

SLOVO REDAKTORKY



Tak. A je to za nami. Každý si sviatky užil po svojom. Ja som si toho roku vianočný zhon odpustila kvôli chorobe, a Silvester som prespala. Napriek všetkému na isté veci sa nezabúda. Napríklad taký kapor. Keď ho manžel doniesol domov a hodil do vane, spomenula som si na časy, keď to isté robieval náš otec. Rok čo rok kupoval na Vianoce kapra, ktorého potom nemal kto zabiť. Chudák kapor. Videli ste film Kameňák? Presne takto nejako to vyzeralo aj u nás. Kapor v utierke skackajúci po stole, otec s tľičikom na mäso nad ním. Mama sa držala za hlavu a ja so sestrou sme si zakrývali oči. Nakoniec to vždy musel vyriešiť sused. No povedzte, nezanechá to v deťoch stopy? Uvedomiac si možné psychické dôsledky, otec s tým prestal.

A teraz to tu mám znova. Našťastie môj manžel kapra nielen kúpi, ale ho aj zabije, očistí, naporcjuje a zje. Ibaže, jeden kapor nikdy nestačí! Deň pred Vianocami k jednému „mackovi“ pribudli ďalší dvaja menší. Boli v akcii. „No nekúpiš?“, zahlásil mi.

Dcéra sa tešila ako pekne si plávajú, syn sa tešil na to, kedy ich tatko konečne zabije. To sú výchovné metódy! V deň D sa konala trojitá zabíjačka. Syn bol nadšený, no malá ešte tri dni po Vianociach chodila pozeráť do vane, kde sú rybičky. Žiaľ, nepodarilo sa mi vysvetliť jej, že sme ich už spapkali. Teda nie všetkých troch! Ostatné sme pekne uložili do „mrazáku“ na obľúbené halászle. Hmm, keď si tak teraz spomínam, doteraz sme ich varili len dvakrát. Na krstiny našich detí!!! Páni, radšej ich vyhodím! Toto už riskovať nebudem!

Vianoce v podstate dopadli príjemne. Deti sa tešili z darčiekov, ja som sa tešila z detí a manžel z vydarenej večere. Co viac si môže človek priať?

Potom nasledovala návšteva rodiny a pár dní čakania na posledný deň v roku. To bol čas, na ktorý sa najviac tešil môj manžel. Plné tašky dobrôt sa domov nosili už niekoľko dní vopred. Úvahy o tom, čo nesmie chýbať na stole, čo budeme piť, čo budeme pozeráť ma neobišli ani tento krát. Tento rok sme mali totiž naplánované stráviť Silvester na chate, ale akosi to na poslednú chvíľu padlo. Chata je v rekonštrukcii, cesty sú neprejazdné, ostávame doma. Manžel bol rozčarovaný, ja spokojná. Prežila som síce všelijaké rozlúčky so Starým rokom, aj na horskej chate, aj na ulici, aj v nóbl róbe v reštaurácii, ale predsa len, najlepšie je doma. Priznajme si, čo môže byť lepšie ako vyvaliť sa na pohovku a dívať sa na „superprogram“ v telke. Tohoročný bol taký úžasný, až som pri ňom zaspala. Prebralo ma až buchnutie šampanského. Rýchly prípitok a podho obliekať deti. Koná sa ďalšia obľúbená manželova zábavka. Púšťanie rakiet. Dívam sa na ten „úžas“ spoza zaroseného okna a kým sa všetci ľudia zabávajú, ja premýšľam nad tým, čo vám dnes napíšem na pobavenie. Asi to nie je bohviečo, ale uznajte sami, vypotiť vôbec niečo na Nový rok je úspech, no nie?

Na záver Vám chcem zaželať veľa šťastia, zdravia, lásky, rodinnej pohody a hlavne veľa veľa pracovných úspechov. Vykročte do Nového roka tou správnou nohou a počas cesty nezakopnite! Všetko dobré praje

Vaša Neta



Európsky sociálny fond



**Edícia časopisu bola podporená z ESF a MPSVaR SR.
Partneri: CPK Levoča a Materské centrum Tereza**

Milé čitateľky,

začiatok roka sa nesie v znamení prianí úspechov v osobnom i súkromnom živote. A preto aj ja v mene celého kolektívu sa chcem pridať k týmto želaniam. Pevne verím, že slová želaní zdravia, šťastia, úspechov, peňazí, lásky,..... nepočúvate len zo zvyku. Ide totiž o silné slová a tie nesú v sebe silné momenty, ktoré je možné v skutku v roku 2006 naplniť. Stačí len trošku rozanalyzovať svoje možnosti a dať sa na túto cestu zmeny. Pretože šťastie, láska, peniaze, zdravie neprídu len tak samy od seba, je potrebné priložiť ruku k dielu.

Áno, môžeme si neustále hovoriť, že *keď je šťastie unavené sadne aj na voľa*. Ale ak nepatríme do tejto kategórie zvieracej ríše, potom by sa mohlo stať, že nás šťastie obíde. Tak tomu trošku musíme pomôcť. Podobne je to aj s láskou. Načo čakať, či si nás niekto obľúbi, prejavme svoju lásku ľuďom, ktorých stretáme naokolo. Darujme im úsmev, potešme dobrým slovom a láska sa vráti. Vrávi sa, **milujte blízneho ako seba samého**. Alebo **ako zasejete, tak budete žať**. Skúste si to overiť na maličkostiach. Pokiaľ ide o oblasť zdravia, necítim sa tu odborník. Ale skúsenosť napovedá, že investícia do vlastného, predovšetkým duševného zdravia a prevencia v oblasti športu, či kultúry urobí svoje. A peniaze? Ak už máme to, čomu sa hovorí zdravie, šťastie a láska, zrazu sa objaví platnosť „pravidielka“ i v prípade finančného dostatku: **Kto dáva, ten dostáva**. Ibaže toto pravidlo nie je v žiadnom prípade o vypočítavosti.

Overiť si tieto moje tvrdenia, ktorých účinkov som vyskúšala sama na sebe, môžete spolu s nami napríklad na motivačných stretnutiach. Tento rok začneme analýzou vlastnej osobnosti, aby ste zistili, kde sú naše možnosti, budeme pokračovať rozvojom vašich komunikačných zručností a tiež sa pokúsime o rozvoj manažérskejších schopností, ktoré môžete využiť nielen pri vlastnom podnikaní, ale aj pri hľadaní si svojho miesta v našom meste, či regióne.

Okrem toho i naďalej je tu pre vás naša informátorka, ktorá vám poskytne odborné poradenstvo, pomôže s vyhľadávaním informácií na internete a ktorá bude od nového roku bližšie pri vás raz do týždňa v Materskom centre, kde ju môžete kontaktovať.

Od marca 2006 pre vás budú vybraní dvaja opatrovatelia, ktorí budú intenzívne pracovať v priestoroch materského centra. Títo opatrovatelia budú mať v rukách certifikát ukončeného akreditovaného kurzu zo strany Slovenského červeného kríža a preto budete môcť bez obáv zveriť na hodinku – dve svoje dieťa týmto ľuďom, ktorí prešli psychologickými testami, odbornou teoretickou i praktickou prípravou, kým vy si potrebujete vybaviť vlastné záležitosti. Ďalších osem opatrovateliek bude k dispozícii pre individuálne opatrovatelstvo. To znamená, že si ich budete môcť zavolať k sebe domov, aby Vám dozreli na vaše ratolesti. Ich kontakty budete už vo februári môcť získať v našich kanceláriách.

Veľa úspechov praje

Ing. Andrea Hradiská
riaditeľka CPK

Kde nás nájdete: CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, www.cpk.sk/levoča
cpklevoca@levoca.sk, neta@netkosice.sk

tel.: kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066
Po – Pia : 8.00 – 16.0

AKO SA POZITÍVNE MOTIVOVAŤ

Začal sa nový rok a my opäť musíme v práci naplno zabrať. Či už máte zamestnanie alebo práve „pracujete“ na jeho hľadanie, dôležité je, aby ste nestratili chuť a nepodľahli lenivosti po dlhom období voľna a hodovania. Najťažšie je totiž motivovať seba samého k podávaniu potrebných pracovných výkonov, či už ide o prácu v zamestnaní alebo doma. Ponúkame vám desať tipov na zlepšenie vlastnej motivácie.

Tip č. 1: Ujasnite si, čo musíte urobiť. Skôr, ako sa pustíte do nejakej úlohy, ešte raz si položte otázku: Musí sa to, čo musím urobiť, skutočne urobiť? Možno to znie zvláštne, ale občas sa vám takto podarí vyhnúť práci, ktorá nie je dôležitá, ktorá je zbytočná alebo ktorú môžete delegovať na niekoho iného. Rozhodnite sa preto hneď na začiatku za, alebo proti určitému pracovnému zadaniu.

Tip č. 2: Objavte, čo vás motivuje. Čo vás motivuje najväčšmi? Peniaze? Pochvala? Náročná úloha? Práca v tíme? Keď si ujasníte, čo motivuje práve vás, prispôbte tomu vaše úlohy. Napríklad ak musíte vypracovať nejaký projekt a viete o sebe, že radšej pracujete v tíme, vaša motivácia sa výrazne zvýši, ak budete iniciovať vznik pracovnej skupiny na jeho riešenie (budete prekvapení, ale mnohí zamestnávateľia vašu iniciatívu oceňujú).

Tip č. 3: Využívajte pozitívne predstavy. Ak chcete zvýšiť svoju motiváciu, v duchu si predstavujte, že nasledujúcu pracovnú úlohu plníte s elánom a radosťou. Vykreslite si to tými najpestrejšími farbami a myslite na moment, keď ju budete mať úspešne za sebou - ako dobre a ľahko sa budete cítiť a aký pyšný na seba budete.

Tip č. 4: Sledujte svoj vnútorný program. V nijakom prípade si v duchu stále neopakujte, že sa napríklad „neviete sústrediť“, alebo že „túto úlohu určite nezvládnete“. Takýmito myšlienkami sa iba naprogramujete na to, že nebudete mať chuť do práce a vaša motivácia sa ešte väčšmi zníži. Lepšie je sústrediť sa na to, že „táto úloha je len hračkou“, alebo že ju „vybavíte veľmi rýchlo“.

Tip č. 5: Motivujte sa pomocou odmeny. Mnohých ľudí motivuje predstava dobrej odmeny. Ak patríte medzi nich, využívajte to. Sami si určite odmenu za splnenú úlohu - môžete ísť napríklad do kina, kúpiť si knihu, a tak ďalej. Vyhľadajte také veci, ktoré máte skutočne radi, alebo ktoré naozaj radi robíte. Povedzte si: „Ak spracujem týchto desať dotazníkov, kúpim si cédečko, ktoré som si tak dlho želal(a).“ Napíšte si, čím sa plánujete odmeniť.

Tip č. 6: Využívajte umelý tlak termínov. Ak patríte medzi ľudí, ktorí pracujú na plný výkon len pod tlakom blížiaceho sa termínu, využívajte to. Stanovujte si termíny plnenia aj tých najmenších úloh, priradte im však dôležitosť ostatných termínov. Zaznačte si ich do kalendára, elektronického diára či na nástenku, hovorte o nich s ostatnými kolegami. Nepodceňujte účinnosť tohto spôsobu, avšak uveďte si, že platí len vtedy, ak k sebe pristupujete čestne a dôsledne.

Tip č. 7: Plánujte si dlhodobé úlohy. Občas pôsobí demotivujúco, ak človek nedokáže odhadnúť, ako dlho bude pracovať na určitom zadaní, alebo čo všetko ho v súvislosti s ním ešte čaká. Práve v takejto situácii vzniká pocit, že vás povinnosti prevalcujú. Tu pomáha vypracovanie dlhodobého rámcového plánu. Naučte sa zostavovať tabuľku reálnych úloh, do ktorej zaznačíte konkrétne zadanie, konečný termín jeho splnenia, tzv. horúci termín alebo kontrolný bod a odmenu, ktorou sa za jej zvládnutie odmeníte.

Tip č. 8: Robte si denný časový rozvrh. Keď si ráno budete môcť prezrieť úlohy, ktoré vás v ten deň čakajú, bude sa vám ľahšie začínať. Robte si preto časový rozvrh na nasledujúci deň a zaznamenajte si doňho, čo chcete vybaviť a koľko času na to budete potrebovať (nezabudnite na časové rezervy). Nepříjemné povinnosti zaradte na začiatok, aby ste ich mali čo najskôr za sebou. Splnené úlohy prečiarknite, aby ste lepšie videli, ako na tom ste. Čo nestihnete vybaviť, presuňte na ďalší deň.

Tip č. 9: Oslavujte splnenie veľkých úloh. Človek pociťuje menšiu motiváciu, ak ho nikto dostatočne nepochváli. Nemôžete však očakávať, že vám vždy bude ktosi tleskať, ak zavšíte nejaký projekt. Aby sa však vaša motivácia zvýšila, naučte sa sami ohodnotiť a následne oceniť vaše výkony. Pokojne oslavujte, ak sa vám podarí zvládnuť náročnú úlohu. Odmeňte sa sami. Ak nie je vhodné hovoriť o vašom úspechu na pracovisku, porozprávajte o ňom v súkromí. Vychutnajte si pocit, že úloha je hotová. Ak sa naučíte ukončovať prácu na projektoch pozitívne a s jej završením sa vám v mysli bude spájať niečo pekné, do budúceho zadania sa určite pustíte s oveľa väčšou chuťou.

Tip č. 10: A ak vôbec nič nepomáha.... Niekedy sa môže stať, že nepomáha nijaká z osvedčených rád a odporúčaní. Vtedy je najjednoduchšie nerobiť nič. Ak je to možné, choďte preč z pracoviska a robte niečo iné. Pozor: nepripustite, aby ste mali „zlé“ svedomie. Jednoducho sú dni, keď sa človek nedokáže prinútiť k práci. Využite ich pre seba a snažte sa vyťažiť z nich aspoň niečo.

(Zdroj: internet)

▷ RUBRIKA : ETIKA

PRAVIDLÁ SLUŠNÉHO SPRÁVANIA NA PRACOVISKU

POZDRAV

- ❖ ako prvý zdraví muž ženu, mladší staršieho, mladé dievča staršieho muža, podriadený nadriadeného, jednotlivec skupinu
- ❖ zdravíme nielen osoby ktoré poznáme, ale aj tých, ktorých poznáme len z videnia: kolegov i ostatný personál firmy
- ❖ zdravíme všetkých nadriadených, aj keď ich bližšie nepoznáme
- ❖ počas pozdravu sa dívame do očí osoby, ktorú zdravíme
- ❖ významnejšiu osobu nezdravíme v sede, vstaneme
- ❖ po pozdrave môžeme na rozhovor zastaviť len osobu rovnako alebo spoločensky nižšie postavenú; ak chcete zastaviť nadriadeného, dopredu sa ospravedlňte, že obťažujete

KRITÉRIA ÚSPEŠNEJ PODNIKATEĽKY

Jasná predstava o činnosti a ďalšom rozvoji firmy

Túžba po dosiahnutí stále vyšších cieľov v rozvoji firmy

Optimizmus, energia a nadšenie

Cielené budovanie imidžu, snaha vyniknúť nad priemer, vytrvalosť, nápaditosť a fantázia

Zaistenie odbytu výrobkov, tovarov a služieb

Vysoká kvalita a odbornosť

Úroveň pred a po predajného servisu zákazníkom

Realizácia netradičnej činnosti a jedinečných prístupov k riešeniu podnikateľského zámeru

Zosúladenie rodinného a pracovného života

Princíp etického kódexu(férovosť a spravodlivosť)

Sociálny program pre zamestnancov.

Vyhodnotenie dotazníka - 2.časť

V ankete sme zisťovali Vašu spokojnosť s prísunom informácií k vám. Upozornili ste nás na to, že máte záujem v rámci realizovaných motivačných stretnutí o stretnutie s informátorom pre ženy-matky (18 %), stretnutie s úspešnými matkami-podnikateľkami a odborníkmi v oblasti efektívnej motivácie a pozitívneho myslenia (16 %). Pre 13% by bolo podnetné stretnutie s nadobudnutím základných manažérskych zručností.

Ďalším zdrojom informácií je časopis Žena-matka. Preto nás zaujímalo predovšetkým hodnotenie kvality nášho časopisu a hlavne kvality informácií v ňom.

Vaše odpovede na otázku, ktorá rubrika vás najviac zaujala:

slovo redaktorky	4 %	rubrika - zamestnanie	13 %
slovo riaditeľky	4 %	rubrika - informátor	8 %
rubrika - anketa	4 %	rubrika - rady odborníka	22%
rubrika - profesia	6 %	rubrika - MC Tereza	6 %
rubrika - etika	6 %	rubrika - detské okienko	8 %
rubrika - §	11%	rubrika - z vašich listov	8 %

Časopis, ktorý ku vám distribuujeme ste ohodnotili známkou 8. Z desiatich bodov ste nás tak posunuli na horné priečky kvalitatívneho hodnotenia, i napriek tomu, že vydávaniu časopisu sa venujeme skôr amatérsky. Najviac vás zaujali informácie, ktoré vám zároveň dali pomocnú ruku vo svete plnom rýchlo meniacich sa informácií ako napr. informácie o daňovom bonuse, o tom, ako napísať žiadosť, ako zvládnuť pohovor, o príspevku pre SZČO, o zamestnávaní, tešili vás naše odpovede na vaše listy, ale aj rady odborníka.

Poradili ste nám, čomu by sme sa mali ešte venovať, čo vám chýba. Chcete viac spoznať *informácie o zdraví, aktuálnu ponuku voľných pracovných miest, o práci s deťmi, v rodine, o zamestnávateľoch, o bežnom živote, program MC a pod.* Vzhľadom na charakter časopisu, ktorý zapadá do realizovaného projektu, nie o všetkom môžeme informovať. Našou snahou však bude dať vám maximum požadovaného.

Tiež ste ocenili (22 %) predovšetkým internetové služby, kde ste najviac využili (14 %) informácie súvisiace s vyhľadávaním pracovných ponúk ako pomoc ženám –matkám zaradiť sa do pracovného pomeru. Z ďalších ponúkaných služieb sme najviac uspeli s odborným poradenstvom v oblasti zamestnanosti (12%).

Na záver ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili.

▷ RUBRIKA : INFORMAČNÁ KANCELÁRIA

Zamestnanosť ohrozených skupín obyvateľstva (ženy-matky, rodičia s rodičovskými povinnosťami), je čím ďalej viac akceptovaná ako jeden z kľúčových faktorov riešenia problematiky sociálnej exklúzie. Mojim cieľom je pomôcť mamičkám zaradiť sa späť do pracovného pomeru to znamená, že sa jedná hlavne o individuálnu prácu s klientom – poradenstvo a konzultácia, pomoc pri napísaní žiadostí a životopisu, vyhľadávanie vhodnej pracovnej pozície pre klientov na základe konkrétnych požiadaviek.

Náplňou **informačnej kancelárie pre ženy-matky** je pracovné poradenstvo založené na osobnom (opakovanom) kontakte medzi klientmi a informátorom. Sprostredkovanie nových voľných pracovných pozícií (podľa profesijného a kvalifikačného profilu klientov, skúsenosti a zručností).

Pri takejto práci je nevyhnutný súlad medzi osobnostnými predpokladmi a samotnými požiadavkami na výkon povolania. Medzi základné úlohy mojej činnosti patria: sociálna a pracovná adaptácia klientov, súlad pracovnej ponuky a dopytu a s tá, súvisiaca pomoc a odporúčanie vhodného vzdelávania s orientáciou začať samostatne podnikáť, stimulácia a motivácia k samozamestnaniu.

Posledný štvrtrok roku 2005 som začala s oslovovaním lokálnych zamestnávateľov za účelom zistenia potenciálnych voľných miest a možnosti zamestnávania žien matiek, flexibilitu pracovného času a výhod poskytovaných zamestnancom. V tejto činnosti budem pokračovať aj naďalej. Túto aktivitu hodnotím pozitívne, pretože sa dostávam do kontaktu s reálnymi zamestnávateľmi. O vyplnenie dotazníkov zamestnávateľa som žiadala aj prostredníctvom e-mailu (hlavne samosprávy v okolí, návratnosť bola čiastočná). V roku 2005 som sa zameriavala na mesto Levoča. V roku 2006 plánujem osloviť podnikateľské subjekty aj v okolitých obciach zapojených do projektu a blízke mestá.

Zo služieb informátora je podľa našej internej štatistiky preferované vyhľadávanie voľných pracovných pozícií a pomoc ženám zaradiť sa do pracovného pomeru. Skúsenosť ukazuje, že pracovných príležitostí v našom regióne nie je veľa. Avšak správne nasmerovať na cestu vhodného vzdelávania, ponúknuť odborné informácie, vám môžu pomôcť nájsť odvahu začať samostatne podnikáť a vytvoriť si tak vlastné pracovné miesto, kde si šéfovať budete len vy sama. ***Na vás je už len nájsť si čas a navštíviť nás.*** (Mestský úrad Levoča, prízemie- vľavo).

Ing. Mariana Malecová
informátorka pre ženy-matky

▷ RUBRIKA : RADY ODBORNÍKOV - LEKÁR

AJ PRÁCA MÔŽE ŠKODIŤ ZDRAVIU

Aké zdravotné riziká vyplývajú z výkonu povolania

- ❖ **nedostatok pohybu:** trvalé sedenie, či už v kancelárii, vo vlaku či za volantom, vedie k ochabnutiu krvného obehu a svalstva
- ❖ **jednotvárne držanie tela:** dlhé hodiny sedenia v jednej polohe vyvolávajú nadmerné požiadavky na aparát držania tela
- ❖ **chybná výživa:** príliš mnoho tukov, málo vitamínov a minerálnych látok, rovnako ako v chvate konzumované jedlá, to všetko zaťažuje látkovú výmenu a poškodzuje tráviaci trakt
- ❖ **nadváha:** kombinácia nedostatočného pohybu a nezdravého stravovania vedie často už po krátkom čase k problémom s telesnou hmotnosťou
- ❖ **riskantné návyky:** cigarety, alkohol, káva vo veľkých množstvách, rovnako ako aj lieky na povzbudenie a upokojenie pôsobia pozitívne len krátkodobo, v dlhodobej perspektíve telu škodia
- ❖ **narušovanie rytmu:** časté zmeny v priebehu dňa, napríklad v dôsledku úprav pracovného času či dlhých ciest, spôsobujú rozladenie biologických hodín
- ❖ **preťažovanie:** občasné mimoriadne pracovné zaťaženie je v poriadku, ale trvalé preťažovanie môže viesť k vyčerpaniu alebo k úplnému vyhoreniu
- ❖ **nedostatočná vyváženosť:** kto neustále len pracuje, nemá už potom čas na nič iné, zanedbáva rodinu, priateľov i koníčky

(Zdroj: Barbara Volová: Fit pre prácu a kariéru)

V ďalšom čísle vám poradíme ako si udržíte zdravie popri množstve prac. povinností

▷ RUBRIKA : PARAGRAFY

PRÍSPEVOK NA DOCHÁDZKU ZA PRÁCOU

Podarilo sa vám zohnať si prácu mimo bydliska? Neviete sa rozhodnúť či ju prijať? Zdá sa vám, že je to finančne nákladné a teda nevýhodné? Nezúfajte, je tu riešenie.

Nový príspevok na dochádzku za prácou poskytuje úrad práce za nasledovných podmienok:

- najviac 2 000 korún mesačne, presná výška bude závisieť od počtu kilometrov
- získajú ho znevýhodnení nezamestnaní, ktorí boli v evidencii úradu dlhšie ako šesť mesiacov
- treba oň požiadať do šiestich mesiacov od nástupu do práce, prípadne od začatia živnosti
- zároveň sa však ruší príspevok na sťahovanie za prácou vo výške 10 000 korún

ČO ČAKÁ OD JANUÁRA RODIČOV

Pracujúci rodičia zaplatia od nového roku menej na daniach, ale viac na odvodoch. Každý pracujúci a živnostník si bude môcť na dieťa znížiť daň mesačne o 540 korún. Daňový bonus tak dosiahne rovnakú úroveň ako prídavky na deti, ktoré ostávajú nezmenené. Bonus sa zvyšuje automaticky a netreba oň žiadať. Rodičia ktorí nepracujú dostanú o polovicu menej, pretože si nemôžu uplatniť daňový bonus. Ak má rodina viac detí a nízky príjem, môže sa stať, že nebude platiť žiadnu daň, prípadne jej štát peniaze doplatí (tzv. záporná daň). Zaniká nárok na zníženie platieb na starobné poistenie o 0,5% za každé dieťa.

Otázka:

Som nezamestnaná, ale chcela by som popri tom aj pracovať na dohodu o vykonaní práce. Aké podmienky musím splniť, aby som nebola vyradená z evidencie? Čo musí obsahovať takáto zmluva? Kto platí odvody do Sociálnej poisťovne, keď sa jedná o dohodu o vykonaní práce? **Lenka**

Odpoveď:

Zákon o službách zamestnanosti umožňuje, aby nezamestnaná osoba popri evidencii na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny vykonávala aj zárobkovú činnosť. Zákon pritom nešpecifikuje, či má ísť o prácu na základe pracovnej zmluvy alebo dohody o vykonaní práce. Dôležité je len to, aby ste odpracovali najviac 64 hodín mesačne a mzda alebo odmena za výkon tejto práce nepresiahla 3 200 Sk mesačne.

Dohodu o vykonaní práce (ďalej len "dohoda o VP") zamestnávateľ **môže** uzatvoriť s fyzickou osobou, ak predpokladaný rozsah práce (pracovnej úlohy), na ktorý sa táto dohoda uzatvára, **nepresahuje 300 hodín v kalendárnom roku**. Do predpokladaného rozsahu práce sa **započítava** aj práca vykonávaná zamestnancom pre zamestnávateľa na základe inej dohody o VP.

Dohoda o VP sa uzatvára **písomne, inak** je neplatná. V dohode o vykonaní práce **musí byť vymedzená**

- pracovná úloha,
- dohodnutá odmena za jej vykonanie,
- doba, v ktorej sa má pracovná úloha vykonať,
- predpokladaný rozsah práce, ak jej rozsah nevyplýva priamo z vymedzenia pracovnej úlohy.

Písomná dohoda o vykonaní práce sa **uzatvára najneskôr** deň pred dňom začatia výkonu práce.

Pracovná úloha sa **musí vykonať** v dohodnutej dobe, **inak** môže zamestnávateľ od dohody odstúpiť. Zamestnanec môže od dohody odstúpiť, ak nemôže pracovnú úlohu vykonať preto, že mu zamestnávateľ neutvoril dohodnuté pracovné podmienky. Zamestnávateľ je povinný nahradiť škodu, ktorá mu tým vznikla.

Odmena za vykonanie pracovnej úlohy je **splatná** po dokončení a odovzdaní práce. Medzi účastníkmi **možno dohodnúť**, že časť odmeny bude splatná už po vykonaní určitej časti pracovnej úlohy. Zamestnávateľ môže odmenu po prerokovaní so zamestnancom primerane znížiť, ak vykonaná práca nezodpovedá dohodnutým podmienkam.

Nakoľko sa fyzická osoba vykonávajúca prácu na základe dohody o vykonaní práce na účely sociálneho poistenia nepovažuje za zamestnanca, nemá zamestnávateľ a ani zamestnanec povinnosť odvodov do sociálnej ani do zdravotnej poisťovne. Zamestnávateľ má len povinnosť odvodov na úrazové poistenie a to vo výške 0,8% z vymeriavacieho základu. Zároveň Vás chceme upozorniť, že od 1. apríla 2005 platí, že zamestnávateľ má povinnosť, v zmysle zákona o nelegálnej práci a nelegálnom zamestnávaní, prihlásiť zamestnanca (aj pracujúceho na základe dohôd), ešte predtým než s ním uzatvoril pracovnoprávny vzťah do registra poisťencov a sporiteľov starobného poistenia vedenom príslušnou pobočkou sociálnej poisťovne.

CPK Levoča

Vykročili sme do ďalšieho roka a MC Tereza má za sebou obnovujúci rok svojej činnosti. Iba stručne by som sa vrátila ku krátkej bilancii.

Celý mesiac december bol naplnený bohatou činnosťou v materskom centre. Aj keď Mikuláš síce neprišiel, sladké balíčky deťom rozдали nezbední čertíci v podaní študentov pedagogickej školy. S detičkami sme pripravili a zhotovili zaujímavé ozdoby na vianočný stromček, ktorý sme spoločne ozdobili, zaspievali si koledy. Pekné chvíle spoločne strávené s deťmi sme zachytili na fotografiách, ktoré si môžete prísť pozrieť, alebo aj kúpiť. Spoločne sme ochutnali napečené vianočné perníky a vymenili si recepty starých mám.

Nebudem menovať všetky akcie a aktivity, ktoré sme pre vás počas minulého roka pripravili. Niektoré boli úspešné, iné menej a niektoré sa nevydarili podľa našich a asi ani podľa vašich predstáv (ako napríklad Mikuláš). Ale všetci sme omylní a učíme sa na vlastných chybách. Verím, že vás tieto drobnosti neodradili a že nám aj naďalej ostanete verní. Môžem vás uistiť, že ak sa k nám pridáte a pomôžete svojou aktivitou, činnosťou a ústretovým prístupom, budete mať spolu s nami dobrý pocit, že robíte niečo prospešné pre seba a iných v podobnej situácii.

Eva Semanová
asistentka redaktorky

Centrum prvého kontaktu Levoča
v spolupráci s Materským centrom TEREZA

Vás srdečne pozýva na akcie v MC Tereza:

10.1.2006 Pochváľme sa darčekom, novoročný vínš (o 15.00 hod)

12.1.2006 Postavme si snehulienka (o 15.00 hod)

19.1.2006 Motivačné stretnutie - lektor: Ing. Andrea Hradiská -

Téma: Analýzy a rozvoj vlastnej osobnosti (o 15.30 hod)

26.1.2006 Urob si papierovú ZOO (9.00-12.00 hod, 15.00-18.00 hod)



Stály program MC Tereza:

Otváracie hodiny	9.00 - 12.00	15.00 - 18.00
Pondelok	zatvorené	zatvorené
Utorok	herňa	masáže
Streda	herňa	„Šikovníček s Evkou“
Štvrtok	herňa	Štvrtková AKCIA (aká? Bližšie informácie na plagátoch)
Otváracie hodiny	9.00 - 12.00	12.00 - 14.00
Piatok	Informátor pre ženy-matky	Informátor pre ženy-matky

Kde nás nájdete: sídl. Západ Levoča, Francisciho 11, vedľa II. ZŠ

tel.: 053/451 25 30, www.cpk.sk/levoča/tereza

Po: 15.00 - 18.00 Ut - Št : 9.00 - 12.00 a 15.00 - 18.00 Pia: 9.00 - 12.00

AKO MESIAC POMOHOĽ PLYŠOVÝM ZVIERATKÁM

Do detskej izbičky zasvietil mesiac.

„Hej“, volá na plyšové zvieratká, „prečo sa tvárite tak kyslo?“

„Petřík dostal pod stromček novú hračku,“ zabrumkal medvedík. „Auto na diaľkové ovládanie!“

„S nami sa už vôbec nechce hrať!“, fňuká malá kengurka. „Už iba posedávame v kúte.“

Ostatné zvieratká horlivo prikyvujú a žirafa dokonca vyronila aj slzičku, lebo jej je veľmi smutno.

„Nebojte sa,“ upokojuje ich mesiac, „pošlem Petříkovi sniček a ráno sa s vami bude určite zase hrať!“

Potom zasvietil Petříkovi, ktorý spal vo svojej postieľke rovno do tváre.

A naozaj: Na druhý deň sa hrá Petřík nielen s novým autom na diaľkové ovládanie, ale aj so všetkými plyšovými zvieratkami. Jedno po druhom posadí zvieratká na autíčko a robí s nimi okružné jazdy po izbe. To je skvelá zábava! Hlavne ak sa niektoré prekoprncne na zem...

Aj vy ste dostali pod stromček kopec nových hračiek? Verím, že nebudete ako náš rozprávkový hrdina Petřík a pre nové hračky nezabudnete na tie staré, ktoré sa vám starali o zábavu doteraz. Určite vám za to budú vďačné.



Silvestrovské oslavy sú síce za nami, napriek tomu sa pokúste určiť, v ktorom pohári je najviac, a v ktorom najmenej malinovky.



Po dlhom čase voľna ste určite ani len nepomysleli na škôlku či školu. Pokúste sa preto znova zapnúť mozoček a porozmýšľajte nad tým, ktoré zvieratko je najrýchlejšie a ktoré najpomalšie. Určite poradie v akom prídu do cieľa.

V Novom roku Vám želám veľa šťastných chvíľ a pohody pri získavaní nových poznatkov. A pamätajte, že popri nových priateľoch netreba nikdy zabudnúť na tých starých.

Vaša teta Neta