Obrázok, na ktorom je písmo, logo, grafika, text

Automaticky generovaný popis

**Tlačová správa 9.2.2024**

**V pondelok 12.2. začína Národný týždeň manželstva 2024**

**Ciele a zámer Týždňa manželstva**

Sviatok sv.Valentína je už tradične spájaný s láskou a romantikou – a určite je to ideálny čas na krásne romantické gestá (ako napríklad kvety a čokoláda), je to však príležitosť aj pre oveľa hlbšie (nielen) gesto – napríklad na vyjadrenie lásky, úcty a uznania milujúcemu partnerovi. Pre manželov je to príležitosť vybočiť z bežného stereotypu a urobiť pre svoj vzťah niečo nevšedné, nekaždodenné.

Valentínsky týždeň upriamuje našu pozornosť na krásu a jedinečnosť manželstva. Páry oceňujú jeden druhého, vyznávajú a potvrdzujú svoju lásku, spomínajú na spoločné zážitky, ale aj rozvíjajú plány ako uskutočniť svoje spoločné sny. Dobre fungujúce manželstvo totiž neprispieva len k osobnému šťastiu, je prospešné tiež pre fyzické zdravie a podieľa sa aj na celkovej pohode manželov. Potvrdzujú to prieskumy aj odborníci z oblasti vzťahov.

NTM spája jednotlivcov, komunity aj inštitúcie so zámerom posilniť manželstvá a tiež vysiela do spoločnosti signál, že na manželstve záleží a je potrebné urobiť maximum preto, aby sa manželom darilo čo najlepšie. NTM pripomína generáciami overené pravdy a prináša tiež rady súčasných odborníkov, zaoberajúcich sa otázkami dynamiky partnerských vzťahov, po ktorých môžu manželia siahnuť ako po užitočných nástrojoch pre obohatenie a posilnenie vzájomného spojenia. Zakladateľ Národného týždňa manželstva vo svete, Richard Kane hovorí: „Ak máte to šťastie, že ste v manželstve, mali by ste sa oň dobre starať“.

**„Vitamíny pre vzťah“ – téma NTM 2024**

Pravdepodobne každý, kto sa pre manželstvo rozhodne, chce, aby dobre fungovalo a prežíval pocit šťastia, aby sa cítil prijatý a boli naplnené jeho potreby. (Možno už nie úplne všetci premýšľajú nad tým, že by aj partner chcel, aby aj jeho potreby boli naplnené ... 😊). Je naozaj dôležité, aby bolo manželstvo zdravé, vitálne, v dobrej kondícii. To však vyžaduje určitú údržbu. NTM sa v aktuálnom ročníku zameriava práve na to, ako posilniť vitalitu vo vzťahu a aj **téma 14-teho ročníka NTM** to jasne naznačuje. Prichádza s celým zoznamom „vitamínov“ – vzťahových zručností, a nabáda dopriať vzťahu osvieženie a doplnenie dôležitých vitamínových prísad. Jedným dychom tiež dodáva, že pokiaľ je to pre niekoho nový koncept, vôbec nevadí. Možno neviete ako začať a cítite sa neisto ... povzbudzujeme – vstúpte do toho! Vždy je lepšie urobiť aj neistý krok správnym smerom, ako neisto prestupovať na mieste a neurobiť vôbec nič. Vzťahové zručnosti sa dajú naučiť a je možné osvojiť si ich pre každodenný život. **Na webe NTM sa počas Týždňa manželstva každý deň zoznámime s jedným konkrétnym „vitamínom“ (predstavíme oblasť, na ktorej môžeme vo vzťahu zapracovať) aj s praktickými tipmi pre manželov.**

**Ponuka NTM 2024 je naozaj pestrá**

Za organizáciou podujatí stoja samosprávy, občianske združenia, cirkevné komunity aj veľké množstvo dobrovoľníkov z miest a obcí naprieč Slovenskom. Niekde sú podujatia zastrešené záštitou miestnych autorít, napríklad v prešovskom kraji sa NTM koná pod záštitou prešovského župana Milana Majerského a primátora Prešova Františka Oľhu.

V Košiciach zo spolupráce dobrovoľníkov NTM, divadlom Košice, kinom Úsmev a mesta Košice vzišla zaujímavá ponuka pre manželské páry počas trvania NTM – návšteva divadla 1+1 zadarmo a návšteva kina dokonca úplne zadarmo pre oboch... Viac [TU](https://www.kosice.sk/clanok/blizi-sa-tyzden-manzelstva-mesto-pozyva-do-kina-a-do-divadla-a-hlada-najdlhsie-zosobaseny-par)

Navyše v Košiciach budú odmeňovať aj najstarší manželský pár. Dlhoročné manželské páry budú oceňovať napríklad aj v Trnave.

Na mnohých miestach Slovenska sú pripravené zaujímavé podujatia pre manželov. Niektoré sú doslova neodolateľné a nezaprú kreativitu organizátorov.

Na webe NTM sa to len tak hmýri dobrými nápadmi, nájdete tam spoločenské, vzdelávacie, umelecké, duchovné aj športové aktivity na mnohých miestach Slovenska. **Koncerty** (L.Mikuláš, Ružomberok, Bratislava ...), **tanečné večery** (Trenčín, Prešov ...), **prednášky a workshopy** (Košice, Vranov n/T, Cífer, Poltár, ...), **kvízy**, (L.Mikuláš, Trenčín, ...), **karneval** (Nitra), **niečo pre zdravie a krásu** (Bratislava, Nitra, Považská Bystrica), **fotosúťaž** (Prešov), **filmové predstavenia** (L.Mikuláš, Ružomberok, Cífer, Trstená, ...), **divadelné predstavenia** (Prešov, L.Mikuláš), dokonca **tanečné divadlo** (Bratislava) určite tvoria pestrú mozaiku možností.

V Oravskom Veselom sa tešia na **koncert Janais** a piesne manželov Kothajovcov (Janais) spríjemnia aj workshop pre manželov v rámci DUET tour v Bučanoch.

Prednáškové turné „Dobré manželstvo na celý život“ na viacerých miestach zorganizovalo OZ Milovať a ctiť.

Na mnohých miestach si môžu dvojice užiť špeciálny **Večer pre manželov** s kreatívnym programom, ktorý rozhýbe myseľ, telo aj bránice zúčastnených (Košice, Ružomberok, Poltár, B.Bystrica, P.Bystrica, Prievidza, Chynorany, Nitra, Cífer, Malinovo, Šamorín, ...) a pravdepodobne neoľutuje nikto, kto sa zúčastní. Viac [TU](https://www.ntm.sk/vsetky-podujatia/) alebo na regionálnych weboch [TU](https://www.ntm.sk/regiony-webove-stranky2/)

(Ponuka programov a aktivít je na webe NTM aktualizovaná každý deň).

**On-line ponuka** [TU](https://www.ntm.sk/on-line-ponuka/)

Dokonca aj tí, pre ktorých nikto v mieste ich bydliska nezorganizoval žiadne prezenčné podujatie majú možnosť vybrať si z ponuky online programov.

**►Asociácia kresťanských koučov –** počas NTM pozýva na 4 prednášky o posilňovaní imunity vo vzťahu (podrobnosti v ONLINE ponuke na webe NTM + ponuka individuálneho alebo párového koučingu)

**► Manželské povzbudenia**  – na košickej webovej stránke NTM je možné prihlásiť sa na odber povzbudení pre manželov; následne prihláseným každý deň počas Týždňa manželstva do zaregistrovanej e-mailovej schránky pristane občerstvujúce povzbudenie ... [TU](https://ntmke.sk/)

**Outdoorová „pokladovka“**

Hľadanie odkazov s úlohami - vychádzka do prírody (alternatívne v meste), kde sa pomocou mobilnej aplikácie manželia presúvajú na určené geografické body, aby zistili, aké úlohy tam na nich čakajú. Vychádzka priam ponúka využiť čas vo dvojici na spoločný rozhovor a nové zážitky ... navyše na čerstvom vzduchu (Žilina, Prešov, Banská Bystrica, ...), napríklad: [staroprešovská romantika](https://www.ntmpo.sk/actionbound-staropresovska-romantika/)

**Tipy na doma**

Tým, ktorí z akýchkoľvek dôvodov nemajú možnosť niekam sa spolu vybrať, je pripravená ponuka s inšpiráciami, ktoré sa dajú využiť aj „z vlastnej obývačky“ [TU](https://www.ntm.sk/tipy-pre-vztah2/)

Veď nakoniec – **program ušitý presne na mieru si môže vymyslieť a zrealizovať každá dvojica** podľa svojich možností, prípadne vlastnej aktuálnej situácie. Veď nepočíta sa len to, čo zorganizuje niekto „zvonku“. Svoj **vlastný „Večer vo dvojici“** si môžu manželia pripraviť aj sami práve tam, kde žijú. Vlastný program vôbec nemusí veľmi zaostávať za ostatnými možnosťami.

**„Hravé“ Vitamíny pre dvojice**

Pre hravé typy, ktoré si užijú čas spoločnej zábavy s prvkami súťaživosti a napätia, prípadne štipkou romantiky je pripravená spoločenská hra „Vitamíny pre vzťah“, ktorá bola vytvorená špeciálne pre aktuálny ročník NTM. Dostať sa k nej možno [TU](https://adonaj.sk/vitaminy-pre-vztah/) a až do skončenia Týždňa manželstva je (na stiahnutie) ZADARMO. Dá sa však objednať aj tlačená verzia s vlastnou fotkou na plátne (bez časového obmedzenia).

**Pieseň pre NTM**

Manželia Veronika a Martin Husovskí špeciálne pre NTM nahrali pieseň ZÁZRAK. Autorom textu je Jozef Husovský a vo videoklipe k piesni sú použité fotografie manželov, ktorí sa aj takto priznávajú k svojej láske. [TU](https://www.ntm.sk/)

**Termín NTM**

Národný týždeň manželstva prebehne už tradične vo valentínskom týždni od pondelka do nedele; tento rok je to **v termíne 12.-18.februára**.

Viac informácií o Národnom týždni manželstva nájdete na [www.ntm.sk](http://www.ntm.sk)

**Národný týždeň manželstva, o.z.**

**Vladimír Sochor, koordinátor**

**0903 722 439** [sochor@ntm.sk](mailto:sochor@ntm.sk)