

SPRÁVA O REALIZÁCII ODBORNEJ AKTIVITY

I. IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE PROJEKTU A AKTIVITY

Položka	Údaje
Operačný program	Program Slovensko 2021 – 2027 (Európsky sociálny fond plus – ESF+)
Kód výzvy	PSK-MPSVR-059-2025-DV-ESF+
Názov projektu	Innovate Femina – na ceste k rovnosti
Kód projektu	NFP401407F783
Názov aktivity	Finančné poradenstvo – „Moje peniaze pod kontrolou“
Dátum realizácie aktivity	22. 09. 2026
Časový rozsah	13:00 – 16:00 hod. (3 hodiny)
Miesto realizácie	Gréckokatolícka charita Prešov, Pod Táborom 33, 080 01 Prešov
Forma realizácie	Prezenčná forma (interaktívny workshop, skupinové aktivity a individuálne konzultácie)
Realizátor / Odborný poradca	LiMaR Consulting spol. s r.o. / lektor

II. CIEĽ AKTIVITY A CIEĽOVÁ SKUPINA

- **Hlavný cieľ aktivity:**
Zvýšenie finančnej gramotnosti, posilnenie ekonomickej sebestačnosti a získanie praktických zručností pri plánovaní a efektívnom spravovaní osobného a rodinného rozpočtu pre ženy v nepriaznivej sociálnej situácii a ohrozené chudobou či sociálnym vylúčením.
- **Čiastkové ciele:**

- Osvojenie postupov evidencie príjmov a výdavkov v domácnosti a hľadanie možností úspor.
 - Prevencia predĺženia, rozpoznanie rizík nebankových pôžičiek a nevýhodných úverov.
 - Poskytnutie základnej orientácie v problematike exekúcií a inštitútu oddĺženia (osobného bankrotu).
 - Posilnenie sebavedomia a kompetencií účastníčok pri samostatnom finančnom rozhodovaní.
- **Cieľová skupina:** Ženy v krízových životných situáciách, klientky Gréckokatolíckej charity Prešov (Pod Táborom).
 - **Počet účastníčok:** 11 účastníčok.

III. OBSAHOVÁ NÁPLŇ A ČASOVÝ HARMONOGRAM

1. **Blok 1 (13:00 – 13:30): Úvod do finančnej gramotnosti a zmapovanie aktuálnej situácie**
 Úvodné privítanie, predstavenie cieľov aktivity v rámci projektu Innovate Femina. Diskusia o vnímaní peňazí a bežných prekážkach v rodinnom rozpočte. Rozdelenie výdavkov na nevyhnutné (bývanie, strava, lieky) a ostatné.
2. **Blok 2 (13:30 – 14:30): Zostavenie rozpočtu a hľadanie rezerv („Kde mi unikajú peniaze”)**
 Praktická práca s modelovým rozpočtom domácnosti. Nácvik používania obálkovej metódy a mesačného plánovania. Tipy a stratégie na šetrenie pri nákupoch a spotrebe energií.

Prestávka (14:30 – 14:45)

3. **Blok 3 (14:45 – 15:30): Riziká zadĺženia, exekúcie a bezpečné riešenia**
 Upozornenie na riziká spojené s rýchlymi a nebankovými pôžičkami, skryté poplatky a vysoké úroky. Postup pri neschopnosti splácať záväzky a komunikácia s veriteľmi. Možnosti bezplatnej právnej a dlhovej pomoci (Centrum právnej pomoci, bezplatné dlhové poradenstvo).
4. **Blok 4 (15:30 – 16:00): Individuálne konzultácie a osobný akčný plán**
 Priestor na anonymizované otázky účastníčok a riešenie konkrétnych životných situácií. Vypracovanie jednoduchého osobného plánu finančnej stabilizácie. Zhodnotenie prínosu a spätná väzba od účastníčok.

IV. DOSIAHNUTÉ VÝSLEDKY A PRÍNOS

Účastníčky získali základné praktické zručnosti v oblasti zostavovania vyrovnaného mesačného rozpočtu, identifikovali možnosti zníženia bežných výdavkov a porozumeli rizikám nezodpovedného požíčkovania si financií. Workshop prispel k zníženiu obáv z riešenia

existujúcich dlhov a podporil ich motiváciu k samostatnému a bezpečnému riadeniu finančných prostriedkov.

V. PRÍLOHY

1. Prezenčná listina účastníčok zo dňa 22. 09. 2026.
2. Fotodokumentácia z realizácie aktivity (publicita projektu ESF+).
3. Použité metodické a pracovné listy.

V Prešove, dňa 22. 09. 2026