

**RA**dosť je cieľom každej pozitívnej činnosti, je korením života.  
**FA**ntázia bola pre každého základným stavebným prvkom detstva.  
**EL**egancia je pilierom pre všetko, čo robíme.

Toto všetko a ešte omnoho viac nájdete v relaxačno-zaujímavom centre Rafael.

## Na návšteve v centre RAFAEL

V jedno sychravé dopoludnie som sa vybrala do centra Rafael, ktoré sídli v bratislavskom Ružinove. Vošla som dovnútra a tešila som sa z príjemného tepla. Všade sa rozliehal detský smiech a rodičia sa so svojimi ratolesťami práve pripravovali na jednu z aktivít, ktoré centrum ponúka. V kaviarni pri družnom rozhovore posedávali oteckovia a mamičky, zatiaľ čo sa ich deti o kúsok ďalej hrali v herni. Rodinná atmosféra a útulné prostredie pohltilo aj mňa a po pár minútach som mala pocit, že tam patríam a som súčasťou niečoho neobvyklého a zmysluplného.

### Oáza pokoja uprostred sídliska

„V Bratislave je takýchto miest málo a ľudia chcú byť vo vzájomnom kontakte. Hlavne ženy na materskej sú úplne izolované a potrebujú sa spojiť so svetom,“ takto vysvetľuje **Naďa Jedináková, majiteľka centra Rafael**, prečo sa rozhodla centrum založiť. Impulzom, ktorý to všetko spustil, bol jej synček. „Prvé myšlienky prišli počas materskej. Vedela som, že ma už pôvodná práca nebude naplňať. Môj syn mi však ukázal ako ďalej.“ Po dlhých dvoch rokoch príprav a namáhavej práce sa dnes teší zo svojho splneného sna. A v čom sa práve toto centrum líši od tých ostatných? „Myslím si, že sme naozaj rodinní. Snažíme sa o to, aby sme boli rodinné centrum vo svojej útulnosti i v tom, ako pristupujeme ku klientovi. Chceme, aby si tu každý člen rodiny našiel niečo pre seba a zároveň, aby boli všetci spolu, pod jednou strechou.“ Ochrannú ruku nad týmto všetkým drží anjel Rafael. „Rafael je anjel, ktorý má dozor nad rodinou, manželstvom, nad vzťahmi, nad zdravím. To sú všetko témy, ktorým sa tu venujeme,“ ozrejmjuje symboliku názvu centra jeho majiteľka.

### Priestor, ktorý upokojuje

Centrum Rafael sa nachádza v budove bývalých jaslí. Je tu teda dostatok miesta pre všetky aktivity. Okrem kaviarničky, ktorá je centrálnou časťou zariadenia, tu nájdete aj herňu, tvorivé dielne, seminárnu miestnosť, pohybovú sálu, dve miestnosti určené na masáže a jednu s relaxačnou vaňou. Celý priestor pôsobí veľmi upokojujúco a útulne. Je to vďaka



Vyčerpané mamy sa môžu zrelaxovať aj pri masáži

dizajnu, v ktorom prevažuje drevo a teplé farby ako hnedá, béžová, oranžová, bordová. Sú to farby, ktoré aktivizujú, pomáhajú prekonať únavu, dopĺňajú pozitívnu energiu, vyvolávajú pocit radosti, ale aj pokoja. Súčasťou centra je aj veľká záhrada s terasou a trávnatou plochou, na ktorej sa deti môžu vybehať, vyskakať a užiť si voľný pohyb.

### V centre Rafael sa nudiť nebudete

V centre Rafael sa snažia ponúkať aktivity, aké inde nie sú. „Cieľom je, aby centrum malo aktivity pre ľudí od 0 po 99 rokov, aby sme vedeli ponúknuť niečo atraktívne pre všetky vekové kategórie, pre celú rodinu, pre seniorov, pre tých, ktorí nechcú byť sami doma,“ hovorí Naďa Jedináková a dodáva: „Zatiaľ ponúkame hlavne aktivity v dopoludňajších hodinách pre mamičky s deťmi od 0 do 3 rokov, poobede sú to aktivity pre deti základných škôl a od 18. hodiny pre dospelých.“ Stačí len prísť a vybrať si, čo vás zaujme. Členské sa neplatí, môžete prísť kedykoľvek na akúkoľvek aktivitu. Pre všetkých sú tu tvorivé dielne, kde môžete rozvíjať svoju kreativitu a vyrobené vecičky si zobrať domov a podarovať ich svojim najmilším. Ak by ste sa chceli viac hýbať, môžete skúsiť rôzne cvičenia či tance, od obľúbenej zumbi, pilatesu a jogy cez spoločenské, brušné a scénické tance. Pre najmenších je tu Baby-Balance. Ide o hudobno-pohybové cvičenie, ktoré rozvíja hudobné, pohybové, sociálne a emocionálne schopnosti dieťaťa. Chcete sa popri cvičení smiať? Tak vyskúšajte jogu smiechu, cvičenie, ktoré prebúdzá v človeku radosť a zbavuje ho stresu. Pre tých, ktorí radšej tancujú, je tu spontánny tanec a PortDeBras.

Ak by ste sa chceli viac hýbať, môžete skúsiť rôzne cvičenia či tance, od obľúbenej zumbi, pilatesu a jogy cez spoločenské, brušné a scénické tance...



Najmenším sa v centre páči



V útulnej kaviarničke sa iste vedú príjemné rozhovory pri šálke dobrej kávy či voňavého čaju

V prvom prípade ide o voľný pohyb inšpirovaný hudbou, návrat k sebe samému a k odhaleniu vlastného vnútra. PortDeBras predstavuje kombináciu klasického a moderného tanca, strečingu a posilňovania. Prináša nielen psychickú relaxáciu, ale aj zlepšuje držanie tela. Avšak ak nechcete, nemusíte vyvíjať žiadnu aktivitu. Skúste niektorú z masáží, relaxačný kúpeľ, alebo si len tak posedzte v kaviarničke, či zjdite na zaujímavý seminár. Dozviete sa čo-to o zdravej výžive, šatkovani, bezplienkovej komunikačnej metóde alebo o správnom držaní tela. Centrum Rafael ponúka pre rodičov aj individuálne stráženie detí počas ich neprítomnosti. Pre seniorov je tu zase služba Senior partner, aby mali ísť s kým na prechádzku alebo porozprávať sa.

### Plány do budúcnosti

Hoci je centrum Rafael otvorené len niekoľko mesiacov, už teraz s ním má majiteľka veľké plány. „Do budúcnosti chceme hlavne revitalizovať záhradu. Chceli by sme tiež rozbehnúť viac aktivít s dospelými a arteterapiu, cez ktorú človek môže spoznávať, kto je a kam kráča. Chceme spolupracovať s ľuďmi, ktorí hľadajú novodobú cestu, ako sa stať lepšími. Aby tí, čo sem prišli, odchádzali s lepším pocitom a vedeli prekonať každodenný stres. Aktivity, ktoré tu sú, majú ľuďom pomáhať zvládať dnešný hektický svet.“ Od nového roka pripravujú ďalšie aktivity, ako napr. robotiku, kde pomocou počítačového programu oživíte robota, senior jogu, kurz masáží pre bábätká, rodinnú turistiku, či dramatický krúžok. Novinkou bude aj adaptačná škôlka pre deti, ktoré sa pripravujú na vstup do materskej škôlky.

Po príjemne strávenej hodinke odchádzam z centra Rafael plná radosti a energie, s úsmevom na tvári a dobrým pocitom, že som svoj čas strávila zmysluplne.



Bližšie informácie na [www.centrumrafael.sk](http://www.centrumrafael.sk).  
Centrum Rafael, Narcisová 5, Bratislava-Ružinov  
tel.: 0917 945 561