



Som sama doma. Ležím na gauči v obývačke. Jarné slniečko príjemne svieti a ja nechám dopadať jeho teplé lúče na svoju tvár. Hlavou mi víri množstvo myšlienok. Prelínajú sa jedna cez druhú. Nemiešam sa do nich. Nechám ich, nech sa so sebou vysporiadajú samé. Nenápadne pozorujem, ktorá z nich si vybojuje prvenstvo. Deti, manžel, práca, priatelia.....?

V myšli sa mi zrazu vynoril človek, ktorého poznám už niekoľko rokov. Keď som ho spoznala, zdal sa mi nadmieru inteligentný. Mal široký rozhľad v mnohých oblastiach, no najviac sa vyznal v populárnej hudbe. Nech sa rozhovor s ním začal kdekolvek, vždy ho nakoniec zvrtol na svoju obľúbenú tému. Vtedy sa dostal do svojho živlu a nikoho nepustil k slovu. Márne snahy zvrátiť smer debaty ma postupne utvrdili v jednom. Toto nie je inteligencia, toto je

FANATIZMUS!!! Ten človek je ako robot. Keď sa do niečoho zahryzne, tak ho to už nepustí. Navyše trpí ďalšou úchylkou. Pamätá si úplne všetko. Takmer doslova dokáže zreprodukovať rozhovor spred niekoľkých rokov! A vytáča ho, ak si to druhí nepamätajú. Nečudo, že sa jedného dňa ocitol na psychiatrii. Našťastie sa z toho vtedy dostal.

Zamyslím sa nad svojim životom. Nie. Netrpím žiadnou úchylkou, ktorá by sa približovala k fanatizmu. Pre istotu, aby som bola viac v obraze, neochotne vstanem z gauča a siahnem po slovníku cudzích slov. **Fanatizmus** je definovaný ako vášnivá, slepá horlivosť za nejakú ideu, myšlienku, politiku a pod.

Znova sa zamyslím. Horlím síce po mnohých veciach, ale s istotou môžem konštatovať jedno: NIE SOM FANATIK. Je síce jedna vec, po ktorej horlím o čosi viac, ale ešte stále to nehraničí s fanatizmom.

Premýšľam ďalej. Zisťujem, že v mojom okolí je zopár ľudí, ktorých možno za určitých okolností považovať za fanatikov. Vecami, ktoré ich celkom pohltili. Hlavne prácou. Workoholici a fanatici zároveň. To je tá najhoršia kombinácia.

Nedávno som v jednej relácii sledovala dve dámy, ktoré sú vraj fanaticky do upratovania. Tak toto ja naozaj nemusím! Celý deň pobehovať s prachovkou v ruke, kupovať najnovšie, zaručene účinné čistiace prostriedky, vstať z postele len preto, že na lustri zbadám vrstvičku prachu.

Nikoho nechcem za jeho „vášeň“ odsudzovať. Pravda je ale, že často sú ľudia - fanatici iným na príťaž a ani si to neuvedomujú. Ja sa ich usilujem chápať, ale darí sa mi to len do určitej miery.

Z myšlienok ma vytrhne zvonenie. Na displeji svieti.....áno, je to on, priateľ - fanatik. Prekrútim očami. V prvej chvíli mi napadlo, že som si ten telefonát privolala. Žeby zafungovala telepatia? Telefón netrpezlivo vyzvára. Chtiac-nechtiac predsa len zodvihnem. „No ahoj Žani.....“, ozve sa z druhého konca. Po úvodných zdvorilostných frázach nastupuje známa téma. „Počula si už tú novú pieseň od.....?“ „Viac ho nepočúvam. Viem, že nečaká na moju reakciu. Z úst sa mu valí prúd slov. A ja, s telefónom pri uchu, nevnímajúc obsah jeho viet, nechávam nové myšlienky ovládnuť svoju myseľ.“

**Vaša Neta**



Európsky sociálny fond



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

## **SPRÁVA Z VÝBEROVÉHO KONANIA NA POZÍCIU OPATROVATELKA DETÍ**

Na rozdiel od výberového konania na pozíciu informátora (rozsiahla správa bola a je publikovaná na internete a v 3. vydaní časopisu Žena - matka), bolo toto výberové konanie organizované iným spôsobom. Najskôr šlo o výber na samotný kurz, ktorý bol nevyhnutným predpokladom na postup do užšieho výberového konania na pozíciu opatrovateľa. Spolu s dodávateľom kurzu Opatrovateľ, ktorým bol Slovenský červený kríž v Spišskej Novej Vsi, konštatujeme, že už samotný výber budúcich frekventantov bol postavený na dôslednom výbere aj v spolupráci so psychologičkou, a preto bolo badať skutočný a úprimný postoj k získaniu informácií, ktoré našim „študentom“ boli poskytnuté z teoretickej i praktickej časti výučby.

*Kurz úspešne absolvovalo všetkých 10 frekventantov. A je pre nás zadostučinením, že všetci skonštatovali, že im tento kurz priniesol nielen množstvo nových informácií, ale spoznali aj mnoho zaujímavých ľudí. Zo strany absolventov zaznelo vyjadrenie predpokladu, že na trhu práce budú úspešnejší. V tomto smere im samozrejme budeme naďalej napomáhať, a to šírením myšlienky poskytovania individuálnych služieb opatrovateľstva priamo v domácnostiach našich klientov.*

Druhá časť výberu spočívala v osobnom pohovore s každým absolventom kurzu. Z desiatich sa na tento pohovor dostavili 8 záujemcovia. Jedna frekventantka sa nedostavila z dôvodu aktuálneho zamestnania sa a jedna bez uvedenia dôvodu.

*Osobný pohovor mal priniesť predovšetkým otázku, či aj po absolvovaní kurzu cítia potenciálni opatrovatelia naďalej záujem pracovať v prostredí materského centra alebo počas kurzu prišli na to, že sa na túto prácu nehodia. Tu chcem podotknúť, že výber frekventantov kurzu prebiehal v spolupráci so psychologičkou a teda všetci frekventanti boli profilovaní ako vhodní opatrovatelia po tejto stránke.*

Neformálny rozhovor mal priniesť konečné rozhodnutie a práve z neho vyplynulo, že dvom absolventkám kurzu šlo skutočne len o finančné zabezpečenie svojej rodiny. My sme hľadali ľudí, ktorí finančnú otázku považujú síce za dôležitú, ale sekundárnu.

*Pôvodne sme mali vybrať dve opatrovatelky, ale napokon sme sa rozhodli riešiť to výberom troch ľudí, ktorí nás presvedčili najviac a ktorým dávame šancu ukázať ich vnútorný potenciál a prínos nových podnetov do činnosti Materského centra.*

Preto tradičná „otázka“ koordinátora projektu znela: „Presvedčte ma, že mám vybrať práve vás“. Len jedna účastníčka rozhovoru nedokázala a nebola pripravená odpovedať. Odpovede ostatných sa v podstate od seba príliš nelíšili. Na základe toho bolo skutočne ťažké vybrať najvhodnejších opatrovateľov. A preto rozhodovali maličkosti. V prvom rade nás ovplyvnil spôsob prejavu počas realizácie kurzu, ale aj pri samotnom prejave pri osobnom pohovore.

*Dávame preto šancu človeku, ktorý sa dokázal sám nad sebou zamyslieť ako dvanásť rokov mohol robiť niečo, s čím sa vnútorne nestotožňuje. Napriek tomu veľmi nenásilne dokázal povedať, že cesta vedie práve k deťom. Ďalšiu šancu dostáva človek, ktorý nás presvedčil, že iba krátko váhal vkročiť do sveta žien, pracoval pol roka dobrovoľne v rámci absolventskej praxi a tiež preto, lebo má rád deti a deti si ho obľúbili a považujú ho za maskota centra. Tretí človek dostáva šancu pracovať v materskom centre pre prejav skromnosti a prepojenia pedagogických vedomostí so snahou pracovať na rozvoji samého seba.*

U iných som nepocítila záujem zdokonaľovať samých seba, pocítila som len záujem zmeniť prostredie a uplatniť schopnosti a vedomosti, ktoré už v priebehu svojej

pracovnej kariéry absolventky nadobudli. Čo je síce v poriadku, ale práca v materskom centre a práca s cieľovou skupinou, ktorou sú ženy - matky si vyžaduje neustálu prácu na rozvoji vlastnej osobnosti. Tiež treba povedať, že materské centrum svojou činnosťou nemá a nemôže v plnej miere suplovať aktivity materských škôl a práve uchádzači o túto pozíciu s pedagogickým vzdelaním prejavili svoje ambície pri nástupe do materského centra riešiť to ako v škôlke. Ibaže v prípade materského centra nikdy nedokážeme posúdiť a odhadnúť návštevnosť v konkrétny deň, a tak je dosť ťažké stanoviť program, ktorý je možné realizovať v škôlkach riešiť s deťmi v centre.

*V závere chcem povedať, že skutočne záleží na detailoch, ktorými sa prezentujete pri pohovore na akúkoľvek pozíciu u akéhokoľvek zamestnávateľa. Hoci naozaj je ťažké odhadnúť, že to čo poviete bude mať pozitívny alebo negatívny bod pre vás. V každom prípade úprimnosť je najschodnejšia cesta ako sa uplatniť na trhu práce.*

Dvere materského centra sú otvorené všetkým absolventom kurzu pre dobrovoľnú činnosť. Veď napokon, nikdy neviete, či na základe maličkosti, akou je dobrovoľná práca v prospech tejto organizácie, vám v budúcnosti nezabezpečí príjem. Mnohé uchádzačky deklarovali prácu s deťmi ako životné poslanie, preto sme tak trochu zvedaví ako sa na aktivitách materského centra budú zúčastňovať. Pretože, ak v hĺbke srdca cítim, že toto je cesta, vtedy nezáleží na honorári. Z vlastnej skúsenosti viem, že práve cez dobrovoľnú prácu je možné následne finančne zúročiť všetko, čo človek srdcom odovzdá.

### **Profilácia opatrovateľa v Materskom centre TEREZA**

#### **Požadované zručnosti a vlastnosti opatrovateľa:**

1. absolvent kurzu opatrovateľ, realizovaného cez projekt Žena - matka na ceste k úspechu
2. *aktívny, angažovaný, komunikatívny, samostatný, tvorivý, flexibilný*
3. profesionálny prístup, pracovné nasadenie, lojalnosť
4. *práca s deťmi, organizačné schopnosti, pozitívne myslenie*
5. zmysel pre tímovú prácu

#### **Pracovné úlohy opatrovateľa:**

1. strategické plánovanie činnosti MC, manažovanie akcií
2. *tvorba databázy klientov MC TEREZA*
3. propagácia činnosti MC, vyhľadávanie a oslovovanie klientov
4. *písanie záznamov, správ, štatistík MC*
5. príprava programu pre deti, hra (tvorba kultúrneho a športového programu)
6. *príprava a aktualizácia informačných nástienok v MC*
7. vytváranie pestrého prostredia pre deti a jeho úprava s ohľadom na rozvoj (hmotné a nehmotné prostredie)
8. *príprava aktivít pre rodičov (spolupráca s nimi pri rôznych akciách a podujatiach)*
9. spolupráca s inými organizáciami zaoberajúcimi sa prácou s deťmi
10. *rozvoj motoriky, kreativity a pamäťových schopností detí*
11. cvičenie s deťmi, kreatívna dramatická výchova, hudobné predstavenia
12. *výber a organizovanie výletov pre klientov MC TEREZA*
13. prieskum a získavanie požiadaviek, podnetov a pripomienok (následné spracovanie a vyhľadanie odpovedí)

**Ing. Andrea Hradiská**  
riaditeľka CPK Levoča

---

**Kde nás nájdete:** CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4

[www.cpk.sk/levoča](http://www.cpk.sk/levoča), [cpklevoca@levoca.sk](mailto:cpklevoca@levoca.sk)

**tel.:** kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066

Po – Pia : 8.00 – 16.00

**OTÁZKY, KTORÉ BY SI MAL DAŤ KAŽDÝ PRED ZAČIATKOM PODNIKANIA**

Prv než sa niekto pustí do samostatného podnikania, mal by sa pokúsiť úprimne si odpovedať na niekoľko otázok a podľa svojich odpovedí sa zamyslieť nad svojimi podnikateľskými plánmi.

Prvá časť otázok sa týka jeho samého, toho, či jeho osobnostné vlastnosti nie sú prekážkou pre podnikanie:

- Som skutočne rozhodnutý (rozhodnutá) sa do podnikania pustiť i za cenu toho, že mi možno vezme väčšinu voľného času, že sa nie vždy budem môcť plne venovať svojej rodine, že ma bude stáť množstvo času, námahy a starostí?
- Budem sa vedieť vysporiadať s tým, že občas ponesiem určité riziká a budú mi chýbať niektoré istoty?
- Nie som príliš ľahkomyselný typ, ktorý sa nepremyslene púšťa do akcií, ktoré končia malérmi?
- Viem dôsledne ísť za svojimi cieľmi, neodradia ma prvé prekážky? Nie som typ, ktorý sa ľahko necháva unášať rôznymi nápadmi, ale máločo dotiahne do konca?
- Stojím pevnými nohami na zemi, nestaviam si príliš často vzdušné zámky?
- Viem hospodáriť so svojím časom, nestáva sa mi príliš často, že neustále nestíham, že nedodržujem termíny, že všade chodím neskoro?
- Keď niečo robím, viem si svoju prácu zorganizovať? Nepracujem príliš chaoticky?
- Viem jednať s ľuďmi?

Druhá časť otázok sa týka vlastného podnikateľského zámeru:

- Mám jasno vo svojom podnikateľskom zámere, teda v tom, aké výrobky či služby chcem ponúkať?
- Mám dôvod si myslieť, že o tieto výrobky alebo služby bude dostatočný záujem? Nie je na trhu už dostatok takýchto výrobkov či služieb, pričom ich ponúkajú zabehané firmy a možno v lepšej kvalite, než to zvládnem ja?
- Je moja predstava reálna? Mám premyslené všetky alternatívy, úskalia, ktoré môžu nastať?
- Ako je to s finančnou stránkou môjho podnikateľského zámeru? Mám aspoň približne zhratané potrebné náklady (vždy je lepšie počítať s určitou rezervou pre nepredvídané výdavky)? Vráti mi tieto vynaložené náklady cena môjho produktu? Neprerobím na tom nakoniec?
- Je moja cena konkurencieschopná? Nepredávajú, neponúkajú iní to isté lacnejšie?
- Som práve ja tou správnu osobou pre uskutočnenie tohto zámeru? Nie som v tejto veci laikom, avšak realizácia si vyžaduje odborné znalosti? Ak ich nemám, mám aspoň možnosť najať si alebo zamestnať (a zaplatiť) niekoho, kto tomu rozumie?

**Ak ste sa rozhodli to skúsiť a nevíete ako na to, kam ísť a nemáte sa s kým poradiť, príd'te k nám. Ochoťne Vám pomôžeme a poradíme.**

**WORKOHOLIZMUS**

Workoholizmus a nezamestnanosť sú dva protipóly toho istého problému : vzťahu k práci. Oba problémy sú zložitým spoločenským javom a v mnohých oblastiach ovplyvňujú život celej spoločnosti.

Dobrovoľná nezamestnanosť – alebo skôr **nechuť k práci** – je dlhodobý závažný problém, ktorého negatívne dopady môžeme predstaviť na niekoľkých úrovniach: na úrovni jednotlivca prináša nezamestnanosť najmä degradáciu sebaobrazu a pokrievanie hodnotového systému. Na úrovni rodiny prináša ťažké partnerské krízy, ohrozuje celistvosť a zdravé fungovanie rodiny. Na spoločenskej úrovni predstavuje predovšetkým ekonomický problém. Problematika dlhodobej nezamestnanosti spojenej s nezaujmom o prácu je rovnako zložitá ako téma workoholizmu.

**Workoholizmus – závislosť na práci** – by sa paradoxne mohla zdať ako menej závažný problém. Mať prácu, ktorá je pre nás obživou a zároveň aj zábavou, je nesporne veľkým šťastím pre každého človeka. Mnohokrát si však ani neuvedomíme, že sa náš vzťah k práci zmenil a my sa stávame workoholikmi. Nech sa za našou snahou skrývajú akékoľvek pohnútky /užiť sa, rodinu, vybudovať si kariéru, nestratiť miesto, súťažiť s kolegami / predstavuje workoholizmus rovnako závažný problém, ako nechuť k práci. Závislosť na práci nie je oficiálne definovaná ako chorobná jednotka, napriek tomu má svoje typické štádiá.

**Prvé štádium workoholizmu** sa prejavuje zvýšenou pracovnou aktivitou, ochotou tráviť v práci dlhý čas, ochotou plniť viac pracovných úloh. Pre psychické prežívanie sú typické príjemné pocity úspechu, nenahraditeľnosti, často až velikášstva. Pracovný výkon v tejto fáze je skutočne veľmi vysoký, človek totiž obmedzuje všetky iné aktivity a podriaďuje ich len práci, býva často vysoko hodnotený nadriadenými. V tomto štádiu ešte prevažne dokáže spolupracovať s inými, nezavrhuje tímovú prácu.

Pre **druhé štádium workoholizmu** je typické vystupňovanie všetkých aktivít, ktoré môžu viesť k dobrým pracovným výsledkom a potlačenie tých činností, ktoré podľa pracovníka nevedú k zvýšeniu výkonu. Workoholik pracuje 12 hodín denne, prácu si nosí domov, pracuje dlho, no nie vždy efektívne. Zabúda na záľuby, relaxáciu považuje za zbytočnú stratu času. Rodinu odsúva. Dlhodobé preťažovanie však začína organizmus vyčerpávať. Pridružujú sa menšie zdravotné problémy, napr. občasná nespavosť, podráždenosť, búšenie srdca a vyššia chorobnosť. Stráca sa schopnosť požiadať o pomoc, pružne sa prispôbiť novým podmienkam. Objavuje sa spoločenská izolácia, nechuť spolupracovať. Prejavujú sa aj menšie poruchy pozornosti, zúbdlivosť. Na dosiahnutie dobrého výkonu a uvoľnenie napätia siahne workoholik často po alkohole, liekoch alebo drogách.

**Tretie štádium** je charakterizované celkovým psychickým a fyzickým zlyhaním. Objavujú sa rôzne úzkosti, strachy, depresie. Rozvinú sa závislosti na alkohole, liekoch. Workoholik trpí zvýšeným krvným tlakom, poruchami trávenia, nezriedka i vredovým ochorením. Pri dlhotrvajúcej a zvlášť namáhavej práci nie je vylúčené aj úplné zlyhanie organizmu a smrť. Ak ste si pri čítaní tohto článku aspoň raz povedali – tak toto sa týka aj mňa – je najvyšší čas vážne sa zaoberať témou *workoholizmu*. Uvedomiť a priznať si „som workoholik“ predstavuje prvý krok k náprave. Budete však potrebovať pomoc. Nemusíte hneď vyhľadať psychológa. Skúste požiadať o pomoc svoju rodinu a priateľov. S ich pomocou sa kriticky pozrite na zmeny v správaní, ktoré spozorovali. Vytvorte si zoznam toho, čo a ako chcete dosiahnuť. Nezabudnite, že každý človek má len limitovanú zásobu fyzickej aj psychickej energie. Aj keď môžete istý čas čerpať „z rezervy“, energia sa vyčerpá a príde zrútenie. Taký človek nie je prospešný ani firme, ani rodine. Upravte si preto svoj denný režim. Obnovte rovnováhu medzi prácou a oddychom, nezabúdajte na záľuby. Zaradte do svojho programu pohyb v takej forme, ktorá Vás bude baviť. Nesnažte sa ešte aj tu dosahovať dobrý výkon. Spoločte sa na to, že Vaše telo je múdre, ono Vám povie, čo potrebuje a kedy sa cíti dobre. Niekedy je potrebné pozrieť sa hlbšie na to, čo sa skrýva za Vaším workoholizmom. Vtedy neváhajte vyhľadať pomoc odborníkov.

**PhDr. Potengová Lýdia**  
Psychologická ambulancia ,NZZ

**Marec** v Materskom centre Tereza v Levoči sme začali **servítkovou technikou**. Naučili sme sa skrášľovať naše bývanie a renovovať - obnovovať staré veci. Pre tých, ktorí sa chcú o tejto technike dozvedieť viac pripravujeme ďalšie pokračovanie. Určite vás pri rozhodovaní oslovia aj hotové výtvy.

V ďalšom týždni nám deti porozprávali ako vyzerá **príroda v marci**, čo sa s ňou deje, čo robia zvieratká. Zodpovedané boli rôzne otázky, ktoré trápia hlavičky našich ratolestí. Pýtate sa, aké prichádzali odpovede? Predsa „snehobiele“. Áno, tento rok ..., ale predsa to už všetci vieme. Naším najmenším sme pošepkali, že koncom marca prichádza jar so všetkým svojim čarom. Zvieratká sa prebúdzajú zo zimného spánku, spod snehu začínajú vykúkať prvé jarné kvietky. Žiaľ vrtochy prírody im to tento rok tak skoro nedovolia. Až koncom druhej polovice mesiaca sa konečne začal roztápať sneh a zubaté slnko ukázalo prvé štekľivé lúče. Naše spoločné marcové postrehy s našimi najmenšími sme dali aj na papier, z čoho vznikol krásny obraz prírody. Prídte si ho pozrieť k nám do centra.

Ako každý mesiac, aj tentokrát sa uskutočnilo **motivačné stretnutie**.

Pani Teringová s *Energy klubu* nám prišla porozprávať na tému **„Ako sa nebáť podnikat' a ísť úspešne ďalej“**. Povzbudivé slová, rady a skúsenosti zaujali mamičky, ktoré plánujú podnikat', ale nevedia ako na to alebo majú počiatkové obavy. Dôležité je neklesať na duchu, keď sa niečo nepodarí. Je potrebné skúšať to znova a znova. Dozvedeli sme sa aj konkrétne pohnútky a kroky, ktoré ju viedli k tomu, aby sa vybrala touto cestou a odhodlala sa podnikat'. Rozprávala nám o rozvrhnutí svojho času: na povinnosti a na oddych. Mamičky mali rôzne otázky k podnikaniu, prejavovali nadšenie, ale aj strach a obavy „začať podnikat'“.

22.3. sa všetci, od najmenších po najväčších, mohli prísť pozrieť na **výstavku zvieratiek**, ktoré vyfarbili, nakreslili, vystrihli alebo poskladali z papiera detičky navštevujúce Materské centrum Tereza v Levoči. Týmto pozývame všetky deti nech sa prídu pozrieť a prispieť do našej zvieracej ríše. Ešte nám chýba veľa zvieratiek. Nechcete nám nechať aj to vaše v ZOO materského centra?

S príchodom jari a apríla sa nám v mysli vynára Veľká noc a s ňou spojená oblievačka. V MC sme začali veľkonočnú atmosféru, tvorbou veľkonočných dekorácií. Prídte si ju vychutnať s nami.



## Nová služba informačnej kancelárie pre ženy - matky a MC TEREZA

Ako sme avizovali už na začiatku nášho projektu, konečne nadišiel čas, kedy vám môžeme poskytnúť kontakt na opatrovatelku, ktorá postráži vašu ratolesť priamo vo vašej domácnosti, keď si budete chcieť niečo vybaviť (na úradoch, pri hľadaní si práce...).

Viac informácií o ich profile a spôsobe poskytovania služby je k dispozícii v informačnej kancelárii nášho centra. Výber opatrovateľov prebiehal v niekoľkých etapách. Psychologické testy, výpis z registra trestov, osobný pohovor a certifikát opatrovateľa je pomerne vysokou zárukou ich spoľahlivosti.



Veronika, Stanislava a Róbert sa stali našimi novými opatrovateľmi v materskom centre TEREZA od 06.03.2006, preto je pre nich opatrovanie detí mimo MC závislé od pracovnej zmeny.

Budeme radi, ak túto službu, ktorá v našom území doposiaľ chýbala, využijete v plnej miere.

### **Databáza opatrovateliek k deťom**

(všetci sú absolventmi certifikovaného kurzu Slovenského červeného kríža: opatrovateľ)

P.č.	Meno	Opatrovanie detí (kam je ochotný cestovať)	Opatrovanie detí v okolitých obciach	Časové rozpätie
1.	Andrea Sivecová	Levoča	Nie	Celý pracovný týždeň okrem víkend
2.	Katarína Venglarčíková	Levoča - okolie	Áno	Od 8.00 – 16.00 hod, aj víkendy
3.	Lucia Babejová	Levoča, SNV	Áno	Celý pracovný týždeň aj víkend
4.	Helena Stanková	Levoča - okolie	Nie	Celý pracovný týždeň
5.	Stanislava Semanová	Levoča - okolie	Áno	Podľa zmeny v MC
6.	Veronika Ondrušová	Levoča, SNV, okolie	Áno (do 15 km)	Celý pracovný týždeň aj víkend (7.00 – 16.00)
7.	Róbert Jakubec	Levoča	Nie	Podľa zmeny v MC

**Ing. Mariana Malecová**  
informátorka pre ženy - matky

---

**Bližšie informácie a kontakt na opatrovateľov:** Centrum prvého kontaktu v Levoči, Námestie Majstra Pavla 4, 054 01 Levoča (Mestský úrad – prízemie – vľavo)  
☎ 053/ 4699 065, ☎ 0903 641 645, e-mail: [cpklevoaca@levoca.sk](mailto:cpklevoaca@levoca.sk)

**DOTAZNÍK: Majú mamičky záujem o prácu popri materskej dovolenke?**

Cieľom dotazníka bolo zistiť záujem matiek zamestnať sa popri materskej dovolenke. Oslovených bolo 40 mamičiek, vrátilo sa nám 20 vyplnených dotazníkov.

**Výsledky:** Veková štruktúra respondentiek bola od 22 do 35 rokov (80% stredoškolské vzdelanie). Išlo väčšinou o trojčlenné rodiny (60% opýtaných má jedno dieťa, 35% dve deti). Potvrdil sa nám aj predpoklad, že pre mamičky je zaujímavé poberať rodičovský príspevok a popri tom si aj prilepšiť nejakými peniažkami (75%), ale problémom ostáva, že nemajú kde nechať svoje dieťa (15%). Sú však medzi nami aj mamičky, ktoré sa chcú naplno venovať rodičovským povinnostiam (5%). Pokiaľ ide o oblasť zamestnania - 36% má záujem pracovať v štátnej správe, 32% sa chce samozamestnať (podnikanie v rôznych sférach) a 20% chce pracovať v súkromnom sektore. Rôznorodé odpovede sme zaznamenali na otázku: **Za akú mzdu ste ochotné pracovať?** 55% za minimálne 10 000,- Sk, 20% od 14 000 - 20 000,- Sk a 10% aj za minimálnu mzdu. Myslím si, že je dôležité vedieť sa ohodnotiť a nepracovať „pod cenu“ (15% opýtaných by nikdy nepracovalo za minimálnu mzdu). Často sa na osobných pracovných pohovoroch stretávame s otázkou či by sme si kvôli práci zriadili aj živnosť. 15% má záujem zriadiť si živnosť, 15% má záujem zriadiť si živnosť po materskej dovolenke, 30% len vtedy ak by to bolo nevyhnutné pre prácu a najviac, 35% nevie či by si zriadilo živnosť.

Dôležité boli pre mňa odpovede na dve otázky:

**1. Čo je pre vás problémom, aby ste sa zamestnali?**

Nedostatok práce v okolí - 53%, rodičovské a rodinné povinnosti - 15%, pocit diskriminácie zo strany zamestnávateľa - 15% (starostlivosť o deti a rodinu, častá absencia v práci - choroba detí, malé deti)

Len 7% mamičiek nemá žiadny problém pri nájdení si vhodného zamestnania (7% má nedostatočnú kvalifikáciu a u 3% práca nezodpovedá vzdelaniu).

**2. Akú pomoc by ste uvítali pri hľadaní si práce?**

32% žien považuje za najdôležitejšiu pomoc spoluprácu s ÚPSVaR. 24% by uvítalo ponuky voľných pracovných miest v informačnej kancelárii pre ženy-matky a 24% záujem zo strany zamestnávateľov. Pevne verím, že Vám pomôže aj nová služba Materského centra TEREZA - možnosť nechať dieťa pri opatrovateľoch (majú absolvovaný opatrovateľský kurz SČK, zdravotné a pedagogické vzdelanie), keďže je to problémom pre 15% maminiek, ktoré si nemajú kde dať ratolesť.

Za dôležitú považujem aj rekvalifikáciu a absolvovanie vzdelávacích kurzov. Vidieť aj ochotu zo strany respondentiek dotazníka, ktoré si rady doplnia potrebnú kvalifikáciu, vedomosti a zručnosti potrebné na získanie pracovného miesta.

**Ing. Mariana Malecová, informátorka pre ženy - matky**



## Prírodné farbenie vajčiek

Do konca 19. storočia sa vajčká farbili výlučne prírodnými farbivami, ktoré sa pripravovali odvarmi a výluhmi z rôznych rastlín. Najväčšou prednosťou tohto farbenia je, že neškodí zdraviu. Niektoré farebné odtiene si aj dnes môžeme pripraviť nasledovne:

**ŽLTÁ FARBA** sa získa varením rasce, cibuľových šupiek alebo mladého ovsu.  
**ČERVENÁ FARBA** vznikne vylúhovaním potlačenej pálenej tehly, alebo odvarom zo slivkového dreva.

**FIALOVOČERVENÁ FARBA** sa pripraví vývarom z cvikly.

**ORANŽOVÁ až HNEDÁ FARBA** - docielime ju vyvarením šupiek z červenej cibule, brezovej kôry, orechových listov a škrupín.

**SVETLOHNEDÝ** odtieň získame vývarom z ruského čaju.

**ZELENÁ FARBA** sa dosiahne varením mladej trávy, ďateliny, špenátu alebo petržlenovej vňate .

**ČIERNÁ FARBA** sa získa odvarom z jelšovej a dubovej kôry.

**MODRÁ FARBA** - pripravíme ju odvarom zo surových, prípadne kompótových čučoriedok.

A ešte niekoľko nápadov, s ktorými si poradia aj tí najmenší.



### OCTOVÁ MALBA NA VAJČKA

Ak ešte neviete dobre kresliť alebo ste nešikovnejší, je tu jednoduchá pomoc. Zafarbíte vajčko sýtou farbou a potom ju zmývajte vatovou tyčinkou namočenou v octe. Tak môžete vytvoriť rôzne obrazce.



**Veselú veľkú noc Vám želá**  
Vaša teta Neta, CPK a MC Tereza

## PREDSTAVUJEME SA

Do nášho tímu pribudli ďalšie nové tváre. Verím, že sa s nimi budete stretávať čo najčastejšie v MC Tereza, keďže ide o troch nových opatrovateľov. Rovnako ale nevyhnutnou zložkou sa stala aj ďalšia šikovná asistentka redaktorky, ktorú stretnete v sídle CPK.



**Meno:** Zuzana Beregházyová, asistentka redaktorky

**Vek:** 31

**Rodinný stav:** vydatá, 2 deti (7 a 5 rokov)

**Môj pocit z výberového konania:** Päť rokov som bola na materskej „dovolenke“ a necelé dva roky vedená na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny. Zo strany CPK prišla ponuka na pozíciu „informátora“. Zaujalo ma to a zúčastnila som sa výberového konania. Otázky boli postavené tak, aby sa dalo zistiť nakoľko sme vhodní kandidáti na ponúkanú pozíciu. Skončila som na druhom mieste. Keď som to už vzdala, na moje veľké prekvapenie mi riaditeľka CPK zavolala, že sa uvoľnilo miesto asistenta redaktorky. Je to pre mňa niečo nové, pretože mám ekonomické vzdelanie. Táto práca mi dáva možnosť priblížiť sa k cieľovej skupine a to pomocou článkov, ktoré im pomôžu ľahšie si nájsť prácu, udržať si ju, alebo nájsť v sebe odvahu a začať podnikať.



**Meno:** Róbert Jakubec, opatrovateľ

**Vek:** 24

**Rodinný stav:** slobodný

**Môj pocit z výberového konania:** Moje prvé pocity sa zrodili už pred rokom v apríli, kedy som sa rozhodol nastúpiť ako absolvent pre výkon absolventskej praxe v CPK pre Materské centrum. Pred ukončením absolventskej praxe mi bola ponúknutá možnosť pracovať ako opatrovateľ v MC, ak absolvujem kurz opatrovateľ. Rozhodol som sa kladne. Ďalšie rozhodnutie, či dostanem pozíciu opatrovateľa už bolo iba na rozhodnutí riaditeľky.



**Meno:** Stanislava Semanová, opatrovateľka

**Vek:** 26

**Rodinný stav:** vydatá, 1 dieťa ( 4 roky)

**Môj pocit z výberového konania:** Pozvanie na výberové konanie ma veľmi potešilo, pretože som po 5-tich rokoch doma konečne dostala možnosť niekde sa uplatniť. Na výberové konanie som šla s pozitívnymi myšlienkami a veľa som si od neho sľubovala.

Rozhovor s pani Hradiskou bol príjemný a povzbudivý. No a oznámenie, že som bola vybraná, mi urobilo obrovskú radosť, pretože môžem pracovať v oblasti, ktorá je môjmu srdcu blízka.



**Meno:** Veronika Ondrušová, opatrovateľka

**Vek:** 33

**Rodinný stav:** vydatá, 3 deti (13, 10 a 3,5 roka)

**Môj pocit z výberového konania:** Na pohovor som nešla s veľkým očakávaním, nakoľko moje doterajšie pôsobenie bolo technického smeru, ale výsledok pracovného pohovoru ma veľmi potešil, pretože na praxi, ktorú sme absolvovali na kurze „Opatrovateľstva“ v ZŠ pre nevidiace deti som si uvedomila, že je to práca, ktorá ma baví a naplňa.