



Informačné Centrum Mladých
Banská Bystrica

Informačný Spravodaj mladých

informačný a reklamný časopis | cena: 0sk | číslo: deväť | mesiac: jún | rok: 2007



PREVÁDZKOVÁ DOBA

Po - Pia: 9.00 - 12.30 a 13.30 - 18.00

KONTAKT

Tel: 048/415 1166, Fax: 048/415 1177

e mail: ckm2000-bb@ckm.sk, www.ckm.sk

Adresa: CKM 2000 TRAVEL,

Dolná 50, Banská Bystrica, 974 01

(medzi penziónom BOCA a kaviarňou U nás doma)



vchod tu

NAŠE PRODUKTY

LYŽOVAČKY V ALPÁCH

viac ako 75 stredísk v Taliansku, Rakúsku, Francúzku a Nemecku...



WAT USA WAT KANADA

- jedinečná možnosť pre študentov
- denného štúdia vysokých škôl a nadstavbového štúdia legálne
- pracovať v lete (maximálne 4 mesiace)
- v USA, Kanade a cestovať po týchto krajinách
- Úspešne sme odpracovali už tisícky študentov!

LETENKY



- viac ako 100 leteckých spoločností celého sveta vám
- ponúka svoje služby priamo u nás....

AUTOBUSOVÉ LÍSTKY

- viac ako 250 autobusových prepravcov v rámci Slovenska
- a Európy v predaji priamo u nás

POISTENIE

- komplexné cestovné poistenie, poistenie storna
- produktu a poistenie UNAL

MEDZINÁRODNÉ PREUKAZY

- pre mládež EURO 26, GO 26,
- pre učiteľov ITIC, pre študentov ISIC

UBYTOVANIE

- viac ako 20 000 hotelov po celom svete

JAZYKOVÉ POBYTY

- Angličtina vo Veľkej Británii alebo na Malte
- Španielčina v Barcelone Nemčina vo Viedni

INÉ DOPLNKOVÉ PRODUKTY / SLUŽBY POTREBNÉ PRI CESTOVANÍ

ZELENÁ VŠETKÝM

Je pravda, že držiteľia medzinárodných preukazov majú u nás výhody (zľavy, podmienky produktov).

Využiť naše služby však môže ktokoľvek a ceny sú stále výborné.

úvodník

Milí naši čitatelia,
a je to tu! Zatiaľ čo za dverami vyzivuje ospalé leto, v prázdninovom tričku prichádza nové číslo Spravodaja. S blížiacim sa koncom školského roka kulminuje v ICM pracovná horúčka. Ako zvyčajne, aj teraz máme pre Vás pripravených niekoľko zaujímavých ponúk a podujatí. Chceme tiež poskytnúť priestor tým z Vás, ktorí prejavili záujem formovať tvár Spravodaja. Inšpiratívne nápady, príspevky, kresby, fotografie sú u nás vždy vítané. Rovnako ako aj Vy. Napokon nám ostala posledná príjemná povinnosť: chceme Vám poďakovať za Vašu priazeň, ktorú ste nám prejavili počas práve sa končiaceho školského roka. A nezabudnite: s ICM je leto dlhšie – sme tu pre Vás aj v lete, stačí len prísť.

-redakčný tím-

ICM HĽADÁ DOBROVOĽNÍKOV

Chceš sa podieľať na našej činnosti?
Tak neváhaj a staň sa dobrovoľníkom ICM.



Nielen, že získaš množstvo informácií, ktoré majú v dnešnej dobe obrovskú moc a preveríš si svoje zručnosti a schopnosti v praxi, ale spoznáš aj veľa priateľov pri práci v mladom kolektíve a tvoje predstavy o svojom budúcom zamestnaní nadobudnú jasnejšie kontúry.

V konečnom dôsledku svoj voľný čas využiješ zmysluplne a pomocou iným si zvýšiš svoju vlastnú hodnotu.

-ICM-

ICMka VARUJÚ PRED FALOŠNÝMI SPROSTREDKOVATEĽMI PRÁCE !

Študenti, ktorí si hľadajú brigádu v zahraničí a obracajú sa na sprostredkovateľské agentúry, by mali aj tento rok zvýšiť svoju ostražitosť pri preverovaní spoľahlivosti sprostredkovateľa. Informačné centrá mladých preto ponúkajú bezplatnú možnosť, ako sa vyhnúť sklamaniam a podvodníkom.

Záujem o prácu v zahraničí rastie práve v letných mesiacoch a s tým sa zvyšuje aj riziko zneužívania podvodníkmi. V priebehu minulých rokov dochádzalo často k zneužívaniu, únosom a úmrtiam mladých, spôsobených práve v súvislosti s ich prácou v zahraničí. Informačné centrá mladých v snahe zabrániť podobným množiacim sa prípadom na svojom portáli www.icm.sk ponúkajú možnosť overiť si, či sprostredkovateľ zamestnania za úhradu v zahraničí má licenciu, ktorú vydáva Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny SR na výkon tejto činnosti podľa zákona NR SR č. 5/2004 Z. z. o službách zamestnanosti v znení neskorších zmien a doplnkov.

Rovnako má každý možnosť využiť osobnú bezplatnú konzultáciu v pätnástich Informačných centrách mladých po celom území SR. K overeniu informácií o sprostredkovateľovi slúži aj špeciálna informačná linka **18 555**, na ktorej vyškolený konzultant overí sprostredkovateľa, ako aj poskytne komplexné informácie súvisiace s prácou v zahraničí. Presné otázky je možné zaslať aj elektronickou poštou na adresu info@icm.sk. Pred cestou do zahraničia by malo byť overenie serióznosti sprostredkovateľa prvým krokom, ktorý by mali urobiť všetci záujemci o prácu v zahraničí. O potrebe nepodceňovať túto skutočnosť hovoria aj tragické ukazovatele z minulých rokov.

- ICM -

Brigády pre študentov

- Záhradnícke práce
- Predavačky
- Recyklácia elektronického odpadu
- Čašníci/čašníčka
- Upratovanie

- Info v ICM -

ŠKOLSKÝM MAJSTROM SR SA STALO DRUŽSTVO DIEVČAT ZŠ JOHOSLOVANSKÁ KOŠICE

Za účasti ôsmich družstiev sa v dňoch 25. – 26. apríla 2007 konali Majstrovstvá Slovenska v basketbale dievčat základných škôl. Ich usporiadateľom boli KR SAŠŠ, CVČ Junior v zriaďovateľskej pôsobnosti BBSK, Komenského 12, v Banskej Bystrici za spolupráce Gymnázia a OA J. G. Tajovského v Banskej Bystrici. Slávnostné otvorenie sa uskutočnilo v telocvični Obchodnej akadémie, kde zúčastnené kolektívy a hostí privítala riaditeľka CVČ Junior Mgr. Katarína Bursová. Za mesto B. Bystrica pozdravila súťažiacich PaedDr. Jana Sýkorová, veduca odboru školstva, kultúry a športu. Po kultúrnom programe, v ktorom sa prezentovali mažoretky z tatranskej základnej školy, sa začalo súťažné zápolenie v dvoch skupinách. V semifinále banskobystričanky porazili trnavčanky 37 : 20 a košičanky zdolali bratislavčanky 38 : 23. Hra o prvé miesto bola počas celého zápasu veľmi vyrovnaná, obidve družstvá podávali výborné výkony. Majstrom sa napokon stalo družstvo dievčat ZŠ Juhoslovanská Košice, ktoré zvíťazilo len veľmi tesným rozdielom troch bodov nad družstvom dievčat Športového gymnázia z Banskej Bystrice 28 : 25.

Umiestnenie:

1. miesto : ZŠ Juhoslovanská 2, Košice
2. miesto : Športové gymnázium, Trieda SNP 54, Banská Bystrica
3. miesto : ZŠ Atómová, Trnava
4. miesto : Gymnázium Haanova 28, Bratislava
5. miesto : ZŠ Komenského 587/15, Poprad
6. miesto : III. ZŠ ul. Sama Chalupku 312/12, Prievidza
7. ZŠ Zarevúca, Ružomberok
8. ZŠ Saratovská 85, Levice



- D. Michalíková -

MEDZINÁRODNÉ TÁBORY PRE VEĽKÝCH

Už nie ste dieťaťom, ale máte chuť opäť zažiť atmosféru tábora? Túžite cestovať, spoznávať nových ľudí, zažiť niečo neobyčajné (niekedy i na úkor pohodlia), zdokonaľiť sa v cudzích jazykoch a byť užitočným pre iných? Staňte sa dobrovoľníkom a strávte 2 či 3 letné týždne na medzinárodnom tábore dobrovoľníckej práce (MTDP) v zahraničí.

MTDP (alebo „workcampy“) sú vynikajúcou príležitosťou na spoznávanie nových ľudí z rôznych krajín, kde celkový úspech závisí od nadšenia, otvorenej mysle a zdravého optimizmu jednotlivých účastníkov. Pre dobrovoľníkov vo veku od 18 do 35, ale aj viac rokov poskytujú možnosť vycestovať do celého sveta, kde v 10- až 30- člennej skupine vykonávajú práce s rôznym zameraním, prevažne verejnoprospešného charakteru.

Švéd Dan Engert (26) pôsobí vďaka projektu Európskej dobrovoľníckej služby už piaty mesiac ako dobrovoľník v SR. Keďže sa aktívne učí po slovensky a MTDP nie sú preňho neznáme, spýtali sme sa ho na jeho názor: „Myslím že medzinárodné tábory je super. Lebo okrem dozvedieť sa nová krajina môže každý človek ktorý ísť do tábora zoznámiť sa noví ľudia a noví kultúry. Na tábor pracúvaš, obeduješ a chodíš v pekne prírode a ešte rôznu činnosť spolu. Potom máš priateľov od celého sveta, ktorí môžeš neskôr navštíviť. Je to perfektné možnosť či chceš dozvedieť sa o nás sveta. Tak prihlásiť sa a ísť do tábora niekde...“

Príležitosť na sebarealizáciu sa dá nájsť na každom kontinente (okrem Antarktídy), v ponuke je tento rok celkovo až 2300 workcampov. Sú to napríklad práce súvisiace s tvorbou a ochranou životného prostredia, rekonštrukciou historických pamiatok, práce pri budovaní sociálnych centier, ale i prípravu kultúrnych akcií, festivalov a pod.

Do veľkej medzinárodnej skupiny sa väčšinou dostanú najviac dvaja ľudia z jednej krajiny, aby sa zabezpečila táborová komunikácia v jednom zo svetových jazykov. Ten je vopred určený organizátorom, najčastejšie sa využíva angličtina, nemčina alebo francúzština. Dobrovoľníci pracujú štyri až šesť hodín denne, zvyšok času je venovaný rôznym voľnočasovým aktivitám. Skupinu mladých dobrovoľníkov majú na starosti väčšinou dvaja miestni vedúci, ktorí ich koordinujú, starajú sa o program, bezproblémové fungovanie a riešia prípadné konflikty. Prihlásiť sa na MTDP je potrebné čo najskôr, pretože každý projekt je jedinečný a v tom istom roku sa zvyčajne neopakuje. Katalóg s ponukou jednotlivých táborov a ich podrobným popisom nájdete v našom ICM v tlačovej podobe. Dobrovoľníci si hradia účastnícky príspevok, cestovné náklady a v niektorých prípadoch i poistenie. Na druhej strane však za svoju dobrovoľnícku prácu získajú okrem množstva skúseností a nezabudnuteľných zážitkov aj stravu a ubytovanie bezplatne.



-ICM-

NOVÁ PRÍRUČKA „COMPASS“ JE NA SVETE !

Na svete je nová príručka vypracovaná ku kampani "Každý iný, všetci rovni" zameraná na vzdelávanie a skúsenosti v oblasti rôznorodosti, ľudských práv a participácie. Príručka obsahuje cvičenia z publikácií COMPASS a cvičenia na témy terorizmu, alibizmu a pamäť. Zájemcovia môžu zároveň v príručke nájsť základné informácie o kampani "Každý iný, všetci rovni" a informácie o aktivitách v rámci kampane. Viac informácií o kampani na Slovensku môžete nájsť na webovej stránke www.kazkyiny-vsetcirovni.sk

**každý iný
všetci rovni**

-ICM-

Brigády na leto

- Letné terasy
- Pomocné sily kuchyni
- Upratovačky -ICM-

RODINNÉ DOBROVOLNÍCKE AKTIVITY V ZAHRANIČÍ

Dnes len málokedy vidno pracovať spoločne rodičov s deťmi. Ak samozrejme nerátame „nútené“ práce v záhradke, ktoré drvivú väčšinu detí nebavia. Ponúkame Vám alternatívu na voľný čas pre rodiny s deťmi.

Rodinné tábory (z angl. „family camps“) sú tábory dobrovoľníckej práce založené na podmienke účasti aspoň 2 príbuzných členov rodiny, napr. starej mamy s vnúčikom, otca so synom, mamy s dcérou, tety so synovcom, a pod. Polovicu účastníkov tak tvoria dospelí a polovicu detí, prevažne vo veku 4 – 13 rokov. Takto vytvorená skupina dobrovoľníkov z rôznych krajín sveta pracuje na spoločnom projekte 2-3 týždne zhruba 5 hodín denne, čo závisí od typu tábora. Tábor môže mať environmentálny, sociálny, kultúrno-poznávaci, príp. iný charakter.

Výhodou je, že záujemcovia si okrem účastníckeho príspevku hradia iba cestovné náklady. Ubytovanie a stravu zabezpečuje partnerská organizácia v zahraničí ako odmenu za vykonanú prácu.

Hlavné myšlienky rodinných táborov:

- deti len málokedy chodia von, nerozvíjajú sa, chýba im aktívny pohyb a zmysluplné trávenie voľného času;
- deťom chýba motivácia, ktorá by ich učila práci v pozitívnom slova zmysle. Vedenie k práci – verejnoprospešnej práci už v rannom veku si deti natrvalo vstúpia ako pozitívny príklad od rodičov;
- rodiny užitočne trávia svoj voľný čas s deťmi a pritom spoločne spoznávajú cudzie krajiny a iné kultúry.

[Viac informácií nájdete v ICM](#)

CHCEŠ CEZ PRÁZDNINY SPLAVOVAŤ RIEKY VLTAVA A ORAVA?

Pre mladých ľudí vo veku od 16 do 26 rokov ponúka Splav Vltavy v termíne 5.-8. Júla 2007.

V poplatku 2480,- Sk je zabezpečená: doprava autobusom, lode, pádla, záchr. vesty, ubytovanie v 4 postel. chatkách, veselí inštruktóri. Stravu na celý pobyt si treba zabezpečiť samostatne. Zároveň pozýva aj rodiny s deťmi na Splav Oravy v termíne 28. Júl - 3. August 2007. Bude sa splavovať od Tvrdošína až po sútok s Váhom. V poplatku 890,- Sk je zabezpečené: lode, záchr. vesty, pádla, poplatky za kemp, prepravu lodí a super inštruktórov. Vy si zabezpečujete: Stan (v prípade potreby vieme zapožičať), stravu na celý pobyt a dopravu.

[Informácie získate v ICM](#)



PREZENTAČNÉ DNI ICM

ICM Banská Bystrica odštartovalo prezentačné dni na banskobystrických stredných školách, ktorých náplňou je, okrem nových informácií o činnosti a ponukách ICM, aj šírenie informácií o EÚ, o prevencii AIDS, drogových závislosti a iných patologických javoch, o možnostiach zapojenia sa mladých ľudí do rôznych projektov, informácie a poradenstvo o kampani „Každý iný, všetci rovni“ a mnoho ďalších informácií, ktoré študentov zaujímajú.



CESTOVNÉ ŠTIPENDIÁ NADÁCIE HEINZ-SCWARZKOPF

Nadácia každý rok financuje 20 až 30 cestovných štipendií pre mladých ľudí (550 Euro). Štipendia by mali umožniť mladým ľuďom spoznať a diskutovať o rozličných sociálnych a politických otázkach v hostiteľskej krajine. Po ukončení štipendia musia štipendisti napísať záverečnú správu z cesty. Každý rok sa koná súťaž o najlepšiu správu z cesty. Mladí ľudia, ktorí nepochádzajú z Nemecka môžu získať štipendia iba na cestovanie v rámci Nemecka a mali by mať určitú znalosť nemeckého jazyka.

Termín uzávierky podania prihlášok je 15. september 2007.

Máte záujem? Príďte si po prihlášku do ICM.



ICM AKTÍVNE PODPORUJE PREVENCIU PRED AIDS

Informačné centrá mladých pri príležitosti Národného týždňa kondómov pokračujú v informačnej kampani STOP AIDS. Cieľom kampane je zvýšenie informovanosti o tomto ochorení, ako aj poukázať na spôsob prevencie a ochrany pred vírusom HIV.

Veková hranica, kedy mladí ľudia zažijú prvú sexuálnu skúsenosť sa neustále znižuje.

Informačné centrá mladých aktívne reagujú na túto tendenciu a informujú o rizikách spojených so sexuálnym životom informačnou kampaniou o zodpovednom a bezpečnom prístupe k sexu.

V súvislosti s osvetou boja proti AIDS vydalo Združenie Informačných a poradenských centier mladých v SR informačnú brožúru vreckového formátu STOP AIDS, ktorá je dostupná v každom Informačnom centre mladých na Slovensku. Cieľom informačného materiálu je zvýšiť informovanosť mladých ľudí o ochorení AIDS.

Materiál obsahuje stručnú charakteristiku vírusu HIV. Možnosti prenosu, ako aj spôsoby ochrany pred vírusom, informuje o miestach a možnostiach testovania na HIV, poskytuje kontakty na informačné linky spojených s témou AIDS a dáva odpovede na najčastejšie kladené otázky spojené s touto témou.

Materiál STOP AIDS je dostupný v našom ICM Banská Bystrica a na stiahnutie aj na stránke www.icm.sk

Na anonymné zodpovedanie osobitých otázok v súvislosti s HIV je k dispozícii Info linka 18 555, alebo mail info@icm.sk

-ICM-

VYBEHNITE NA PRÉRIE A DO LESOV !

Indiánsky kmeň sa po rokoch putovania po prériách opäť vracia na nádherný pláň, ktorú biele tváre nazývajú Svätajánska lúka pri dedinke Kremnické Bane. Krásna ďalekosiahla préria ohraničená hustým lesom čaká len na Vás a Vaše ďalšie nezabudnuteľné letné dobrodružstvo.

Tento rok sú v ponuke 3 (15-dňové) turnusy:

1.turnus: **01.07. - 15.07.2007** (ešte voľné miesta)

2.turnus: **15.07. - 29.07.2007** (ešte voľné miesta)

3.turnus: **29.07. - 12.08.2007** (ešte voľné miesta)

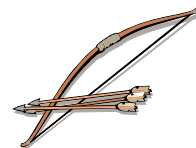
Cenová ponuka na turnusy:

- dieťa (7-14 rokov) 4790 Sk

- dieťa člen NPDL oz. 4590 Sk

- IVZ* dotovaná suma **2990 SK**

* IVZ = inštruktór v zácviku, účastník tábora vo veku od 15 do 18 rokov



V cene je zahrnuté ubytovanie, strava 5krát denne + pitný režim, program, poistenie. V cene nie je zahrnutá doprava! Doprava bude zabezpečená z Bratislavy do tábora a späť za príplatok 400Sk. Uvedené zľavy platia pri záväznom prihlásení do stanoveného dátumu (vrátane).

Ak máte záujem pridať sa k indiánskemu kmeňu a stráviť v kolektíve indiánskeho leta, informujte sa v našom centre.



-ICM-

PREČO NAVŠTÍVIŤ ICM?

- Chceš si nájsť prácu alebo brigádu?
- Nevieš sa rozhodnúť kam na VŠ, alebo pre aké povolanie sa rozhodnúť?
- Chceš ísť pracovať do zahraničia?
- Máš záujem o štúdium na niektorej VŠ a potrebuješ informácie?
- Chceš študovať v zahraničí? Aké štipendium môžeš získať?
- Hľadáš možnosť zdokonaľiť sa v jazyku?
- Hľadáš jazykový kurz v SR alebo v zahraničí?
- Máš voľný čas a potrebuješ sa dozvedieť ako ho môžeš v meste využiť? Aké sú kultúrne, športové podujatia, či voľnočasové aktivity a kurzy?
- Chceš cestovať? Aké zľavy možno využiť, kde sa dá výhodne ubytovať v rámci SR i zahraničia?
- Potrebuješ sa čokoľvek dozvedieť o EÚ alebo NATO?
- Máš ty, alebo tvoj kamarát problém s drogami, patologickým hráčstvom a potrebuješ poradenstvo?
- Chceš poradiť a pritom ostať v anonymite?
- Potrebuješ zistiť linku záchrany, násilia, či inej pomoci?
- Potrebuješ psychologické, právne, či sexuologické poradenstvo?
- Chceš zistiť akúkoľvek informáciu, alebo potrebuješ akékoľvek poradenstvo?

Ak potrebuješ odpoveď na niektorú z uvedených otázok, si na správnej adrese. V Informačnom centre mladých v Banskej Bystrici ti poradia a podajú informácie profesionálni konzultanti.

PONUKY ICM



NEMECKO

- AU-PAIR, OPATROVATEĽKY



ÍRSKO

- MOTHER'S HELP - NANNY



RAKÚSKO

- AU-PAIR, OPATROVATEĽKY



KANÁRSKE OSTROVY, ŠPANIELSKO

- ANIMÁTORI



VEĽKÁ BRITÁNIA

- SEZÓNNE PRÁCE PRE ŠTUDENTOV
- PRÁCA V PRIEMYSELE, BALIARŇACH
- ŠOFÉRI C , E, D
- PRÁCA VO VEĽKOSKLADOCH
- OPERÁTORI VYSOKOZDVIŽNÝCH VOZÍKOV S PRAXOU
- ZBER JAHÔD NA FARMĚ
- MÄSIARI, VYKOSTOVAČI
- KUCHÁRI
- ČAŠNÍCI / ČKY
- RECEPČNÁ / Ÿ, NOČNÝ RECEPČNÝ
- REŠTAVRAČNÝ A HOTELOVÝ PERSONÁL PRE LUKRATÍVNE HOTELY
- OPATROVATEĽKY (opatrovateľské domy), AUPAIR



HOLANDSKO

- ŠALUNGÁR - OCELIAR
- TESÁR, MURÁR, OMIETKÁR
- MALIAR, POKRÝVAČ
- DLAŽDIČ KERAMICKEJ AJ KAMENNEJ DLAŽBY
- ELEKTRIKÁR, ZVÁRAČ TIG, MIG, MAG, E
- INŠTALATÉR VODNÝCH, PLYNOVÝCH A INÝCH POTRUBÍ NA STAVBÁCH



GRÉCKO a ostrovy

- ANIMÁTORI
- ČAŠNÍCI / ČAŠNÍČKY, BARMANI
- CHYŽNÉ, UPRAŤOVAČKY
- PLAVČÍCI PRI BAZÉNOCH A NA PRÍMORSKÝCH PLÁŽACH
- POMOČNÍCI V KUCHYNI, ZÁHRADE, PRI PEČENÍ
- AMATÉRSKI FOTOGRAFI PRE HOTELOVÉ REZORTY



CYPRUS

- PRÁCA PRE SIET' RÝCHLO OBČERSTVENIA
- HOTELOVÝ A REŠTAVRAČNÝ PERSONÁL
- ANIMÁTORI
- REMESELNÉ POZÍCIE



LOTYŠSKO

- TESÁRI, MURÁRI
- ŠOFÉRI C + E

-ICM-

Neviete kam po škole?

Vyberte si z našej ponuky:
študijnno-pracovný pobyt v UK, jazykové kurzy po celom svete,
au pair pobyty v Európe, USA, práca v hotelierstve UK,
Írsko, štúdium v Austrálii.



-ICM-

Najlepšie jazykové kurzy po celom svete!

Anglicko, Škótsko, Írsko, USA, Kanada, Austrália, Nový Zéland, Južná Afrika, Malta, Francúzsko, Nemecko, Španielsko, Taliansko, Ekvádor, Kostarika, Čína.

AKCIA! Letenka zdarma!

Viac info v ICM.



MLÁDEŽNÍCKA RADA A SEMINÁR PRE ŠTUDENTOV

V Informačnom centre mladých v Banskej Bystrici sa opäť stretli mládežníci na ďalšom zasadnutí Mládežníckej rady ICM, ktorého cieľom bolo podať nové aktuálne informácie zástupcom stredných škôl a fakúlt v B.Bystrici, prostredníctvom ktorých sa tieto dostávajú na školy a k ostatným študentom. Členovia MR ICM boli informovaní o vyhlásení súťaže na letáky, pohľadnice a návrhy na mobilné ICM, kde si úspešní návrhári môžu aj finančne prílepšit. Účastníci zasadnutia sa dozvedeli nové informácie o kampani "Každý iný - všetci rovni", o pripravovanej videokonferencii, o nových ponukách a okrem toho, že si odniesli nové vydanie Informačného spravodaja mladých, obdržali aj množstvo aktuálnych informačných a propagačných materiálov, ktoré budú distribuovať na svojich školách.

Po skončení zasadnutia MR ICM sa konal seminár k projektu, ktorého sa okrem zástupcov škôl, zúčastnili aj členovia MMP Banská Bystrica. Cieľom seminára bolo informovať mladých ľudí o možnosti podávania projektov, o postupoch pri vypisovaní žiadostí, o podmienkach a pravidlách pre projekty. Účastníci seminára sa oboznámili s problematikou participácie mládeže na živote miest a obcí, ako aj s možnosťami spolupráce s mestským zastupiteľstvom a postupom pri podávaní žiadostí na dotácie.



-ICM-

Finále súťaže družstiev študentov SŠ v Banskej Bystrici

„Čo všetko dokážu študenti?“

Dňa 9. mája 2007 v priestoroch Robotníckeho domu v Banskej Bystrici sa uskutočnilo finále súťaže študentov SŠ „Čo všetko dokážu študenti?“, ktorá prebiehala od novembra 2006. Tri najlepšie družstvá si zmerali sily pri odpovediach na otázky o partneroch podujatia: Slovenskej sporiteľni a.s., Prvej stavebnej sporiteľni a.s., a Regrutačnom stredisku ozbrojených síl SR v Banskej Bystrici, vo viazaní slávnostnej kytice, skladaní hlavolamov, výrobe papierových lietadiel, maľovaní modelov, výrobe papierových múmií, schopnosti presvedčiť náhodných divákov aby navštívili naše podujatie, otázkach o významných svetových osobnostiach rýchlo jedením zmrzliny a ďalších disciplínach a súťažných úlohach.

Všetky súťažné úlohy sa najlepšie podarilo splniť študentom z Gymnázia J.G. Tajovského v Banskej Bystrici, ktorí sa v súčte bodov zo všetkých súťažných kôl stali víťazmi prvého ročníka súťaže a získali prvú cenu – 3 dňový pobyt vo výcvikovom campe ozbrojených síl SR, ktorú venovalo Regrutačné stredisko ozbrojených síl v Banskej Bystrici. Na druhom mieste sa umiestnil študenti z SOU pôšt a telekomunikácií, pre ktorých ceny poskytla Slovenská sporiteľňa a.s. a na treťom mieste sa umiestnilo družstvo z SOU stavebného v Kremničke a získalo ceny od Prvej stavebnej sporiteľni a.s. Po skončení finálového večera na študentov čakala diskotéka. Blahoželáme víťazom a tešíme sa na druhý ročník súťaže v novom školskom roku.



-V. Šokot'ko-

eurodesk v ICM



Chceš spoznať novú krajinu ?
Hľadáš možnosti štúdia, štipendií alebo práce ?
Hľadáš možnosti financovania Tvojich aktivít ?
Potrebuješ odpovede na otázky súvisiace s tvojimi možnosťami v Európe ?
Tak klikni na www.eurodesk.sk alebo nám napíš na eurodesk@iuventa.sk.



Eurodesk je informačná sieť pre mladých ľudí poskytujúca **bezplatne informácie** a odpovede na otázky súvisiace s možnosťami mladých ľudí v oblasti grantových programov EÚ, štúdia, štipendií, stáží, práce, výmenných pobytov, jazykových kurzov, dobrovoľníctva a množstva ďalších otázok súvisiacich so životom mladých ľudí v Európe.



Keďže mnohí z Vás ste v posledných dňoch boli vystavení stresu v dôsledku skúšok, skúste tento protistresový program:

Želáme Vám veľa zábavy a úspechov so všetkými osvedčenými metódami, aby Váš život bol plnší a zmysluplnejší.

1. Chod'te von

Pri extrémnom strese pomáha - a netreba sa tomu čudovať - jedine vypadnúť von. Choďte do prírody a pozerajte sa na oblohu v akomkoľvek počasí. Skúste cítiť mohutnú Zem pod nohami a nekonečnosť vesmíru nad hlavou. Pri nich budú vaše starosti pôsobiť pomerne smiešne. Neexistuje iné cvičenie, ktoré by pomáhalo viac.

2. Nadávajte inak

Vo chvíli intenzívneho stresu alebo hnevu si nájdite nové výrazy pre vašu zlosť, ktoré dokážu situáciu odľahčiť. Namiesto „Hovno!“ alebo „Ty sviňa!“, či dokonca horších nadávok, si povedzte „Je to ťažké!“ alebo „Brrrr!“. Pomôže vám to odreagovať sa. Vďaka pozitívnejším výrazom ako napríklad „Zdá sa, že teraz budem mať čo robiť!“, „To bude napínavé!“ alebo v ideálnom prípade „Tak na tento súboj som skutočne zvedavý!“ to budete mať oveľa ľahšie. Účelom takéhoto cvičenia je, aby ste sa z reaktívneho správania dokázali prepnúť na aktívne, z lomčujúcich emócií na kreativitu. Súhlasím s vami, že sa od vás žiada pomerne veľa. Ale vyskúšajte to, prosím, minimálne pri najbližších troch stresujúcich situáciách. Určite to zaberie!

3. Tlačíldo Smiechu

Práve vtedy, keď vám absolútne nie je do smiechu, sa usmievajte. V núdzovom prípade to skúste cvičiť v nejakej tichej miestnosti. Skúste zdvihnúť kútky úst. I keď to spočiatku bude skôr neprirodzený úsmev, biologicky efekt sa dostaví ako pri zvončeku. Pri úsmeve tlačí jeden sval medzi okom a lícom presne na nerv, ktorý signalizuje mozgu veselú náladu. Preto by ste sa mali -usmievať- minimálne tak intenzívne, aby sa do pohybu dostali okrem kútkov úst aj časti tváre pod očami. Nemajte strach, je to oveľa jednoduchšie, ako to znie. Potešený zistíte, že od hraného úsmevu sa u vás napokon objaví skutočný smiech vyvolaný komickou akrobáciou vašej tváre.

4. Malý pôst

Jeden deň vynechajte normálne jedlo. Pite len minerálnu vodu a ovocný džús, jedzte výhradne len ovocie. Nič neuvolňuje ducha lepšie ako zámerné odľahčenie tráviacej sústavy. A ak ste práve vy typ „mám stres - musím jesť“, mali by ste vedome zasiahnuť.

5. Pite ako moslimovia

Zdrzte sa alkoholu ako moslimovia počas Ramadánu. Pite až po západe slnka. No dobre, možno kvôli neskoro zapadajúcemu slnku v lete poviete, žiaden alkohol aspoň pred 18. hodinou. A aj potom s mierou. Slávny pohárik dobrého červeného vína si získal uznanie medzičasom i medzi lekármi ako vynikajúci prostriedok proti srdcovému infarktu. Nechápte to však tak, že všetky poháre vína z celého týždňa treba skonzumovať počas jedného dňa. Telo potrebuje pomerne veľa času, aby sa mohlo alkoholu zbaviť.

6. Prestávka na kávu

Počas namáhavých dní sa zrieknite všetkých životabudičov ako káva, čierny alebo zelený čaj, kakao, čokoláda, a samozrejme cigarety. Väčšina ľudí si myslí, že by sa bez podobných prostriedkov v krátkom čase zrútila. A práve opak je pravdou. Už po troch dňoch nájdete v sebe úplne nový druh energie. Budete reagovať menej podráždené, „mŕtve chvíle“ v priebehu dňa sa takmer vytratia. Stres ustúpi a budete sa cítiť oveľa uvoľnenejší ako predtým. Po jednom či dvoch týždňoch bez kávy a ostatných povzbudzovákov sa môžete vrátiť (ak budete mať ešte chuť) k ich primeranému konzumovaniu. Nie preto, že by ste ich potrebovali, ale preto, lebo vám chutia a ich konzumácia je pre vás spoločenskou udalosťou. Pri tejto príležitosti môžete prejsť na čierny alebo ešte lepšie na zelený čaj, ktoré váš žalúdok zaťažia oveľa menej ako káva. Ak budete mať raz príležitosť rozhládnuť sa po pracovniach najvyšších manažérov, nájdete tam len ovocné čaje, minerálnu vodu a čerstvé ovocie. Káva a keksy sú nanajvýš pre návštevy.

7. Slnčný kúpeľ pre oči

Nevysmievajte sa ľuďom, ktorí sa za pekného počasia so zatvorenými očami akoby zámerne pozerali do slnka. Intuitívne robia správnu vec, lebo takto privádzajú cez zrakový nerv pozitívnu energiu do oblastí mozgu. Priamo pozeráť do slnka je veľmi nebezpečné pre oči, ale so zatvorenými viečkami je jeho účinok blahodarný. Okrem stimulácie mozgu sa podnieti činnosť tymusu, ktorý začne produkovať vo väčšej miere melatonin, hormón, ktorý je potrebný pre zdravý spánok. Vždy keď ste v strese a náhodou sviatí slnko, využite ho ako účinný a lacný zdroj telesnej a duševnej rovnováhy.

8. Malá svätyňa

Pomocou tohto cvičenia si oddýchnete za pár sekúnd a budete pripravený na nový začiatok. Vytvorte z vašich dlaní akoby skryšiu a držte ju pred očami bez toho, aby ste sa rukami dotkli samotných očí. Potom sa otvorenými očami do tejto skryše potrite a napravte zovretie dlaní tak, aby ste v nej mali čo najmenej svetla. Predstavte si, že hľadáte do malého podzemného chrámu, v ktorom celé generácie našich predkov meditovali a čerpali silu.

9. Loď vo fľaši

Poznáte tie malé loďky vo fľaši, ktoré sú v nej skutočne aj zložené, dno fľaše nebolo odrezané, ale podľa starej námorníckej tradície bola loď poskladaná cez hrdlo priamo vo fľaši. Tento symbol vám v ťažkých situáciách hovorí: **Ono to skutočne ide!**

10. Obľúbená hudba

Hudba môže zlepšiť vašu náladu v okamihu. Majte na stresové situácie pripravené CD alebo kazetu s obľúbenou hudbou. Nemajte strach pustiť si vašu obľúbenú skladbu niekoľko krát za sebou. Hlasitosť nieje podstatná. Aj tichá hudba v pozadí pôsobí pozitívne na dušu a celkový stav. V niektorých obchodoch sa dajú dnes už v oddeleniach s meditačnou hudbou kúpiť nosiče s hudbou, ktorá sa pri určitých ochoreniach (bolesti hlavy, ochorenie žalúdka, čriev či krvného obehu) skutočne osvedčila.

11. Teplý kúpeľ

Doprajte si po namáhavom dni luxus a vystríte si unavené končatiny vo vani plnej teplej vody. Zaoštarajte si dobrú prírodu do kúpeľa a vytvorte si príjemnú atmosféru priamo vo svojej kúpeľni spolu s kvetmi, hudbou a sviečkami.

12. Svetlá sviečok

Ak večer niekde s niekým sedíte, zapáľte okolo seba sviečky. Otvorený oheň aktivuje hlbšiu vrstvu našej duše, tradície našich predkov, ktorí nepoznali elektrické svetlo a všetky vymoženosti našej civilizácie. Teplá žiara symbolizuje istotu a bezpečnosť. Mierne svetlo sviečky vás upokojí a pomôže vám prežiť jemnú a uvoľnenú stránku vášho ja.

13. Počítat' kroky

Keď kráčate, počítajte vaše kroky a nájdite si pritom rytmus dýchania: po 6 (alebo toľko, koľko je pre vás lepšie) krokoch nádych, 6 krokov zadržat' dych a ďalších 6 krokov výdych. Vedome žiť znamená vedome dýchať.

14. Absolútne ticho

Prežite každý deň minimálne desať minút skutočného ticha. To znamená, žiadna práca, žiadna hudba, žiadne jedlo, žiadna televízia. Dá sa to veľmi dobre pod holým nebom, ale aj v tichej miestnosti, najlepšie v starom kostole. Po desiatich minútach ticha a koncentrácie sa myseľ úplne upokojí a nebude si všímať, čo sa deje vonku, ale v našom vnútri. Totálny odдых.

15. Prestávka v bedákani

Účinným prostriedkom proti stresu je nehovoriť neustále o ňom. Ak sa vás budú pýtať, ako sa máte, neskúšajte nariekať či klamať. Povedzte že váš život je práve teraz namáhavý, ale intenzívny. Budte aj v napätých situáciách veselý, vitálny a silný. Taktovo ovplyvníte ostatných, aby sa správali podobne a s troškou trpezlivosti si taktó budete navzájom pomáhať. Keď budete pred ostatnými len bedákať, nakazíte tým i ostatných a nakoniec vás sami stiahnu ešte nižšie.

16. Pohyb

Dbajte o to, aby ste denne minimálne tridsať minút strávili pohybom na čerstvom vzduchu. Nemusí to byť žiadny jogging podľa tréningového plánu alebo beh na maratónske vzdialenosti. Pokojne uskutočnite pracovné stretnutie s klientom alebo kolegom, či spolužiakom na čerstvom vzduchu. Počas chôdze sa ľahšie rozpráva a obaja máte osov z pohybu.

17. Nepozerať televíziu

Výskumy dokázali, že keď ľudia čelia veľkej časovej tiesni, trávajú viac času pred televízorom ako za normálnych okolností. Tento paradox sa dá vysvetliť nasledovne: Kto sa cez deň cíti byť pod tlakom, odmeňuje sám seba večer predstieranou zábavou (alebo dokonca neskoro v noci, ak práca trvá až do desiatej večer). Efekt je však opačný. Namiesto upokojujúceho kúpeľa, rozhovoru s partnerom alebo dostatočným spánkom sa televízia konzumuje ako droga. Nariadte si preto v mimoriadne stresovom období čo najstriktnější zákaz pozeráť televíziu.

Vás pozýva do kurzov skup. B, ktoré otvárame každý mesiac.

Zápis možno vykonať v kancelárii autoškoly v pracovných dňoch v dobe 9.00 – 11.00 a 14.00 – 16.00 .

Prečo práve naša autoškola ?

- na web stránke Ministerstva dopravy pôšt a telekomunikácií si môžete overiť, že v úspešnosti pri záverečných skúškach sme v rámci banskobystrických autoškôl za 2. polrok 2006:

- **na 2. mieste**



My kvalitu nielen ponúkame, ale ju zaručujeme.

SUDOKU NA POBAVENIE

Ťažnosť 1.:

		6		1	4		2	
		4	2	5		6		9
7	2	1					5	
	7		3					2
5	4			8			7	1
2					9	3	4	5
	8				3	1		7
4		2		9	8			
	9		5	6	1	2		

Ťažnosť 2.:

8			2		9		1	
		9			8			
	4	2				6	8	
3			5	9			6	
			7		6			3
7	9			1			5	8
		8				5	4	2
2		3	9		5	8		
				2	7	9		6

Vydalo: Informačné centrum mladých, Banská Bystrica. Na jeho tvorbe sa podieľali: PhDr. Ľuba Danková, Petr Šimůnek, Mgr. Alena Šajtrochová, Iveta Tatarková (redakčný tím).

Ďakujeme všetkým, ktorí podporili Informačný spravodaj ICM v Banskej Bystrici, osobitne **tlačiarňu DALI – MIDIPRINT s.r.o.**, Banská Bystrica. K úprave a obsahu Informačného spravodaja môžete prispieť aj Vy, svojimi návrhmi, či zaujímavým článkom. Akékoľvek pripomienky, alebo požiadavky posielajte na bb@icm.sk, prípadne môžete prísť do ICM osobne.