



**Sprievodca duchovnými
a spoločenskými akciami
na Katolíckej univerzite v Ružomberku
v AR 2020/2021**



**Sprivodca duchovnými a spoločenskými akciami
na Katolíckej univerzite v Ružomberku v AR 2020/2021**

Akademický rok 2020/2021

Zostavili:

PaedDr. Róbert Slotka, PhD.

ThLic. Ing. Jozef Žvanda, PhD.

Sadzba: PaedDr. Róbert Slotka, PhD.

Fotografie na obálke: ThLic. Ing. Jozef Žvanda, PhD.

Obálka: Milan Pudiš

Jazyková korekcia: PaedDr. Darina Obušeková, PhD.

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok
<http://uv.ku.sk>, verbum@ku.sk

ISBN 978-80-561-0761-4

Obsah

1	Príhovor správcu UPaC	4
2	Príhovor rektora Katolíckej univerzity	5
3	Krátka informácia o UPaC	7
4	Tím UPaC a kontakt	8
5	Hlavné dôrazy v pastorácii na KU	10
6	Kalendár podujatí	12
7	Sväté omše	21
8	Témy vysokoškolských sv. omší	23
9	Tematické utorky	24
10	Vysluhovanie sviatosti zmierenia a duchovné rozhovory	26
11	Adorácie	27
12	Spoločné modlitby a pobožnosti	27
13	Príprava k iniciačným sviatostiam	28
14	Formácia pedagógov a zamestnancov KU	29
15	Host' na KU	29
16	Malé internátne spoločenstvá študentov	29
17	Škola rodiny	30
18	Púte	31
19	Iné duchovné aktivity	32
20	Modlitbové spoločenstvo pri KU	32
21	Kultúrne podujatia	33
22	Spoločenské podujatia	34
23	Šport	35
24	Poradenské centrum KU	37
25	Plán umeleckých a vedeckých podujatí Katedry hudby PF KU ...	40
26	Inštitút Juraja Páleša v Levoči, PF KU – pastoračný program	41

1 Príhovor správcu UPaC

Milí mladí priatelia, vážení univerzitári, počas pandémie mohlo akosi silnejšie zaznievať Božie slovo, ktoré rezonovalo v našich srdciach. Chcem vám ponúknuť slová z videoposolstva pápeža Františka pre krakovskú mládež v deň stých narodenín pápeža Jána Pavla II. (18.5.2020). Svätý Otec vo svojom príhovore chcel oživiť spomienku na pápeža pre mladých, a zároveň tlmočiť jeho odkaz. Hovoril, že sv. Ján Pavol II. bol mimoriadnym Božím darom pre Cirkev a Poľsko. Iste sa pýtate – v čom? Pápež František začal vymenovávať: vášnivý záujem o život, fascinácia tajomstvom Boha, sveta a človeka; obor Božieho milosrdenstva (odkrytie krásy povolania muža a ženy...), starostlivosť o rodinu, odvážny v skúškach (viera dozrieva v skúškach). Sv. Otec citoval úryvok z prvej encykliky sv. Jána Pavla II. – Redemptor hominis (Vykupiteľ človeka, 10.): „Človek, ktorý chce dôkladne pochopiť sám seba ... musí sa priblížiť ku Kristovi aj so svojím nepokojom a neistotou... Musí, aby sme tak povedali, do neho vojsť celou svojou bytosťou, musí si „prisvojiť“ Krista...“ V závere svojho videoposolstva pápež vyjadril pranie, aby narodeniny sv. Jána Pavla II. podnietili mladých odvážne kráčať za Kristom a pripomenul významné slová z vigílie počas SDM 2016 v Krakove – Pán Ježiš chce urobiť to, čo na Turíce, „premeniť tvoje ruky na znamenie pokoja, spoločenstva a stvorenia.“

I my sme pozvaní nechať sa Kristom preniknúť, premeniť a odvážne ho nasledovať. Prenehajme mu svoje ruky...

Čo chce ponúknuť UPaC v novom akademickom roku? V tematických príhovoroch pri mládežníckych sv. omšiach sa chceme venovať odkazu sv. Jána Pavla II. cez jeho encykliky. Opäť sme pozvali zaujímavých hostí na podujatie „Host' na KU“. Chceme pokračovať v spolupráci so študentami pri ponuke „Alfa kurzu“ na prehĺbenie osobnej viery a následne pokračovať v malých spoločenstvách cez podujatie „štvrtko.“ Nech je pestrá ponuka UPaC priestorom na váš osobnostný rast a pozvánkou ku spolupráci.

Róbert Slotka,
duchovný správca UPaC

2 Príhovor rektora Katolíckej univerzity

Bože, daj mi pokojnú myseľ, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem. Daj mi silu, aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem. A daj mi múdrosť, aby som rozlíšil jedno od druhého.

Autorom tejto známej modlitby za pokoj, ktorá sa v rôznych obmenách a verziách šíri už takmer 90 rokov, je americký evanjelikálny teológ Reinhold Niebuhr. Prečo práve ňou začínam svoj príhovor?

Niebuhrava modlitba vyjadruje to, čo vám, milé študentky, milí študenti, prajem v novom akademickom roku 2020/2021: aby ste boli ľuďmi pokoja, aby ste dokázali prijať, že niektoré veci nezmeníte, ale na druhej strane aby ste boli silní a odvážni zmeniť to, na čo máte dosah.

Bývalý astronaut Scott Kelly, ktorý strávil vo vesmíre neuveriteľných 340 dní, by vám dal takúto radu: „*Zamerajte sa na to, čo môžete ovládať – starajte sa o seba, svoju rodinu, svoj rozvrh, svoje prostredie.*“

Predpokladám, že si na úvod akademického roka kladiete rôznorodé ciele: Budem rád študovať. Budem sa venovať rodičom, súrodencom a priateľom. Budem im pomáhať. Nebudem zaháľať, ale svoj čas využijem naplno. Budem chodiť do prírody, starať sa o ňu, budem žiť ekologicky. Ako mladí, veriaci ľudia, k tomu určite dodávate: Budem žiť svoju vieru, modliť sa a čo najlepšie svedčiť o Bohu.

Verím, že je pred nami krásny a výnimočný akademický rok. Dúfam, že počas neho nielen oslávime 20. výročie založenia Katolíckej univerzity v Ružomberku, ale že nás obídu rozličné krízy či neprijemnosti, akou naposledy v minulom akademickom roku bola pandémia koronavírusu. Tá nás však aj veľa naučila, napríklad to, že stále funguje dávna zásada *serva ordinem et ordo servabit te* – zachovaj poriadok a poriadok zachová teba. Aj „koronu“ sme zvládli vďaka poriadku.

Poriadok si vytvorte vo vašom vnútri, vo vašej „školskej taške“, vo vašej izbe, vo vašich veciach, vo vašich rodinách – a som presvedčený, že všetko bude fungovať tak, ako má, a vďaka poriadku budete mať čas aj odhodlanie meniť veci okolo seba. Dokonca môžete zmeniť aj KU :-)

Milé študentky, milí študenti, prajem vám všetko dobré, pevné zdravie, radosť zo štúdia a Božie požehnanie vám i vašim rodinám!

Váš

Jaroslav Demko
rektor KU v Ružomberku

3 Krátka informácia o UPaC

- Univerzitné pastoračné centrum Jána Vojaššáka v Ružomberku (UPaC) zriadil dňa 01.11.2002 Mons. prof. František Tondra, spišský diecézny biskup.
- UPaC je kresťanská nezisková organizácia, ktorá je samostatnou právnickou osobou. UPaC v súčasnosti vedie duchovný správca, kňaz PaedDr. Róbert Slotka, PhD.
- Hlavným cieľom UPaC je duchovná starostlivosť o univerzitné spoločenstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku. UPaC sa snaží naplňať zámer KU v Ružomberku, a to formovať myseľ a srdce členov univerzitného spoločenstva KU.
- UPaC ponúka: duchovné aktivity, zvlášť každodenné slávenie sv. omši a vysluhovanie sviatosti zmierenia. Ďalej organizuje aj iné duchovné, kultúrne, spoločenské a športové podujatia. UPaC ponúka študentom hodnotné voľnočasové aktivity, ktoré svojou kvalitou vyvážia a prevážia ponuku komercie.
- UPaC sa usiluje vytvoriť z univerzitného spoločenstva KU jednu rodinu, kde láska, pravda, zodpovednosť, milosrdenstvo a úsilie o odbornosť sú každodenným chlebom univerzitného života.
- Tím UPaC tvoria kňazi – duchovní otcovia, osoby z chránenej dielne, spolupracovníci z radov študentov, pedagógov a zamestnancov KU. Každý člen univerzitného spoločenstva je pozvaný k službe.
- UPaC svoju činnosť vykonáva vo svojich priestoroch, ktoré sa nachádzajú v suteréne budovy PF KU v Ružomberku na Hrabovskej ceste. Ich súčasťou je aj Kaplnka sv. Alberta Veľkého, ktorá sa nachádza pri hlavnom vstupe do budovy PF KU. UPaC vykonáva svoju činnosť aj na internátoch a v športových zariadeniach mesta Ružomberok.
- Každý v UPaC je vítaný, môže tu realizovať svoje talenty a prežiť jedinečné stretnutia.

4 Tím UPaC a kontakt

Kňazi – duchovní otcovia UPaC

Sú predĺženými rukami láskavého Boha, chcú byť k dispozícii pre vysluhovanie sviatostí, zvlášť sviatosti zmierenia, slávenie Eucharistie a vedenie duchovných rozhovorov. Moderujú Sústreďenia zo spirituality. Okrem duchovných podujatí sa zapájajú aj do iných kultúrnych, spoločenských a športových aktivít, aby tak mohli byť nablízku každému človeku.

PaedDr. Róbert Slotka, PhD., duchovný správca UPaC

Tel: +421 918 337 449,

E-mail: robertslotka@gmail.com

Zodpovednosť v UPaC: duchovný správca, administratíva a ekonomika UPaC, komunikácia s vedením KU a jej fakultami, komunikácia s miestnou farnosťou a diecézou, komunikácia s ostatnými UPaC na Slovensku, vedenie tímu UPaC, koordinovanie Sústreďení zo spirituality, moderovanie Školy rodiny a prolife vikendoviek, príprava a realizácia športových podujatí, duchovné vedenie Modlitbového spoločenstva KU, rektor Kostola sv. Rodiny, spolupráca so ZKSM.

ThLic. Ing. Jozef Žvanda, PhD., kaplán UPaC

Tel: +421 918 722 142,

E-mail: jozefzvanda@gmail.com

Zodpovednosť v UPaC: internetová stránka UPaC, vedenie „Alfa kurzu“, duchovná starostlivosť o študentov internátu bloku „C“ a internátu Ruža, kultúrne a spoločenské podujatia, formácia animátorov a pedagógov KU, sociálna činnosť.

ThDr. Igor Suchý, PhD., grécko-katolícky kňaz pre gréckokatolíkov

Tel: +421 911 812 422,

E-mail: igor.suchy@gmail.com

Koordinátor UPaC

V UPaC slúži pri organizácii rôznych podujatí, je nápomocný študentom v akejkoľvek oblasti, vytvára atmosféru domova.

Mgr. Slávka Rišová – administratívne práce, spolupráca so ZKSM, sociálna a kultúrna oblasť

Tel: +421 903 629 255, E-mail: slavkarisova@gmail.com

Zamestnanci chráneného pracoviska

Chránené pracovisko je prostredníctvom kopírovacieho centra k dispozícii univerzitnému spoločenstvu pri tlačení a kopírovaní rôznych dokumentov a ich formálnej úprave.

Mgr. Slavomíra Matlová – administratívne práce

Tel: +421 915 420 366, E-mail: slavomira.matlova@gmail.com

Marek Grznár

Tel: +421 902 202 187. E-mail: grznar.marek@gmail.com

Ekonom UPaC

Mgr. Mária Lovichová – účtovníctvo

Tel: +421 907 108 853, E-mail: lovichova.maria@gmail.com

Ďalší spolupracovníci:

PaedDr. Ján Gera, PhD. – filmový klub

PaedDr. Michal Loncko, PhD. – Modlitbové spoločenstvo pri KU

Kontakt a fakturačné údaje UPaC:

Názov: Univerzitné pastoračné centrum Jána Vojtaššáka v Ružomberku (UPaC)

Adresa: Hrabovská cesta 1, Ružomberok 034 01, Slovenská republika

E-mail: upac.rk@gmail.com

web stránka: www.upac.sk

Bankové spojenie: IBAN SK8809000000005040576744

IČO: 50439286 DIČ: 2021705807

Zriaďovateľ: Rímskokatolícka cirkev Biskupstvo Spišské Podhradie

Zriaďovacia listina: č. 2500/02 zo dňa 31. október 2002

Štatutárny zástupca: PaedDr. Róbert Slotka, PhD.

UPaC vykonáva svoju činnosť na základe Štatútu Univerzitného pastoračného centra Jána Vojtaššáka zo dňa 1. novembra 2002, ktorý schválil spišský diecézny biskup prof. ThDr. Mons. František Tondra.

5 Hlavné dôrazy v pastorácii na KU

Formáciu na KU chceme uskutočňovať ako odpoveď na duchovné poslanstvo života svätého Jána Pavla II., taktiež sa chceme inšpirovať poslanstvom na 35. Svetové dni mládeže, duchovným odkazom encykliky pápeža Františka „Laudato si“ a pokračovať v prehĺbení vzťahu ku svätému Písmu v Roku Božieho slova. Pastoračná služba na KU sa bude uskutočňovať vo svetle týchto myšlienkových línií:

- formovať myseľ, srdce i ruky (cesta čnosti),
- budovať hlboký osobný vzťah so živým Bohom,
- podporovať dialóg medzi vierou a vedou,
- budovať spiritualitu spoločenstva,
- podporovať vznik malých spoločenstiev študentov, pedagógov a zamestnancov KU,

- formácia animátorov malých spoločenstiev a spolupracovníkov UPaC,
- smerovať všetky aktivity k tomu, aby sa celé spoločenstvo KU stávalo evanjelizujúcim spoločenstvom.

6 Kalendár podujatí

September 2020

PO – NE 07.09. – 20.12.			Výučba v zimnom semestri na FZ
ST 09.09.	10:15	Výstavná sieň, Knížnica	Duchovná obnova pre pedagógov a zamestnancov KU
UT 15.09.			Sedembolestná Panna Mária, slávnosť
PO – NE 21.09. – 20.12.			Výučba v zimnom semestri na FF, PF a FZ
PO 21.09.	19:30	Kostol SJ	Prvá vysokoškolská mládežnícka sv. omša v zimnom semestri
UT 22.09.	10:00	Kostol sv. Rodiny	Slávnostné otvorenie AR 2020/2021 - Veni Sancte Spiritus
ST 23.09.	10:00	KDAH	Slávnostný ceremoniál
	17:00	Synagoga	Koncert
	19:00	Foajé PF	Študentský večer
ŠT 24.09.	14:00		Turistika – Čebrať (945 m)
PO 28.09.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 29.09.	16:16	Knížnica	Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST 30.09.	14:00		Turistika – Ružomerská kalvária (600 m)

Október 2020

ŠTV 01.10.	14:00		Turistika – Vlkolínske lúky (815 m)
PO 05.10.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 06.10.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 07.10.	8:00	UPaC	Odber krvi
	19:00	UPaC	Alfa - kurz
SO 10.10.			Turistika – Choč (1.608 m, memoriál P. Štefana Halienu, SJ)
PO 12.10.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 13.10.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 14.10.		Kaplnka	Biblický deň (Rút, Jud, Est)
	19:00	UPaC	Alfa – kurz
SO 17.10.			Turistika - Salatín (1.630 m)
PO 19.10.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 20.10.	16:16		Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST – PIA 21. – 23.10.			UNIUM - medzinárodný multizánrový festival
PI – NE 23. – 25.10.		Podolíneec	Budujeme vzťah, ako ďalej?
PO 26.10.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 27.10.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 28.10.	19:00	UPaC	Alfa - kurz

November 2020

ST 04.11.	12:15	Kaplnka sv. Alberta	Svätá omša za zosnulých členov KU
PI – NE 06. – 08.11.		Praha	Exkurzia - sprievodné podujatia ku 400. výročiu od bitky na Bielej hore
PO 09.11.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša – spomienka na 18. výročie založenia UPaC (1. 11.)
UT 10.11.	16:16	Knižnica	Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST 11.11.	19:00	UPaC	Alfa - kurz
ŠT 12.11.	19:00	KDAH	Beánia
ŠT – PI 12. – 13.11		Banská Bystrica	Stretnutie univerzitných kňazov s o. b. Tomášom Galisom
PO 16.11.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
ST 18.11.	12:15	Kaplnka	Odpustová slávnosť sv. Alberta Veľkého
	19:00	UPaC	Alfa - kurz
PI – NE 20. – 22.11.		Sampor	Pobyt u benediktínov
PO 23.11.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 24.11.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 25.11.	19:00	UPaC	Alfa - kurz
SO 28.11.			Turistika - Chata pod Borišovom (1.260 m)
PO – ŠT 30.11. – 03.12.			Trojdnňová adorácia
PO 30.11.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša

December 2020

UT 01.12.	16:16	Knižnica	Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST 02.12.	19:00	UPaC	Alfa - kurz
SO 05.12.			Adventný Krakov
PO – ŠT 07. – 21. 12.			Celouniverzitné spovedanie
PO 07.12.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 08.12.			Nepoškvrnené počatie Panny Márie, prikázaný sviatok
ST 09.12.	13:00	UPaC	Kapustnica
PO 14.12.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
PO – NE 21.12. – 07.02.			Skúškové obdobie v zimnom semestri na FZ
NE 27.12.	10:00	Kostol sv. Rodiny	Odpustová slávnosť sv. Rodiny
ST – PI 30.12. – 01.01.		UPaC	Silvester v UPaC

Január 2021

PO – NE 04.01. – 21.02.			Skúškové obdobie v zimnom semestri na FF, PF a TF
PO 04.01.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
ST 06.01.			Zjavenie Pána, prikázaný sviatok
PO 11.01.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
PO 18.01.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
PO 25.01.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
NE 31.01.		SK	Nedeľa KU

Február 2021

PO 01.02.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
ST 03.02.		Katolícka univerzita	Deň otvorených dverí
PI – NE 05. – 07.02.		Vysoká nad Uhom	Púť radosti
PO – NE 08. – 14.02.			Národný týždeň manželstva
PO – NE 08.02. – 02.05.			Výučba v letnom semestri na FZ
PO 08.02.		Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
ST – PIA 10. – 12.02.		Zuberec, Habovka	Bodka za skúškovým obdobím s UPaC
PO 15.02.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 16.02.		Kaplnka	Adoračný deň na KU
ST 17.02.			Popolcová streda
PO – NE 22.02. – 23.05.			Výučba v letnom semestri na FF, PF a TF
PO 22.02.	19:30	Kostol SJ	Prvá vysokoškolská mládežnícka sv. omša v letnom semestri
UT 23.02.	16:16	Knižnica	Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST 24.02.		UPaC	Škola rodiny: Byť otcom a matkou, radosť z dieťaťa

Marec 2021

PO 01.03.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 02.03.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 03.03.	19:00	UPaC	Škola rodiny: Preventívny výchovný systém v rodine (metóda dialógu, umenie napomínať)
ŠT 04.03.	17:00	UPaC	Štvrťko – ponuka duchovného stretnutia pre študentov
SO 06.03.			Turistika - Žiarska chata (1.300 m)
PO 08.03.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 09.03	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 10.03.	16:16	UPaC	Odber krvi
ŠT 11.03.	17:00	UPaC	Štvrťko
PI – SO 12. – 13.03.		UPaC	Žena poznaj seba, muž poznaj ženu: kurz s MUDr. Františkom Orlovským
PO 15.03.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 16.03.	16:16	Knižnica	Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST 17.03.		Kaplnka	Biblický deň (Iz)
	19:00	UPaC	Škola rodiny: Mediálna výchova v rodine
ŠT 18.03.	17:00	UPaC	Štvrťko
SO 20.03.			Turistika – Chata pri Zelenom plese (1.551 m)

PO – PIA 22. – 26.03.		mesto	Kampaň za počatý život
PO – PO 22. – 29.04.			Spovedanie pred Veľkou nocou
PO 22.03.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 23.03.	19:00	Kalvária	Univerzitná krížová cesta
ŠT 24.03.	17:00	UPaC	Štvtko
PO 29.03.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša

Apríl 2021

ŠT – SO 01. – 03.04.		Kostol sv. Rodiny	Veľkonočné trojdnie
PO 12.04	19:30	Kostol sv. Rodiny	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 13.04.	16:16	Knižnica	Host' na KU
	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ST 14.04.	19:00	UPaC	Škola rodiny: Spiritualita rodinného života
ŠT 15.04.	17:00	UPaC	Štvrtko
SO 17.04.			Turistika - Sidorovo (1.099 m)
PO 19.04.	19:30	Kostol sv. Rodiny	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 20.04.			Host' na KU
ŠT 22.04.	17:00	UPaC	Štvrtko
PO 26.04.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 27.04.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ST 28.04.	19:00	Fojé PF KU	Sedliacka veselica

Máj 2021

SO 01.05.			Turistika – Choč (1.608 m)
PO 03.05.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 04.05.	16:16	Knižnica	Host' na KU
ŠT 06.05.	17:00	UPaC	Štvrtko
PO 10.05.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 11.05.	19:00	Kostol sv. Rodiny	Chvály
ŠT 13.05.			Nanebovstúpenie Pána
ŠT – PI 13. – 14.05.		Ružomberok	Stretnutie univerzitných kňazov s o. b. Tomášom Galisom
PO 17.05.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
UT 18.05.	17:00	UPaC	Rozlúčka s absolventami
ST 19.05	9:00	Kostol sv. Rodiny	Slávnostné zakončenie AR 2020/2021 - Te Deum
ŠT 20.05.	17:00	UPaC	Štvrtko
PO – NE 24.05. – 04.07.			Skúškové obdobie na FF, PF a TF
PO 24.05.	19:30	Kostol SJ	Vysokoškolská mládežnícka sv. omša
PO – NE 31.05. – 11.07.			Skúškové obdobie na FZ

Jún 2021 – promočné slávnosti a ďakovné sv. omše

ŠT 03.06.			Najsvätejšieho Tela a Krvi
ŠT 10.06.			Promócie TF – KE
SO 12.06.			Promócie TF – SP
PO 21.06.			Promócie FZ (Bc.) - RK
UT 22.06.			Promócie FZ (Bc.) – RK
ST 23.06.			Promócie FZ (Mgr.) - RK
ŠT 24.06.			Promócie FF (Mgr.) – RK
PI 25.06.			Promócie FF (Bc.) – RK
PO 28.06.			Promócie PF (Bc.) – RK
UT 29.06.			Promócie PF (Bc.) – RK
ST 30.06.			Promócie PF (Mgr.) – RK

Júl 2021 – promočné slávnosti a ďakovné sv. omše

ŠT 01.07.			Promócie PF – LE
PI 02.07.			Promócie PF – PP
PO – PI 05. – 09.07.		Katolícka univerzita	Detská univerzita

7 Sväté omše

„Eucharistia je prameň a vrchol celého kresťanského života“ (Lumen gentium 11). „Najsvätejšia Eucharistia obsahuje celé duchovné dobro Cirkvi, totiž samého Krista, nášho veľkonočného Baránka“ (Presbyterorum ordinis 5). Eucharistia je vzdávaním vďaka Bohu za Božie stvoriteľské a vykupiteľské dielo. Slávime ju vo svätej omši, kde sa zhromažďujeme ako Cirkev – spoločenstvo, kde sa živíme Božím slovom a Božím telom, Eucharistiou.

Pre cirkevné spoločenstvo je slávenie sv. omše najvýznamnejšou aktivitou dňa.

	Kaplnka sv. Alberta	Kostol sv. Rodiny, Rybárpole	Kostol SJ	Internát Ruža	Internát Trio
Po	12:15		19:30		
Ut	7:00 12:15			20:00	
St	7:00 12:15 17:00 - gr.kat. lit.	17:30			20:00
Št	7:00 12:15				
Pi	7:00 12:15	17:30 prvý piatok, pôstne obdobie			
So	7:00				
Ne		8:00	20:00		

Počas akademického roka sa sv. omše slúžia v Kaplnke sv. Alberta na PF KU, v kaplnke na FZ KU, v Kostole sv. Rodiny – Rybárpole, v Kostole Povýšenia sv. Kríža – Kostol Jezuitov a na internátoch Ruža a Trio.

Sv. omše z príležitosti otvorenia (Veni Sancte Spiritus) a ukončenia akademického roka (Te Deum) a pri iných univerzitných slávnostiach sa slávia v Kostole sv. Rodiny v Ružomberku – Rybárpoli.

Vysokoškolské sv. omše sa slúžia každý pondelok večer o 19:30 v Kostole Povýšenia sv. Kríža na Nám. A. Hlinku.

8 Témy vysokoškolských sv. omší

Tematické príhovory pri vysokoškolských sv. omšiach slúžia k duchovnej formácii členov univerzitného spoločenstva. Opierajú sa o aktuálne dianie v Cirkvi, vo svete a na Katolíckej univerzite. Témy v akademickom roku budú ponúkať reflexie nad myšlienkami z encyklik sv. Jána Pavla II.

Zimný semester:

21.09.2020 – Encyklika *Redemptor hominis* – Vykupiteľ človeka (04.03.1979), na začiatku pontifikátu Svätého Otca, pápeža Jána Pavla II.

28.09.2020 – Apoštolský list *Rosarium Virginis Mariae* – Ruženec Panny Márie (16.10.2002), Apoštolský list o posvätnom ruženci

04.10.2020 – hosť z Rehole Karmelitánov – Škapuliar – Dar a Tajomstvo

12.10.2020 – Encyklika *Veritatis splendor* – Jas pravdy (06.08.1993), o niektorých základných otázkach morálneho učenia Cirkvi

19.10.2020 – Encyklika *Fides et ratio* – Viera a rozum (14.09.1998), o vzťahoch medzi vierou a rozumom

26.10.2020 – Encyklika *Redemptoris missio* – Poslanie Krista, Vykupiteľa (07.12.1990), o trvalej platnosti misionárskeho poslania Cirkvi

09.11.2020 – Apoštolská konštitúcia *Ex corde ecclesiae* – Zo srdca Cirkvi (15.08.1990), o katolíckych univerzitách

16.11.2020 – Apoštolská exhortácia *Christifideles laici* – Kresťanskí laici (30.12.1988), o povolani a poslaní laikov v Cirkvi a vo svete

23.11.2020 – Apoštolský list *Mulieris dignitatem* – Dôstojnosť ženy (15.08.1988), o dôstojnosti a povolani ženy

30.11.2020 – Apoštolský list *Novo millennio ineunte* – Na začiatku tretieho tisícročia (06.01.2001), na začiatku nového tisícročia

07.12.2020 – Encyklika *Redemptoris Mater* – Matka Vykupiteľa (25.05.1987), o preblahoslavenej Panne Márii v živote Cirkvi

Letný semester:

22.02.2021 – Encyklika Slavorum apostoli – Apoštoli Slovanov (02.06.1985), na pamiatku evanjelizačného diela svätého Cyrila a Metoda po jedenástich storočiach

01.03.2021 – Encyklika Ut unum sint – Aby boli jedno (25.05.1995), o ekumenickom úsilí

15.03.2021 – Apoštolský list Parati semper – Vždy pripravený (31.03.1985), k Medzinárodnému roku mládeže 1985

22.03.2021 – Encyklika Evangelium vitae – Evanjelium života (25.03.1995), o hodnote a nenarušiteľnosti ľudského života (kultúra života)

12.04.2021 – Dives in misericordia – Boh, bohatý na milosrdenstvo (30.12.1980), o Božom milosrdenstve

19.04.2021 – Apoštolská exhortácia Familiaris consortio – Rodinné spoločenstvo (22.11.1981), o úlohách kresťanskej rodiny v dnešnom svete

03.05.2021 – Encyklika Centesimus annus – Sto rokov (01.05.1991), k stému výročiu encykliky Rerum novarum

10.05.2021 – Encyklika Dominum et Vivificantem – Pán a Oživovateľ (18.05.1986), o Duchu Svätom v živote Cirkvi a sveta

17.05.2021 – Encyklika Ecclesia de Eucharistia – Cirkev žije z Eucharistie (17.04.2003), o Eucharistii a jej vzťahu k Cirkvi

9 Tematické utorky

V tomto akademickom roku sa budeme v utorňajších kázňach venovať smerovaniu ľudského života, hodnotou ľudského konania pred Božou tvárou a budeme spoločne uvažovať na Dekalógom.

Zimný semester:

22.09.2020 Dôstojnosť človeka - Boží obraz (čl. 1700 – 1715)

29.09.2020 Naše smerovanie - večnosť (čl. 1716 – 1729)

06.10.2020 Sloboda ako dar a zodpovednosť (čl. 1730 – 1748)

- 13.10.2020 Čo určuje morálnu hodnotu našich skutkov?
(čl. 1749 – 1761)
- 20.10.2020 Akú morálnu hodnotu majú city a vášne?
(čl. 1762 – 1775)
- 27.10.2020 Kedy je svedomie správne a pravdivé?
(čl. 1776 – 1802)
- 10.11.2020 Dôležitosť čností (čl. 1803 – 1845)
- 17.11.2020 Realita hriechu a Božieho milosrdenstva
(čl. 1846 – 1876)
- 24.11.2020 Zodpovednosť za spoločné dobro (čl. 1897 – 1927)
- 01.12.2020 Sociálna spravodlivosť (čl. 1928 – 1948)

Letný semester:

- 23.02.2021 Desať slov pre život (čl. 2052 – 2082)
- 02.03.2021 Prvé slovo – miluj Boha (čl. 2083 – 2141)
- 09.03.2021 Druhé slovo – Božie meno (čl. 2141 – 2167)
- 16.03.2021 Tretie slovo – deň Pána (čl. 2168 – 2195)
- 23.03.2021 Štvrté slovo – úcta a rešpekt (čl. 2197 – 2257)
- 30.03.2021 Piate slovo – rešpektuj život (čl. 2258 – 2330)
- 13.04.2021 Šieste slovo – povolanie k čistote (čl. 2331 – 2400)
- 20.04.2021 Siedme slovo – spravodlivosť a milosrdenstvo
(čl. 2401 – 2463)
- 27.04.2021 Ôsme slovo – žiť v pravde (čl. 2464 – 2513)
- 04.05.2021 Deviate slovo – očisťovanie srdca (čl. 2514 – 2533)

11.05.2021 Desiate slovo – chudoba srdca (čl. 2534 – 2557)

18.05.2021 Cirkevné príkazy (čl. 2030 – 2051)

10 Vysluhovanie sviatosti zmierenia a duchovné rozhovory

„Kristus ustanovil sviatosť pokánia pre všetkých hriešnych členov svojej Cirkvi, predovšetkým pre tých, ktorí po krste upadli do ťažkého hriechu, a tak stratili krstnú milosť a ranili cirkevné spoločenstvo. Sviatosť pokánia im ponúka novú možnosť obrátiť sa a znovu získať milosť ospravedlivenia. Cirkevní otcovia predstavujú túto sviatosť ako druhú záchrannú dosku po stroskotaní, ktorým je strata milosti.“ (KKC, čl. 1446)

Aby sme vo sviatosti zmierenia mohli opäť nadobudnúť krstnú milosť, je potrebné dobre sa na sv. zmierenia pripraviť, spytovať si svedomie, pred kňazom svoje hriechy vyznať, prijať od kňaza vhodné poučenie, ľutovať svoje hriechy, za spáchané hriechy podľa poučenia kňaza vykonať patričné pokánie a v budúcnosti sa hriechu vyvarovať.

Čas a miesto vysluhovania sviatosti zmierenia

počas prednáškového obdobia:

V priestoroch UPaC počas semestra

Po: 14:00 – 15:00, 19:30 – 20:30 (Kostol Povýšenia sv. Kríža)

Ut – Štv: 10:00 – 11:30, 14:00 – 15:00

Pia: 10:00 – 11:30

Kostol sv. Rodiny, Ružomberok – Rybárpole: 30 min. pred začiatkom sv. omše, prípadne po jej skončení. V prvopiatkovom týždni 1 hod. pred začiatkom sv. omše.

Internáty: po jej skončení.

11 Adorácie

„Kľaňanie sa (adorácia) je základným postojom človeka, ktorý sa uznáva za tvora pred svojim Stvoriteľom. Oslavuje veľkosť Pána, ktorý nás stvoril a všemohúcnosť Spasiteľa, ktorý nás oslobodzuje od zla. Adorácia je hlbokým sklonením sa ducha pred „Kráľom slávy“ (Ž 24, 9 –10) a úctivým mlčaním pred Bohom, ktorý „je vždy... väčší [ako my]“. Kľaňanie sa trojsvätému a nanajvyšš láskyhodnému Bohu nás naplňa pokorou a dodáva našim prosbám dôveru“ (KKC, čl. 2628)

Kľaňanie sa Kristovi prítomnému v Eucharistii je vynikajúcou príležitosťou byť v osobnej blízkosti Božieho Syna a hľadiť mu z tváre do tváre. Tam mu môžeme odovzdať všetko.

Kaplnka sv. Alberta:

utorok – štvrtok: 07:30 – 12:00

Kostol sv. Rodiny, Ružomberok – Rybárpole:

Streda: 17:00 – 17:30

Prvý piatok: po sv. omši

Internáty: individuálne

Trojdnňová adorácia:

Trojdnňová adorácia sa realizuje na začiatku adventného obdobia. Začína sa mládežníckou sv. omšou a po nej je adorácia. Počas nasledujúcich dní pokračuje v Kaplnke sv. Alberta a na internátoch. Počas adorácie sa modlíme za členov univerzitného spoločenstva.

12 Spoločné modlitby a pobožnosti

Modlitba je rozhovorom s Bohom, ktorý je živý a osobný. V modlitbe hovoríme Bohu o svojich radoostiach a bolestiach, ďakujeme Bohu a chválime ho, odprosujeme a prosíme ho o pomoc.

Môžeme sa modliť individuálne, či už v kútiku svojej izby, alebo v kostole. Môžeme sa modliť v spoločenstve s bratmi a sestrami. Katolícka univerzita v Ružomberku potrebuje našu modlitbu. Pozývame na modlitbu nasledujúcich modlitieb:

Kaplnka sv. Alberta

11:45 Modlitba posvätného ruženca – pondelok – piatok

15:00 Korunka k Božiemu milosrdenstvu – pondelok – piatok

Iné pobožnosti: krížové cesty, májové pobožnosti, fatimské soboty – prvá sobota v mesiaci, novéna k Duchu Svätému, júnové pobožnosti, októbrové pobožnosti

Kostol sv. Rodiny

Májové pobožnosti – pred sv. omšou

Októbrové pobožnosti – pred sv. omšou

Novéna k Duchu Svätému – po sv. omši

Krížové cesty – piatok, nedeľa v pôstnom období

13 Príprava k iniciačným sviatostiam

„Sviatosti sú účinné znaky milosti ustanovené Kristom a zverené Cirkvi, ktorými sa nám udeľuje Boží život. Viditeľné obrady, ktorými sa sviatosti slávia, naznačujú a spôsobujú milosti, ktoré sú vlastné každej sviatosti. Sviatosti prinášajú ovocie v tých, ktorí ich prijímajú s potrebnými dispozíciami.“ (KKC, čl. 1131) Sviatosti sú k dispozícii pre každú fázu ľudského života, aby prostredníctvom nich mohol veriaci človek čerpať silu pre svoj život, aby mohol ľahšie napredovať svojim životom, a tak dosiahnuť spásu.

V UPaC ponúkame prípravu k iniciačným sviatostiam (krst, birmovanie, Eucharistia). Záujemcovia o prijatie iniciačných sviatostí sa môžu zahlásiť v UPaC do 07.10.2020.

14 Formácia pedagógov a zamestnancov KU

Významnou mierou na integrálnej formácii študentov sa podieľajú aj pedagógovia a zamestnanci KU. Z tohto dôvodu sú aj im ponúkané rôzne formačné aktivity, ku ktorým majú pristupovať nielen pasívne, ale aj sami sa majú podieľať na svojom osobnom duchovnom raste.

Okrem duchovných aktivít, ktoré sú ponúkané študentom, k formácii pedagógov a zamestnancov KU slúžia:

- duchovné cvičenia pre pedagógov KU,
- duchovná obnova pre pedagógov a zamestnancov KU,
- cyklus prednášok „Host' na KU“,
- malé spoločenstvá pedagógov a zamestnancov KU.

15 Host' na KU

Podujatie Host' na KU má v ponuke UPaC svoje privilégium. Prednášky a diskusie s pozvanými osobnosťami z duchovného, kultúrneho, politického a spoločenského života z domova a zo zahraničia sa uskutočňujú počas prednáškového obdobia vždy v utorok o 16:16 v Knižnici KU. Prednáška je sprevádzaná hudobnou časťou, v ktorej vystupujú študenti, doktorandi a pedagógovia z Katedry hudby PF.

Program Host' na KU bude aktualizovaný počas AR 2020/21 na webovej stránke UPaC a na nástenkách.

16 Malé internátne spoločenstvá študentov

„Keďže laikom, tak ako všetkým veriacim v Krista, je na základe krstu a birmovania od Boha zverený apoštolát, majú povinnosť a právo jednotlivo, ako aj v združeniach pracovať na tom, aby všetci ľudia na celom svete poznali a prijali Božie posolstvo spásy. Táto

povinnosť je ešte naliehavejšia vtedy, keď ľudia iba ich prostredníctvom môžu počuť evanjelium a poznať Ježiša Krista. Činnosť laikov v cirkevných spoločenstvách je taká potrebná, že bez nej apoštolát duchovných pastierov nemôže vo väčšine prípadov dosiahnuť svoj plný účinok“ (KKC, čl. 900).

Na internátoch a tak isto aj v priestoroch UPaC počas prednáškového obdobia pravidelne v utorok alebo v stredu aktívne vyvíjajú svoju činnosť malé internátne spoločenstvá študentov. Tieto spoločenstvá vedú kňazi z UPaC a animátori z radov študentov. Náplňou stretnutí internátnych spoločenstiev je vzájomné spoznávanie sa, spoločná komunikácia, modlitba, práca so Svätým písmom, vzájomné obohacovanie sa a užitočné trávenie času v spoločenstve. Taktiež v zimnom semestri je ponúknutá formácia v malých spoločenstvách prostredníctvom „Kurzu alfa.“

17 Škola rodiny

Blízku prípravu študentov KU do manželstva zabezpečuje projekt Škola rodiny. Jedná sa o dvojročný cyklus, ktorý prebieha formou prednášok a diskusií s manželmi. Stretnutia sa uskutočnia v letnom semestri dvakrát v mesiaci v stredu o 19:00 v UPaC. Témy majú nasledujúcu náplň:

Letný semester:

- 24.02.2021 Byť otcom a matkou, radosť z dieťaťa
- 03.03.2021 Preventívny výchovný systém v rodine (metóda dialógu, umenie napomínať)
- 17.03.2021 Mediálna výchova v rodine
- 14.04.2021 Spiritualita rodinného života

Príprave do manželstva napomáhajú tieto víkendové podujatia:

23. – 25.10.2020, téma: Budujeme vzťah, ako ďalej?

12. – 13.03.2021, téma: Žena, poznaj seba; muž, poznaj ženu

Bezprostredná príprava študentov a zamestnancov KU na manželstvo sa uskutočňuje prostredníctvom víkendových stretnutí, ktoré vedie lektorský tím Spišskej diecézy – v ňom sú zapojení aj kňazi z UPaC. Presnejšie informácie sú uvedené na www.domanzelstva.sk. V mimoriadnych prípadoch sa predmanželská príprava realizuje aj individuálnou formou.

18 Púte

Celý ľudský život je jednou púťou, cestou do neba do neba. Putovanie bolo už odpradáвна súčasťou spirituality veriaceho človeka. Ale dotýkalo sa aj hľadajúcich osôb. Putovanie umožňuje človeku zahĺbiť sa do svojho života, uvedomiť si, čo je v ňom podstatné. Putovanie je vhodnou príležitosťou na cestu k sebe, k blíznym a k Bohu. Preto je putovanie významnou súčasťou aj kresťanskej spirituality. V minulosti kresťania putovali k hrobom apoštolov do Jeruzalema, Ríma a do Santiaga de Compostella k hrobu sv. apoštola Jakuba.

Aj UPaC ako súčasť formácie na KU ponúka putovanie na rozličné pútnické miesta. V akademickom roku 2019/2020 budeme putovať na tieto miesta:

05.12.2020 Adventný Krakov

Máj 2021 Púť s Rádiom Lumen do Sanktuária Božieho milosrdenstva v Krakove

19 Iné duchovné aktivity

UPaC ponúka aj iné duchovné aktivity a zároveň je otvorené aj pre realizáciu ďalších nápadov a podnetov, ktoré vyjdú z podnetov univerzitného spoločenstva. Patria sem:

- slávenie sv. omši z rozličných príležitostí, pri promóciách absolventov KU, pri stretnutiach s absolventmi KU,
- návšteva farností na Slovensku,
- sv. Mikuláš na pôde KU,
- pro life aktivity: Sviečka za počatý život – november, Biela stužka za počatý život – marec,
- účasť na rôznych mládežníckych podujatiach na Slovensku a v zahraničí,
- požehnávanie študentských izieb na internátoch a privátoch, požehnávanie priestorov jednotlivých fakúlt KU,
- duchovná starostlivosť o spoločenstvo pri Kostole sv. Rodiny v Ružomberku – Rybárpoli,
- duchovná starostlivosť o ružomerských seniorov vo forme duchovnej obnovy raz v mesiaci spojená so sv. omšou, adoráciou a prednáškou.

20 Modlitbové spoločenstvo pri KU

Na pôde Katolíckej univerzity sa do formačnej činnosti zapája Modlitbové spoločenstvo pri KU. Toto spoločenstvo pozostáva zo študentov a absolventov Katolíckej univerzity, ktoré ponúka – modlitbu chvál, evanjelizačné kurzy, prácu v malých spoločenstvách študentov a rodín absolventov KU. Na pôdu univerzity pozýva evanjelizátorov z celého sveta. Tím Modlitbového spoločenstva aktívne spolupracuje s tímom UPaC.

21 Kultúrne podujatia

„Kristova dobrá zvesť neprestajne obnovuje život a kultúru padlého človeka. Bojuje proti omylom a zlám, ktoré pochádzajú z ustavične hroziacich zvodov hriechu, a odstraňuje ich. Neprestajne očisťuje a povznáša mravy národov. Nebeskými bohatstvami akoby zvnútra zúrodňuje, upevňuje, zdokonaľuje a v Kristovi obnovuje hodnoty ducha a vlohy každého národa a každého veku.“ (KKC, čl. 2527)

Popri duchovných aktivitách sa UPaC realizuje aj v oblasti kultúry, ktorá má svoj základ v Božom kulte. Vďaka kresťanstvu, ktoré pozitívne vplýva na kultúru, môže potom kultúra pozitívne vplývať na samotného človeka. UPaC sa usiluje o takúto ponuku kvalitnej kresťanskej kultúry, ktorá pomôže človeku rásť k výšinám a dvíhať jeho ducha. K tomu prispievajú nasledujúce aktivity:

- Filmový klub,
- Beánia – 12.11.2020,
- Silvester na KU – 30.12.2020 – 01.01.2021,
- Sedliacka veselica – 28.04.2021

Filmový klub

Filmový klub ponúka v stredu o 19:00 počas prednáškového obdobia v priestoroch UPaC premietanie hodnotných filmov. Program je nasledovný: slovo na úvod, premietanie filmu a diskusia. Moderátorom filmového klubu je PaedDr. Ján Gera, PhD. Viac informácií nájdete na internetových stránkach www.dobryfilm.sk, www.upac.sk.

Beánia

Toto podujatie je radostným privítaním prvákov na pôde Katolíckej univerzity v novom akademickom roku spojené s bohatým kultúrnym programom. Podujatie sa uskutoční 12.11.2020

v Kultúrnom dome Andreja Hlinku o 19:00. Srdečne pozývame predovšetkým prvkov všetkých fakúlt.

Sedliacka veselica

UPaC sa usiluje, aby každá aktivita, ktorú organizuje, ponúkala účastníkom čosi viac, aby v sebe mala pridanú hodnotu. Takýmto netradičným podujatím je aj Sedliacka veselica na záver prednáškového obdobia letného semestra, ktorá sa uskutoční v stredu 28.04.2021 so začiatkom o 19:00 vo Foajé PF KU. Sedliacka veselica určite pomôže študentom aspoň na chvíľu sa odpútať od blížiacich sa skúšok. Študenti odetí v ľudových krojoch sa počas veselice môžu zábavným spôsobom vrátiť ku koreňom našej slovenskej kultúry a uvedomiť si jej originalitu a hodnotu.

22 Spoločenské podujatia

Z mnohých spoločenských podujatí je potrebné spomenúť:

Kvapka krvi – dvakrát v akademickom roku prichádzajú pracovníci hematologického transfúzneho oddelenia z Martina priamo na pôdu KU v UPaC. Členovia univerzitného spoločenstva tak majú možnosť darovať vzácny orgán, ktorým je krv, a tak môžu pomôcť tým, ktorí to najviac potrebujú. Kvapka krvi sa na pôde KU koná už niekoľko rokov a zúčastňuje sa jej asi 50 – 70 darcov.

Tvorivé dielne – pravidelná aktivita, ktorá sa koná v priestoroch UPaC počas prednáškového obdobia. Je možnosťou vhodne využiť svoj voľný čas, prípadne objaviť a realizovať svoj talent. Na tomto mieste vyrábame rôzne vecičky, ktoré môžu potešiť nielen nás, ale aj iných. Tvorivé dielne sú aj vhodnou príležitosťou ku komunikácii a vzájomnému zdieľaniu.

Šikovná vareška – každý pondelok popoludní od 13:00 sa koná príprava agapé po vysokoškolskej sv. omši. Šikovná vareška ponúka

možnosť naučiť sa variť či piecť. A pretože láska ide cez žalúdok, stojí zato urobiť radosť druhým.

23 Šport

Neodmysliteľnou súčasťou výchovy mladého človeka a jeho integrálnej formácie, teda formácie v každej oblasti ľudského života, je aj šport. Práve šport pomáha mladému človeku nielen udržiavať si zdravie tela a duše a fyzickú kondíciu, ale učí ho aj vytrvalosti, systematickosti, spiritualite spoločenstva, učí ho správne prežívať výhru, ale dokázať prijať aj porážku.

Pre športovú činnosť využívame telocvičňu pri Gymnáziu sv. Andreja. Športové podujatia sa konajú pravidelne každý týždeň a bližšie informácie možno nájsť na internete a na nástenkách UPaC.

Okrem toho má UPaC k dispozícii aj päť trackingových bicyklov, bežecké lyže a lyže na zjazd, ktoré si možno v UPaC zapožičať. Ponúkame na zapožičanie aj bedmintonové rakety, pingpongový stôl a raketky, stany, florbalové hokejky, lopty na futbal, futsal, volejbal a basketbal. Ďalšie informácie sa dozviete v kancelárii UPaC.

K budovaniu fyzického a duševného zdravia patrí aj turistika, ktorá má na Slovensku, ale zvlášť v okolí Ružomberka vynikajúce podmienky. Turistickej činnosti na KU slúži Turistický klub KU, ktorý v spolupráci s UPaC pripravuje program turistickej činnosti.

Plán turistiky na akademický rok 2020/2021:

Zimný semester

- 24.09. Čebat' (945 m)
- 30.09. Ružomerská kalvária (600 m)
- 31.09. Vlkolínske lúky (815 m)
- 10. 10. Choč (1.608 m)
- 17. 10. Salatín (1.630 m)

28.11. Chata pod Borišovom (1.260 m)

Letný semester

06.03. Žiarska chata (1.300 m)

20.03. Chata pri Zelenom plese (1.551 m)

17.04. Sidorovo (1.099 m)

01.05. Choč (1.608 m)

Dôležité upozornenia:

- a) Na každú turistiku **je nutné, aby ste sa nahlásili** v Univerzitnom pastoračnom centre alebo cez email: robertslotka@gmail.com, **najneskôr 24 hodín pred odchodom** na túru (aby sme vám mohli dať vedieť, ak by sa niečo zmenilo).
- b) Vždy sa vhodne oblečte a obujte, zoberte si dostatok tekutín a jedla, prípadne lieky a veci na prezlečenie.
- c) Poistite sa na turistiku do hôr.
- d) Pôjdeme iba za vhodného počasia.

24 Poradenské centrum KU

Prostredníctvom Poradenského centra Katolícka univerzita v Ružomberku poskytuje svojim študentom a absolventom komplexné poradenstvo a podporu v rôznych životných situáciách. Odborný tím v Poradenskom centre KU poskytuje kariérové poradenstvo, psychologické poradenstvo, zabezpečuje a sprostredkúva sociálne i právne poradenstvo a zároveň podporuje študentov so špecifickými potrebami a študentov – rodičov s deťmi. Venuje sa tiež podporným, rozvojovým a preventívnym aktivitám vo forme seminárov, tréningov a rozvojových programov. Aktuálne informácie o aktivitách Poradenského centra KU sú uvedené na webovej stránke Katolíckej univerzity a na facebookovom profile Poradenského centra a najnovšie taktiež na našom instagramovom profile.



Konzultačné hodiny

- v pracovné dni od 7:00 do 17:00
- od 9:00 do 14:00 (bez predchádzajúcej dohody)
- od 7:00 do 9:00, od 14:00 do 17:00 (po dohode)



Konzultácie prostredníctvom e-mailu

- poradna@ku.sk
- psychologickaporadna@ku.sk



Konzultácie prostredníctvom telefónu

- 0918 722 078
- 0917 224 662 (SOS linka)

Kariérové poradenstvo

- Individuálne a skupinové poradenstvo ohľadom uplatnenia sa na trhu práce, brigád doma i v zahraničí
- Intenzívny rozvojový program *Moje portfólio* zameraný na sebaopoznávanie, rozvoj komunikačných a tzv. mäkkých zručností a ďalších zručností potrebných na pracovnom trhu kvôli zlepšeniu pozície študenta a absolventa na trhu práce. Prostredníctvom rozvojového programu *Moje portfólio* študent a absolvent pracuje na rozvoji svojho potenciálu a na príprave na vstup na trh práce. Program bol ocenený Národnou cenou kariérneho poradenstva
- Návčik procesu hľadania zamestnania, korekcia dokumentov k prijímaciemu konaniu, príprava na pracovný pohovor, cvičný pohovor
- Sprostredkovanie kontaktov a spolupráce so spoločnosťami a organizáciami z praxe, sprostredkovanie ponuky voľných

Sociálno-právne poradenstvo

- Oboznámenie sa so svojimi právami a povinnosťami
- Poradenstvo ohľadom sociálnej a finančnej situácie, napr. ohľadom študentských pôžičiek

Psychologické poradenstvo

- Psychologické poradenstvo pri osobných, vzťahových a študijných ťažkostiach
- Zvládanie stresu a trémy
- Riešenie konfliktov, zvládanie náročných situácií

- Krízová intervencia
- Time- management, stanovovanie cieľov
- Biofeedback terapia

Služby pre študentov – rodičov deťmi

- Možnosť dojčenia so zachovaním súkromia
- Možnosť kŕmenia, prebaľovania detí
- Možnosť prípravy a ohrevu jedla, nápojov pre deti

Poradenstvo a podpora pre študentov so špecifickými potrebami

- Poradenstvo a podpora pre študentov so zmyslovým, telesným a viacnásobným postihnutím, s chronickým ochorením, so zdravotným oslabením, so psychickým ochorením, s autizmom alebo ďalšími vývinovými poruchami, s poruchami učenia
- Pomoc pri riešení problémových situácií vyplývajúcich zo zhoršeného zdravotného stavu, ktoré by mohli ohroziť plnenie študijných povinností,
- Pomoc pri riešení ťažkostí súvisiacich so štúdiom
- Zabezpečenie podporných služieb (zapisovateľský servis, spracovanie študijných materiálov do prístupnej podoby, požičiavanie asistenčných pomôcok atď.)
- Špeciálna študovňa vybavená asistenčnými technológiami
- Relaxačná miestnosť a polohovanie

Poradenstvo a podpora pre študentov so špecifickými potrebami

- Prvý kontakt (keď študenti nevedia, kam sa môžu s ťažkosťami obrátiť)
- Workshopy a semináre zamerané na rozvoj študenta:
 - Modul 1: Aby bol študent úspešný vo vzťahoch (ako rozvíjať vzťah, ako lepšie vo vzťahu komunikovať, ako riešiť konflikty,...)
 - Modul 2: Aby bol študent úspešný v zamestnaní (na čo sa hodiť, plánovanie kariéry, dokumenty potrebné k uchádzaniu sa o zamestnanie, príprava na pracovný pohovor,...)
 - Modul 3: Aby bol študent úspešný v škole (ako sa efektívne učiť, ako nájsť správny spôsob učenia sa, ako zlepšiť svoju pamäť, ako plánovať učenie na VŠ, ako zvládať stres, ako načerpať energiu a obnoviť sily, perfekcionizmus a prokrastinácia,...)
 - Modul 4: Aby bol študent úspešný v komunikácii (verbálna komunikácia, neverbálna komunikácia, komunikácia a nedorozumenia, empatia a aktívne počúvanie, asertivita, rétorika, prezentačné zručnosti, etiketa,...)
- Skupinové aktivity zamerané na relax, odbúravanie stresu či na rozvoj tvorivosti a pod.
- Skupinové aktivity organizované pre študentov z Ukrajiny
- Skupinové aktivity organizované pre študentov Univerzity tretieho veku
- Možnosť testovania sa (Test osobnosti, profesijnej orientácie, IQ test, test pozornosti, pri ťažkostiach so spánkom, pri bolestiach hlavy, pri strese, napätí a nervozite. Slúži tiež na rozvoj osobnosti, posilňuje vôľu, vytrvalosť či kreativitu.
- Stretnutia so študentmi na zápisoch, na internátoch
- Informačné dni pre študentov mimoružomerských univerzitných pracovísk (Témy: Aké mám práva a povinnosti? Kam po škole? Možnosti študovať a pracovať v zahraničí. Psychohygienu pre študentov.)

25 Plán umeleckých a vedeckých podujatí Katedry hudby PF KU

23.09.2020	Slávnostný koncert pri príležitosti 20. výročia založenia KU
24. – 25.11.2020	Medzinárodná konferencia Ars et educatio VII.
24.11.2020	Koncert v rámci medzinárodnej konferencie Ars et educatio
10.12.2020	Spevácky koncert
13.12.2020	Adventný koncert
15.04.2021	Komorný spevácky koncert
20. – 21.04.2021	Študentská umelecká činnosť
20.05.2021	Spevácky koncert
23.05.2021	Májové nokturno (záverečný koncert Katedry hudby)
18.06.2021	Noc hudby
05. – 10.07.2021	Kurz pre organistov a kantorov

26 Inštitút Juraja Páleša v Levoči, PF KU – pastoračný program

Duchovnú správu študentov, pedagógov a zamestnancov inštitútu zabezpečuje minorita – Mgr. Martin Mária Kollár, OFM Conv.
Kontakt: martin@minoriti.sk

Sv. omše sa slúžia v Kaplnke sv. Valentína v každú stredu o 12:05, v prvý piatok v mesiaci a v prikázané sviatky. Po sv. omšiach je možnosť prísť ku sv. spovedi.

V stredu sú v ponuke príležitostné tzv. Večery pri káve (internát), ktoré pozostávajú z prednášky a diskusie s pozvanými hosťami na rôzne spoločenské a náboženské otázky.

Iné duchovné aktivity:

September 2020	Veni Sancte a imatrikulácia študentov
Január 2021	koleda
Február 2021	odpustová slávnosť v Kaplnke sv. Valentína
17.02.2021	Popolcová streda
Máj 2021	Te Deum
18. - 22.05.2021	sväté omše o 7:15 počas štátnicového týždňa
Jún 2021	ďakovná sv. omša z príležitosti promócií v Kostole sv. Jakuba

Ostatné akcie budú zabezpečené podľa potreby a po dohode s vedením inštitútu a študentmi.