nech žije ŽIVOT!**

Maľujeme jeseň

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Slniečko sa na nás z oblohy usmieva a nechce sa s nami ešte rozlúčiť. Babie leto však pomaly skončí a my sme preto pre deti prichystali jesenné tvorivé dielne. Janka s Markom nazbierali krásne listy, pripravili ježkov, tekvicové semená a Anička nakreslila strom. Najprv si deti urobili z listov stromčeky. Pekne si ich po jednom napichovali na špagle zapichnuté v plastelíne. A veru, nejedna plastelína skočila aj do úst. Potom si deti natreli ježkov lepidlom a nalepovali im pichliačky z listov a semienok. Pekne vyfarbené jabĺčka sa nalepili na pichliače a ježkovia boli ako živí. Počas dielničiek sme si rozprávali o striedaní ročných období, o chutnej zeleninke a o ovocí, ktoré si v jeseni môžeme nazbierať. Spoločne sme zakývali slniečku a pustili sa do ďalšej práce. Maľovanie rúčkami majú naše deti najradšej. Korunu stromov sme

vyplnili rôznymi farbami a pod strom dali ježkov, jabĺčka a hríbiky. Sofinka, Miško K., Eliška, Ninka, Dianka, Adamko, Miško Š. Emka, Saška a Laurika si pekne umyli rúčky, dali dole zásterky a odfotili sa so svojimi dielkami. Všetci šikovníci dostali sladkú odmenu a zaspievali sme si Kolo, kolo mlynské, Oli, oli Janko a Zlatú bránu. Malička Veronika nerozumela, čo sa okolo nej robí, ale veríme, že keď vyrastie, pridá sa s radosťou k nám. Tešíme sa na snehovú perinku, pod ktorou si celá zem oddýchne a aj na zimné radovánky.

Vitaj v škole!

MVDr. Viera Kulichová nezisková organizácia JÓNA Vranov nad Topľou

Každý z nás už v živote videl, alebo počul ako si vtáčky stavajú hniezdo. Nikto ich to neučil, nikto im nepomáhal a vedia, že je to potrebné urobiť, aby mali kde zniesť vajíčka. Človek si podobne chystá hniezdočko lásky, v ktorom vychováva svoje potomstvo. Na Základnej škole Kukučínova v Čemernom sme spolu so žiakmi ôsmej a šiestej triedy besedovali na tému Medzigeneračných vzťahov. Začali sme pekne od lásky muža a ženy, ktorá splodí deti a pokračovali v spolunažívaní v rodine. Žiaci sa aktívne zapájali a spolu sme si vymieňali životné skúsenosti zo života vo viacgeneračných rodinách. Besedovali sme o sebarealizácii, fyziologických potrebách, sociálnych potrebách, o potrebe úcty a bezpečia. Otec, mama, detičky i starí rodičia sa potrebujú sebarealizovať a svoju zdravú sebahodnotu využiť v pestovaní zdravých vzťahov v rodine. Hovorili sme o podriaďovaní sa autoritám (rodičia, starí rodičia, učitelia, vedúci v práci a pod.) Ctiť si otca a matku prináša do života mladých ľudí mnoho požehnania. Starí ľudia, ktorí komunikujú s deťmi, vnúčatami i pravnúčatami, prinesú do ich životov mnoho skúseností a cenných rád. Súkromie a intimita zdravých rodín je oázou načerpania nových síl a útočiskom pred nebezpečenstvom. Vnútorne fungujúca viacgeneračná rodina svieti na široko ďaleko. Takisto však aj dysfunkčnú rodinu hneď odhalíme aj s jej deštruktívnymi dopadmi na jednotlivcov i spoločnosť. Prajeme mladým ľuďom plnohodnotný život bez živorenia a **nájdenie zmyslu života v dávaní a prijímaní lásky**. Pani učiteľka Renátka Rákošová nás už dnes pozvala na ďalšiu besedu v rámci mesiaca úcty k starším. Veľmi sa spolu s Aničkou tešíme!

Kombucha sa vracia

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Mamička Gabika Lapčáková sa okrem starostlivosti o svojich dvoch synov Samka a Adamka, stará aj o naše zdravie. Pripravila nám besedu spojenú s ochutnávkou liečivej huby Kombuchy. **Kombuča** alebo **kombucha** alebo **čajová huba** je rôsolovitá hmota, vytvorená masívnym objemom kvasiniek (obvykle *Acetobacter aceti*, resp. kvasinkami rodu *Sacharomyces*), ktoré menia jednoduché cukry a alkohol na kyselinu octovú. Kombucha je prirodzene žijúce symbiotické spoločenstvo rozmanitých kvasiniek, rias a rôznych mikroorganizmov. Vzniknutá hmota je akási malá chemická "továreň". Počas kvasného procesu prebehne mnoho komplikovaných chemických reakcií, pričom sa vytvárajú viaceré pre človeka prospešné látky. Okolo vzniku kombuchy sa traduje veľa povestí a legiend. Jej vznik sa nedá časovo presne určiť, podobne ako sa nedá časovo ohraničiť ani začiatok používania čaju. Predpokladá sa však, že pochádza z Východnej Ázie, resp. Číny alebo Japonska. No isté je, že k nám sa čajová huba dostala z Japonska, cez cárske Rusko. Už pred mnohými rokmi ju pestovali mnísi v českých kláštoroch, pod názvom „Olinka“. Používa sa ako ľudový liek na pitie, z kombuchového nápoja sa pripravujú rôzne koktaily, pleťové prípravky, kúpele, ale aj polievky, alebo

ocot. Všeobecne predpokladané účinky nápoja sú: posilňuje imunitný systém, má antibiotické účinky proti baktériám a vírusom, očisťuje organizmus od škodlivých látok, podporuje trávenie, harmonizuje činnosť tenkého a hrubého čreva, posilňuje pečeň a obličky, povzbudzuje látkovú výmenu, zlepšuje fyzickú výkonnosť, posilňuje aktivitu mozgu, regeneruje nervový systém, znižuje telesnú únavu, zbavuje napätia a dodáva energiu a vitalitu. Obsahuje množstvo zdraviu prospešných látok: vitamíny - B1, B2, B3, B6, B12, C, kyseliny: listovú (preventívne účinky proti rakovine), mliečnu (vďaka nej má výrazné protirakovinové účinky), glukorónovú (pomáha imunitu a prečisťuje organizmus), citrónovú, jablčnú, uhličitú, ...Prežili sme zaujímavú besedu, nápoj nám chutil a veríme, že u mnohých z nás vzbudí zájem o jeho pravidelnú konzumáciu. Veď vieme, že, čo jeme a pijeme, je vlastne liekom a tým našou dobrou resp. zlou „pohonnou hmotou“.

Radosť z prázdnin

MC Slniečko Vranov nad Topľou MVDr. Viera Kulichová

Jeseň má viac podôb. Okrem krásnych farieb, chutných plodov ovocia a zeleniny, dažďa, prináša so sebou aj možnosť viac tráviť čas pri ručných prácach doma i v kolektíve. V Slniečku sme upratovali a preto na jesenné prázdniny ostal iba jeden dňíček. No stálo to zato! Deti zo škôlok a škôl ukázali našim drobcom ako sa zabávať. Skákali na fit loptách, hrali sa na kuchárov, vojakov, chytali rybičky a skladali lega. Školák Alex G. s mamkou Evkou nám pomohli pri maľovaní sadrových zvieratiek na prezentáciu. Alexov Méďo Béd'ó sa páčil všetkým. Pridala sa aj Majka L., Vierka R., Zuzka D., Janka B., Anička a Zuzka G. Pripravili krásne produkty na narodeninovú oslavu. Pre deti sme prichystali prázdninové tvorivé dielne. Na tieto detské dielničky nám pravidelne prichádza aj milá rodinka z Prešova. Emka s Evkou sa spolu s našimi slniečkami pustili do maľovania sadrových zvieratiek. Ako sami vidíte nedali sa pred škôlkarmi zahanbiť. Školák Martinko strážil Timka aj Andreska. SaškaD., Bianca, Julinka, Sofinka, Tomáško, Šimonko, Karinka, Mirka, SaškaG., Viktorka, Janík, Terezka a Matúško si za odmenu zaspievali a zatancovali Kolo, kolo mlynské, Oli, oli Janko i Zlatú bránu. Malá Elenka s Danielkom sa zatiaľ iba zvedavo prizerali. Záver patrilo veľkému potlesku za šikovnosť a poslušnosť detí. Všetci sa už tešíme na sniežik, Vianoce a zimné prázdniny. Veríme, že sa zdraví a plní radosti opäť stretneme v Slniečku. **Z celého srdca si prajem, aby všetky deti na svete boli také šťastné ako sú naše slniečka.**

Slniečko má 8 rokov

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko

Materské centrum Slniečko oslávilo svoje 8. narodeniny. Detičky dostali tortu od mamičky troch detí Ľubky Rákociovej a chutné zákusky z cukrárne Balkán. Krásne slniečko na modrej oblohe a dúha na torte boli nádherné. Po zapálení sviečok sme si pochutnali na tejto dobrôtku. A konečne sa začalo súťažiť. Mamičky pili pol litra mliečka a jedli citróny. Najrýchlejšia bola odmenená potleskom. Rozdali sme si bublifuky a chytali nádherné dúhové bublinky. Neodmysliteľné Kolo, kolo mlynské, Oli, oli Janko a Zlatá brána a skákanie na trampolínach oslávencom prinieslo veľa radosti. Maľovalo sa na tváričky a deti mali aj tvorivé dielničky. Bez slniečka na oblohe by nebol život na zemi. Bez Materského centra Slniečko, by bolo v našom meste o jedno radostné miestečko menej. Predpôrodnou prípravou pod odborným vedením Mgr, Vierky Zbojanovej, pôrodnej asistentky a novorodeneckej sestry Danky

Miňovej s cvičením tehuliek na fitloptách prispievame aj my k zachovaniu pôrodnosti vo Vranovskej nemocnici. Polročné detičky majú v Slniečku možnosť cvičenia na fitloptách s Dankou Miňovou. Danká poskytuje aj bezplatné poradenstvo pre dojčiace matky. Pre deti od 3 rokov máme kurz anglického jazyka s Mgr. Mariannou Dargajovou. Pripravujeme celoročne besedy, prezentácie, tvorivé dielne pre mamičky a deti. Nezisková organizácia Jóna, ktorej prevádzkou je MC oslávi 2.12.2013 jedenásť rokov od svojho založenia. Množstvo preventívnych programov na ZŠ a SŠ(AIDS, HIV, sex a vzťahy, sebahodnota, komunikácia, domáce násilie, riešenie konfliktov, drogy, on a ona dokonali, pracovať sa (ne)oplatí, ako byť úspešný, hľadáme si zamestnanie atd.), priniesli medzi vranovskú mládež východisko z beznádeje a ukázalo správny smer života. Nikomu sa nechcelo odísť domov a to nás hreje pri srdci, veď toto je to naplnenie posolstva blížiacich sa Vianoc v každodennom živote. Tešiť sa jeden z druhého a darovať svoj čas iným. Centrum sa stalo miestom, kde majú možnosť rásť malí, veľkí aj tí skôr narodení.

Slniečko deťom

Materské centrum Slniečko pozýva deti na oslavu ôsmeho výročia založenia MC. Podujatie pre širokú verejnosť sa uskutoční v Centre voľného času dňa 24.11.2013 v nedeľu o 15.30 hod. Detský zabávač Ujo Lúbo z Košíc vám okrem dobrej zábavy porozpráva rozprávku **O medovníkovom domčeku**. Cena: 2€. Predpredaj vstupeniek v Slniečku. MVDr. V. Kulichová 0918496059.

Zdravé dieťa

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Po horúcom lete a nádhernom „babíom lete“ prišla jeseň. Detský organizmus je citlivý na všetky zmeny a to nielen poveternostné, ale najmä nástup do kolektívu, zmenu denného režimu a pod. Vývoj imunitného systému dieťaťa trvá cca jeden rok. Dieťaťko prechádza aj telesným, duševným a citovým vývojom. Každá mamička si praje preventívne pracovať na zdraví jej dieťaťa a tým predchádzať chorobám. V Slniečku sme sa na túto tému rozprávali s poradkyňou Zdravie a krása Ing. Beátkou Rovňákovou. Detský vek je špecifický a týka sa to aj imunitného systému a obranyschopnosti voči chorobám. Predstavila mamičkám doplnky výživy, ktoré prispievajú k upevneniu zdravia dieťaťa. Rodičov neustále trápia otázky typu:

- zase berie antibiotiká
- neustále má soplíky
- nemá žiadnu imunitu
- bola v škôlke necelý týždeň a už je **zase** chorá ...

Sú to otázky, ktoré sa opakujú prakticky denne a ich počet narastá. Poradkyňa vysvetlila mamičkám ako to funguje: kým sme v maminom brušku, keď sme sa narodili a aj keď rodičia pomáhajú. K rodičovstvu nevyhnutne patrí okrem výchovy aj starostlivosť o vhodný pokrm, zabezpečenie dostatočného pohybu na čerstvom vzduchu a prevencia prísunom vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Múdry rodič vie predvídať a tým zabezpečiť svojmu dieťaťu tie najlepšie podmienky na jeho zdravý vývoj. **Tak hurá "posilňovať" imunitu !**

Slniečko všetkým deťom

MVDr. V. Kulichová, MC Slniečko Vranov nad Topľou

Materské centrum Slniečko oslávilo svoje 8. narodeniny určené verejnosti. Ako zvyčajne, sme v piatok nabehli do CVČ a urobili si vlastnoručnú výzdobu. Maxi tortu

z papiera ozdobenú rozprávkovými postavičkami, osmičku na opone z kvietkov z krepového papiera a nafúkali sme kytíčku z balónov. Všetkým deťom sme darovali hudobnú rozprávku **O medovníkovom domčeku** od uja Ľuba z Košíc, ktoré ho Vám vrele odporúčam. Nielenže deti i rodičov zapojil do deja, ale vie deti prirodzene zabaviť a potešiť. Hlavnou témou predstavenia bolo poukázať na dôležitosť poslúchať pokyny a rady rodičov. Na oslavu pre verejnosť prišli do Centra voľného času mladé rodinky i z okolia aj napriek dažďu. Na záver sme sa zabavili pri detskej hudbe. Rodičom sme popriali pri výchove detí veľa lásky a trpezlivosti. Nezabúdajme, že aj my sme boli malí, mali sme svoje otázky a problémy pochopiť svet dospelákov. K deťom sa nestačí skloniť iba telesne, ale hlavne srdcom a vidieť v nich už dnes budúcich lekárov, učiteľov, opravárov, pilotov, novinárov i primátorov. Pred začiatkom predstavenia a počas príhovoru mali diváci možnosť sledovať na plátne prezentáciu našej činnosti. Fotodokumentácia s nezabudnuteľnými momentkami z herne, predpôrodnej prípravy, dojčenia, angličtiny, hudobnej škôlky Yamaha, bazéna, cvičenia budúcich mamičiek a detí na fitloptách, aerobiku, tvorivých dielní, besied a prednášok, regionálnych stretnutí, karnevalu, MDD, Mikuláša, burzy detského oblečenia, verejných zbierok a hlavne našich milých dobrovoľníčiek bez práce ktorých by ani táto oslava nebola. Prezentovali sme aj výrobky z tvorivých dielní, ktoré už naznačovali príchod Vianoc. Radosť v očiach detí aj rodičov je nám veľkou odmenou za celoročnú prácu v Slniečku. Na tomto linku nájdete fotky z akcie:

www.picasaweb.com/mc.slniecko.vranov

Mikuláš v Slniečku

MVDr. Viera Kulichová, MC Slniečko Vranov nad Topľou

Detičky, mamičky, oteckovia aj starí rodičia prežili v MC Slniečko pekné dopoludnie pri vianočnom stromčeku, hrách, voňavej kávičke a čajíku. Šťastné babičky si k sebe túlili vnúčatká. Rozozvučal sa zvonček a deti veľkým potleskom privítali očakávaného Mikuláša. Mikuláš spolu so snehobielou Sofínkou priniesol do centra 63 balíčkov vo veľkom vreci. Smelé deti: Matko a Laurika z USA zaspievali spolu s mamkou a babičkou Mikulášovi pesničku. Mikuláš dobré detičky pochválil a pohladkal na líčko za pekné slovo ďakujem. Súťaže a hry sme začali pretekmi v lezení drobčiekov za návnadou. A pokračovali sme jazdou detí na pleciah oteckov a silných mamičiek. Chytanie bubliniek urobilo znovu deťom veľkú radosť. Udelili sme ocenenia: titul Slniečko roka a Mamička roka 2013 za návštevnosť herne, aktivít, praktickú pomoc, sponzorské dary a prezentáciu sociálnej činnosti MC. Ocenenie včelička roka 2013 za poslušnosť v herni bol veľkým prekvapením. I keď sa nás zišlo 135 osôb každému sa ušlo z bohatej nádielky. Nechýbalo ani populárne Kolo, kolo, mlynské, Zlatá brána otvorená, Oli, oli Janko, čo bolo pri tomto hojnom počte detí nezabudnuteľným zážitkom. Detičky poďakovali Mikulášovi a rozlúčili sa s ním veľkým potleskom. Záver sviatočného dopoludnia spestril už aj tak šťastným detičkám skákací hrad a trampolína. Aj keď balíčky svojim obsahom ani zďaleka nepripomínajú ten prvý dar, ktorým sa to všetko začalo, podstata ostala. Obdarujúci i obdarovaní strávia spoločný čas a radosť z toho, že niekto na nás myslí a chce nám to takto vyjadriť sa naďalej šíri po celom svete. Plní radosti sme sa rozlúčili a popriali si požehnané vianočné sviatky, kedy sa celý svet skláňa a pripomína si narodenie Spasiteľa a šťastný nový rok, tým s ktorými sa už nevidíme. Už sa tešíme na ďalší deň v Slniečku a na pokračovanie v začatých rozhovoroch...

Vianočné tvorivé dielne pre deti

MVDr. Viera Kulichová Materské centrum Slniečko Vranov nad Topľou

Celý svet si o chvíľu pripomenie narodenie Spasiteľa sveta Ježiša Krista Syna Božieho. V Slniečku sme na tento krásny sviatočný čas pre deti pripravili vianočné tvorivé dielničky. Sadrové odliatky(čižmičky, stromčeky, snehuliakov, Betlehemske hviezdy, sobíkov, srdiečka a iné). Ako vždy mali veľkú radosť z tvorivosti nielen drobčkovia, ale i ich mamičky. Ako sami vidíte umelci boli tak sústredení, že si ani nevšimli ako ten čas ubehol. Deti si vylepili z kúskov krepu i pestrofarebné vianočné stromčeky. Popri maľovaní a lepení sme sa mohli porozprávať o význame Vianoc, o zimných radovánkach, upratovaní i pečení a varení. Zaspievali sme si aj obľúbené detské pesničky.a zatancovali si. Všetci sa tešíme na dobrú sánkovačku, guľovačku a vyvážanie v trblietavom nádhernom sniežiku. Rodinky pôjdu aj na prechádzku a spoločne strávia čas v zimnej prírode, prikrytej bielou perinkou. **Prajeme všetkým krásne Vianoce a nech Tichá noc znie vo vašich srdciach po celý váš život.**

Vianočné trhy vo Vranove n.T.

MVDr. Viera Kulichová Jóna n.o., Materské centrum Slniečko Vranov n.T.

V našom meste sa po prvýkrát pred AOC od 7.12. do 23.12. 2013 konali Vianočné trhy. Mesto Vranov n.T. nám pridelo domček a celé šťastné sme ho zaplnili produktmi z tvorivých dielní. Mamičky spolu so šikovnými dobrovoľníkmi prezentovali zväčša vianočné obrázky, sadrové odliatky, dózy, magnetky a iné predmety, ktoré dozdobili vianočné príbytky. Napriek dažďu, mrholeniu i silnému vetru sa nám podarilo potešiť mnohých záujemcov o ručnú tvorbu a priniesť do ich srdca a domovov trošku SLNIEČKA. Prajeme všetkým ľuďom dobrej vôle požehnaný nový rok 2014. Prežite ho v zdraví a láske!

**Materské centrum Slniečko Vám v mene všetkých detí
a rodičov veľmi pekne ĎAKUJE!**