



VÝROČNÁ SPRÁVA ZA ROK 2020

---

*Slovenská sieť proti chudobe*

Anna Galovičová, PhDr.



# Výročná správa za rok 2020

## Správa o činnosti Slovenskej siete proti chudobe v roku 2020

Rok 2020 bol špecifický rok: od marca do augusta zmrazené aktivity spôsobené pandémiou COVID-19 . Od augusta až do decembra sme boli veľmi zaneprázdnení, s novou inšpiráciou zameranou na duševné zdravie, well-being.

Začiatkom roka 2020 sme sa stretli v Bratislave **27. februára** so schválenými novými SAPN Stanovami, s novou SAPN adresou na Liptove – Jakubovanoch a novým výborom SAPN po voľbách v novembri 2019. Pripravili sme nový pracovný program na rok 2020, rozhodli sme sa vytlačiť nové aktualizované SAPN brožúry aj v anglickom jazyku pre našich zahraničných partnerov s novou adresou, pôsobením na Liptove v Jakubovanoch s ozdravnými pobytmi . Kúpili sme si letenky do Bruselu, aby sme si na stretnutiach národných koordinátorov a EXCO-exekutívnych koordinátorov vymenili skúsenosti s našimi kolegami a partnerskými organizáciami pod záštitou Európskej siete proti chudobe (EAPN). Tieto osobné stretnutia sa na neurčito zrušili. Prebiehala on-line komunikácia a zoom stretnutia.

V našom pracovnom programe na rok 2020 dominovala nová paradigma EÚ "**Európa pre ľudí, well-being a planétu** po voľbách do Európskeho parlamentu 2019. Namiesto pôvodnej paradigmy o ekonomicky prosperujúcej Európe, s dôrazom na **Well-being (vnútornú spokojnosť) a zdravú planétu**. Ide o holistický prístup a duševné zdravie euroobčanov, čo je vyššia úroveň.

Pripravili sme nový harmonogram zameraný na 4.Verejné vypočutie v parlamente v júni 2020 s novozvolenými poslancami a **Správu o sledovaní chudoby 2020** v septembri. Počas jej prípravy sme spojili členov SAPN, ľudí žijúcich v chudobe (PEP), odborníkov na chudobu, ambasádorov EMIN, verejné orgány, nových politických lídrov po parlamentných voľbách na Slovensku 29. februára 2020, ľudí s rozhodovacími právomocami, mimovládne organizácie, aktivistov, cirkev , charitatívne organizácie, odborárov, Červený kríž , študentov, učiteľov, europoslancov, poslancov Slovenskej národnej rady, ľudí z menších, rôznych kultúr, náboženstiev a profesií diskutovať o spôsoboch posilnenia demokracie, rešpektovaní ľudských a sociálnych práv, boji za sociálnu Európu bez chudoby. Včítane práva na zdravie v rámci schválenej Rezolúcie OSN 69/131 spolu s Medzinárodným dňom jogy – 21. júna. Uznáva sa, že joga poskytuje holistický prístup k zdraviu.

Mali sme možnosť pomôcť ľuďom v núdzi počas lock-down. Zabezpečovali sme pre nich potrebné veci. Vďaka synergickému efektu a novej vláde mali chudobní ľudia rovnakú zdravotnú starostlivosť ako majorita. Požadované zvýšenie minimálneho príjmu, zavádzanie minimálnej mzdy a spravodlivej mzdy vyvrcholili v našej spoločnosti rozporom medzi odborními a pánom Krajniakom, novým ministrom sociálnych vecí a rodiny. Novou poradkyňou pre sociálne veci prezidentky Z.Čaputovej sa stala akademička Zuzana Kusá, predchádzajúca EXCO a predsedníčka SAPN. Diskutovali sme s ňou o správe Poverty Watch Report 2020 zameranej na pracujúcich chudobných a prekážky, ktorým čelia starší ľudia a menšiny, najmä rómska komunita, vo svojej práci, s problematickým prístupom k zamestnaniu.



Foto: Igor Matovič – predseda vlády SK s viceminister Mrs. Gaborčáková a Emília Baštová- členka výboru SAPN.

Pandémia korony zmenila niektoré naše plány a od 15.3.2020 čelíme 1. a 2. vlne korony s rastúcim počtom infikovaných a mŕtvych ľudí, najmä počas prebiehajúcej 2. vlny. Situácia na Slovensku, počas lock-downu a obmedzeného pohybu je mimoriadne zložitá.

Od júna 2020 sme kompletne zmenili náš pracovný program s plánovaným väčším počtom stretnutí a ozdravných pobytov v našom novom centre na Liptove v Jakobovanoch, v jednom z najchudobnejších regiónov Slovensku a ciest do Košíc, na južné Slovensko a na miesta s najväčším počtom

chorých ľudí na covid. Viac informácií sme vám poslali v našej Analýze dopadov pandémie na chudobných ľudí.

Od mája 2020 počas lock-downu pripravujeme projekt pre základné školy zameraný na vzdelávanie k tolerancii, psychohygienu, na spoluprácu s chudobnými a rómskymi spolužiakmi. Náš nový podpredseda SAPN, ktorý je vyštudovaným pedagógom, rómskym aktivistom, nám vysvetlil, aké dôležité je inkluzívne vzdelávanie rómskych detí, pretože **vzdelávanie je cesta von z chudoby**. Najmä počas pandémie a počas dištančného učenia, keď chudobné deti nemajú prístup k počítaču a internetu.



**3.6.2020** sme sa stretli s našou EMIN ambasádorkou (European minimum income network) Sonou Gaborčákovou, ktorá sa po nových voľbách stala štátnou tajomníčkou MSVaR. Pripravili sme nové kroky vpred v našej sociálnej agende. Nominovali sme našich 3 členov – odborníkov do troch sociálnych komisií pre mládež a deti, pre sociálne aféry a rovnosť pohlaví.

V roku 2020 sme sa stali členmi Rady vlády pre mimovládne organizácie. Spomedzi cca 30 000 mimovládnych organizácií na Slovensku je v Rade vlády cca 28 aktívnych platform a sietí. Je to pre nás veľký úspech a odmena za našu prácu.

Počas pandémie **sme mali možnosť pripraviť nový projekt Reštart seniorov po pandémii COVID-19** (od 15. augusta do 31. augusta 2020) a **naš projekt bol čiastočne schválený**. Nemohli sme organizovať **komplexné víkendové pobyty so zdravým životným štýlom** (zdravou stravou, osvojením si psychohygienických návykov, relaxácie, stresmanažmentu, jogových cvičení, Schultzeho autogénneho tréningu) ale mohli sme zorganizovať cvičenia vonku, ukážky prípravy zdravej stravy, besedy s odborníkmi počas spoločných vychádzok, denne konzultácie, osobné stretnutia s cvičením, telefonické a zoom rozhovory a diskusie, záverečnú konferenciu a vydali sme **2 knihy (Zdravá planéta. Európa pre ľudí.)** Prvá publikácia bola zameraná na novú víziu EÚ a postoj zameraný na ľudí, ich duševné zdravie. Porozumenie, čo je zdravie podľa definície World Health Org, duševná hygiena, zdravý životný štýl. Najmä seniori nechápu, čo znamená well-being v starobe, vnútorná spokojnosť so svojím životom. Ako reštartovať je popísané v **2. publikácii s názvom Reštart seniorov**.





**19.8.2020** sme sa opäť stretli so štátnou tajomníčkou Soňou Gaborčákovou a jej vládnym tímom a jej odborníkmi na sociálne problémy (20 osôb) a spoločne **sme diskutovali o Powerty Watch Report 2020**. Stretli sme sa s ľuďmi, ktorí chcú spolu s nami odstrániť chudobu na Slovensku.

Takže hoci pandemická situácia na Slovensku bola od septembra horšia a ľudia sa mohli stretnúť len so 6 osobami,

cestovali sme po celej krajine a diskutovali sme o situácii chudoby a o **zmene životného štýlu** v menších skupinách. Vzájomná výmena dobrých praktík najmä v oblasti Reštartu aj ostatných vekových kategórii a zraniteľných skupín, vylúčených skupín.

V septembri a októbri sme počas **Medzinárodného dňa boja proti chudobe** 17. októbra 2020 na Liptove Jakubovanoch zorganizovali verejnú **diskusiu Poverty Watch 2020**. Informovali sme novinárov o tejto téme a tiež sme túto Správu zaslali decision-makers, premiérovi, prezidentke, ministrom, europoslancom, EAPN atď.

Pokračujeme v strategickej spolupráci s našimi partnerskými organizáciami Centrom kontinuálneho celoživotného vzdelávania v Bratislave, Jesko – ktoré pracuje s rómskymi deťmi a mládežou, aby sa rozvíjali hudbou, tancom, športom. Zoo-kontakt na Liptove s mládežníckymi dobrovoľníkmi, ktorí pomáhajú starať sa o zvieratká, a sú príkladom dobrej praxe. Mnohočetné rodiny v Nitre, *mimovládna organizácia* nepočujúcich Banská Bystrica, Oáza- centrum pre najchudobnejšie rodiny (300 osôb), úspešne fungujúce vyše 15 rokov, schopné postaviť ľudí na nohy, s duševným rozvojom a odolnosťou, pod vedením pátra Gombitu. Spoločnosť Slovensko-indického priateľstva a jej cvičitelia odvedli veľký kus práce s ľuďmi, ktorí sa rozhodli doma cvičiť a osvojiť si jogové, dýchacie a relaxačné cvičenia.



Pracovná cesta 22. októbra 2020 do centra: Oáza - nádej pre nový život.

Organizácia, ktorú vedie otec Gombit pre bezdomovcov.

Otec Peter Gombita - riaditeľ tohto centra a člen SAPN Róbert Žatko - podnikateľ a riaditeľ farmy Ďumbier v Brezne, Ivan Malek - SAPN / Národný koordinátor EAPN

Člen SAPN. R. Žatko je jedným z podnikateľov, ktorí

zamestnávajú miestnych farmárov, ľudí, ktorí si nájdu prácu doma na farmách, ako je Ďumbier





v Brezne, s vysokou technologickou úrovňou a výrobou zdravých ekologických mliečnych potravín a nemusia dochádzať do zahraničia. R. Žatko prejavil záujem pomôcť centru Oáza v Bernátovciach pri Košiciach a tiež sa stretnúť s otcom Gombitom. Jeho očakávania sa naplnili, ako si predstavoval toto centrum a keď videl vnútorný prerod najchudobnejších, kedysi bezdomovcov, na vlastné oči. Rozhodol sa pomôcť s kravami, ovcami.

S odborníkmi na chudobu ako je otec Peter Gombita, zakladateľ Oázy, členskej organizácie SAPN, sme s viacerými spolupracovali. Členka výboru SAPN Marta Vasilová podporila oblečením a potravinami centrum Žákovce kňaza Kuffu. Pomohli sme najchudobnejším prakticky a viditeľne prostredníctvom dokumentárnych filmov, diskusií, so starostami/županmi najchudobnejších regiónov ako Rimavská Sobota, Orava, Kysuce, Prešov a pod. Do našej činnosti sme sa zapojili odborníkov ako Ing. Martin Brňák PhD. – vysokoškolský pedagóg a predseda Červeného kríža v Žiline, (člena SAPN), Elena Novotná PhD



– odborníčka, zakladateľka Pomoc ľuďom v núdzi (členská org. SAPN) a ďalších. Títo lídri, ktorí denne pracujú s ľuďmi v núdzi a materiálne im úspešne pomáhajú, i duševne postaviť sa na vlastné nohy, sa stali lídrami v projekte Reštart seniorov, i v ďalších našich pripravovaných projektoch. Majú celoživotné skúsenosti a know-how, ktoré denne realizujú.

Sme vďační európskym lídrom, vedúcim predstaviteľom štátov EÚ, EP, EK, za schválený Plán obnovy a projektu ďalšie generácie. Ale snívanie o obrovských peniazoch v posledných mesiacoch spôsobilo silný politický boj medzi novou vládou a opozíciou, predchádzajúcou vládou. Tieto politické boje sa stali silnejšími a transformovali sa v psychologický boj. Nielen o eurofondoch a najväčšej finančnej podpore. Chamtivosť a strach z uväznenia sa miešajú dohromady. Nový premiér I. Matovič vyhral voľby vďaka novému toku energie, ktorý vytvoril a motivoval investigatívny novinár – obeť p. Kuciaka a jeho partnerka, ktorí objavili „skvele“ organizovanú štruktúru korupcie medzi štátnymi orgánmi, sudcami, politikou, prokuratúrou, políciou, ktorí ľudí nechránili. Nová vláda teda otvorila ruky novým ministrom, policajtom, sudcom, špeciálnemu prokurátorovi a mnohí z nich sú už uväznení, napr. bývalý hlavný špeciálny prokurátor, šéf tajnej polície, atď. Aj najbohatší ľudia zapojení do korupcie eurofondov. Takže je tu boj, strach zmiešaný s násilím, aby sa zabránilo trestu, aby sa vrátili z väzenia späť domov. Tak denne čelíme počas silnej 2. vlny COVID-19 klamstvám, útokom, intrigám, manipulácii ľudí, aby sme zabudli na Janka Kuciaka so svojou partnerkou, ktorý zomrel kvôli objaveniu korupčnej reťaze a štruktúry. Navyše, nové politické strany, ktoré

protestovali po smrti mladého páru a neboli zvolení do parlamentu, silne rezonujú s politickou opozíciou. Chudobní ľudia a pracujúci chudobní, členovia odborov sú v tomto boji zneužívaní.



**I. Podujatia súvisiace so stretnutiami PeP boli zamerané na vplyv pandémie a chudoby a diskusiu o správe Poverty Watch Report.**

Počas 2020 sa uskutočnilo šesť stretnutí.

**1. 27. februára 2020** sme v Bratislave pripravili **krátky pracovný plán**, rozpočet a stratégiu na rok 2020. Účastníkov: 6

**2. 3. júna 2020** sme sa stretli so S. Gaborčanovou štátnou tajomníčkou MPSV a R

Účastníci : 8

3. Stretnutie odborníkov SAPN so štátnou tajomníčkou S.Gaborčakovou a členmi sociálneho výboru v Bratislave, 19. augusta.

Účastníkov : 22

4. Stretnutie ľudí žijúcich v chudobe s miestnymi úradmi a orgánmi verejnej moci v Topoľčanoch.



August 2020 : Návšteva centra pre drogovu odkázaných a darovanie handričiek , potravín v Žakovciach, Účastníci: 30

- a) Rómsky líder a náš podpredseda V. Sendrei otvorili centrum pomoci ľuďom v núdzi v Košiciach. s približne 40 účastníkmi, najmä z najchudobnejšieho regiónu Rimavská Sobota, **juhovýchodné Slovensko**. Bol v spravodajstve televízie JOJ.
- b) 2. november – Stretnutie vo Zvolene s odborníkom. Účastníkov: 7

## II. Európa 2020 – aktivity

Stretnutie "Európa pre ľudí, well-being a planétu " počas Medzinárodného dňa chudobných 17. Október v Liptove Jakubovany s on-line konferenciou. Odborníci na chudobu, interaktívne diskutovali s účastníkmi. Všetci v atmosfére depresívnych nálad a rušivých emócií počas pandémie a lock-downu vyslali signál upevniť duševné zdravie. Ide o budúcnosť Európy. Silné sociálne štáty apelujú na zníženie chudoby, vylúčenia a nerovnosti v EU, na národnej úrovni.



Občianske združenie  
Slovenská sieť proti chudobe (SAPN)

Sídlo: Jakubovany 211, Lipt. Ondrej 03204  
IČO: 42094372  
www.sapn.info

E-mail: sapnoffice@gmail.com  
mobile: 0905 / 602 993

Stretnutie 27. – 30. 11. 2020 a on-line konferencia  
28. 11. 2020 14h – 16h

Téma Európa pre ľudí, well-being a planétu( II. Časť). Miesto: Jakubovany Liptov.

Účastníci: 12 osôb plus on-line účasť na konferencii.

28.11.2020 Jakubovany on – line konferencia

č	Name/meno	Surname/priezvisko	Organisation/organizácia	Contact/kontakt	Signature/podpis
1	Ivan	Kučel	SAPN / SSP	0507471759	
2	Jiří	SMITKA	SAPN	0305541516	
3	ANDREJ	JANDOR	SAPN	0903890159	
4	MICHAEL	JABOJA	SAPN	0900300230	
5	Michal	ANTAL	SAPN	0900575800	
6	Emília	BASTAL	SAPN	0905223997	
7	Anna	Geleová	SAPN	0905602993	
8	Karel	Petráček	ZL	0903007000	
9	PETER	Čelovský	FDGAL	0905490312	
10	JUSAN	PLÁČEK	JESKO SAPN	0915493505	
11	ELENA	NOVOTNÁ	SAPN	0908790449	
12	ZDENKA	KOŇOVÁ	Zväz Neporúčan	0905488350	
13					
14					

Občianske združenie Slovenská sieť proti chudobe (SAPN), 28.11.2020 Jakubovany





## 2. Project EMIN 2 – Európska sieť minimálneho príjmu



Vo februári 2020 bol projekt EMIN 2 ukončený poslednou platbou.

Anna Galovičová sa zúčastnila on-line konferencií organizovaných EAPN o vplyve korona pandémie v spoločnosti, najmä na chudobných. V rámci stretnutí EXCO, exekutívnych koordinátorov.

Ivan Malek sa zúčastnil on-line konferencií organizovaných EAPN pre národných koordinátorov.

Anna Galovičová a Marta Vasiľová sa zúčastnili na online konferencii organizovanej vládou SR.

Elena Novotná a Anna Galovičová sa zúčastnili na zasadnutí Rady vlády pre mimovládne organizácie vo vládnom hoteli Bôrik v Bratislave.

**Cieľom je prehĺbiť naše chápanie sociálneho piliera a pomôcť ho realizovať na Slovensku.** Dúfame, že diskusie preniknú hlboko do inštitucionálneho, ústavného a spoločenského vývoja, dynamiky politických strán v roku parlamentných volieb na Slovensku. Ďakujeme EAPN a EMIN za inšpiráciu, prepojenie s novými partnermi, podporu, usmernenie, užitočné analýzy, on-line konferencie, mobilizáciu na akcie.



## C. Práca súvisiaca so zapojením sa do legislatívneho procesu

Počas pandémie COVID-19 došlo k skráteniu legislatívneho procesu.

### 3. Preklad dokumentov EAPN

Preložili sme priložené dokumenty z angličtiny do slovenského jazyka a distribuovali sme Správu o sledovaní chudoby za rok 2020 vedúcim predstaviteľom štátu, prezidentke Z.Čaputovej, premiérovi I. Matovičovi, štátnej tajomníčke Gaborčákovej, partnerským organizáciám ako ČERVENÝ KRÍŽ, JESKO, Spoločnosť Slovensko-indického priateľstva, Centra pre kontinuálne celoživotné vzdelávanie, europoslancom, na podporu naplnenia poslania SAPN a jeho aktivít zameraných na dôstojný život pre každého. Aj chudoba spôsobuje zlý zdravotný stav, nízku kvalitu života, lebo ľudia musia žiť v prostredí, ktoré ich udržuje v chudobe, bez miestnosti na karanténu, on-line prácu z domu, homeoffice, bez miestností



pre dištančné učenie detí, bez prístupu k službám, k starostlivosti o vlastné zdravie, možnosti opraviť si zuby.

### **5. Spolupráca s EAPN a medzinárodné aktivity**

Anna Galovičová sa podieľala na príprave projektu Zelená dohoda ako partnerská organizácia.

#### **Odkazy na masmédiá:**

Televízia Liptov – televízna debata o Reštarte seniorov po pandémie, Rádio Liptov – diskusia o Európe pre ľudí, well-being a planéte.

AB Piešťanské noviny – článok o Psycho-neuro-imunológii a Reštarte seniorov.

Tlačová správa – 17. Októbrový Medzinárodný deň boja proti chudobe.

<http://www.liptovmagazin.eu/?p=14612>

#### **Dobrovoľníctvo ako základňa občianskej spoločnosti**

Dobrovoľníci sú hnacou silou občianskej spoločnosti počas pandémie COVID-19. Prinieslo to veľký pocit zodpovednosti za komunitu, najmä za zraniteľných a seniorov... Počas aktivít a podujatí SAPN začali občania aktívne pristupovať k prinášaniu pozitívnych zmien v sociálnej oblasti. Darovali handričky, potraviny, pomáhali s upratovaním, nákupmi, automobilovou dopravou a dezinfekciou nášho centra. Začali sa starať aktívne o vlastné telo a duševné zdravie.

Zodpovedná: Anna Galovičová



Wu-chan. A čo sa tam udialo v útroboch netopiera, plaza, v žalúdku a pľúcach Číňanov ovplyvňuje dodnes aj nás tu v Tatrách.

Tak ako chronický stres spomaluje hojenie rán, podľa výsledkov výskumu z r. 1995 vedeného Kielcom-Glaserom, aj dlhotrvajúci stres z pandémie COVID-19 spomaluje ozdravenie škodiť ľuďom. Psychično je veľmoc. Duša je neviditeľný dýchací orgán. Vitálna sila. Živnou pôdou duše je prirodzený život, s dostatkom manuálnej práce aj telesného pohybu. Jednoduchý život a vzrušené myslenie.

Zaplat Pánboh, že sme sa počas 1. vlny dokázali utíšiť a plne sme sa sústredili na pokyny premiéra a odborníkov, ktoré nám sprostredkovali jasne a zrozumiteľne naše masmédiá, televízne debaty a správy. Ide o veľmoc duše a dokážu si mienu tvoriť ľudia, vládni či opoziční, mimoparlamentní politici, ľudia s rozhodovacími kompetenciami schopní, si to naplno uvedomiť, že psychično je veľmoc? Väčšia ako vojenská veľmoc, ako atómové zbrane, aj ako biologické zbrane? V zásade sme do tej miery zahalení do psychických obrazov, že nám uniká prítomný okamih a skutočnosť.

„Každý žije vo svojom svete. Kto ho chce zmeniť, musí zmeniť seba“ - zdôrazňuje nemecký lekár Dr. Ruediger Dahlke

Ako poškodená platňa na gramofóne škrípke, ak na to miesto prídete ihla, aj my z veľkej časti žijeme v minulosti, pripomínajúc si v myšli, v rozhovoroch, v svojich komentároch, v článkoch, na tlačových konferenciách stare boľáčky, zaškatulkovanie ľudí, príbuzných, kolegov, šéfov, či politikov. A to je povestné zmanenie jazykov na Babyľonskej veži. Že každý kvazi-intelektuál si opisuje „svoj pohár do polovice prázdny“, dráha svoje boľáčky z minulosti a škrípke ako tá poškodená platňa... Paralyzuje ľudí. A tak je tu korona, čo nás uzatvára, paralyzuje, aj kritici tohto stavu, tejto vlády. Pomáha minifullness, koncentrácia na prítomnosť. O tom je vnútorná premena a reštart. Prekonať princíp polarity, prestať vidieť čiernu škvrnu na bielej košeli a rozvíjať rys súdržnosti.

V 3. miléniu je výzovou dialóg, spolupráca, najmä v oblasti udržania, znanie získane duševného zdravia. V minulom storočí sme čelili dcom svetovým vojnami, počas ktorých sa vzájomne zabilo milióny Európanov a žilo o nepredstaviteľnú ťažkú záťaž. Aaron Antonovsky (1917, 1987) zamerával svoju pozornosť na Židov, ktorí prežili holokaust. Na základe svojho výskumu formuloval osobnostnú charakteristiku nazývanú koherencia – rys súdržnosti, zmysel pre integritu. Ide o pospolitosť v sociálnom slova zmysle, aj vnútornú integritu, pevný charakter. Opakom je nesúdržnosť, neustále rozpory v skupine ľudí, v spoločnosti a tým spojená nejednotnosť osobnosti. Koherentný človek žijúci v spoločnosti, ktorá je súdržná, ľahší za jeden povraz, vzdelorje životným ťažkostiam. Nenechá sa zvalcovat, chápe situáciu, zmysluplne bojuje, problém považuje za zvládateľný. Antonovského výskumy boli vyzreté desiatkami iných psychológov v celom svete (1993). Medzi onkologickými pacientmi, vojakmi, policajtmi, vedúcimi pracovníkmi, atď. O tom je zmena myslenia a znovu získaná schopnosť ťahať za jeden povraz. Počas nášho projektu, ktorý začal 15. augusta a prešiel rôznymi fázami domácej karantény, pred a po celoplošnom testovaní počas víťazného lock-downu sme si uvedomili, že je potrebné žiť v prítomnosti, striktné dodržiavať epidemiologické odporúčania a ROR, že to je predovšetkým vnútorná vec a rozhodnutie každého z nás, do akej miery sa ustráži, koncentruje, bude disciplinovaný doma, aj vonku. Rozvojom koncentračnej schopnosti počas cvičenia jogy v jogovom centre v Jakubovanech a mindfullness (koncentráciou na prítomný okamih bez úniku do minulosti), ormieľať stare boľáčky, či vymýšľať negatívne očakávania, čerta malovať na stenu, meditovaním možno získať psychické zdravie a lepšiu imunitu. Duplom v kombinácii so zdravou stravou, bohatou na vitamíny, minerálne prvky. V kurzoch varenia zdravej stravy v Jakubovanech sa takto mnohí postupne preladili z bežnej mestskej stravy, s prevažou ťažko stravitelných údenín, tučných jedál a sladkostí a mali možnosť počas niekoľkých dní detoxikovať tráviaci systém a ochutnať, naučiť sa variť vegetariánske jedlá. Oboznámili sa s metódou

telesnej a duševnej očisty pôstom MUDr. Ruedigera Dahlkeho. Pri sebarozvíjaní sa osvedčilo pestovanie koričiek, ručné práce, práca v tvorivej dielni, skrášľovanie obytných priestorov v Jakubovanech, užitočné práce a pomoc pri očiste prostredia, objavovanie nových nenarozných lesných chodníčkov s krásnym výhľadom na Tatry, čo samo o sebe vedie k prirodzenej meditácii.

Komunikačné schopnosti sa osvedčili v každej situácii – či už on-line, spoločnou kávou telefonicky, meditáciou, modlitbou alebo počas videokonferencie. Ukázalo sa, že spolu s Českou sieťou proti chudobe, ktorá sa posledné roky sústredila na najstaršiu vekovú kategóriu kvôli upadajúcej demografickej krivke a potrebe aktívne a autonómne starať, je dôležité prestať hádzat starých ľudí do stareho železa. Napok. Sú to práve aktívne seniori a seniorky, ktorí aj



počas pandémie, dokážu pomôcť seba reštartovať a byť príkladom pre mladšie generácie, aj pre deti a vnúčatá. A pomoc svojou iniciatívou a kreativitou. Pociť, že človek je schopný riadiť chod dejín, bol vždy spojovaný s predstavou lepšieho zvládania životných situácií (Bandura, 1977). Osobnostná charakteristika vnímaná kontrola bola v psychologických štúdiách definovaná ako „presvedčenie, že človek je schopný určiť a kontrolovať svoje vnútorné psychické stavy a svoje správanie, ovplyvňovať svoje okolie a dosahovať žiaduce výsledky. Bandura tento rys osobnosti nazýva self-efficacy, tj. vnímaná osobná zdatnosť.

V celej rade štúdií sa ukázalo že táto osobnostná charakteristika ťižko koreluje s kvalitou života. Slovenská sieť proti chudobe v novembri 2020 zorganizovala video-konferenciu „Európa pre človeka, jeho well-being a planétu“ a jej pokračovanie v decembri 2020 s vyhodnotením projektu. Ide o novú paradigmu po voľbách do Európskeho parlamentu, ešte pred pandémiou COVID-19. Namiesto predložej paradigme udržateľnej Európy, ekonomickej prosperujúcej ide tento krát o človeka a jeho well-being. Sústredili sme sa na slovo well-being – vnútorná spokojnosť, vnímaná osobná zdatnosť za bojovať v ťažkej životnej situácii. Nenechať sa valcovat vonkajšími silami a situáciami. Ako sa hovorí: človeče, pomôž si sám, aj Boh ť pomôže“. Prvé výsledky tohto projektu potvrdili našu hypotézu, že psychično je veľmoc, že treba začať reštart od seba a nečakať iba na rozhodnutia pandemické komisie, či politikov, či iných decision-makers, alebo iných ľudí s rozhodovacími právomocami. Nášmu organizmu pomôže vakcinácia. Ale keď 1/3 občanov Slovenska (a podobne je to aj u seniorov) je rozhodnutá sa nechať očkovať, chce to nahliadnuť do vnútorného sveta a začať čítať vnútro od strachov, útlmu, negatívnych očakávaní.

Milí čitatelia, v novom roku 2021 Vám želáme reštart a wellbeing. Chce to začať od seba, vizualizovať si dobrý rok a vážiť si aj teplo v izbe, možnosť kúpať sa v teplej vode, čo celé generácie našich rodičov, prarodičov, predkov nemali. A ďalšie dobré veci, ktoré denne zakúšame. PhDr. Anna Galovičová a autorský tím, Slovenská sieť proti chudobe

„Realizované s finančnou podporou Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky – program Podpora regionálneho rozvoja“.



# DOMOSS® kúpeľne

▶ **KÚPEĽNE VYBAVUJEME AJ ONLINE.** ◀

**SPOJTE SA S NAMI.**

tel.: +421 33 77 44 820 • e-mail: kupelne.pn@domoss.sk

**Pri objednávke kúpeľne do 31.1.2021 zľava až do výšky 35%**

**a možnosť výhry ručnej sprchy Hansgrohe Rainfinity 130 3jet.**

- Kúpeľňové štúdio DOMOSS nájdete na novej adrese. Priamo v OC DOMOSS na Bratislavskej ulici.
- Komplexné riešenie kúpeľne • Vybavenie a príslušenstvo do kúpeľne
- Vizualizácia návrhov • Odborné konzultácie riešení
- Spracovanie technickej dokumentácie

**VÝHRA**  
ručná sprcha  
Hansgrohe  
Rainfinity

**www.domosskupelne.sk**

**PREDAJ - KÚPA**

**Kto daruje alebo predá knihy a platne do antikvariátu, odvoz zabezpečím.** Tel.: 0905 764 006

- **Výkup parožia.** Tel.: 0904 834 937
- **Predám pascu na lísky.** Tel.: 0949 282 417
- **Predám slaečnicu, proso, ovos nálny, leskuicu, kímne zmesy pre malé a stredné papagáje.** Možnosť dovozu. Tel.: 0908 192 604

- **Predám proso.** Tel.: 0908 303 802
- **Stavet - predaj stavebného teriva, tunanský profil, diažkovica, listy, OSB dosky, spojovací materiál, stavebné železo, lantný materiál, skatovka, Morwany.** Tel.: 0905 966 435, 0908 605 547
- **Predám Velsumku striebornú, slepký aj kohtivo,** 10 Eur. Tel.: 0918 259 788
- **Predám dámske korčule č. 24,25, detský bicykel 16", dlhý kožený dámsky kabát č. 38.** Tel.: 0915 750 141
- **Pečiem starodávne ťahané štrúdle, plnené mak, višne.** Tel.: 0915 764 160
- **Predám pštrošie vajcia (cca 600g), pekné, veľké, zelené.** Tel.: 0903 053 139, 0910 330 174
- **Predám auto plachtu proti krúpan, veľkosť "M", 49 (dlž.) x 165 (šír.) x 119 (výš.). Pôvodná cena 89 Eur teraz 40 Eur.** Tel.: 0908 618 673
- **Predám jazvečiu masť.** Tel.: 0903 452 984
- **Predám veľko-kuchynský stól.** Vhodný aj na zabiľajky. Tel.: 0915 764 160
- **Predám lipané orechy 8 Eur/kg.** Tel.: 033 774 73 75
- **Predám nestríkané jablká, rôzne sorty.** Tel.: 0915 764 160
- **Predám krásne mladé andulky.** Tel.: 0917 796 703
- **Predám chodličko, nepoužívané (mame bolo ťižke) za 50 Eur.** Tel.: 033 772 45 13
- **Darujem 2 mesačné mačiatka.** Tel.: 0948 460 891
- **Predám Skodu Fabia, bordová farba, 1.2, combi, 80 000 km, cena 2 500 Eur.** Tel.: 0917 305 285
- **Predám mraziaci box 250 litrový, laeno.** Tel.: 0910 693 143
- **Kúpim Jawa Pionier alebo Mustang aj nepčajný.** Pontúknite. Tel.: 0903 473 688

**Predám lúpané vlašské orechy 8 Eur/kg.** Tel.: 0917 616 804

**Zberateľ** vykupuje - mince, bankovky, známky, medaile, pohľadnice, odznaky, Teplická 35. Tel.: 0907 215 042

- **Predám kukuricu.** Tel.: 0908 194 365
- **Vykupujem stare československé bankovky.** Tel.: 0909 109 048
- **Predám 3 dámske slovenské kožuchy na výšku cea 165cm, vel. 40-42. Lacno.** Tel.: 0908 199 023