

EDITORIÁL

Začína sa nový rok a my vstupujeme do zatiaľ nepoznaného 365 – dielneho príbehu. 1. január je pre mnohých novým začiatkom. Pre iných pokračovanie začatej cesty. Hovorí sa, že nie je dôležitý cieľ, ani cesta, ale ľudia, ktorí nás na nej sprevádzajú. S ich pomocou dovidíme ďalej, ako by sme dovideli sami. Vzájomne sa potrebujeme, ovplyvňujeme, tvoríme celok, jednu ľudskú rodinu. Sme rozdielni, to je ľudská prirodzenosť, no vzájomne spojení v esenciálnych hodnotách. Spoločenstvo posilníme tak, že ku stolu pridáme stoličku, nie tým, že postavíme vysoký múr. Buďme si bližší a zlepšujme vzťahy vo svojom okolí, v našich domovoch, na pracovisku, v škole. Postavme mosty, ktoré spoja rozdielne brehy. Nech v roku 2025 spolu vytvoríme lepšie miesto pre život, kde bude prijímaná inakosť a diverzita, kde dobro a pravda nebudú považované za naivné, kde slušnosť nebude slabosťou. Nielen veľké činy menia svet. Každý z nás môže byť svetlonosom na životných cestách. Nezabudnime sa pritom postaviť za tých, ktorých hlas nie je taký silný ako ten náš.

Prajeme Vám krásny nový rok 2025 naplnený zdravím, láskou, porozumením a prijatím. 🌈

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová



NOVINKY

s. 2 - 5

o aktivitách našej organizácie v oblasti komunitnej práce, nízkoprahového klubu, aktuálnych projektoch a činnosti Centra OÁZA.



PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

s. 6 - 7

na tému Duševné zdravie na pracovisku.



HISTORICKÉ OKIENKO

s. 8

na tému Postavenie Rómov na území Slovenska v 20. storočí.

Nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, založená v roku 2007, je neverejným poskytovateľom sociálnych služieb na lokálnej, ale i regionálnej úrovni mesta Prievidza. Svoju činnosť zameriava na poskytovanie všeobecne prospešných sociálnych služieb. Poskytuje nízkoprahovú sociálnu službu pre deti a rodinu, krízovú pomoc poskytnutú prostredníctvom telekomunikačných technológií, terénnu sociálnu službu krízovej intervencie, službu poskytovanú v komunitnom centre a ďalšie odborné činnosti v zmysle zákona. Kľúčové aktivity realizujeme najmä prostredníctvom komunitných centier, Centra poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA a ako Akreditovaný subjekt v oblasti vykonávania opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately.



NOVINKY



Nížkoprahový klub pre mládež

Aktivity Nížkoprahového klubu pre mládež ako súčasť systematickej práce s mládežou kontinuálne prebiehajú aj v tomto roku. Päť kľúčových oblastí - Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, Podpora rodičovstva a adaptácie detí, Zdravie a prevencia, Udržateľná a zelená budúcnosť, Inklúzia a participácia sú realizované na dobrovoľnej báze v súlade so zásadami nízkoprahovosti. Tešíme sa účasti každého mladého človeka, ktorý má záujem rozvíjať svoje talenty, plnohodnotne využiť voľný čas, vychádzať z komfortnej zóny a učiť sa novému. ➔



FINANČNÉ PLÁNOVANIE JE ZÁKLADOM BUDÚCNOSTI

Až 47% mladých dospelých obyvateľov komunity minie svoj pravidelný mesačný príjem do 2 týždňov. Cieľom aktivít jednej z kľúčových oblastí Nížkoprahového klubu pre mládež je prostredníctvom neformálneho vzdelávania edukovať mládež tak, aby bola schopná s financiami narábať s rozumom a efektívne. Naučiť sa podrobne finančne plánovať a rozdeľovať si financie tak, aby im vystačili na celý mesiac a to najmä v oblasti potravín. V rámci posilňovania finančnej gramotnosti sa mládež učí aj to, ako neplytvat potravinami, či ako si pripraviť lacné a chutné jedlo. Jednou z obľúbených aktivít je príprava jednoduchých a kreatívnych receptov ako vhodný tip na desiatu do školy.



NAPRIEČ SLOVENSKOM

„My sa už tak tešíme!“ Toto sú slová našich chlapcov z komunity cestou na futbalové derby ŠK Slovan Bratislava a FC Spartak Trnava, na ktoré vycestovali s našimi pracovníkmi v októbri. Vy už viete, že naši chlapci pravidelne trénujú, hrajú zápasy, zlepšujú sa a tak vidieť naživo svoje idoly bol veľký zážitok. Sny si treba plniť. Futbalová komunita spája všetkých bez rozdielu, bez ohľadu na farbu pleti, pôvod, prostredie. Motivovať a podporiť deti v ich prograse a efektívnom trávení voľného času má zmysel. Nielen pre ich budúcnosť, ale pre nás všetkých. Počas jesenných prázdnin sa deti a mládež tešili z edukatívnej návštevy Národnej ZOO Bojnice.



INKLUZÍVNA TVORIVÁ SÚŤAŽ

Slávnostné odovzdávanie ocenení víťazom inkluzívnej tvorivej súťaže Moje letné prázdniny, ktorej výsledky sme vyhlásili a najkreatívnejšie diela uverejnili v predchádzajúcom čísle Newslettera, sa konalo 17. októbra 2024 v Kultúrnom a spoločenskom stredisku v Prievidzi. Tešíme sa, že výhercovia si uplatnili svoju odmenu, ktorou bol darčekový poukaz na celodenný vstup do Aquaparku Turčianske Teplice. Pri príležitosti 65. výročia založenia Centra voľného času v Prievidzi sa konalo odovzdávanie ďakovných listov spolupracujúcim organizáciám a osobnostiam. Naša organizácia pri tejto príležitosti dostala ďakovný list za dlhoročnú spoluprácu a rozvoj projektovej a vzdelávacej činnosti. Viac si môžete prečítať [TU](#).



Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

ZDROJ ikon: icons8.com



Rozvoj rómskych detí rovnako 2

Naše tri asistentky ranej starostlivosti pokračujú vo svojej misii vytvoriť viac podnetné prostredie pre deti z vylúčených komunit, podmienky pre optimálny vývoj a zlepšovanie rodičovských zručností. V poslednom kvartáli roka sme v tíme privítali novú asistentku, ktorá spolu s mentorkou vykonávala vstupnú diagnostiku detí. V decembri sa uskutočnilo Mikulášske posedenie pre deti a ich rodiny, s ktorými na pravidelnej báze spolupracujeme niekoľko mesiacov a spoločne prekonávame úskalia generačnej chudoby. Práve vďaka týmto aktivitám sa budujú zdravé vzťahové väzby a optimálne predpoklady pre socializáciu v ranom detstve. Ďakujeme všetkým za prítomnosť a šírenie posolstva spolupatričnosti a radosti v adventnom období. Viac si môžete prečítať [TU](#) a aj v [Handlovskom hlase](#).



Projekt je financovaný Európskou úniou NextGenerationEU z prostriedkov mechanizmu Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky.





NOVINKY

Komunitná práca v Prievidzi



KOMUNITNÁ RADA

V záujme posilnenia občianskej a komunitnej participácie vytvárame priestor pre stretnutia komunitnej rady zloženej z členov zastupiteľského výboru. Obsahovou náplňou stretnutí v poslednom kvartáli tohto roka boli podnety a problémy obyvateľov, realizácia finančnej gramotnosti, komunitné varenie, jesenná komunitná brigáda a príprava podujatia Komunitné Vianoce. V teréne naďalej prostredníctvom rozhovorov mapujeme potreby obyvateľov. Súčasťou komunitnej práce je podpora sociálnej kohézie a participatívnej demokracie na lokálnej úrovni ako aj sprevádzanie a mentoring založený na partnerskom vzťahu. Obyvatelia komunity sa aktívne podieľajú na zlepšovaní kvality života a zveľaďovaní prostredia, v ktorom žijú.



KOMUNITNÉ VIANOCE

Spoločne strávený predvianočný čas, čas na chvíľu sa zastaviť, stíšiť, pookriať pri chutnej kapustnici a ohriať sa teplým punčom. Také boli tradičné Komunitné Vianoce, symbol vyvrcholenia roka v komunite. Súčasťou podujatia bolo tiež zhodnotenie uplynulého roka, akčného plánu a oceňovanie klientov, ktorí sa najviac zaslúžili o rozvoj komunitného života v roku 2024. Ďakujeme všetkým obyvateľom za aktívne zapájanie do komunitných aktivít počas celého roka so záujmom o zlepšenie životov a osobný rozvoj. Ďakujeme predstaviteľom mesta Prievidza a poslancom mestského zastupiteľstva, ktorí nám venovali svoj čas a prijali pozvanie.



ZDROJ ikon: icons8.com

Komunitná práca v Handlovej



KOMUNITNÁ BRIGÁDA V BANÍCKEJ KOLÓNII

Čierna skládka v Baníckej kolónii, konkrétne na Ligetskej ulici je dlhodobým problémom, ktorý potvrdili aj samotní obyvatelia v rámci mapovania potrieb komunity.

Pri upratovaní tohto miesta bolo nápomocné aj Komunitné centrum Handlová, ktoré zorganizovalo dobrovoľné jesenné upratovanie vo forme brigády a ruku k dielu pridali aj aktívni pracovníci mesta.

Komunitná brigáda, ako prvá z plánovaných upratovacích brigád, prebiehala v dňoch 4. až 6. novembra 2024 na viacerých uliciach so zapojením 20 obyvateľov Baníckej kolónie a zamestnancov Komunitného centra.

Teší nás, že obyvateľom záleží na prostredí, v ktorom žijú a veríme, že podpornými aktivitami sa nám v nasledujúcom období podarí zaktivizovať väčší počet členov komunity. Viac si môžete prečítať [TU](#).



MEDZIREZORTNÉ STRETNUTIE

Komunitné centrum Handlová iniciovalo zvolanie medzirezortného stretnutia relevantných organizácií a inštitúcií štátnej správy, poskytovania sociálnych služieb a školstva.

Cieľom stretnutia bolo vzájomné spoznanie sa a oboznámenie sa s kompetenciami a náplňou práce jednotlivých aktérov.

Obsahovými bodmi bola tiež výmena skúseností, poznatkov s víziou zefektívnenia vzájomnej spolupráce.

Veríme, že práve spolupráca je kľúčové slovo pri dosahovaní zlepšenia vzdelávania a rozvoja detí ako aj celých komunit žijúcich v prostredí generačnej chudoby.

Viac si môžete prečítať [TU](#).





NOVINKY

Naša pani riaditeľka získala ocenenie Trenčianskeho samosprávneho kraja

Trenčiansky samosprávny kraj každoročne udeľuje ocenenie pre významné osobnosti v jednotlivých kategóriách.

Naša pani riaditeľka a štatutárna zástupkyňa PhDr. Monika Dessuet, PhD., MBA získala ocenenie v kategórii sociálny pracovník, asistent sociálnej práce Trenčianskeho kraja za obetavú prácu, ľudský prístup a dosiahnuté výsledky v oblasti sociálnych služieb za rok 2023.

„Ďakujem všetkým zamestnancom a spolupracovníkom, vďaka ktorým môže naša nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb pomáhať, šíriť naše poslanie a zlepšovať vzťahy v spoločnosti,“ vyjadrila sa laureátka.

Pani riaditeľke zo srdca gratulujeme a prajeme veľa úspechov a odhodlania do ďalšej práce.

Viac si môžete pozrieť v reportáži [TU](#).



Verejný ochranca práv navštívil Komunitné centrum v Prievidzi

Dňa 24. októbra 2024 verejný ochranca práv, pán JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M navštívil naše Komunitné centrum v Prievidzi.

Poslaním tejto inštitúcie je chrániť základné práva a slobody občanov a občianok pred orgánmi verejnej správy. Tento rok tiež verejný ochranca práv prevzal záštitu nad ocenením Roma Spirit, ktoré zviditeľňuje a širokej verejnosti približuje inšpiratívne príbehy a aktivity jednotlivcov a organizácií zasadzujúcich sa za šírenie porozumenia a budovanie rešpektu ako aj prinášajúcich riešenia výziev, ktorým čelia rómske komunity a celá spoločnosť.

Súčasťou návštevy bolo stretnutie s našimi klientmi, obyvateľmi komunity a členkami komunitnej rady.

Teší nás, že sa verejný ochranca práv pozitívne vyjadril k činnosti našej organizácie a vyzdvihol význam nášho pôsobenia pri posilňovaní ľudskoprávných štandardov v kritických oblastiach.

Milým ukončením návštevy bolo darovanie našej autorskej knižnej publikácie Romane džuvľa andre tavibňaskeri/Rómske ženy v kuchyni, na príprave ktorej sa podieľali aj naše rómske ženy z komunity.

Viac si môžete prečítať [TU](#).



Roma Spirit 2024

V nedeľu 24. novembra 2024 sa uskutočnil galavečer slávnostného odovzdávania ocenení Roma Spirit. Naša organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb ako trojnásobný finalista z predchádzajúcich ročníkov mala tú česť byť jedným z pozvaných hostí. Ďakujeme, že sme mohli byť súčasťou a ocitnúť sa v spoločnosti tak inšpiratívnych ľudí a vzorov hodných nasledovania.

Záštitu nad 16. ročníkom prevzal prezident Slovenskej republiky Peter Pellegrini a verejný ochranca práv Róbert Dobrovodský.

Zo ♥ gratulujeme laureátom a finalistom v jednotlivých kategóriách, vyhlasovateľom za krásny večer plný inšpiratívnych príbehov, umenia, rešpektu a dobra. Odchádzame s pocitom, že Slovenský rozhlas naplnili ľudia, ktorí sú na spoločnej misii urobiť z tohto sveta lepšie miesto pre život. Nech na nej nachádzame odhodlanie, nádej a lásku.

Záznam galavečera si môžete pozrieť [TU](#).





NOVINKY

Tancujúce tekvice 🎃

Naša spoločnosť potrebuje pozitívne impulzy, prejavy spolupatričnosti a súdržnosti, búranie predsudkov a stereotypov, stavanie mostov a spájanie. Práve také bolo tematické rodinné a najmä prointegračné podujatie Tancujúce tekvice.

V rámci kultúrneho programu sa na pódiu predstavili talentovaní umelci z nášho regiónu a na záver boli vyhlásené a odmenené najkrajšie vyrezané tekvice.

Tento rok bolo novinkou zapojenie mladých talentov z komunity priamo do moderovania podujatia. Vladko Jágerský si tak vyskúšal úlohu spolumoderátora a zvládol to výborne.

Veríme, že vyrezané tekvice rozožali nielen námestie, ale aj vaše srdcia. Tešíme sa opäť o rok. Viac sa môžete dočítať [TU](#) a pozrieť reportáž [TU](#).



Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



Realizované s finančnou podporou mesta Prievidza.



Snaha byť lepším

Nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ - centrum sociálnych služieb prostredníctvom projektu Snaha byť lepším v období od 1.5. 2024 do 31.10. 2024 sa so svojimi klientmi, dobrovoľníkmi a ďalšími obyvateľmi venovala revitalizácii sídliska, ktoré sa nachádza v exteriéri nízkoprahového denného centra pre deti a rodinu na Ciglianskej ceste č. 8E v Prievidzi. V období od mája až do septembra sa zamestnanci spolu s klientmi, dobrovoľníkmi a ostatnými obyvateľmi venovali upratovacím prácam okolo Centra, udržiavali čistotu celého sídliska. Spoločne si vytvorili oddychovú zónu na sedenie a nasadili kríčky. Zároveň sa venovali celoročnej práci na záhonoch - sadenie, okopávanie, plenie, zalievanie, zber plodov a ich spracovanie varením alebo zaváraním. Každé ráno sa komunita venovala čisteniu, zametaniu okolia a zbierala odpadky. Zrevitalizovali a obnovili plochy na oddychové sedenie. Voľnočasové aktivity boli zamerané aj na klientov - deti, mládež a mladých dospelých, ktorým je od malička vštepovaná dôležitosť čistoty a zdravé životné prostredie. Cieľom aktivít bolo edukovať klientov v oblasti triedenia druhov odpadov a motivovať ich k zvelaďovaniu spoločných vonkajších i vnútorných priestorov vchodov, kde komunita býva. Zámerom projektu bolo rozvíjať vedomosti o dôležitosti čistoty životného prostredia. Prostredníctvom aktivít sa motivovali obyvatelia k starostlivosti a ochrane prírody, aby získali kompetencie v oblasti rozvoja a podpory pracovných zručností.



Realizované s finančnou podporou mesta Prievidza.



Mikuláš rozdával radosť v komunitných centrách

Svätý Mikuláš každoročne navštevuje a obdarováva všetky deti bez rozdielu, bez ohľadu na pôvod, prostredie, z ktorého pochádzajú, farbu pleti či iné charakteristiky. Detstvo sa skladá z okamihov šťastia, fantázie, veľkých snov a viery v zázraky.

Svätý Mikuláš prišiel aj tento rok do Komunitných centier v Prievidzi a Handlovej pozdraviť a obdarovať deti z komunity. Tie v predvečer jeho príchodu ozdobili vianočný stromček, aby mu svietili na cestu a upiekli medovníčky na privítanie.

Svätý Mikuláš je patrónom detí, ktorý na základe historických dokumentov pomáhal ľuďom v núdzi. Veríme, že každému z nás zanechal v čižme kúsok svojej štedrosti a ľudskosti.





PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému: Duševné zdravie na pracovisku

Prepojenie medzi duševným zdravím a prácou bolo nosnou témou Svetového deň duševného zdravia v roku 2024. Bezpečné a zdravé pracovné prostredie môže podľa odborníkov pôsobiť ako ochranný faktor duševného zdravia. Nezdravé podmienky vrátane stigmatizácie, diskriminácie a vystavenie rizikám, ako je obťažovanie a iné nepriaznivé pracovné podmienky, môžu predstavovať značné riziká ovplyvňujúce duševné zdravie, celkovú kvalitu života a následne produktivitu v práci. Do akej miery je dôležitá podpora duševného zdravia na pracovisku? Aké výhody má koncept work-life balance/rovnováha medzi pracovným a súkromným životom? Poradí vám školská psychologička Mgr. KATARÍNA JANKOVÁ.

Práca šľachtí. Bez práce nie sú koláče. Komu sa nelení, tomu sa zelení. Kto nepracuje, nech neje. To je iba niekoľko prísloví, ktoré v našej spoločnosti vyjadrujú nevyhnutnosť práce pre náš život. Ale na druhej strane, môžeme si povedať aj známe: „Všetkého veľa škodí...“ Takže kde je tá správna miera a rovnováha medzi naplnením z práce a tým, že nám to už prerastá cez hlavu a práca sa stáva alfou a omegou nášho života?

V zamestnaní väčšina z nás trávi priemerne 8 hodín denne. Ak k tomu pripočítame zdravý osemhodinový spánok, nejaké povinnosti mimo domova, tak v práci trávime väčšinu nášho aktívneho dňa. Preto je veľmi dôležité, aby sme sa tam cítili príjemne a zároveň si vytvorili systém, ktorý zaručí rovnováhu medzi výkonom a odpočinkom.

Aktuálne sa téma duševného zdravia na pracovisku dostáva významne do popredia a nezasahuje iba zamestnancov, ale aj zamestnávateľov. Rýchlo sa meniace podmienky, tlak na výkon a efektivitu pri práci, či narastajúce nároky na vzdelávanie sa stali faktormi, ktoré môžu negatívne ovplyvniť spokojnosť a duševné zdravie zamestnancov, čím znižujú ich produktivitu, a teda aj výkon celej organizácie.

Pokiaľ je človek v psychickej pohode a na pracovisku sa cíti dobre, dokáže realizovať svoje ciele, dokáže čeliť neočakávaným situáciám a každodennému stresu, je produktívny a prospieva celému kolektívu.

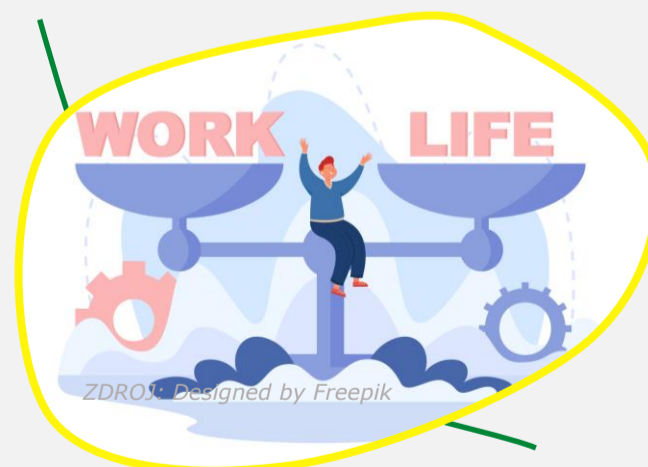
Čo ale môžeme urobiť preto, aby to tak naozaj bolo?

Existuje niekoľko efektívnych spôsobov, ktoré môžu zamestnávatelia implementovať do každodenného života. Vytvorenie prostredia, v ktorom sa zamestnanci nebudú báť komunikovať nové riešenia, svoje problémy, obavy a pocity je kľúčovým pre zlepšenie a zachovania duševného zdravia. Zamestnanec, ktorý sa cíti prijatý, ktorý nie je iba číslom v mzdovej databáze má vyšší pocit spolupatričnosti so svojou spoločnosťou a lepšiu motiváciu pracovať v jej prospech. Zamestnávatelia by mali byť oporou pre svojich zamestnancov, či už tým, že sa sústredia na zabezpečenie rovnováhy medzi pracovným a osobným životom (ponuka práce z domu, flexibilné pracovné hodiny, podpora voľnočasových aktivít), podporou zdravého životného štýlu

„Vytvorenie prostredia, v ktorom sa zamestnanci nebudú báť komunikovať nové riešenia, svoje problémy, obavy a pocity je kľúčovým pre zlepšenie a zachovania duševného zdravia.“

(zabezpečenie oddychových zón, zdravého stravovania, príspevkom na športové aktivity), umožnením rozvoja zamestnancov (školenia a vzdelávania v oblastiach, ktoré môžu rozvíjať ich potenciál) alebo aj prístupom k odbornej starostlivosti v prípade, ak zamestnanec prechádza náročným obdobím.

Nemenej dôležitou súčasťou firemnej kultúry sú aj vzťahy medzi zamestnancami navzájom. Túto oblasť je možné podporiť spoločnými projektami, akciami a stretnutiami aj mimo pracovného prostredia, teambuildingovými aktivitami. Zároveň je potrebné zo strany nadriadených rešpektovať právo zamestnancov tieto aktivity odmietnuť.





PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému: Duševné zdravie na pracovisku

**A ako sa o seba
môžeme postarať
my?**

Aj tu platí, že všetkého s mierou. Úplne najdôležitejšie je ujasniť si očakávania, ktoré od seba máme, a tiež ich realnosť. Naše pracovné ciele by mali byť výzvou, avšak nemali by byť jediným určujúcim kritériom vzťahu k sebe samému.

Ľudia si často neuvedomujú svoje limity, v dôsledku čoho majú nereálne očakávania, stanovujú si nereálne ciele a kladú na seba príliš vysoké požiadavky. Tým sa ocitajú neustále mimo svojej komfortnej zóny, čo ich dostáva pod tlak. Následne sú na seba veľmi nahnevaní, pretože nechápu, prečo nedosahujú svoje ciele. A tak sa snažia ešte viac. A čím viac sa snažia, tým sú vyčerpanejší a ich ciele nedosiahnuteľnejšie. Dostávajú sa tak na hranicu emocionálnej aj fyzickej vyčerpanosti. Pokiaľ si ciele nenastavíme správne, naše telo sa postupne začne brániť. Najprv je to len bežná únava, následne sa pridá podráždenosť, plačivosť, pocity zlyhania, neschopnosť sústrediť sa, výpadky pamäte až nakoniec sa telo začne ozývať výraznejšími telesnými prejavmi ako sú bolesti hlavy, chrptice, žalúdka, nespavosť.

Ako teda tomuto všetkému predísť a ošetriť samého seba? V prvom rade je potrebné si uvedomiť, že sa nielen môžeme, ale skôr musíme realizovať aj v iných oblastiach ako je práca. V práci sme každý nahraditeľný, ale sú pozície, kde nás nenahradí nikto (dcéra, syn, mama, otec, brat, sestra...). Ak je naša práca jedinou oblasťou, v ktorej vidíme zmysel, v momente, ako tam narazíme na problémy, zistíme, že nie je kam utiecť, nemáme sa kam ísť uvoľniť, pretože inú oblasť záujmov nemáme. Preto je potrebné udržiavať pracovnú a mimopracovnú oblasť v rovnováhe a snažiť sa zvoliť si taký životný štýl, kde sa nám podarí aspoň čiastočne znížiť riziko stresu.

„Ak sa chceme rozvíjať a rásť, tak je potrebné našu energiu investovať rovnomerne do každej jeho zložky: vzťahy, práca, odpočinok, čas pre seba.“

Nezabúdajme na čas pre seba. Staráme sa o všetkých, prečo sa nevieme starať o seba? Čo robíme radi? Relaxácia, prechádzky, cvičenie, vyšívanie, čokoľvek, čo nás nabíja dobrou energiou, aktivizuje nás, je nám príjemné a NESÚVISÍ s prácou. Je výborné spoznávať nové miesta. Nielen cestovať ďaleko, ale ísť sa len prejsť do inej štvrte.

Naučme sa hovoriť asertívne NIE. Práve preto, že ľudia sú šikovní a nadšení, často dostávajú príliš veľa úloh. Hovorme o svojich pocitoch, nielen tých pozitívnych, ale aj negatívnych. Úprimne a otvorene hovorme o tom, ak nás niečo neteší, nedajme sa vtiahnuť niekam, kam nechceme. Veľmi vyčerpávajúce je vykonávať viac aktivít naraz, takže pokiaľ máme pocit, že je toho už na nás veľa, máme plné právo povedať nie a bude to len pre dobro veci.



Nebojme sa obrátiť s prosbou o pomoc na blízkych (rodina, priatelia, kolegovia). Je nesmierne dôležité vedieť požiadať o pomoc, keď je už toho na nás príliš. Veľa z nás to nevie, vníma to ako svoje zlyhanie, ale opäť je to len o nárokoch, ktoré na seba kladieme a sebaobrazu, ktorý sme si vytvorili. Nie nadarmo sa hovorí, že smiech je korením života. Smiech uvoľňuje nielen atmosféru, ale aj naše vnútorné napätie a obavy. Ak dokážeme svoje nezdary vnímať s nadhľadom a možno sa aj na nich zasmiať, zníži sa miera stresu, ktorý nám spôsobujú.

Pohyb, šport – človek si utriedi myšlienky. Má čas sám pre seba. Pri športe žije tu a teraz, musí sa na aktivitu sústrediť. Uvedomuje si svoje telo, sústreďuje sa na správne dýchanie. Pokiaľ ide o kolektívny šport, výhodou je vytvorenie medziľudských vzťahov, pozitívnych situácií, často humor a nezanedbateľná je aj pravidelnosť. Pri športe sa vylučujú aj hormóny šťastia, človek, aj ak sa cíti fyzicky unavený, je psychicky odpočínajú.

Takýto zdravý životný štýl je tvorený mnohými maličkosťami, ale spolu sú naozaj veľmi dôležité. Ak sa chceme rozvíjať a rásť, tak je potrebné našu energiu investovať rovnomerne do každej jeho zložky: vzťahy, práca, odpočinok, čas pre seba. Ak to tak nebude, náš život bude ako na stoličke, ktorá nemá rovnako dlhé nohy. Na takej by sme si veru asi veľmi neoddychlí, práve naopak, bola by pre nás nebezpečná. Je nutné mať na pamäti, že výkon je dôležitý, ale ja som dôležitejší, lebo ja som ten, kto ho podáva a keď ja nebudem OK, nebude dobrý ani môj výkon. ~



HISTORICKÉ OKIENKO

V priebehu roka 2024 sme vám v jednotlivých číslach Newslettera priniesli seriál o histórii Rómov ako najväčšej európskej etnickej menšiny. V poslednej časti historického okienka sa dozviete viac o postavení Rómov na našom území v 20. storočí.

Prvá Československá republika bola štátom demokratickým, ale rovnako ako západoeurópske štáty aj ona v otázke Rómov skôr len hľadala možnosti, ako spoločnosť pred nimi chrániť, než aby pomáhala



ZDROJ: www.fotogross.sk

k ich začleneniu medzi seba. V roku 1927 bol prijatý Zákon o potulných cigáňoch, ktorý uzákonil povinnosť preukazovať sa cigánskymi legitimáciami, povinnosť nosiť kočovnicke listy či zákaz vstupu do kúpeľných a veľkých miest.

Pokiaľ sa kvalifikovane zaoberáme právnym stavom 19. a prvej polovice 20. storočia, potom nemôže byť vôbec pochýb o tom, že kočovanie bolo výrazom neslobody, vôbec nie slobody. S otázkou slobody pohybu totiž úzko súvisí problematika takzvaného domovského práva, ktoré im nebolo priznané. Zásadný zlom pre Rómov znamenal rok 1935, kedy boli v Nemecku prijaté takzvané Norimberské zákony. Nadväzujúca vyhláška odoprela Rómom občianske práva a občianstvo. V roku 1940 započalo transportovanie Rómov do koncentračných táborov, kde počas II. svetovej vojny našlo svoju smrť takmer 20 000 Rómov z celej Európy.

V rokoch 1945 – 1989 pristupovala naša štátna politika k Rómom ako k populácii, ktorá sa vyznačovala historicko-spoločensky vymedzenou determináciou. Všetky koncepcie povojnového riešenia rómskej otázky sa zameriavali takmer výhradne na jej sociálnu stránku, nerešpektovali stránku sociálne-politickú a úplne ignorovali stránku etnickú.

Významným zlomom bolo prijatie Medzinárodnej listiny ľudských práv, ktorú kodifikovala OSN. Po februári 1948 sa Rómovia prvýkrát stávajú de iure rovnoprávnymi členmi spoločnosti, čo im zaručila ústava.

V októbri 1958 schválil socialistický parlament Zákon č. 74 o trvalom usídlení kočujúcich osôb. Špecifikácie Rómov boli potlačované, dochádzalo k systematickému odnárodňovaniu Rómov, aby tak mohli byť lepšie zaradení. Ďalším zo zásadných krokov štátu bola od roku 1965 realizovaná likvidácia nežiadúcich rómskych sústreďení a následný rozptyl. V 80. rokoch a predovšetkým v 90. rokoch sa mení politická ideológia, a preto sa pre Rómov stáva politicky výhodnejšie presadzovať status etnickej menšiny s prislúchajúcimi medzinárodnými ľudskými právami.

Pád komunistického režimu priniesol zmeny v sociálnej politike štátov. V roku 1990 boli vytvorené dva veľké extrémny: Rómovia, ktorí sú segregovaní a Rómovia, ktorí sú asimilovaní. Neuvedomovanie si oboch týchto extrémov má veľké následky pre súčasnosť. Zatiaľ čo pri procese od asimilácie k segregácii sú hlavné úlohy spojené s kultúrnymi právami, občianskymi a politickými právami, tak pri druhom procese sú dôležité sociálne a ekonomické práva a taktiež riešenie chudoby. ~

Text: PhDr. Monika Dessuet, PhD., MBA

Zdroj: HORVÁTHOVÁ, J. 2002. Kapitoly z dejín Romů. 2002. Praha: NLN, 2002. 84 s. ISBN 80-7106-615-X.
SAMKOVÁ, K. 2011. Rómská otázka. Praha: Blinkr s. r. o., 2011. 93 s. ISBN 978-80-87579-03-9.
NEČAS, C. 1999. Romové v České republice včera a dnes. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 129 s. ISBN 80-7067-952-2.
OKELY, J. 2003. Některé politické důsledky teorii o romské etnicitě. In Sborník prací fakulty sociálních studií brněnské univerzity sociální studia. ISSN 1212-365X, roč. 2003, č. 10, s. 132 – 114.
RADIČOVÁ, I. 2004. Od segregácie a asimilácie k integrácii. In Romani Marginality. Prešov: Centrum antropologických výskumov, 2004. s. 37 – 41. ISBN 80-968905-3-0.

*Prajeme Vám šťastný nový rok 2025.
Nech je naplnený láskou, ktorá bola,
je a vždy bude v strede všetkého.*

*Vykročte do nadchádzajúceho
obdobia za svojimi snami a túžbami s
odvahou a s tými, na ktorých vám
záleží. ❤️*

PF 2025



ZDROJ: freepik.com

Newsletter

Elektronické periodikum s voľným otvoreným prístupom k plným textom bezodplatne.

Periodicita: Vydávaný 4 – krát ročne

Ročník vydania: V

**Vydané: 31. decembra 2024
4/2024**

Šéfredaktorka:

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová
lenka.besedova@ispokojnost.sk

Redakcia:

PhDr. Monika Dessuet, PhD., MBA , PhDr. Adriana Karáseková, Mgr. Katarína Janková

Vydavateľ:

SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o.



Sídlo

Jesenského 449
Prievidza 97101

e-mail: spokojnost@ispokojnost.sk

web: www.ispokojnost.sk

tel. kontakt: +421 905 329 661

IBAN: SK371111000001010217005

IČO: 37923617



Komunitné centrum Prievidza

Ciglianska cesta č.8
Prievidza 97101

e-mail: c.c@ispokojnost.sk



Komunitné centrum Handlová

Morovnianska cesta 1866/55
Handlová 972 51

e-mail: spokojnost2@ispokojnost.sk

Centrum poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA

Centrum pre deti a rodiny, Akreditovaný subjekt

Bakalárska 2

Prievidza 97101

e-mail: poradca@ispokojnost.sk; CDR@ispokojnost.sk

Odber Newslettera:

Potvrdením odberu na spodnej lište [web stránky](#).

