

# KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

**STK JAZERO**  
 Po-Pia: 7.00-17.00 | So: 7.00-13.00  
**AKCIA na sviatok 17. novembra 2025 ako poďakovanie ZĽAVA -17€ na kompletnú EK+TK**  
 Objednávky 055 - 304 57 27  
 Napájadlá 7 A, Košice  
[www.stkkosice.sk](http://www.stkkosice.sk)

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**  
 Naše **OCELOVÉ DVERE** so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov



**AKCIA od 480€**  
 kovanie ZDARMA  
 zameranie ZDARMA  
 v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM  
 odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR  
[www.ocolovedvere.sk](http://www.ocolovedvere.sk)  
 ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12  
 0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>

**Študentský servis** Jedlíkova 5, Košice • 0905 744 995  
 pracovná agentúra

**ZABEZPEČÍ BRIGÁDNIKOV POČAS CELÉHO ROKA**

[www.studentservis.sk](http://www.studentservis.sk)

**Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád**



klampiarska - zväračská výroba  
 Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu  
 Oprava a montáž žľabov, komínov  
 Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

Domov s čarom dreva  
**Drevsting**  
 Južná trieda 78 KOŠICE

**DREVENÉ:**  
 \* OKNÁ  
 \* DVERE  
 \* INTERIÉR

0905 489 069  
[www.drevsting.sk](http://www.drevsting.sk)

**AKCIA -30%**

**PÔŽIČKY**  
 od 20 do 80 rokov | do 30 000€  
 CENTRÁLNA POBOČKA  
 Fejova 1, Košice  
 (oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpka)

ONLINE ŽIADOSŤ  
[www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

INFOLINKA  
**0918 709 028**

**NESH**

**VÁŠ PARTNER**  
 ♦ IT technológie  
 ♦ Počítače  
 ♦ Tlačiarne  
 ♦ Cartridge a tonery  
 ♦ Príslušenstvo  
 ♦ Kopírovanie  
 ♦ Servis

OC IDEA  
 Napájadlá 2768/18,  
 040 12 Nad Jazerom

OTVORENÉ  
 PONDELOK-PIATOK  
 9:00 - 19:00  
 SOBOTA  
 9:00 - 14:00

**MAJSTROVSTVO V TECHNOLÓGIÍ, CENY PRE KAŽDEHO**

[ocidea@nesh.sk](mailto:ocidea@nesh.sk) | [www.nesh.sk](http://www.nesh.sk) | 0951 082 491

**KOMPLEXNÉ REKONŠTRUKCIE**  
 domy | byty | jadrá  
 0907 268 305 | [www.rekonstrukcie-kosice.sk](http://www.rekonstrukcie-kosice.sk)

**REKONŠTRUKCIE**  
 byty · domy · jadrá  
**0949 765 613**

**RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV**  
 starostlivosť o záhrady  
 stromy, kríky, živé ploty **0918 290 314**

**VÝKUP KROJOV**  
 a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince

**0908 627 952**  
[stavaj.peter@gmail.com](mailto:stavaj.peter@gmail.com)

**JAREK** čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás  
[www.jarekcistikoberce.sk](http://www.jarekcistikoberce.sk) | 0915 937 226

**KAMENÁRSTVO**  
 tradícia - vysoká kvalita - najväčší výber

Záruka **30 rokov**

Vyrobené na Slovensku

**STONE**

Výroba a sklad Byster - 0911 056 056  
 Verejný cintorín Košice - 0902 404 515  
 Predajňa Krompachy - 0951 679 705

[www.kamenarstvistone.sk](http://www.kamenarstvistone.sk)

**Kamenárstvo STOCO**  
 NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119  
**0910 653 025**

**Najväčší výrobca v Košiciach**

**JESENNÁ AKCIA**  
 • špeciálne ceny

[www.kamenarstvistoco.sk](http://www.kamenarstvistoco.sk)  
 Sklad, výroba Rozhanovce: ul. SNP 4, 0905 509 793

**WinStyle**  
Kalinovská 2 Košice  
www.winstyle.sk

**Certifikované**  
**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**  
cena od **462 €**

- 2. TRIEDA ODOLNOSTI VOČI VLÁMANIU
- ŠIROKÁ PALETA POVRCHOVÝCH ÚPRAV
- VÝBORNÁ ZVUKOVÁ IZOLÁCIA AŽ 34DB
- KVALITNÁ MONTÁŽ - RÝCHLE DODANIE

winstyle@winstyle.sk  
0940 83 84 83

**14 ROKOV NA TRHU**

**SUPER CENA**

**ZEETEX** 245/45 R18 100V WH1000

**69,90 €**

V PNEUSERVISOCH  
**MIKONA**  
www.mikona.sk

**ŽALÚZIE a SIETE**

**JESENNÁ AKCIA -30%**

**KASKO**  
STŘIČNÍKOVÁ TECHNICKÁ

**0905 611 093**  
www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

**EUROFAL**  
bezpečnostné dvere, plastové okná

**UMÝVANIE OKIEN  
SPOJENÉ S PREMAZANÍM  
A NASTAVENÍM OKIEN**

Výmena tesnenia **50% zľava**

**SERVIS OKIEN**

**ZDRAVIE z PRÍRODY**  
**ČISTEC ROVNÝ**  
viac info. 0950 355 459

detoxikácia tela, lepšie trávenie  
protizápalové účinky, kĺby, svaly  
dobrý spánok, proti úzkosti  
odstránenie "urieknutia"...

**HODINOVÝ MANŽEL**  
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •

**0910 265 473**

**čujte.sk**

Je čas pripraviť záhradu na zimu

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**PLASTOVÉ OKNÁ**

**DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%**

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

**SAMoplus**  
www.samoplus.sk  
SKLADNÁ 1 / ČAŇA  
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

**0919 204 754**  
samoplusro@gmail.com

**ŽALÚZIE**

SIETE PROTI HMYZU,  
SERVIS, MONTÁŽ,  
DODANIE, OPRAVA

**Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 30%**

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

**0919 204 754**  
samoplusro@gmail.com  
www.samoplus.sk

**BYT - BYTOVÉ JADRO**

- REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH JADIER
- KUCHYNSKÉ LINKY • OBKLADY • DLAŽBY
- OMIETKY • MAĽBY • ELEKTRO REVÍZNE SPRÁVY
- VODA • KÚRENIE • PLYN
- SADROKARTÓN • KAZETY

za 14 dní NA KĽÚČ

vieme, že sa dohodneme ...  
Tel.: 055/636 28 43, 0903 613 035  
www.facebook.com/V.Skrivanek

**0948 271 584**  
www.craftycom.sk

Objednajte sa ešte dnes online alebo telefonicky.

**Ďakujeme za Vašu dôveru v uplynulom roku!**  
Rekonštrukcie s garanciou kvality od odborníkov z Craftycom.

Vianočná ponuka na rekonštrukcie – darujte si nový domov!

- Rekonštrukcie jadra a elektroinštalácie
- Rekonštrukcie kúpeľne a kuchyne
- Celkové rekonštrukcie domu / bytu

✓ SPOLIAHLIVO ✓ KVALITNE ✓ NAČAS

**Konečne ambulancia na ktorú ste čakali**

- ♥ Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- ♥ Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- ♥ Objednávanie na presný čas zadarmo
- ♥ Vyšetrenia hrazené zo zdravotného poistenia

Murgašova 3, Košice, tel.: 055/460 22 25  
www.praktickaambulancia.sk

**Vítame nových pacientov!**

**Praktická Ambulancia**  
VÁŠ VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

# NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



**3,79** ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA  
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,99~~  
**-10 %**  
**8,99**

**ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ**

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.  
OBI č. 4414694



~~13,99~~ od  
**-20 %**  
**10,99** od

**ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS**

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,  
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40,99~~  
**-26 %**  
**29,99**

**STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK**

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky  
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník  
roka 2024  
cena verejnosti

**1**  
NAJDŮVERYHODNEJŠIA  
ZNAČKA  
2024

**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

**TAKENAKA EUROPE GmbH**  
 Vyhlasuje výberové konanie na pozíciu:

- INŽINIER ELEKTRO (NN)**
- INŽINIER MECHANO**

Znalosť anglického jazyka výhodou  
 Zameranie na stavebníctvo

MZDA: od 1 500 €  
 - výsledná mzda závisí od skúseností kandidáta

NÁSTUP: ASAP  
 hr@takenaka.sk

VÝKON PRÁCE: Vaňalíky (okr. Košice)

**STK JAZERO** Po - Pia: 7.00 - 17.00  
 So: 7.00 - 13.00

**STK + EK**  
 BEZ ČAKANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY  
 Objednávky 055-304 57 27  
 Napájadlá 7 A, Košice  
 www.stkkosice.sk

**Izolovanie pivníc**  
 0910 433 877

**MALIARSKY SERVIS** 0905 625 433  
 remal.kosice@centrum.sk

Malby - nátery schodísk a nebytových priestorov.  
 Obnova bytov, fasád a nátery striech.

**Kúpim 1 až 2 izbový byt**  
**Hotovosť** / 0944 141 077

**MALBY BYTOV · ROD. DOMOV · SCHODÍSK v BD**  
 · OBKLADY · DLAŽBY · NÁTERY STRIECH ·  
 PBS Slovakia s.r.o. | 0905 426 976

**Kúpim GARÁŽ v Košiciach**  
 0949 854 569 PLATBA v HOTOVOSTI

**DACHMANN**  
 www.dachmann.sk

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ  
 SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY  
 - PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK  
 - ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV  
 - SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE  
 - GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com  
 051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

**HLADÁME VODIČOV**  
**ZIMNEJ ÚDRŽBY KOMUNIKÁCIÍ**  
**V KOŠICIACH**

**KOSIT**

**Hrubá mzda:**  
 od 1.050 €

**Zamestnanecké benefity:**

- práca s možnosťou získania trvalého pracovného pomeru po zimnom období;
- adekvátne ohodnotenie, ktoré je dohodnuté individuálne na pohovore (na základe praxe, skúseností a referencií);
- moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku;
- mesačné odmeny navyše na základe výkonov;
- kvalitné pracovné oblečenie vrátane servisu a prania;
- preplácanie preškoľovacích kurzov.

**Miesto výkonu práce:**  
 Košice a Košice okolie

**Požiadavky:**  
 vodičský preukaz skupiny C, B

KOSIT a.s. | www.kosit.sk | Kontakt: personalne@kosit.sk | +421 917 505 369

**Šafi-ro ŽALÚZIE**

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- retiazkové - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné roletky - rôzne typy
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

**DODACIA DOBA OD 3 DNÍ**  
 0905 245 995  
 Košice, Priemyselná 4  
 www.safiroll.sk  
 safiroll@safiroll.sk

**KOŠICKO**  
 na facebooku

Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:

- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

**BauDrill s.r.o.**

- priemyselné podlahy
- jadrové vrtanie
- rezanie a brúsenie betónu

**kontakt**  
 BauDrill  
 +421 948 300 621  
 baudrillsk@gmail.com

**PRENÁJOM KÁVOVAROV**

**JURA E6** Malý automatický kávovar  
 1 DEŇ: 20 € | VIKEND: 30 € | 2-30 DNÍ: 15 € | 11-60 DNÍ: 10 € | 60 DNÍ+: 5 €

**JURA X10** Veľký automatický kávovar  
 1 DEŇ: 25 € | VIKEND: 35 € | 2-30 DNÍ: 20 € | 11-60 DNÍ: 15 € | 60 DNÍ+: 7 €

**SANREMO D8** Profesionálny pánkový kávovar  
 1 DEŇ: 60 € | VIKEND: 90 € | 2-30 DNÍ: 40 € | 11-60 DNÍ: 20 € | 60 DNÍ+: 9 €

**FIORINZATO F64** Mlýnk  
 1 DEŇ: 20 € | VIKEND: 30 € | 2-30 DNÍ: 15 € | 11-60 DNÍ: 10 € | 60 DNÍ+: 5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava | +421 910 315 415 | info@domkavy.sk | Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 | Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

**VŠETKY NOVINY**  
 nájdete v archíve na webe  
 RegionPress.sk

KOŠICKO okolie  
 POŽIČKA  
 KOŠICKO



Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré  
varný typ B-prflohové, prané



**-55 %**  
**1.79**  
3.99

1 kg iba 0.36 €

5 kg



**-38 %**  
**3.69**  
5.99

s Lidl Plus

**-41 %**



Čučoriedky  
(1 kg = 9,23)  
(LP: 1 kg = 8,73)

**3.49**  
5.99

400 g



**-26 %**  
**5.49**  
7.49

s Lidl Plus

**-33 %**



Kuracie  
prsne rezne  
cena za 1 kg

**4.99**  
7.49



Mleté bravčové  
mäso XXL  
1 kg balenie  
z plecka  
welfare chov



**CENOVÝ  
HIT**

**3.49**

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná  
jednotka  
v akciovej  
ponuke



Nakupovať inde nemá cenu

Pepsi/Pepsi  
Zero/7 UP Zero/  
Mirinda  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €  
(1 l = 0,63)

**UŠETRITE'**  
**-42 %**

**1.25**

\* Úspora k odporúčanej bežnej  
maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Najnižšia  
cena v Lidli  
tento rok

Najnižšia  
cena v Lidli  
tento rok

MasterPro  
Digitálna  
tepl vzdušná fritéza  
kus

**UŠETRITE'**  
**-42 %**

**39.99**

\* v porovnaní s cenou 69,99 € platnou k 31. 10. 2025 na lidl.sk



aj online



Rajo  
Trvanlivé  
mlieko  
1 l  
3,5 % tuku

s Lidl Plus

**6 + 6**



**0.89\***  
1.78\*\*

\* Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,89 €  
\*\* Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,76 €  
Cena za 12 kusov = 12,58 €

Najnižšia  
cena v Lidli  
tento rok

10 kg

1 kg iba 1.00 €

Darling  
Suché krmivo  
pre psy

s Lidl Plus

**1 + 1**



**9.99\***  
19.98\*\*

\* Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 9,99 €  
\*\* Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 19,98 €  
Cena za 2 kusy = 19,98 €



Prichystajte sa  
na Mikuláša



Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

**Občianska riadková inzercia**

**HOBBY A ŠPORT**

» Kúpim staré hodinky prim 0905 767 777

**ZOZNÁMENIE**

» 53 ročný muž hľadá ženu diskrétnu t.č. 0904 170 024 aj sms

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) KE (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:  
RP KE 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne s platnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

**Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

**Číslo rubriky:**

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**Bezplatný týždenník**

**KOŠICKO**

EV 6210/24

vydáva spoločnosť **REGIONPRESS** so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermel'ská cesta 3  
KOŠICE  
kosicko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017  
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**DISTRIBÚCIA (92,130 domácností)**

**Každý týždeň:**

Košice I, Džungľa, Košice I, Sever, Košice I, Sidlisko Ťahanovce, Košice I, Staré Mesto, Košice I, Ťahanovce, Košice II, Myslava, Košice II, Pereš, Košice II, Sidlisko KVP, Košice II, Šaca, Košice II, Západ, Košice III, Dargovských hrdinov, Košice III, Košická Nová Ves, Košice IV, Barca, Košice IV, Juh, Košice IV, Nad Jazerom, Košice IV, Vyšné Opátske

**Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti**

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učiteľia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychologov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne prístupné pre verejnosť na stránke [www.wellbeingschools.eu/sk](http://www.wellbeingschools.eu/sk).

					2		
S		1	5		2		
U		2				5	
D			6	1	7		
O		3	9	6			1
K	1			3			6
U	3			2		4	5
		9			3		7
	6		4		1		

		5			7	4		
S								2
U				8	9			
D						5	4	1
O				4	1	9		8
K					8			
U	2	9	7	5	1			
	3	4					1	5
							3	9

			7			4	2	
S			3		1	7		
U		6		3				
D			1				9	
O			4		8			
K	6	8		1	2			
U	4	7		6	3		1	9
		3		7				
	1			9			2	

**Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov**

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládami organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Sniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.



# Mení sa vymeriavací základ aj minimálne odvody Pripravte sa na novinky v sociálnom poistení

Od začiatku budúceho roka čakajú samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) výrazné zmeny v oblasti sociálneho poistenia. Okrem novej definície SZČO, vzniku a zániku povinného poistenia pôjde aj o zmeny vo výške minimálnych odvodov. Uvedené novinky sa dotknú všetkých SZČO.

## Vymeriavací základ a minimálne odvody

Od 1. januára 2026 sa zvyšuje minimálny vymeriavací základ SZČO z 50 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy spred dvoch rokov. „V praxi to znamená, že za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 bude minimálny vymeriavací základ 914,40 eura, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške 303,11 eur,“ priblížila Sociálna poisťovňa a doplnila, že sa zároveň zavádza nový spôsob určenia vymeriavacieho základu:

1. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144, 01 eur a viac) sa ponecháva doterajší spôsob výpočtu vymeriavacieho základu:

- podiel jednej dvanástiny základu dane z príjmov upraveného o zákonom stanovené položky a koeficientu 1,486. „Takto určený vymeriavací základ sa použije od 1. júla/1. októbra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka do 30. júna/30. septembra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) nasledujúceho kalendárneho roka,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

2. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti nižší alebo rovný ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144 eur a menej) a pre SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti/od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého SZČO bez oprávnenia podľa svojho čestného vyhlásenia vykonáva túto zárobkovú činnosť, ale najskôr od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, v ktorom bolo vyhlásenie doručené Sociálnej poisťovni:



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

- „osobitný“ vymeriavací základ, ktorý je 26 % z jednej dvanástiny všeobecného vymeriavacieho základu platného v kalendárnom roku, ktorý dva roky predchádza kalendárneho roku (t. j. 26 % priemernej mesačnej mzdy v hospodárstve Slovenskej republiky spred dvoch rokov), za ktorý sa platí poistné. „Za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 to bude vymeriavací základ v sume 396,24 eur, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške 131,34 eur,“ uviedla Sociálna poisťovňa a dodala, že z takto určeného vymeriavacieho základu bude platiť poistné na sociálne poistenie povinne poistená SZČO, ktorá

k 1. júlu/1. októbru (ak mala predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka nedosiahne príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti za predchádzajúci kalendárny rok vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu, ako aj SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti.

Informácie poskytla Sociálna poisťovňa

» ren

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

**IMBODY SPORT**  
www.imbodysport.sk



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**

**Ponuka**  
Darček v hodnote až 200,- €

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

## Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

Pretože Stannah zmení Váš život.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
<b>GRETA TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	599 €
<b>GALA</b>	3 x 2 x 4 m	469 €
<b>GENIO</b>	3 x 2,07 x 4 m	499 €
<b>GARANT</b>	3 x 2,07 x 4 m	599 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2,07 x 4 m	669 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2,1 x 4 m	749 €
<b>GORAL</b>	3 x 2,3 x 4 m	749 €
<b>GALINA</b>	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073  
trofej.eu@gmail.com

Diamond cut s.r.o.

Najlacnejšie REZANIE

- panelu
- železobetónu
- jadrové vrtanie

najmodernejšími profi strojmi

0911 60 20 40  
www.diamantoverezanie.sk

Penzión \*\*\* Oravská horáreň  
Oravský Podzámok Vám ponúka nádherný pobyt „Štedré Vianoce“ s plnou penziou a bohatým vianočným programom.

Termín: 23.12 – 27.12.2025  
5 dní / 4 noci / 1 osoba

Cena pobytu:  
296,- € / 1 nepracujúci dôchodca !!  
Ostatní v cene 396,- € / 1 osoba

Rezervácie: 0918 591 942  
info@oravskahoraren.sk  
www.oravskahoraren.sk

DUDIŇÁK  
OPP - výroba a veľkoobchod

28 ROKOV SA STARÁME O VAŠU BEZPEČNOSŤ

QR CODE

**OCHRANNÉ PRACOVNÉ POMÔCKY**

- ▶ RUKAVICE
- ▶ ODEVY
- ▶ OBUV
- ▶ OCHRANA ZRAKU
- ▶ SLUCHU
- ▶ HLAVY
- ▶ DÝCHACÍCH CIEST

0905 527 632  
www.dudinak.sk