

## SLOVO REDAKTORKY

Nemám rada rozlúčky. Sú také smutné, nostalgické. Teraz nemám na mysli rozlúčky typu: „Ahoj, uvidíme sa zajtra, či o týždeň.“ Skôr hovorím o tých, ktoré majú byť nadtľho alebo navždy. Majú však v sebe skrytú nádej, že raz, možno... Táto nádej nám niekedy dáva šancu, že to čo sa skončilo, dáva priestor pre niečo nové. Niektoré začiatky sú ťažké a máte pocit, že to neprekonáte, netreba sa vzdávať, pretože to čo je dosiahnuté ľahko nemá pre vás takú hodnotu ako to, s čím ste sa natrápili. Som presvedčená o tom, že sa netreba báť rozlúčky, ukončenia vzťahov, pracovných

kontaktov. (A to mi ešte počas písania tohto úvodníka znie z rádia pieseň: *MUSÍM UŽ ÍSŤ. No nie je to paradox?*)

Iste už tušíte, k čomu smerujem týmito slovami o lúčení. Projekt „Žena – matka na ceste k úspechu“ je na svojom konci. Dva roky sme sa vám snažili poskytovať pomocnú ruku pri hľadaní zamestnania, uplatnení sa na trhu práce, vzdelávaní a osobnostnom rozvoji. Ponúkali sme vám služby v Materskom centre Tereza, ktoré vám mali uľahčiť a spríjemniť neľahkú rolu ženy – matky.

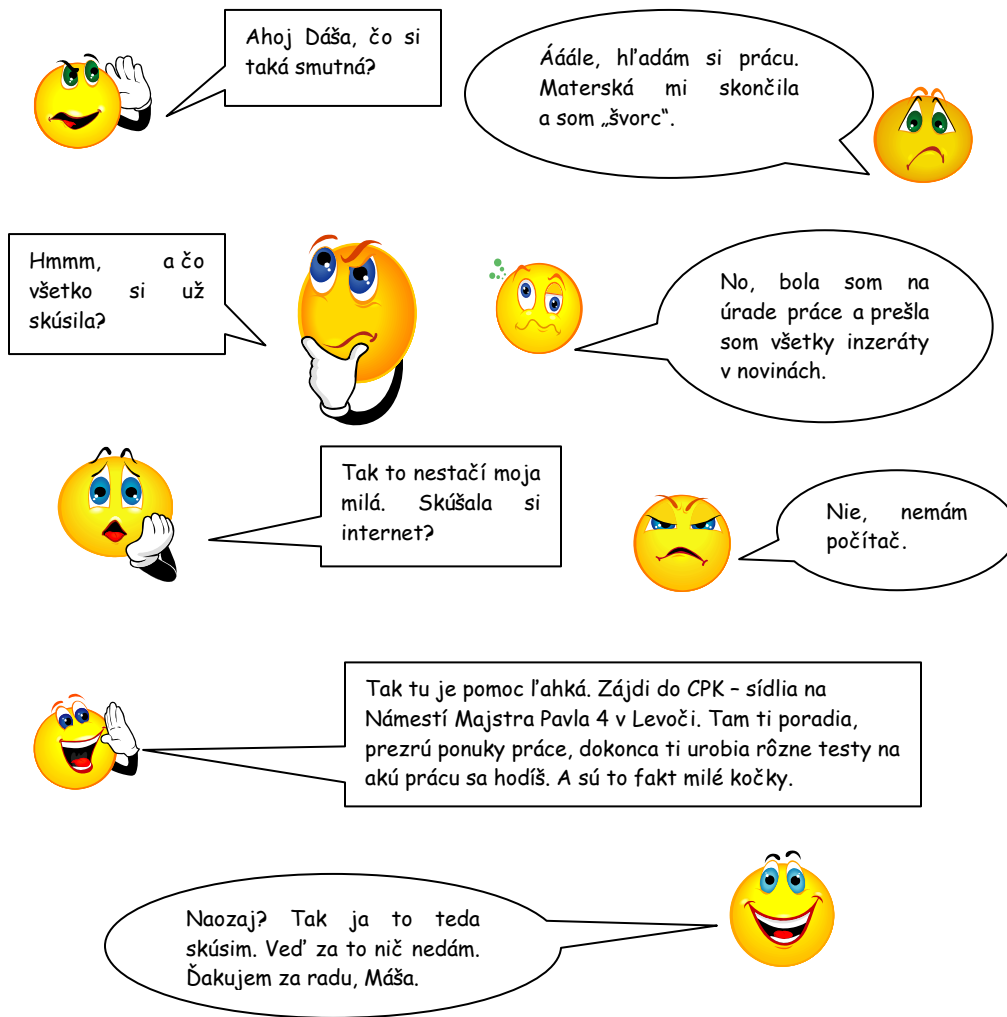
Toto číslo je posledným, ktorého náklad bol podporený z prostriedkov ESF a MPSVaR. Sú tu však spätné väzby od vás čitateľov, že v každom čísle ste si našli pomoc pri vašich každodenných povinnostiach, a preto by ste uvítali ďalšie vydávanie tohto časopisu. Dnes sa síce s vami na tomto mieste lúčim a verte, že mi to nepadne zaľahko, ale dúfam že to nebude naposledy. Držme si palce. Lúčim sa slovami *dovidenia* za celý projektový tím.

**Vaša Neta**



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

## DÁŠA A MÁŠA rekapitulujú



"Ak človek s istotou postupuje vpred za svojim snom a odváži sa žiť život, ktorý si vysníval, stretne sa s takým úspechom, aký by inak nedosiahol."

Henry David Thoreau

## Ako DÁŠI poradili v CPK



Čo im tam ale poviem? Ved' ani neviem, čo chcem vlastne robiť. A nemám ani životopis. Teraz chcú všade štruktúrovaný. Ach jaj.....no čo, v najhoršom ma pošlú preč.

Dášu v CPK privítali s úsmevom. Všetky obavy opadli, keď sa pustila do reči s informátorkou.



Ahoj Dáša, tak čo, ako si dopadla v CPK? Poradili ti niečo užitočné?

Jasné, boli veľmi milé. Prešli so mnou testy zručností a schopností. Prehliadla som si voľné pracovné pozície na internete. Vybrala som si tam 3 ponuky, ktoré by prichádzali do úvahy. Poradili mi, ako mám napísať životopis a motivačný list. A tiež to, kde si nájdem rôzne informácie o tom, ako sa pripraviť na pohovor, na čo si dávať pozor. Upozornili ma na to, že netreba zabudnúť ani na vhodné oblečenie a etiku správania sa. Poukázali na niektoré zákony a práva, ktoré ako matka mám. Nakoniec mi ponúkli možnosť pracovať v zahraničí. To som zatiaľ nezvažovala, ale dobre vedieť aj o takejto možnosti.



No super, gratulujem. Tak ti želim, aby ti to vyšlo. Veľa šťastia.

.....po 6 mesiacoch



No ahoj Dáša,  
tak ako? Máš  
už tú prácu?



Ani sa nepýtaj. Nič z toho. Nikam ma  
nevzali. Pravda je taká, že matku s malými  
deťmi nikde nechcú. Som už zúfalá, neviem  
ako to budem riešiť.

Nevieš mi  
povedať aké?  
Veď som už  
oslovila všetky  
možné firmy.  
Tu nič  
nenájdem  
a zahraničie  
kvôli deťom  
nehrozí!



O tom  
nechcem nič  
počuť. Sú  
predsa aj  
iné  
možnosti.



Ty snád' žartuješ!  
Nevieš odkiaľ by som na  
to vzala peniaze?

Čo tak  
začať  
podnikať?



Nechaj ma premýšľať. Si na úrade práce  
evidovaná viac ako 4 mesiace, to znamená, že  
môžeš požiadať o nenávratný finančný  
príspevok. Na to, ale potrebuješ absolvovať  
prípravu....to nie je problém. Horšie bude  
urobiť podnikateľský zámer.

No....a som  
tam, kde som  
bola.



Kdeže. Tu ti predsa  
znova môže pomôcť CPK.  
Veď ich náplňou práce  
je aj tvorba  
podnikateľských  
zámerov.



## Ako DÁŠI pomohli v CPK



Môj dojem z prvej návštevy v CPK bol dobrý. Boli ku mne milí. Snád' mi poradia aj tentokrát. O podnikaní síce nemám veľkú predstavu, ale skúsiť to môžem. V najhoršom som tam, kde som bola predtým.

Dáša odchádzala z CPK s príjemným pocitom, nabudená na nové možnosti.

Halóó, tak čo, ako si dopadla?



Fajn, poradili mi ako mám možnosti podnikania, ako sa mám na to pripraviť, čo všetko musím pred začiatkom zvážiť. A veľa ďalších vecí. Mala som z toho celkom dobrý pocit.

No vidíš, ja som to vedela. A pomôž mi aj s podnikateľským plánom?



Bude to ešte fuška. Musím absolvovať tú prípravu na podnikanie na Úrade práce a hlavne premyslieť, čo vlastne budem robiť. Potom mi v CPK urobia podnikateľský plán a ak mi priznajú peniažky, môžem

Noo, také jednoduché to nebude, ale aspoň budeš konečne paňou svojho času.





Áno viem. Čaká ma ešte veľa práce: zistiť aké mám živnostenské povinnosti, naštudovať potrebné zákony ....

Tak zlom väz!!!



*....po mesiaci*



Hurá, zvládla som to. Hor sa do práce!

"Ak na ťažkosti v živote budem hľadiť ako na prekážky a nie ako na šancu niečo zmeniť, udusíme už v zárodku radosť a zabránime svojmu rastu."

**R. Leonhardt**

---

**Kde nás nájdete:** CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, [www.cpk.sk/levoča](http://www.cpk.sk/levoča)  
[cpklevoča@levoca.sk](mailto:cpklevoča@levoca.sk), [neta@netkosice.sk](mailto:neta@netkosice.sk)

**tel.:** kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066  
Po – Pia : 8.00 – 16.00

## DÁŠA a MÁŠA relaxujú



Ahoj Dáša. Tak ako ide podnikanie? Si akási zničená.

Ále, nestíham. Z práce do práce, deti otravujú, nemám na nič čas. Už sa nepamätám, kedy som bola naposledy u kaderničky či v telocvični.



Bóže Dáša, kde žiješ. Ty nevieš, že v Levoči funguje Materské centrum Tereza? Nielenže ti tam postrážia detičky a ty si zatiaľ môžeš odskočiť niečo vybaviť, ale konajú sa tam aj rôzne motivačné stretnutia. Moje deti mám odtiaľ problém dostať domov.

To vážne? A kde je to centrum? Čo všetko tam ešte nájdem? A o čom sú tie motivačné stretnutia?



Sídlia na sídlisku Západ, vedľa II. ZŠ na ulici Francisciho 11.

A čo ponúkajú? No je toho dost'. Veľká herňa pre deti, kde sa môžu vyskákať, priestor na cvičenie pre mamičky s bežiacim pásom, stepperom a stacionárnym bicyklom. A motivačné? Naozaj rôznorodé. Od poradenstva pre podnikateľky, cez psychologické rady až po babské veci o kráse.



No to je super! A deti? Ako sa tam môžu zabaviť?

Je pre nich pripravený pravidelný program. Venujú sa im opatrovatel'ky, ktoré prešli kurzom „OPATROVATEL'“ realizovaným CPK Levoča v spolupráci s Červeným krížom, takže majú na tú prácu certifikát.



Hmmm, a čo také služby stoja?



V podstate nič. Príspevok je dobrovoľný. Zvyčajne dajú mamičky 20 či 50 korún, aby bolo na čajík a pastelky pre detičky a na kávu pre mamičky.



Tak ja sa tam s deťmi pôjdem určite pozrieť. Som veľmi zvedavá ako to tam vyzerá.



Radím ti poponáhľať sa. Osud centra je neistý, ale petícia za jeho zachovanie bude snáď úspešná. Ale ak by náhodou činnosť centra skončila, služby opatrovatel'ov môžeš využiť aj potom. Kontakt na nich nájdeš v CPK Levoča.





# Dosiahli sme úspech?

## Slovko na záver ...

Spravme si každá bilanciu svojej kariéry – zamyslime sa nad tým, čo sme v živote chceli dosiahnuť a čo sa nám podarilo. Každá z nás má iné predstavy o úspechu. Niektro túži po ocenení v práci a niekomu úplne stačí úspech v osobnom živote. Dôležité je **správne načasovanie** životných situácií – neexistuje nevhodné obdobie – sú len vhodnejšie a menej vhodné. Tým myslím na materstvo, štúdium, zmenu zamestnania...

### Kroky nášho úspechu:

1. veriť vo svoje schopnosti, vedomosti a zručnosti
2. odhodiť negatívne myšlienky typu – „tak toto nezvládnem“
3. stanoviť si reálne ciele – zväžiť svoje schopnosti „ Cesta nahor je postupná“
4. zosúladiť starostlivosť o deti a pracovné povinnosti

### Počas projektu sme spolupracovali:

- s ÚPSVaR (voľné pracovné miesta, propagácia našich služieb, ponuka kurzov)
- organizácie zaoberajúce sa problematikou zamestnanosti:
  - Centrá lokálneho pracovného poradenstva
  - koordinátor soc. terénnych pracovníkov
- so samosprávami (inf o kancelárii a MC TEREZA)
- so školami
- ďalšie organizácie

### Potvrdil sa nám napríklad aj predpoklad: (z dotazníka)



- pre mamičky je zaujímavé poberať rodičovský príspevok a popri tom si aj prilepiť nejakými peniažkami (75%), ale problémom ostáva, že nemajú kde nechať svoje dieťa (15%)
- sú však aj medzi nami mamičky, ktoré sa chcú naplno venovať rodičovským a rodinným povinnostiam (5%) - žiadne skoré vstávanie a stresy, zabezpečenie detí, beh z práce

Ak ste si našli, respektíve máte vhodnú pracovnú pozíciu, nezaspite na vavrínoch a majte oči a uši vždy otvorené. Aj keď ste so svojim súčasným zamestnaním spokojná, naďalej sa vzdelávajte, aby ste boli v obraze a spĺňali požiadavky trhu práce.

**Ing. Mariana Malecová – informátorka**

# Naším deťom

## PRIVÍTANIE MIKULÁŠA

Vitaj, vitaj, Mikuláš,  
čo v batochu pre nás máš?  
Cukríky i čokoládky  
a či dáky perník sladký?

Celý rok sme poslúchali,  
aj si uši umývali.  
Žiaden z nás sa nebil veru,  
na kolene nemal dieru.

Tak ako sme sľúbili,  
všetci sme sa ľúbili.  
Rýchlo, rýchlo rozbal' vrece,  
nikto z nás už čakať nechce.



## SVIEŤ NÁM STROMČEK

Svieť nám stromček jagavý,  
už sme všetci zvedaví,  
čí je to darček a čo je v ňom?  
cingi-lingi, cingi lingi bom.

Svieť nám vločka veselá,  
svet sa odel do biela.  
Bláznivé vrabce škriepia sa s ním:  
čičarára, čiimčarára čim.

Svieť nám stromček bielučký,  
chytíme sa za rúčky,  
nech našim spevom znie celý dom,  
fidli tidli, fidli tidli bom.

