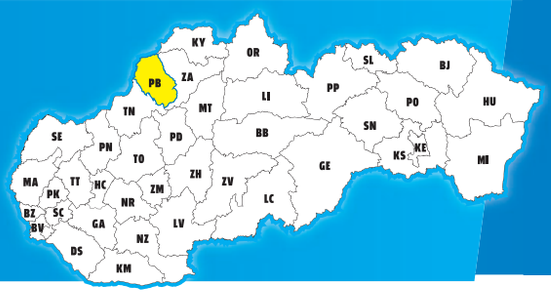
REGIONPRESS

45. TÝŽDEŇ / 6. NOVEMBER 2026

POVAŽSKO

BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je
Strana Vidieka
Strana vidieka
HULIAKOVCI

49-0016

Ako môžeme zvyšovať imunitu u detí

V období zvýšeného počtu respiračných ochorení odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu aj dobrá imunita. Zároveň na sociálnej sieti radia, ako môžeme zvyšovať imunitu u detí. Kľúčový je podľa nich:

Každodenný pobyt vonku

• Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu.

• Slnečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk

• Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou.

• Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi

• Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok.

• Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z trescej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

Odpočinok

• Odpočinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami.

Ochrana pred pasívnym fajčením

• Cigaretový dym obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

» ren

Ilustračné foto.
zdroj foto season-v pixabay

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE
zateplenie domov, strechy, opravy komínov, rekonštrukcie, elektroinštalácie, jadrá, obklady, potery, maľovky, sadrokartóny, omietky, izolácie domov, oplotenia, zámková dlažba, výmena rín, kovovýroba, voda, kúrenie, dvere, okná

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, GARÁŽÍ, PIVNÍC, POVÁL
búracie práce, likvidácia nebezpečného odpadu (azbest, eternit a iné), pílenie stromov

0902 266 147

13-0413

Príprava na *chladné počasie*
Nohavice, mikiny, obuv a iné

SKVELÝ POMER CENY A KVALITY
OTVORENÉ Po-Pia 09:00-17:00
ARMYTEX
Nábrežná 5178/47, Považská Bystrica
(pod kruháčom pri Lidli)

75-0031

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
povazsko@regionpress.sk
REGION PRESS

VÝKUP KÁBLOV
0903 431 746
www.zberneteplicka.sk
MEĎ až 10,10 EUR/kg

47-018

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | STRECHUTOP@GMAIL.COM

37-0176

armyvýpredaj
www.armyvypredaj.sk
www.utafor.sk/armyvypredaje
UTAFOR

ARMY VÝPREDAJ
MASKÁČE - OUTDOOROVÉ OBLEČENIE a OBUV - RUKSAKY a DOPLNKY
PIATOK: 9:00 - 18:00 I SOBOTA: 9:00 - 14:00
DIVADLO PÚCHOV
HOENNINGOVO NÁM. 2002
PÚCHOV 13.-14.11.2026

57-0143

NÁBYTOK EXKLUZIV
VIANOČNÉ dekorácie a doplnky u nás v predaji
Príďte si k nám vybrať novú posteľ
ZĽAVA 50% na iný vybraný tovar

Ponúkame:
- postele drevené aj čalúnene
- válendy pevné aj s rozkladom
- ortopedické matrace
- toper na ochranu matraca
- rošty lamelové, polohovateľné manuálne aj elektrické s nastavením tvrdosti
- veľký výber poťahových látok
- možnosť výberu dennej deky aj vankúšov

Púchov Streženická cesta
Predajňa oproti bývalému BIZNIS CENTRU
Pondelo - Piatok: 9.00 - 17.00
0903 581 551

75-0065

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť

od pondelka 9. 11. do 15. 11.

Zažiť čaro Vianoc sa oplatí.

Sa oplatí.

-33 % ~~0.59~~
0.39
S Lidl Plus
od 3 kusov
-40%
0.35

Zvolenský Smotanový jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,24)

Ušetri*
-43%
0.95

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Preto Treska v majonéze
150 g, (100 g = 0,63)

Steiger radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,18)

Ušetri*
-40%
0.59

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

-32%
0.59 ~~0.88~~

Mila
50 g
rôzne druhy
(100 g = 1,18)

-30%
0.69 ~~0.99~~ kus

Šalátové uhorky

125 g
-20% ~~2.49~~
1.99
S Lidl Plus
-24%
1.89

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,59)
(LP: 100 g = 1,51)

-23% ~~2.99~~
2.29
S Lidl Plus
-33%
1.99

Kurča celé
cena za 1 kg

Dlhodobo zlacnené

Bravčové plece XXL
cena za 1 kg
-37%
2.79 ~~4.49~~

PARKSIDE

PARKSIDE
Pánska flisová bunda
kus
S Lidl Plus
-25%
8.99 ~~11.99~~

PARKSIDE
Pánske nohavice
kus
S Lidl Plus
-13%
12.99 ~~14.99~~

*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 18. 9. do 23. 9. 2026 na vzorke 2 001 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac – až 42 % opýtaných – práve Lidl.

Viac na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru v letáku platí od 9. 11. do 15. 11. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

49-0026

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Do Vianoc to musím stihnúť!

Chcem to stihnúť do Vianoc... Tak presne túto vetu počúvam z každej strany. Je začiatok novembra a v našich domácnostiach sa začína zvláštne obdobie. Čas, keď sa z obyčajného rodinného „raz by sme mohli“ stáva nekompromisné: „Do Vianoc to musí byť!“

Vymaľovať obývačku. Kúpiť nový stôl do kuchyne. Vymeniť záclony. Konečne opraviť tú skrinku, ktorá sa už tri roky poriadne nezatvára. A keď už bude nový stôl, chcelo by to aj nové stoličky. K nim, prirodzene, nový koberec. Veď nech to spolu ladí.

Zrazu sa rozbieha interiérová reťazová reakcia, ktorú by nám mohol závidieť aj jadrový fyzik. Celý rok sme úplne pokojne žili so starým nábytkom, ošúchanou stenou a taniermi, z ktorých jeme už roky. Nikoho to netrápilo. Ale teraz? Teraz sa z nich stávajú kritické problémy, ktoré neznesú odklad ani sekundu. Prečo? Pretože idú Vianoce!

Ale, priatelia, čo by sa stalo, ak ten stôl nevymeníme? Odmietne kapor spolupracovať? Budú mať medovníky horšiu chuť? Alebo sa Ježiško zvrtne na päte, keď zbadá naše staré záclony?

Vôbec nie, moji milí. Tento predvianočný maratón so šialenými termínmi nám prinesie iba jedno. Na Štedrý večer si sadneme k tomu novému stolu s vyplazeným jazykom a budeme takí vyčerpaní, že nám neostane energia na to, aby sme si ten čarovný moment užili naplno.

Skúsme si preto tento rok dať jeden nezvyčajný predvianočný záväzok. Niečo vedome nestihnúť. Kašlite na zháňanie dokonalého jedálenského servisu. Koberec aj záclony sú stále pekné a Ježiško ich určite kontrolovať nebude.

Hodnota Štedrého večera predsa nestojí na tom, či máme nový nábytok. Skutočné čaro Vianoc prinášajú ľudia, ktorí si k nám prisadnú, podajú nám ruku a s ktorými sa môžeme úprimne zasmiať. Práve ich prítomnosť robí tie dni sviatočnými.

Vianoce nie sú kolaudácia našej domácnosti, ale oslava toho, že sme spolu.

» zk

Kúpim staré hodinky na ruku značiek Omega, Rolex, Heuer, Patek Philippe, IWC Schaffhausen, Longines, Zenith, Tissot, Certina, Movado a iné aj nefunkčné. Tel.: 0918 170 073
81-0198

SUDOKU

5		1		6				
7								8
	4				5		6	
				5	8	3		
			2	3				4
			7					1
	7	6	8					
			5	4		8		
	2				3			

Bezplatný týždenník
POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6203/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškolákov 6 ŽILINA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA
Emília Rosinová 0907 673 930

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)
Každý týždeň:
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Dolný Lieskov, Domaniža, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beluša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženice, Visolaje, Brvnište, Dolná Mariková, Jasenica, Papradno, Dohňany, Lúky, Zárieče

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDZSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO - RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Darujte moment,
ktorý si užijete spolu
Darujte Vianočnú lotériu od TIPOSu
TIPOS
Vianočná lotéria
Hlavná výhra
200 000 €
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Fotografia ambasádora bola upravená pomocou umelej inteligencie. Viac informácií na www.tipos.sk.
TIPOS
Hlavná výhra až
200 000 €
a navyše môžete
v Druhej šanci vyhrať
10x 10 000 €
TIPOS.SK/VIANOCE
35-0013

Vianočné žreby TIPOSu prinášajú sviatočnú atmosféru aj Druhú šancu na výhru

Vianoce sú časom obdarovávania, spoločných chvíľ a malých prekvapení. TIPOS vo svojej vianočnej kampani pripomína, že aj drobný darček môže priniesť príležitosť na spoločný zážitok. Súčasťou sviatočnej ponuky je Vianočná lotéria a ďalšie tematické žreby, ktoré môžu spestriť vianočné stretnutia s rodinou či priateľmi.

Hlavným produktom kampane je Vianočná lotéria za 10 eur s hlavnou výhrou 200 000 eur. K nej sa viaže aj súťaž Druhá šanca, v ktorej možno vyhrať až 10 výhier po 10 000 eur. Do súťaže je možné zaregistrovať každý žreb Vianočnej lotérie, výherný aj nevýherný. Registrácia prebieha do 5. januára 2027 a žrebovanie sa uskutoční 6. januára 2027 na tipostv.sk

Vianočnú kolekciu dopĺňa prémiový Adventný kalendár za 20 eur s hlavnou výhrou 250 000 eur. Každý jeho žreb je výherný a hráči si môžu zvoliť, či budú zotierať jednotlivé políčka postupne, alebo odhalia celý kalendár naraz.

V ponuke sú aj Vianočné zvončeky za 5 eur s hlavnou výhrou 5 000 eur, ktorú možno vyhrať až 200-krát, a Vianoční škriatkovia za 3 eurá s hlavnou výhrou 2 000 eur.

Vianočná kampaň TIPOSu zdôrazňuje najmä hodnotu spoločných chvíľ a radosti z prekvapenia.

Vianočné žreby tak môžu byť drobným darčekom, ktorý spestrí sviatočné stretnutia.

Viac o Vianočnej kolekcii a o súťaži Druhá šanca nájdete na tipos.sk/vianoce. Žreby Vianočnej kolekcie si môžete zakúpiť na predajných miestach TIPOSu.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac informácií na tipos.sk

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Ako sa volá vianočný žreb od TIPOSu s hlavnou výhrou v hodnote až 200 000 €?

A: Vianočná lotéria

B: Vianočná rozprávka

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 6. 11. 2026 od 10:00 hod. do piatku 13. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Týždeň vedy a techniky na Slovensku spojí svet vedy a umenia

V ponuke je pestrá paleta podujatí

Veda pomáha porozumieť svetu okolo nás, posúva hranice poznania, ale prekvapuje aj hľadaním nečakaných riešení, tvorivosťou a originalitou. Práve spojenie vedeckého poznania s kreativitou bude v centre 23. ročníka Týždňa vedy a techniky na Slovensku (TVT), ktorého ústrednou témou je Veda je umenie. Najväčšie vedecko-popularizačné podujatie roka štartuje 16. novembra a potrvá do 22. novembra 2026.

Týždeň vedy a techniky každoročne organizuje Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v spolupráci s Centrom vedecko-technických informácií SR a ďalšími partnermi. Jeho cieľom je prinášať vedu a techniku bližšie k širokej verejnosti, podporovať záujem mladých ľudí o vedecké a technické odbory a vytvárať priestor na stretnutia verejnosti s vedcami, výskumníkmi a inovátormi. Počas jedného týždňa sa na celom Slovensku realizujú workshopy, prednášky, výstavy, festivaly, konferencie, diskusie a ďalšie sprievodné podujatia, ktoré predstavujú vedu zrozumiteľne, interaktívne a pútavo. Návštevníkov čaká bohatý program, nebudú chýbať ani súťaže, výstavy a podcasty pre všetkých, ktorí majú radi vedu na dosah. Podujatia po celom Slovensku organizujú školy a univerzity, múzeá a ďalšie inštitúcie.

PONDELOK 16. novembra 2026 - Podujatie Týždeň vedy a techniky sa začne spoločným slávnostným otvorením s Festivalom vedy a techniky AMAVET v Zimnej jazdiarni na Bratislavskom hrade. Festival prinesie celoslovenskú prehliadku vedeckotechnických projektov žiakov základných škôl a študentov stredných škôl aj s programom v jednotlivých stánkoch.

UTOROK 17. novembra 2026 - Špeciálne k 17.novembru CVTI SR počas Týždňa vedy a techniky otvorí výstavu s názvom Veda na Slovensku pred a po roku 1989, ktorá reflektuje tému TVT 2026 – Veda je umenie. Výstava zobrazuje vedeckú prácu a jej smerovanie pred a po páde železnej opony na Slovensku. Pri tejto príležitosti sa v Aureliu uskutoční diskusia s vedeckými osobnosťami tohto obdobia. Výstava bude prístupná verejnosti od 17. novembra do konca februára 2027.

CVTI SR zverejní špeciálnu epizódu podcastu Veda na dosah ku Dňu boja za slobodu a demokraciu.

Pokračujúci Festival vedy a techniky AMAVET v tento deň predstaví talent, tvorivosť a inovatívne nápady mladých ľudí z celého Slovenska.

STREDA 18. novembra 2026 – V Zážitkovom centre vedy Aurelium sa uskutočnia Zvedavé debaty – Ženy vo vede, ktoré prinesú rozšírený program a priblížia život a vedeckú kariéru štyroch mimoriadnych vedkýň.

Ilustračné foto. *zdroj foto kar3nt pixabay*

ŠTVRTOK 19. novembra 2026 - Jedným z vrcholov Týždňa vedy a techniky bude galavečer Cena za vedu a techniku 2026, počas ktorého zástupcovia ministerstva školstva a CVTI SR udelia ocenenia za mimoriadny prínos vedeckým osobnostiam a tímom.

PIATOK 20. novembra 2026 - Interaktívny projekt Vedecký ambasádor pre žiakov 8. a 9. ročníkov základných škôl.

SOBOTA 21. novembra 2026 - Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti pripravuje špeciálny VeDETSKÝ deň nabitý pestrým programom. Návštevníci sa môžu tešiť na svetelnú a laserovú šou, fyzikálne kúzla, robotické atrakcie, interaktívne exponáty, tematické stánky s virtuálnou realitou, pyrografiou, kvízmi, hlavolamami, vodíkovými autami či výstavou umeleckých diel Veda je umenie a ďalšie.

NEDEĽA 22. novembra 2026 - Záujemcov čaká v Aureliu prehliadka interaktívnych exponátov, laserová šou, Teslov svet, robotický pes Apollo či jedinečné workshopy.

Kompletný program aktuálneho ročníka záujemcovia nájdu na webovej stránke Týždňa vedy a techniky. Filtrovať ho môžu podľa kraja, mesta, typu podujatia, dátumu či cieľovej skupiny.

» ren

Dokedy a ako si doplniť chýbajúce doklady

Kto dostane dôchodkovú prognózu

Sociálna poisťovňa bude na budúci rok v máji zasielať dôchodkové prognózy klientom vo veku nad 50 rokov. Ak v nej chcú mať zohľadnené aj obdobi a dôchodkového poistenia, ktoré Sociálna poisťovňa zatiaľ neeviduje, mali by jej predložiť potrebné chýbajúce doklady. Dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa doručí v roku 2027 tiež poistencom, ktorí dovŕšili 18 rokov a prvýkrát získali dôchodkové poistenie.

Kto dostane dôchodkovú prognózu v roku 2027

Periodicita zasielania dôchodkovej prognózy závisí od veku konkrétneho poistenca. Zatiaľ čo prvú prognózu zasielala Sociálna poisťovňa do 31. mája 2026 všetkým poistencom (okrem zákonom stanovených výnimiek), v ďalších rokoch ju poistencom starším ako 50 rokov posiela raz ročne a mladším poistencom každých päť rokov. „V roku 2027 tak dôchodkovú prognózu dostanú najneskôr do 31. mája 2027 poistenci starší ako 50 rokov a poistenci, ktorí dovŕšili 18 rokov a prvýkrát získali dôchodkové poistenie," informuje Sociálna poisťovňa.

Treba predložiť chýbajúce doklady

Na to, aby sa stanovená suma predpokladaného starobného dôchodku čo najviac priblížila reálnej sume budúceho dôchodku, je potrebné vychádzať z čo najpresnejších údajov. „Keďže prognóza zasielaná v roku 2027 bude vychádzať zo stavu evidovaných údajov k 31. decembru 2026, poistenci, ktorí si želajú mať v prognóze na rok 2027 zohľadnené aj doteraz neevidované obdobia, by mali príslušné doklady predložiť Sociálnej poisťovni do 31. decembra 2026," radí Sociálna poisťovňa a odporúča pritom predkladať len také doklady, z ktorých jednoznačne vyplýva začiatok a koniec dôchodkového poistenia, napríklad:

- **doba zamestnania:** pracovné zmluvy, potvrdenia zamestnávateľov, zápočtové listy
- **doba štúdia:** výučné listy, maturitné vysvedčenia, vysokoškolské diplomy, potvrdenie školy odkedy-dokedy štúdium trvalo, resp. bolo štúdium prerušené. V niektorých prípadoch je potrebné aj potvrdenie o ukončení povinnej školskej dochádzky. Ak vysokoškolské štúdium bezprostredne nenadväzovalo na ukončenie stredoškolského štúdia, je potrebné potvrdenie o zápise na vysokú školu
- **vojenská základná služba (VZS):** vojenská knižka (strany s identifikačnými údajmi, nástupom a ukončením) alebo potvrdenie Vojenského archívu v Trnave odkedy-dokedy VZS trvala
- **doba evidencie na Úrade práce:** do 31. decembra 2000 potvrdenie odkedy-dokedy bol poistenec evidovaný na úrade práce. Od 1. januára 2001 do 31. decembra 2003 potvrdenie odkedy-dokedy bola vyplácaná podpora v nezamestnanosti.

Ilustračné foto. *zdroj foto kaboompics pixabay*

Ako doručiť chýbajúce doklady

Doklady o získanom období dôchodkového poistenia môže poistenec doručiť Sociálnej poisťovni rôznymi spôsobmi: osobne, poštou, prostredníctvom elektronickej schránky na ***www.slovensko.sk*** alebo prostredníctvom EUP.

Ak poistenec predkladá doklady prostredníctvom svojho EUP, postup je nasledovný:

V prostredí EUP si vyberie časť „Životné situácie" a v nej „Dôchodok". Následne medzi najčastejšími službami si zvolí „Všeobecné podanie pre Sociálnu poisťovňu" (Elektronické všeobecné podanie na dokladovanie chýbajúcich období dôchodkového poistenia). Vyplní základné údaje, priloží zvolené doklady v elektronickej podobe (sken, fotografia a podobne) a následne odošle.

„Doklady o chýbajúcich obdobiach môžu poistenci Sociálnej poisťovni doručiť aj kedykoľvek neskôr – doplnené údaje sa im následne zohľadnia v ďalších dôchodkových prognózach a zároveň budú v predstihu k dispozícii v čase, keď bude poistenec žiadať o dôchodok," objasňuje inštitúcia. **» ren**

75-0013

75-003

13. novembra 2019 — Výročia a udalosti

Pri zrážke linkového autobusu a nákladného auta medzi Nitrou a Zlatými Moravcami zahynulo 12 ľudí, išlo o jednu z najtragickejších nehôd v histórii Slovenska

18-014

Firma JUDAUB s.r.o. Púchov

JUDAUB účtovníctvo

hľadá na TPP

mzdár/ka - personalista/tka s praxou

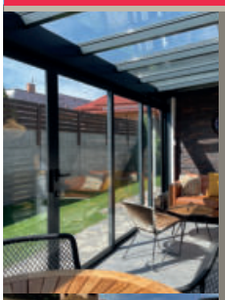
Bližšie informácie na tel. čísle 0905 985 821

kontakt na zasielanie životopisu:
jana.jugasova@judaub.sk
75-064

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV

HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME !
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

98-0005

Stannah

Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

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 ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Pretože Stannah
zmení Váš život.

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002

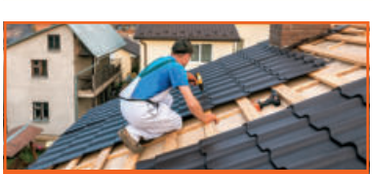
EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA
FASÁDA
BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
BEZ
WAPKY
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-001

VYBERTE SI
PNEUMATIKY
Z POHODLIA
VÁŠHO DOMOVA
www.MAZELI.sk

PNEUSERVIS
0908 797 733
Pov. Podhradie 376 - PRIEMYSELNÁ ZÓNA

75-066



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
- Pokrývačské práce
- Nové strešné konštrukcie
- Opravy
- Izolácia plochých striech
- Klampiarske práce
- Zateplenie

ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 30.11.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0103

KÚPIME
obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

47-0086

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk