

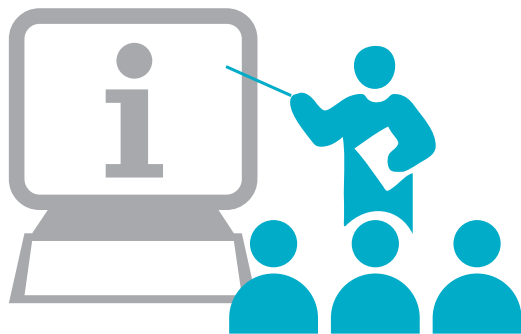


Človeče, nestráť sa!

Kam a za kým v rôznych životných situáciách

Vzdelávanie

učíme sa celý život



**Vyberáte školu?
Zoznam škôl nájdete:**

**MATERSKÉ ŠKOLY, ZÁKLADNÉ ŠKOLY,
STREDNÉ ŠKOLY**

www.uips.sk/registre/zoznamy-skol-sz-v-exceli

www.skoly.sk

<http://studia.education.sk/>

www.strednaskola.sk

VYSOKÉ ŠKOLY

www.uips.sk/prehlady-skol/prehľad-vysokych-skol

www.univerzita.net

www.saia.sk/article.aspx?c=11&id=2398

Láka vás zmena? Na učenie nie je nikdy neskoro:

**REKVALIFIKAČNÉ KURZY, ĎALŠIE
VZDELÁVANIE, UNIVERZITY TRETIEHO
VEKU**

www.kurzy.sk

<http://kurzy.education.sk/>

www.aveducation.sk

www.aivd.sk

Niektoré z vysokých škôl poskytujú ďalšie vzdelávanie prostredníctvom samostatných pracovísk ďalšieho vzdelávania. Bližšie informácie získate priamo na konkrétnej vysokej škole.

Od 45. roku života je možné záujmové štúdium na **Univerzitách tretieho veku** (UTV), vzdelávacích inštitúciách pre seniorov, ktoré pôsobia pri vysokých školách a univerzitách. UVT združuje Asociácia univerzít tretieho veku; na jej stránke môžete nájsť všetkých členov: www.uniba.sk/asociaciautv/.

Akadémie tretieho veku sú vzdelávacie inštitúcie poskytujúce cykly prednášok, diskusií a seminárov (krátkodobé, jedno- i viacsemestrálne cykly). V súčasnosti by mali byť dostupné v každom väčšom meste ľuďom od 45/50 rokov.

Stále sa neviete rozhodnúť?

Poradia vám:

PORADENSTVO NA ŠKOLÁCH A V SEKTORE PRÁCE

Na každej základnej a strednej škole pôsobí **výchovný poradca**, ktorý vám pomôže pri výbere ďalšieho štúdia či povolania. Môže vás prípadne odkázať na **školského psychológa**, ak na škole pôsobí, alebo do príslušného **Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie** (CPPPaP). Adresár CPPPaP nájdete na:

www.uips.sk/cpppap/

Na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny pomôžu pri voľbe povolania deťom a ich rodičom, usmernia i pri výbere vzdelávacích kurzov. Adresár úradov nájdete na:

www.upsvar.sk/urady-psvr/zoznam-uradov-prace-socialnych-veci-a-rodiny.html?page_id=1570

Igor (19) končí školu a musí sa rozhodnúť.

Škôlku preňho vybrali rodičia a vybrali tak, aby to mal čo najbližšie domov, a nemusel skoro vstávať. Podobne to bolo aj so základnou školou – našli tú najdostupnejšiu s bazénom a anglickým jazykom od tretej triedy. So strednou to bolo ťažšie. Igor chcel odísť na športové gymnázium s najlepšimi kamarátmi, ale rodičia pokladali za správnu voľbu strednú priemyselnú školu strojnícku (chodil tam aj Igorov otec). Nakoniec si rodičia presadili svoje a Igor práve končí prvý ročník „strojariny“. Hoci škola nebola jeho nápad, postupne sa tam zabýval – našiel si partiu a s učiteľmi vychádza tiež celkom dobre.

Problém je, že ak ho na škole niečo fakt nebaví, sú to práve odborné predmety. Rodičia to vedia tiež a všetci spolu riešia dilemu, čo s touto situáciou. Rozhodli sa kontaktovať výchovnú poradkyňu na škole. Na jej odporúčenie sa Igor chystá absolvovať rôzne testy v centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Veria, že do konca školského roka nájdu riešenie.



Práca

tá nás šľachtí...



**Zistujete, aká práca sa k vám hodí?
O pracovných pozíciách sa dozviete
viac tu:**

www.povolania.eu

www.istp.sk

www.sustavapovolani.sk

www.pozicie.sk

**Chcete si vybrať zodpovedne?
Tu vám vedia pomôcť:**

PORADENSTVO NA INTERNETE

www.uplatnisa.sk

keď ste študent/ka a absolvent/ka

www.poddomov.sk

keď pracujete v zahraničí a uvažujete
o návrate

www.chcempracu.sk

keď máte zdravotné postihnutie

www.pracapreseniorov.sk

keď si hľadáte prácu ako senior

www.icm.sk

internetová kariérová poradňa pre
mladých

www.profesia.sk

dôležité informácie pre tých, čo prácu
hľadajú, ale i pracujúcich

www.naseprveplaty.sk

zaujímavé inšpirácie nielen pre mladých

PORADENSTVO TVÁROU V TVÁR

www.upsvar.sk

Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny

ponúkajú informačno-poradenské
služby i odborné poradenské služby.
Zoznam úradov práce nájdete na vyššie
uvedenej stránke.

Osobne sa môžete zastaviť v
**Informačno-poradenských strediskách
(IPS)**. V IPS máte bezplatný prístup
k počítačom s internetom a tlačiarňou.
Taktiež tu nájdete veľké množstvo
informácií o trhu práce (v tlačenej aj
elektronickej forme), vzory a návody
ako písať životopis, žiadosť, motivačný
list. Poradcovia úradov práce (prípadne
externí dodávatelia) taktiež poskytujú
individuálne alebo skupinové odborné
poradenské služby občanom, ktorí si
hľadajú zamestnanie a majú problémy s
uplatnením na trhu práce.

VOĽNÉ PRACOVNÉ MIESTA NA INTERNETE

napríklad:

www.profesia.sk

www.topjobs.sk

www.kariera.sk

www.upsvar.sk

ponuku pracovných miest hľadajte
v sekcii „Voľné pracovné miesta“

VOĽNÉ PRACOVNÉ MIESTA V TLAČI

napríklad: **Avízo, týždenník Profesia**

SPROSTREDKOVANIE PRÁCE

Na stránke Ústredia práce, sociálnych
vecí a rodiny môžete nájsť aj
informácie o **neštátnych službách
zamestnanosti** (a zoznamy), ktoré
zahŕňajú agentúry, ktoré sprostredkujú
zamestnanie za úhradu, agentúry
dočasného zamestnávania, agentúry
podporovaného zamestnávania a
sociálne podniky ([www.upsvar.sk/
sluzby-zamestnanosti/niestatne-sluzby-
zamestnanosti.html](http://www.upsvar.sk/sluzby-zamestnanosti/niestatne-sluzby-zamestnanosti.html)).

NA ÚRADOCH PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY

[www.upsvar.sk/sluzby-zamestnanosti/
informacne-a-poradenske-sluzby/
samozamestnanie.html?page_id=12858](http://www.upsvar.sk/sluzby-zamestnanosti/informacne-a-poradenske-sluzby/samozamestnanie.html?page_id=12858)

**Mariana (34) je slobodná matka a začala
so súkromným podnikaním.**

Mariane pred pol rokom končila materská
dovolenka. Keďže fabrika, v ktorej predtým
pracovala, začala prepúšťať zamestnancov,
rozmyšľala, čo ďalej. Prezerala pracovné
inzeráty, informovala sa o voľných miestach
na úrade práce, ale pre ňu ako slobodnú
matku neboli takmer žiadne ponuky vhodné.
Nakoniec ju na úrade práce zaujala nástenka
s informáciami o samostatnom podnikaní.
Vždy ju bavilo navrhovať a šiť módne doplnky
pre seba a svoje kamarátky. S pomocou
internetu by sa ich predaj možno mohol
rozbehnúť. Ako podnikateľka by si tiež sama
organizovala pracovný čas, čo jej pri dvoch
deťoch veľmi vyhovovalo. Po konzultácii
s poradcami úradu práce sa jej mnoho vecí
vyjasnilo a bolo rozhodnuté. Absolvovala kurz
podnikateľského minima, rozbehla vlastnú
webovú stránku a má prvých zákazníkov.
Štát jej taktiež poskytol príspevok na úhradu
nákladov súvisiacich so samostatným
podnikaním (SZČO), o ktorý požiadala na
úrade práce.

**Láka vás samostatné podnikanie?
Nechajte sa inšpirovať:**

NA INTERNETE

www.akopodnikat.sk

www.e-zeny.sk

www.nadsme.sk



Zahraníčné pobyty

na skusy do sveta



**Chceli by ste sa pozrieť do sveta?
Zistite, čo vás tam čaká:**

**VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE O EURÓPSKEJ
ÚNII:**

www.euroinfo.gov.sk

<http://ec.europa.eu/europedirect/>

<http://ec.europa.eu/youreurope/>

<http://ec.europa.eu/slovensko/index.sk.htm> - informácie hlavne pre mladých

**Máte záujem o stáž alebo štúdium
v zahraničí? Informácie získate tu:**

www.saaic.sk

**Slovenská akademická asociácia pre
medzinárodnú spoluprácu (SAAIC)**
administruje Program celoživotného
vzdelávania Európskej únie. Jeho
jednotlivé podprogramy sú **Comenius,**
Leonardo da Vinci, Erasmus,
Grundtvig, Priezevový program
a **Jean Monet**. Zapojiť sa môžu všetky
vekové skupiny, nezabúda sa na žiakov,
študentov, ani na seniorov.

www.saaic.sk/euroguidance

Ak máte konkrétne otázky týkajúce sa
štúdiá, práce, či pobytu v zahraničí,

môžete sa obrátiť na **Euroguidance
centrum** na Slovensku. Centrum je
súčasťou celoeurópskej siete, takže
môže s otázkou kontaktovať kolegov
z príslušnej krajiny.

www.ec.europa.eu/ploteus

Portál **Ploteus** poskytuje informácie
o vzdelávaní v rámci EÚ. Na stránke:

[http://ec.europa.eu/ploteus/
searchcustom.jsp?language=sk&type=LO](http://ec.europa.eu/ploteus/searchcustom.jsp?language=sk&type=LO)

môžete vyhľadávať programy v rámci
všetkých úrovní vzdelávania (od
primárneho vzdelávania až po PhD.
programy).

www.saia.sk

**Slovenská akademická informačná
agentúra (SAIA)** poskytuje informácie
a poradenstvo o možnostiach štúdiá
v zahraničí. Prostredníctvom SAIA je
možné uchádzať sa o rôzne štipendia
v zahraničí. Mobilné projekty, ktoré
SAIA administruje, sú určené prevažne
učiteľom a študentom na vysokých
školách, doktorandom, výskumným
a vedeckým pracovníkom.

www.euraxess.sk

www.ec.europa.eu/euraxess

SAIA spravuje aj národný mobilný
portál **EURAXESS** pre výskumných
pracovníkov, ktorý umožňuje

vyhľadávať voľné pracovné miesta.

www.aiesec.org

Medzinárodná študentská organizácia **AIESEC** poskytuje rôzne stáže (technické, manažérske, rozvojové a vzdelávacie) pre študentov a absolventov vysokých škôl (www.aiesec.org/cms/aiesec/AI/students/International_Internship.html).

www.mladezvakcii.sk

IUVENTA je národnou agentúrou programu EÚ **Mládež v akcii**, ktorý podporuje neformálne učenie formou mládežníckej výmeny a dobrovoľníckou činnosťou.

www.europass.cedefop.europa.eu/

informácie o nástroji **Europass** a jeho výhodách pri mobilite v EÚ

www.studyportals.eu

vyhľadávač študijných programov na európskych vysokých školách

www.study-ineurope.org

informácie o možnostiach štúdia v Európe

www.eurodesk.org

informačná sieť najmä pre mládež a tých, ktorí s ňou pracujú

www.language-learning.net

Internetový vyhľadávač jazykových kurzov (viac ako 80 jazykov), ktorý obsahuje vyše 10 000 škôl vo viac ako 100 krajinách.

Niektoré zo súkromných jazykových cestovných agentúr poskytujú aj jazykové kurzy do zahraničia pre deti s rodičmi (napr. Student Agency).

Láka vás práca, dobrovoľníctvo a pobyt mimo SR? Pýtajte sa tu:

www.eures.sk

V rámci Slovenska pôsobia na všetkých úradoch práce **EURES** poradcovia a asistenti, ktorí poskytujú informácie, poradenstvo a služby súvisiace s prácou v zahraničí pre všetkých občanov. Web stránka EURES disponuje databázou voľných pracovných miest v rámci celej EÚ.

www.europa.eu/youth/volunteering-exchanges/index_eu_sk.html

Informácie o dobrovoľníctve v EÚ

Trápia vás praktické otázky o živote v zahraničí? Tu vám ponúknem dôležité informácie:

www.socpoist.sk

www.socpoist.sk/564/1362s

Na stránkach **Sociálnej poisťovne** sa môžete informovať ohľadom poistenia a zárobkovej činnosti v zahraničí. Rovnako môžete pobočku sociálnej poisťovne navštíviť osobne.

www.eures.sk

Poradiť by vám mali aj pracovníci siete **EURES**. Základné informácie nájdete aj na stránke siete.

Milica (22) je tretiačka na medicíne a chystá sa ísť študovať do Nemecka.

Milicu už dlho lákalo štúdium medicíny v zahraničí. Definitívne rozhodnutie však stále odkladala. Zdalo sa jej, že na zdĺhavé vybavovanie pobytu nemá čas. Stretnutie s kamarátkou, ktorá sa práve vrátila zo štúdia z Portugalska, ju však správne nakoplo. Zistila, že využiť program Erasmus nie je také zložité, ako sa obávala. Vybrala si univerzitu v Nemecku, aby sa potrénovala v nemčine, a pomaly ráta dni do odchodu.



Poradenstvo keď sa veci komplikujú



**Chcete vedieť ako na problémy
v škole, rodine a vo vzťahoch?
Nechajte si poradiť:**

Ak navštevujete základnú alebo strednú školu, môžete sa priamo na škole obrátiť na **výchovného poradcu**, prípadne **školského psychológa**, ak na škole pôsobí. Tí vás môžu odporučiť na **Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP)**, v ktorom vám sú pripravení pomôcť psychológovia, sociálni pracovníci, špeciálni pedagógovia, prípadne ďalší odborníci.

Spoločne budete hľadať riešenia na otázky týkajúce sa vášho vzdelávania, rozvoja vášho nadania, profesionálneho vývinu, osobnej sféry, vzťahov a pod. Centrá poskytujú bezplatné poradenské, psychologické, špeciálnopedagogické, psychoterapeutické a ďalšie služby.

Adresár CPPPaP nájdete napríklad na stránkach Ústavu informácií a prognóz školstva (UIPŠ) www.uips.sk/cpppap/, či Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie (VUDPAP) www.vudpap.sk/adresar-cpppap/.

Na týchto odborníkov sa môžu obrátiť aj vaši rodičia, ak vám chcú pomôcť pri riešení ťažkostí.

Ak vás trápi zdravotné postihnutie alebo vývinové poruchy môžete kontaktovať **Centrá špeciálno-pedagogického poradenstva (ČŠPP)**. Bližšie informácie získate na vašej škole.

www.icm.sk

Informačné centrá mladých (ICM) sú inštitúcie poskytujúce informácie a poradenstvo pre mladých ľudí v rôznych oblastiach ich života. Zabezpečujú taktiež odborné a profesijné poradenstvo, a to všetko bezplatne.

www.upsvar.sk

Rodiny môžu požiadať o pomoc i na **úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny (UPSVAR)**. Tu fungujú **referáty poradensko-psychologických služieb (RPPS)**. Zoznam RPPS nájdete na stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny:

http://www.upsvar.sk/socialne-veci-a-rodina/poradensko-psychologicke-sluzby/zoznam-referatov-poradensko-psychologickych-sluzieb.html?page_id=1221

Ak študujete na vysokej škole, môžete sa obrátiť na **psychologické poradne pre študentov**, ktoré fungujú v rámci

niektorých vysokých škôl. O existencii poradne sa informujte priamo na škole, ktorú študujete. Spomenieme aspoň niektoré:

Univerzita Komenského v Bratislave
www.uniba.sk/index.php?id=137

Technická univerzita v Košiciach
<http://web.tuke.sk/sipc/is2/?p=42>

Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
www.kpsp.pf.ukf.sk/poradna.html

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
v Košiciach
www.vvupp.sk/poradna.html

Bezplatné psychologické poradenstvo pre dospelých poskytuje napríklad v Bratislave **Poradňa Nezábudka**. Bližšie informácie o poradni nájdete na stránke **Ligy pre duševné zdravie**:
www.dusevnezdravie.sk

Ľudia všetkých vekových kategórií môžu využiť aj služby súkromných klinických psychológov, tie však nie sú bezplatné. Zoznam pracovísk psychológie a psychoterapie nájdete napríklad na stránke *Slovenskej komory psychológov*:
www.komorapsychologov.sk

Uprednostňujete pomoc cez telefón, prípadne internet? Zoznam poradenských liniek ponúkame tu:

Linka detskej istoty UNICEF je celoslovenská bezplatná anonymná NON STOP poradenská linka určená najmä pre deti a mládež s rôznymi problémami. Volajte: 116 111.

Detská linka záchrany Centra Slniečko n.o. je bezplatná linka pomoci pre deti a mladých ľudí s rôznymi problémami (v pracovných dňoch 14.00–20.00): 0800 121 212.

Linka detskej dôvery je bezplatná linka fungujúca v pracovné dni, v čase 15.00–21.00, s celoslovenskou pôsobnosťou: 0800 117 878.

Rodičovská Linka detskej istoty UNICEF je vyhradená pre dospelých (rodičov, pedagógov a ďalších) na stredu v čase od 14:00–20:00. Štvrtok a sobotu (14:00–20:00) je linka určená pre **sociálno-právne poradenstvo**. Volajte: 0800 500 500.

Linky nádeje - psychoterapeutická prvá pomoc:
Košice 055/ 6441 155, 6440 781 (nonstop), Prešov 051/ 7731 000 (nonstop).

Linky Dôvery (väčšina funguje nonstop): Bratislava 02/ 5249 5888
Nitra 037/ 523 222
Košice 055/ 6222 323
Humenné 057/ 775 4749

Toxikologická informačná služba (nonstop) Kliniky pracovného lekárstva a toxikológie, FNsP akad. L. Dédera poskytuje okamžitú pomoc v prípade predávkovania na tel. čísle: 02/ 5477 4166

Linka dôvery toxikomanov (nonstop) sa zaoberá problematikou drogových závislostí: 02/534 17 464, 7, 02/5477 6379.

Linka Záchrany Nadácie reťaz života n.o., ktorú môžete kontaktovať v prípade potreby (pri náhlom ohrození

života/zdravia), kým príde lekár: 0850 111 313.

Internetová poradňa Informačných centier mladých:

<http://icm.sk/index.php/site/rovesnicka-linka/>

Internetová poradňa o sexuálnom zdraví: www.potencia.sk/online-poradna

Hľadáte riešenia pre seba či svojich blízkych v oblasti domáceho násillia, závislosti, financií a podobne? Sociálne poradenstvo nájdete tu:

FINANCIE ZO VŠETKÝCH STRÁN

www.finance.sk

Užitočné informácie v týchto oblastiach: dane a mzda, podnikanie, investovanie, bankovníctvo, úvery a pôžičky, bývanie, poistenie, dávky, dôchodky a ekonomika. Na stránke nájdete aj zákony a rôzne kalkulačky (napríklad kalkulačky mzdy, hypotéky, splácania úveru, výšky dôchodku atď.). Taktiež poskytuje poradenské služby v daňovej a právnej oblasti a tiež poradňu financovania bývania.

www.socpoist.sk

Na stránkach **Sociálnej poisťovne** môžete nájsť poradňu (www.socpoist.sk/546/1362s), v ktorej Vám zodpovedia otázky ohľadom rôznych typov poistenia. Taktiež je možné informovať sa ohľadom poistenia a zárobkovej činnosti v zahraničí (www.socpoist.sk/612/1562s).

SENIORI

www.forumseniorov.sk

Fórum pre pomoc starším je občianske združenie poskytujúce pomoc seniorom (chráni ich práva, presadzuje záujmy a podporuje ich integráciu). Fórum prevádzkuje vyššie uvedenú webstránku a bezplatnú **Senior linku**: 0800 172 500 (v pracovných dňoch od 9,00 do 17,00 hod).

www.jds.sk

Jednota dôchodcov na Slovensku je občianske združenie, ktoré poskytuje vzdelávanie, sociálne, zdravotné a právne poradenstvo a podporuje kultúrno-spoločenské aktivity.

ZDRAVIE

Zoznam zdravotníckych zariadení a informácie o zdravotnej starostlivosti v SR:

www.ezdravotnictvo.sk

www.zzz.sk

DROGY, ZÁVISLOSTI

www.infodrogy.sk

www.drogyinak.sk

www.nehraj.sk

www.cpldz.sk/index.php?page=menu3

DOMÁCE NÁSILIE

www.pomocobetiam.sk

www.centrumnadej.sk

www.zastavmenasilie.sk

Zoznam organizácií poskytujúcich pomoc obetiam domáceho násilia (krízové centrá, psychologické a právne poradne, a.i.) nájdete na stránke občianskeho združenia **Nádej** (www.centrumnadej.sk/index.php?page=linky), či na stránke **Zastavme násilie** ([www.zastavmenasilie.sk/index.php?pomoc vo vasom regione](http://www.zastavmenasilie.sk/index.php?pomoc%20vo%20vasom%20regione)).

Kamil (17) študuje na gymnáziu a je rozhodnutý pomôcť kamarátke.

Kamil chodí do triedy na gymnáziu, kde sa vytvorila super partia. Aj po škole majú často spoločný program a väčšinou sa dosť zabavia. V ostatnej dobe si však Kamil všimol, že jedna z kamošiek máva často zlú náladu a ako by sa im trochu aj vyhýbala. Navyše sa mu zdá, že veľmi schudla. Nevie presne, čo s ňou je, ale nemá z toho dobrý pocit. Rozmýšľal, ako by jej mohol pomôcť, ale ona sa s ním o tom baviť nechce. I tak sa však rozhodol zavolať do psychologickej poradne a dohodnúť si stretnutie. Možno aspoň dostane tipy, ako sa k nej majú v partii správať.



Voľný čas

niečo pre potešenie



Chcete spraviť niečo pre seba, pre druhých, či sa len zabaviť? Vyhľadajte možnosti napríklad tu:

www.icm.sk

Informačné centrá mladých (ICM)

sú inštitúcie poskytujúce informácie a poradenstvo pre mladých ľudí v rôznych oblastiach ich života. Nájdete tu i ponuky a pozvánky na záujmové aktivity.

Centrá voľného času (CVČ) zabezpečujú výchovno-vzdelávaciu, záujmovú a rekreačnú činnosť detí, rodičov a iných osôb do veku 30 rokov v ich voľnom čase (www.uips.sk/volnocasove-zariadenia).

Základné umelecké školy (ZUŠ)

poskytujú umeleckú výchovu a vzdelávanie (hudobné, výtvarné, tanečné a literárno-dramatické odbory) prevažne pre žiakov základných škôl, ale aj pre deti v predškolskom veku, žiakov stredných škôl a dospelých (www.uips.sk/prehlady-skol/prehlady-zakladnych-umeleckych-skol).

www.inex.sk

INEX je mimovládna organizácia, ktorá pôsobí v oblasti mládežníckej mobility, medzinárodného dobrovoľníctva a neformálneho vzdelávania pre mládež (spravidla do veku 30/ 35 rokov).

www.stromzivota.sk

Mimovládna organizácia **Strom života** poskytuje služby deťom, mládeži a širokej verejnosti - výlety, pobytové akcie, vzdelávanie, rôzne záujmové aktivity. Strom života ponúka aj environmentálne programy a programy zamerané na ochranu kultúrneho dedičstva.

www.ztpm.sk

Zväz telesne postihnutej mládeže - športové, kultúrne a spoločenské podujatia pre telesne a mentálne postihnutú mládež.

www.scouting.sk

Slovenský skauting - akcie a tábory pre deti, kurzy a tréningy pre dobrovoľníkov.

www.dobrovolnictvo.sk

Informácie o možnostiach dobrovoľníctva doma i v zahraničí a iné zaujímavé informácie o dobrovoľníctve.

www.uluv.sk

Ústredie ľudovej umeleckej výroby

(ÚĽUV) ponúka v rámci svojich regionálnych centier remesiel kurzy pre dospelých (napr. drevorezba či výroba z drôtu a pod.).

www.port.sk

Informácie o rôznych kultúrnych podujatiach (program kín, divadlá, koncerty, festivaly a výstavy).

www.senior.sk

Zaujímavé informácie o využití voľného času pre seniorov.

Denné centrá (bývalé Kluby dôchodcov) sa zameriavajú na organizovanie záujmovej činnosti dôchodcov a hodnotné vyplnenie ich voľného času.

Vzdelávacie podujatia bývajú prevažne jednorazové, realizované formou prednášok s besedami. Centrá tiež organizujú široké spektrum aktivít záujmovej charakteru (spoločné návštevy kultúrnych podujatí, besedy, poznávacie zájazdy atď.). Nachádzajú sa spravidla v každom väčšom meste.

Sandra (33) má dobrú prácu v IT a angažuje sa ako dobrovoľníčka.

Sandra začala po škole pracovať na plný úväzok vo firme, kde sa venovala informačným technológiám. Práca ju veľmi bavila a pohlcovala všetok jej čas. Po piatich rokoch rýchleho tempa a napíňajúceho pracovného života, zrazu začala zisťovať, že jej niečo chýba. Nevedela presne čo, no pocít, že by sa mala o svoju životnú spokojnosť podeliť aj s inými ľuďmi, ju neopúšťal. Informovala sa preto o možnostiach dobrovoľníckej práce. Zaujala ju ponuka doučovať deti z rodín ohrozených chudobou. S Martinkou a Peťom sa stretáva už druhý rok, a pomáha im s domácimi úlohami, hlavne s matematikou, ale zájdu spolu aj do kina či cukrárne.

