

# 3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY



VYDÁNÍ

**4**

MĚSÍC: 10

ROK: 2012

**3 P, o.s.**

## Vážení čtenáři a čtenářky,

Rok 2012 byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity s důrazem na podporu vitality a důstojnosti všech osob s hlavním cílem usnadnit vytvoření kultury aktivního stárnutí založené na společnosti příznivé pro všechny věkové skupiny. A ještě bych přidala jedno datum - 1. říjen je mezinárodní den seniorů.

Podle mého názoru – snadno se vyhlásí cíl, mnohem nesnadněji se naplní, alespoň v našich podmínkách. Rok 2012 nepřináší našim seniorům příliš dobrých zpráv a pozitivní změny je nečekají ani v příštím roce.

Problémy způsobuje nejen plošné zdražování a pomalý růst důchodů, ale především změny, které přináší výplata některých nepojistných dávek a dávek z oblasti státní sociální politiky zaměstnanosti prostřednictvím tzv. sKarty. Nový systém má řadu příznivců i odpůrců, stále probíhají jednání se zákonodárci o konečné podobě nového produktu. Předpokládám, že nový způsob výplaty dávek bude – možná s nějakými dílčími úpravami – přijat, proto je třeba se na změnu připravit.

Věnujte prosím pozornost našemu článku na toto téma, třeba se přidáte na stranu příznivců této změny. A všem seniorům – tedy i sobě – bych přála, aby neplatil následující citát:

**Mladá generace si i dnes váží stáří. Ovšem jen pokud jde o víno, whisky a nábytek.**

*Truman Capote*

Naší cílovou skupinou jsou osoby se zdravotním postižením a senioři, proto mi dovozte závěrem upozornit Vás i na článek naší kolegyně Mgr. Jany Stárkové, která se s těžkým zdravotním postižením vyrovnává skutečně osobitým způsobem. Další komentář a možná i naučení bych po přečtení článku nechala už jen na Vás...

Mgr. Jana Zavadilová, prezident 3P, o.s.

## Z obsahu

- **OSOBY PEČUJÍCÍ O DÍTĚ DO 4 LET NEMUSÍ BÝT EVIDOVÁNY NA ÚŘADU PRÁCE**
- **DO DŮCHODU BEZ DŮCHODU**
- **O VYMEZOVÁNÍ POJETÍ DUŠEVNÍCH PORUCH SPOLEČNOSTÍ**
- **SOCIÁLNÍ PODNIKÁNÍ**
- **DEVADESÁTÁ LÉTA VYTVOŘILA GENERACI ZADLUŽENÝCH DŮCHODCŮ A PŘEDDŮCHODCŮ**
- **ALZHEIMEROVA CHOROBA**
- **NÁRODNÍ TŘÍDA B: DOČASNÉ UZAVŘENÍ STANICE METRA**
- **INFORMACE PRO DRŽITELE SKARTY**
- **ZÁTĚŽOVÉ SITUACE, KTERÝM DENNĚ ČELÍME**
- **METANOL OD NEZÁVADNÉHO ALKOHOLU NEROZEZNÁTE ANI PODLE BARVY PLAMENE**
- **BAJKA: O VEVERČÁKOVI A LÍSKÁCH**
- **NEPLÉST POJMY S DOJMY**

## OSOBY PEČUJÍCÍ O DÍTĚ DO 4 LET NEMUSÍ BÝT EVIDOVÁNY NA ÚŘADU PRÁCE

Úřad práce vydal informaci pro osoby pečující o dítě do 4 let – tyto osoby nemusí být evidovány na Úřadu práce jako uchazeči o zaměstnání pro to, aby jim bylo hrazeno zdravotní pojištění a započítána doba péče pro důchodové pojištění.

Zdravotní pojištění je hrazeno fyzickým osobám, pokud celodenně osobně a řádně pečují alespoň o jedno dítě do sedmi let nebo nejméně o dvě děti do 15 let. Podmínkou je, aby nebyli příjemci rodičovského příspěvku nebo na mateřské/rodičovské dovolené. Na hrazení zdravotního pojištění nemají nárok také osoby pobírající peněžitou pomoc v mateřství podle předpisů o nemocenském pojištění.

Podmínka celodenní péče se považuje za splněnou i tehdy, je-li dítě předškolního věku umístěno v jeslích (mateřské škole), popřípadě v obdobném zařízení na dobu, která nepřevyšuje čtyři hodiny denně, a jde-li o dítě plnící povinnou školní docházku, po dobu návštěvy školy, s výjimkou umístění v zařízení s týdenním či celoročním pobytem. **Za pečující osoby se považuje vždy pouze jedna osoba, a to buď otec nebo matka dítěte** nebo osoba, která převzala dítě do trvalé péče nahrazující péči rodičů, pokud nemají příjmy ze zaměstnání nebo ze samostatné výdělečné činnosti.

Pro důchodové pojištění se hodnotí jednak doby, za které je placeno pojistné, tedy doby pojištění a dále také doby, za které pojistné placeno není – tzv. náhradní doby pojištění. Prostřednictvím institutu náhradních dob pojištění jsou účastní důchodového pojištění také osoby (§ 5 odst. 1 zákona o důchodovém pojištění) **pečující o dítě ve věku do čtyř let.**



Zdroj: TZ Úřadu práce (*generální ředitelství*)

### DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM TUCHLOVICE oznamuje, ŽE JE ŘÁDNĚ REGISTROVANOU SOCIÁLNÍ SLUŽBOU

Správu budovy Domova se zvláštním režimem pro seniory s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demencí převzal na počátku dubna i se stávajícími klienty od původního provozovatele **Senior Home, s.r.o.** Kvalita poskytovaných služeb byla žalostná a na hranici důstojnosti zde žijících seniorů. Nový provozovatel na sebe tak vzal nelehký úkol, ale křest ohněm skutečně ustál. V průběhu čtyř měsíců získal registraci na poskytované sociální služby, personál řádně proškolil a dále pravidelně pro všechny zaměstnance pořádá povinné i dobrovolné semináře. Kvalita péče zaznamenala významný posun, což se v průběhu tak krátkého času pozitivně odrazilo na prospívání klientů. Více informací: [www.senior-home.cz](http://www.senior-home.cz)

**Domov se zvláštním režimem Tuchlovice, Karlovarská 603, Tuchlovice**

## DO DŮCHODU BEZ DŮCHODU

V důchodu bez důchodu. Myslíte si, že to není možné? Tak to se mýlíte, nemáte-li splněnou potřebnou dobu důchodového pojištění, důchodci se sice stanete, ale bez nároku na výplatu, což se týká důchodů starobních i invalidních. Dnes Vám přiblížíme, jak je to se starobními důchody.

### **Dosáhnout důchodového věku nestačí!**

Dosažení důchodového věku automaticky neznamená, že vznikne žadateli nárok na starobní důchod. Pro přiznání starobního důchodu je nutné dosáhnout důchodového věku a získat potřebnou dobu důchodového pojištění. Nutná doba pojištění se každoročně zvyšuje o 1 rok. V roce 2012 je nutné získat 28 let pojištění, po roce 2018 bude nutné získat 35 let pojištění. Ti, kteří nemají potřebnou dobu pojištění, mají šanci, jestliže získali dobu pojištění nejméně 18 let a dosáhli v roce 2012 věku aspoň o 5 let vyššího, než je důchodový věk pro muže stejného data narození. Na výplatu starobního důchodu má také nárok invalidní důchodce, pokud dosáhl věku 65 let a je mu invalidní důchod vyplácen.

### **Důchod pozitivně ovlivní jen ty příjmy, ze kterých je odváděno důchodové pojištění!**

Do kalkulace pro výpočet důchodu se započítává pojištění od roku 1986. Znamená to, že žadatelé o důchod v roce 2012 vykazují své příjmy za roky 1986 až 2011 (u žádosti v roce 2013 se budou hodnotit příjmy za roky 1986 až 2012). Příjmy v jednotlivých letech mají přitom přibližně stejnou váhu, protože se příjmy v daném roce přepočítávají koeficientem zohledňujícím inflaci. Pozor, neznamená vždy, že automaticky budete mít vyšší

důchod, pokud ve zkoumaném období máte některé roky vyšší příjmy oproti jiným.

Výši důchodu ovlivní pouze příjmy, ze kterých je odváděno důchodové pojištění, což je možné až od roku 2012, kdy se z dohody o provedení práce platí důchodové pojištění, přesáhne-li měsíční odměna částku 10 tisíc Kč.

Doba pojištění hraje při výpočtu důchodu velkou roli. Proto je potřeba při žádosti o důchod doložit celou dobu pojištění. Započítává se vždy **celý ukončený rok**. Je tedy rozdíl 40 let a 9 měsíců a 41 let. V prvním případě se započítává 40 let, v druhém 41 let pojištění. Rozdíly mohou dosáhnout několika set korun, což za kalendářní rok čítá několik tisíc korun.

Podpora v nezaměstnanosti ani nemocenská nesnižují výsledný důchod, neboť patří mezi tzv. **vyloučené doby**.

### **Každý dostane alespoň minimální důchod!**

Žádný zákon nezahrnuje stanovení minimálního důchodu, zná však **základní výměru** (v roce 2012 je to částka 2 070 Kč) a **procentní výměru** důchodu. Procentní výměra závisí na výdělci a získané době pojištění. Čím je kratší doba pojištění, tím nižší důchod musíte očekávat, především pokud Vás provázela po většinu let pojištění minimální či nízká mzda.

### **Odchody do důchodu jsou v Evropě nejednotné!**

Občané, kterým vznikne nárok na poměrný důchod z více členských zemí EU, musí počítat s tím, že nebudou či nemusí důchody pobírat současně, protože každá země má stanovený důchodový věk dle své legislativy. Jednotnou povinností je však uchovávat



podklady pro výpočet důchodu do doby, než dosáhne občan důchodového věku. Důchodový věk je však v jednotlivých zemích rozdílný. Výplata poměrného důchodu z jednotlivých zemí tedy nemusí

přicházet současně. Z každé země bude občan dostávat důchod až po dosažení důchodového věku dle národní legislativy.

*Zdroj: Ministerstvo financí a MPSV*

*Autor: Lenka Žáčková*

## O VYMEZOVÁNÍ POJETÍ DUŠEVNÍCH PORUCH SPOLEČNOSTÍ

Každý z nás občas přemýšlí nad tím, kdo je (nebo co je) ještě normální, a co již zavání duševní porucha. Doposud nebylo stanoveno jasné vymezení hranic duševní kondice, které se rozšiřuje či zužuje v čase. Dá se však vysledovat, že vymezení mívá lokální charakter, s čímž jasně souvisí sociální, respektive kulturně-sociální prostředí.

Normy jsou pro určitou subpopulaci faktorem, který ji v určitém smyslu izoluje, ale také zkresluje pohled na ni. Velice často se projevují ve svém civilním životě pod vlivem profesionálních deformací. Normality můžeme posuzovat z několika úhlů pohledů, ale před tím je nutné si říci, co je za stav „normální – normality“ obecně považováno:

*Chování jedince, které odpovídá běžným představám a očekáváním plynoucích z plnění konkrétní sociální role, jež je považované za vhodné v dané situaci. Zjednodušeně řečeno jde o to, zda konkrétní jedinec nevybočuje z řady a zapadá do průměru svého okolí. Přesto je toto vymezení velice obecné, protože odchylky v chování jsou nestejně tolerovány. Většina z nás zná větu svých babiček, ale i rodičů: „To by se za našich časů nestalo!“, což potvrzuje proměnnost v čase.*

Měřítkem poruchy je ve své podstatě míra neschopnosti dělat to, co je obecně považováno za přijatelné či standardní, to, co většina dokáže či jinak naplňuje. Je to hodnotový systém, který nerespektuje jedinečnost osobnosti. Často se při vymezování pojetí duševních poruch u rozdílných skupin setkáváme s prvkem, kterému říkáme stigmatizace. Jde o zařazování a značkování odlišných jedinců. Nejčastější příčinou stigmatizace je nedostatek informací, ale především rozdílné pojetí norem majority a minority.

To, co je považováno za odchylku, vymezuje střední a vyšší sociální vrstva. Zbytek společnosti (pozn.: ti s nižším statusem) nemá téměř šanci podstatněji ovlivnit samotné vymezování norem. Střední a vyšší sociální vrstva si ve své podstatě stanovuje, v jakém prostředí chce žít, neboť vládne silnějšími nástroji a mocí „své vymezení prosazovat“.

Takto stanovované normy odrážejí především stereotypy postojů k odlišným lidem, kdy ti s vyšším statusem považují chování těch s nižším statusem za nepřijatelné a abnormální, potažmo ohrožující.

Další příklady pojetí norem

**Statistické pojetí normy:** Dotýká se jen těch projevů, které lze vyjádřit počtem, tedy kvantifikovat je - počet výskytů, opakování konfliktů, míra úzkosti apod.

**Sociokulturní pojetí normy:** Je plně závislé na normách podmíněných očekáváním společnosti - tzv. sociální skupinová norma. Za normální je považováno v dané společnosti a kultuře to, co je pro ni obvyklé. Plyne z konkrétního sociálního kontextu, kdy kritéria jsou platná pro specifickou skupinu populace - náboženská etnika, národnostní menšiny, profesní skupiny, senioři, osoby se zdravotním postižením.

**Mediální norma:** Je prezentována atraktivním způsobem a to tak, že opakovaně, aby došlo k efektu přijetí normy za svou. Charakteristické pro mediální normu je to, že je realita idealizována s cílem se někomu nějak vyrovnat. Tento proces se dá v mnoha případech považovat za nežádoucí ovlivňování - tolerance násilí vedoucího k cíli, podpora chybných stravovacích návyků apod.

Na závěr je nutné zmínit, že obecné příčiny duševních poruch jsou geneticky podmíněné a jsou důsledkem interakce dědičných dispozic a vnějších faktorů, především životního prostředí. S některými dispozicemi se vyrovná jedinec sám, některé jsou prahem vzniku psychických či psychosomatických poruch. Rozhodně práh vzniku snižuje nadměrný a dlouhotrvající stres, stejně jako dlouhodobé odepírání základních potřeb a podnětů (deprivace).

Autor: Lenka Žáčková

## SOCIÁLNÍ PODNIKÁNÍ

V současné době se často setkáváme s pojmem sociální podnikání, pod kterým si každý představuje něco jiného. Sociální podnikání jsou podnikatelské činnosti, které prospívají společnosti, životnímu prostředí a naplňují veřejně prospěšný cíl. Sociální podnikání rozvíjí ekonomickou, sociální a environmentální prospěšnost. Je to podnik, který má cílem zisk a dotace jsou jeho posledním východiskem.

Je nezávislý na veřejných či jiných soukromých institucích.

Svůj zisk používá pro další rozvoj podniku a zvyšuje prosperitu společnosti. Vytváří pracovní příležitosti pro osoby se zdravotním postižením, sociálním nebo kulturním znevýhodněním. Využívá inovativní a efektivní způsoby řešení v různých oblastech, jako jsou např. sociální služby, vzdělávání, zdravotnictví a tím pomáhají k začlenění občanů do společnosti. V sociálním podnikání je důležité mít dobrý podnikatelský záměr, partnery, kteří mají stejné priority a nesmí zapomínat na vyváženost sociálních a ekonomických cílů.



*Bc. Šárka Dořičáková*

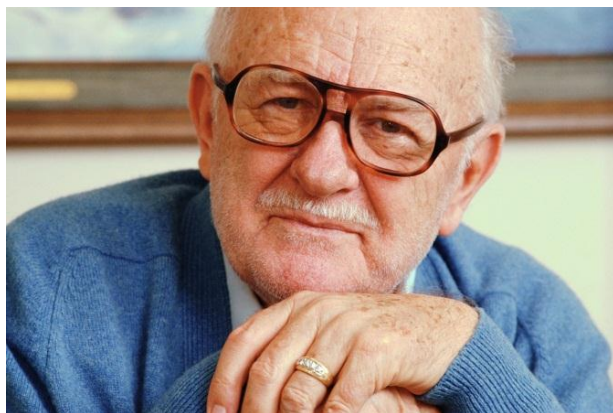
## DEVADESÁTÁ LÉTA VYTVOŘILA GENERACI ZADLUŽENÝCH DŮCHODCŮ A PŘEDDŮCHODCŮ

Euforie devadesátých let, otevřených hranic, kapitalismu s lidskou tváří a prvních podnikatelských kroků nepřinesla jen léta spokojenosti a hojnosti, ale i trpkou dobu sklizně. Nezkoušení podnikatelé si neuvědomovali, že krácení státu, respektive „plateb na důchod“ se jednou nevyplatí, pokud si nevytvořili dostatečnou rezervu. Stejně jsou na tom zaměstnanci, kteří si valnou část mzdy nechávali vyplácet bokem či pracovali tzv. „na černo“.

Poradny neziskových organizací obtížně zvládají nápor při řešení krizových situací zadlužených seniorů, jejichž příjmy nepokryjí ani nájem bytu. Důvodů, proč k této situaci došlo, je několik. Mezi nejčastější příčiny nesolventnosti penzistů patří:

- Práce na černo – pojistné neodváděl zaměstnanec ani zaměstnavatel
- Dohoda se zaměstnavatelem, že přizná jen část mzdy – za zaměstnance bylo odváděno minimální pojistné
- Zaměstnavatel za zaměstnance neodváděl pojistné, neboť jej k pojištění ani nepřihlásil
- Podnikatel krátil pojistné na minimum, které bylo přípustné
- Náhlá ztráta partnera či rozchod „zadlužených“ partnerů
- Neuvážené úvěry a hypotéky
- Nečekaný úraz či nemoc

To vše jsou důvody (včetně dobrovolné pomoci vlastním dětem), které vrhají seniory, ale i osoby starší 45-ti let do dluhových pastí, z nichž není úniku. Soudní oddlužení je bohužel často nerealizovatelné z důvodu nízkého příjmu či dlouhodobé nezaměstnanosti. Pro oddlužení je nezbytné



během pěti let zaplatit alespoň 30 procent svých dluhů. Nevyjde-li oddlužení soudní cestou, pak jsou přímo vystaveni tlaku exekutorů a jejich praktikám. Z výše uvedených důvodů Vám nyní nabízíme několik důležitých informací.

### **Jak se vypočítává výše důchodu a co ji ovlivňuje?**

Starobní důchod se skládá ze základní výměry a z procentní výměry. Základní výměra důchodu je jednotná pro všechny důchody. Procentní výměra se stanovuje individuálně procentní sazbou z výpočtového základu podle získané doby pojištění. Za každý rok důchodového pojištění (do doby než vznikne nárok na důchod) náleží 1,5 % výpočtového základu. Poté, co již občanovi vznikne nárok na důchod, ale on o něj nepožádá nebo požádá o jeho přiznání bez výplaty a bude pracovat dál, tak se mu za každých 90 kalendářních dnů výdělečné činnosti důchod navyšuje o 1,5 %. Pro stanovení výpočtového základu je důležitý osobní vyměřovací základ. Ten tvoří

měsíční průměr všech příjmů dosažených v rozhodném období. Jednotlivé roční příjmy se násobí různými koeficienty, které se odvozují od průměru dosažených příjmů všech pojištěnců v jednotlivých letech. Koeficienty se každoročně mění v závislosti na vývoji růstu průměrné mzdy.

Do důchodu se započítávají všechny příjmy, z nichž je odváděno pojistné na sociální zabezpečení. Nezapočítává se do 31. 12. 2011 příjem z dohody o provedení práce, protože ta nezakládá účast na pojištění. Od 1. 1. 2012 se započítává i příjem z této dohody, jestliže hrubý příjem dosahuje alespoň 10 001 Kč měsíčně. Nezapočítávají se ani takové příjmy v rámci zaměstnání, ze kterých se neodvádí pojistné. Započítává se však náhrada mzdy po skončení pracovní neschopnosti náležející za pracovní úraz nebo nemoc z povolání, a to i přesto, že se z ní pojistné neplatí.

### **Zajímejte se více o svoji budoucnost!**

O nároku pojištěnce na důchod rozhoduje ČSSZ na základě řádně vyplněné a vybavené žádosti o důchod, která byla sepsána na předepsaném tiskopisu. Předběžné výpočty důchodů se neprovádí, ale máte právo požádat o vyhotovení informativního osobního listu důchodového pojištění podle své evidence.

Věkové a důchodové kalkulačky slouží k výpočtu starobního, případně předčasného starobního důchodu: <http://www.mpsv.cz/cs/2435>

*Použitý zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení*

*Autor: Lenka Žáčková*

## **ALZHEIMEROVA CHOROBA**

**Alzheimerova choroba** byla popsána v prvním desetiletí dvacátého století Aloisem Alzheimerem. Při onemocnění dochází k poruše a zničení nervových buněk zvláště v oblasti mozkové kůry a s tím související poškození mozku. Probíhající změny v mozku jsou stejné jako při stárnutí. Klesá objem a hmotnost mozku, dochází k rozšiřování mozkových komor a snižuje se mozková kůra. Onemocnění je charakteristické především plíživým a postupně se zhoršujícím procesem, který se projevuje poruchou paměti.

V pozdějších fázích onemocnění se projevují ostatní poruchy kognitivních funkcí (intelekt, učení, schopnost rozlišovat, třídit vnější podněty, plánovat, organizovat, mluvit, číst, schopnost abstraktního myšlení, počítání, manipulace s předměty) a další obvyklé příznaky demencí. U nemocného se postupně zhoršuje paměť, schopnost soustředění, pozornost, zjednodušuje se řeč, mění se chování a nálada. Průběh onemocnění je u každého pacienta jiný, ale základní fáze onemocnění lze rozlišit. Alzheimerova nemoc je nejrozšířenějším typem demencí u pacientů trpících demencí.

### **Alzheimerova nemoc má tři stadia:**

- Počínající a mírná demence
- Středně pokročilá demence
- Pokročilá forma demence

**Stupeň úcty ke stáří udává stupeň ušlechtilosti a pravé ceny u všech národů a kultur**

*Ladislav Klíma*



## INFORMACE O REALIZACI PROJEKTU S NÁZVEM SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ A OSVĚTOVÁ ČINNOST V OBLASTI BYDLENÍ SE ZVLÁŠTNÍM ZAMĚŘENÍM NA OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Osobám se zdravotním postižením (a nejen jim) nabízíme možnost konzultací se sociálními pracovníky a bezplatnou právní poradnu v otázkách, týkajících se problematiky bydlení v širším pohledu. Poradenství se týká uzavírání nájemních smluv, převodu nájmu, ochrany nájemníků, věcného břemene v bytě, bezbariérových úprav v bytech, informace k mezinárodní parkovací kartě, možnosti získání příspěvku na zakoupení motorového vozidla a řadu dalších informací dle individuálních požadavků uživatelů služeb. Zeptat se můžete i na náležitosti závěti a dědického řízení, poradíme i pozůstalým. Ve spolupráci s právníky Vám můžeme poradit i v situaci, kdy jste se dostali do tzv. „dluhové pasti“. Samostatnou součástí projektu je i poradenství k rehabilitačním a kompenzačním pomůckám včetně jejich půjčování a zácvičku v užívání.

V průběhu 4. čtvrtletí se na naše právníky můžete obrátit na adrese Wuchterlova 11, Praha 6 v těchto termínech:

- 10. října od 13.00 do 18.00 hod.
- 24. října od 10.00 do 14.00, hod.
- 14. listopadu od 13.00 do 18.00 hod.
- 28. listopadu od 10.00 do 14.00 hod.
- 12. prosince od 13.00 do 18.00 hod.
- 19. prosince od 10. 00 do 14.00 hod.

Na našich webových stránkách [www.3P-os.cz](http://www.3P-os.cz) najdete v sekci Další služby i telefonické a e-mailové kontakty na naše poradce, rádi zodpovíme Vaše dotazy.

***Tento projekt je spolufinancovaný z rozpočtu Ministerstva pro místní rozvoj ČR.***

## CHANTAL POUILLAIN O KÁVĚ

To, že je káva životabudičem, nám potvrdila i Chantal Poullain, kterou jsme zastihli při ochutnávání řady typů kávových moků.

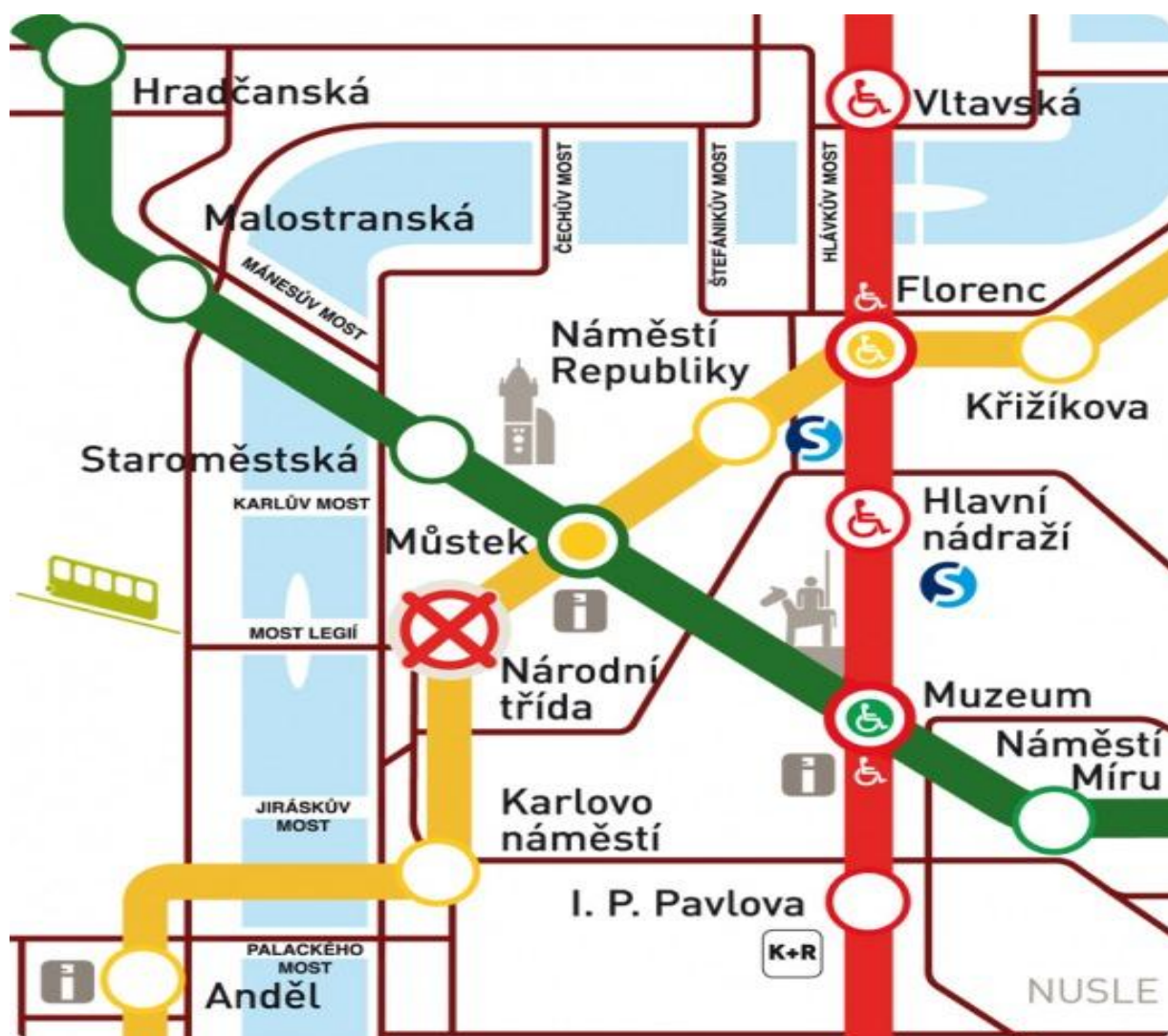
***„Nedovedu si představit, že bych začala svůj den bez kávy. Naučila jsem se ji pít na herecké škole, kde ji tenkrát pil každý. Dnes je káva mým oblíbeným nápojem, který mě vždy zaručeně probudí a dodá mi energii,“*** říká s příjemným přízvukem Chantal a dodává: ***„není nic horšího, než pít špatnou kávu, i když si uvědomuji, že každému chutná a vyhovuje něco jiného. Pro mě už je ale pití kvalitní kávy tradicí a aby mi chutnala, musí být lahodně sametová.“***

Text: Lenka Žáčková



## NÁRODNÍ TŘÍDA B: DOČASNÉ UZAVŘENÍ STANICE METRA

V souvislosti s výstavbou polyfunkčního objektu COPA Centrum Národní je od 10. července 2012 do odvolání uzavřena stanice metra **Národní třída** na lince **B**. Toto omezení potrvá přibližně po dobu dvou let. V době uzavření budou vlaky touto stanicí pouze projíždět. Cestující mohou použít nejbližší stanice **Karlovo náměstí** a **Můstek**.



Z důvodu zlepšení bezbariérové dostupnosti centra Prahy, po dobu uzavření stanice metra **Národní třída**, zavedena linka (H1) vedena po následující trase: CHODOV – U Kunratického lesa (Z) – Petýrkova – U Kunratického lesa (T) – Na Proutcích (T) – Kunratická škola (T) – IKEM (T) – Nemocnice Krč – Poliklinika Budějovická – Budějovická (Z) – Pankrác – Pražského povstání – Jedličkův ústav – I. P. Pavlova – Vodičkova – Václavské náměstí – Náměstí Republiky (Z) – Florenc – Náměstí Republiky (T) – Karlínské náměstí – Invalidovna – Palmovka – Poliklinika Vysočany – Rajská zahrada – Breitcetlova – Bryksova – ČERNÝ MOST.

## INFORMACE PRO DRŽITELE SKARTY

### Výplata dávky prostřednictvím sKarty?

Výplata probíhá vždy prostřednictvím účtu vedeného k sKartě. Příjemce dávky si sám zvolí pro sebe nejvhodnější způsob čerpání dávky. Ve většině případů si může způsob čerpání zvolit, výjimkou jsou dávky v hmotné nouzi, kde způsob výplaty dávky stanovuje Úřad práce.

Výplata sociálních dávek se v drtivé většině případů bude tedy realizovat prostřednictvím sKarty. V mimořádných a odůvodněných případech se může úřad práce rozhodnout pro jakýkoliv jiný způsob výplaty dávek.

Čerpání dávky si držitel sKarty určuje následujícími způsoby

- a) Dávku čerpá přímo z účtu, který je veden k sKartě následujícími způsoby:
  - při platbě kartou v obchodech
  - výběrem hotovosti z bankomatu
  - výběrem hotovosti při platbě kartou v obchodech (tzv. Cash Back)
- b) Převodem na jiný účet v ČR.

### První použití sKarty

Před prvním použitím je nutné sKartu aktivovat, což je možné v jakémkoli bankomatu České spořitelny. Kartou lze aktivovat kdykoli v průběhu platnosti karty. Kartou přebíráte nalepenou na tzv. nosiči, kde jsou uvedeny veškeré informace, především ta, zda je karta již aktivována. Není-li, je přiložen návod, jak aktivaci provést.

### Kontrola využívání dávek

V první fázi bude čerpání účelových dávek kontrolováno pomocí tzv. Merchant CategoryCodes – kód kategorie obchodníka. V praxi to znamená, že nebudou povoleny nákupy u vybraných typů obchodů, např. bary a herny apod. Další typy kontrol projektu sociálních reforem budou teprve definovány. Plánuje se, že budou kontrolovány účelové dávky prostřednictvím elektronických daňových dokladů, které budou obchodníci podle právních předpisů vydávat při prodeji zboží a služeb. Tento způsob umožní zpětnou kontrolu jednotlivých položek nákupu.

Každý držitel sKarty je pracovníkem úřadu práce informován, jestli má nastaveno omezení a upřesní mu, jaká část dávky musí být čerpána bezhotovostně a také sdělí seznam zakázaných obchodníků.

### Zjišťování zůstatku na kartě

Zůstatek na účtu se zdarma dozvíte v bankomatu České spořitelny, na kontaktním centru pro sKartu na telefonu **800 752 782** (zadejte volbu č. 3 – dotazy k platební funkci sKarty a pak volte č. 1 – dotaz na zůstatek platebního účtu) nebo po přihlášení na portál [www.skontakt.cz](http://www.skontakt.cz). Klient má možnost si za cenu poštovního sjednat na úřadu práce nebo v pobočce České spořitelny papírový měsíční výpis z účtu nebo si na mobilní telefon nechat zasílat SMS zprávu o zůstatku na účtu (sjednání na kontaktním centru pro sKartu).



*Na stránkách Národní rady osob se zdravotním postižením jsme našli níže uvedený text, který zveřejňujeme jako jeden z dalších možných pohledů na systém.*

*Jak budete postupovat, je jen na Vás!*

"Jestliže veřejný ochránce práv bude mít více takovýchto stížností, musí potom reagovat a začít jednat. K tomu, aby Vaše stížnost byla úspěšná - upozorňuje Václav Krása - je však nezbytné, abyste ji nejen řádně vyplnili, ale také, abyste při podepisování dokumentu o převzetí sKarty a při podepisování smlouvy s ČS a.s. o zřízení účtu k sKartě napsali, pokud nesouhlasíte s sKartou, vlastní rukou tato slova: **Přebírám Kartu sociálních systémů pod hrozbou zastavení výplaty dávky ÚP.** Potom se podepište. Při podepisování smlouvy s ČS a.s. o zřízení účtu ke Kartě sociálních systémů napište vlastní rukou tento text: **Podepisuji, nikoliv ze své svobodné, vážné a skutečné vůle, pod hrozbou zastavení výplaty dávky** a po té se podepište."

## ZÁTĚŽOVÉ SITUACE, KTERÝM DENNĚ ČELÍME

Denně čelíme řadě situací, které jsou sice pro nás zátěž, ale nějak jsme podlehlí přizpůsobování se partnerům, tlaku zaměstnavatelů a potížím ve svém životě obecně. Někteří již nedokáží včas vyzorovat, že se s nimi něco děje. Porozumíme-li sami sobě, bude se nám snáze žít, neboť budeme lépe ve svém životě prospívat. Je nutné si vždy uvědomovat, že časem nevýznamné zátěže mohou přerůst v něco, co se nedá zvládnout. Naprosto přesně to vystihuje pořekadlo: „Stokrát nic umožnilo osla.“ Připravili jsme tedy pro vás krátký průřez vybranými zátěžovými situacemi.

### 1. Frustrace

Frustrace je stav, který nám brání v uspokojení našich potřeb. Potřebami v tomto případě myslíme všechna subjektivní přesvědčení, že lze uspokojení dosáhnout. Opakované nedosažení kýženého stavu vede ke ztrátě naděje na uspokojení a přináší navíc s sebou pocity zklamání. Přesto může jít i o stav žádoucí, který může být podpůrným pro rozvoj schopností, která vedou k řešení.

### 2. Deprivace

Deprivace je ve své podstatě dlouhodobě se opakující frustrací, kdy neuspokojení potřeb trvá delší čas a vede ke strádání člověka. U dětí dokonce může narušit psychický vývoj a vést díky nerovnoměrnému rozvoji ke vzniku specifických psychických odchylek.

Deprivace dále členíme dle jejich typu:

- Biologické zahrnují základní potřeby jako je strava, spánek a odpočinek.
- Citová vzniká v důsledku omezení přiměřených kontaktů s těmi, které máme rádi.
- Podněťová vyvolává strádání v důsledku nedostatku nových podnětů – stimulů. Nejčastěji bývá na vině prostředí a zanedbávání rodinou.
- Kognitivní vyjadřuje nedostatečné nebo chybné podmínky pro učení a výchovu. Děti se dokonce mohou jevit jako mentálně postižené, ale přitom jde o absenci zkušeností.

### 3. Stres

Stres je stav, který je přirozenou reakcí na nejružnější zátěže či stav jedince a dá se charakterizovat jako vychýlení



z normálního stavu. Jeho hlavním úkolem je včasné upozornění na nebezpečí a aktivaci organismu na zvýšenou aktivitu. Stres vzniká především v důsledku nadměrných požadavků našeho okolí (partneři, přátelé, rodina, škola, pracoviště), ale i ze strany zvýšených požadavků na sebe sama. Je často provázen emočně negativními výkyvy, které se promítají do fyzického života.

Pod vlivem stresu se často objevuje u

řady lidí vysoký krevní tlak, žaludeční a zažívací potíže, stejně tak jako zrychlená srdeční frekvence či cukrovka.

Stres je fázový proces, který vyžaduje pro „svoji nápravu“ řadu změn a přístupů, které také mohou být stresovou situací. Stejně jako u frustrace platí, že stres může být žádoucí a může vést k rozvoji schopností vedoucích k novým negativním i pozitivním zkušenostem.

Autor: Lenka Žáčková

## NEBEZPEČÍ NESKONČILO: METANOL OD NEZÁVADNÉHO ALKOHOLU NEROZEZNÁTE ANI PODLE BARVY PLAMENE!

Nebezpečný alkohol, který se objevil na našem trhu, skutečně zabíjí. Oběti každým dnem přibývají, jsou to ti, kteří zemřeli, ale i ti, kteří mají nenávratně poškozené zdraví. Zasaženy jsou vždy nějaké orgány, nervová soustava a zrak, velmi často jde o nenávratnou slepotu.

**POZOR: Metanol se prokazuje laboratorně, podle chuti, vůně ani vzhledu ho rozpoznat nelze! Orientačně ho bezpečně NELZE odlišit ani podle barvy plamene. Chybně se uvádí, že je oranžová!**

**První pomoc při intoxikaci metanolem je vypít dvě deci kvalitního 40% alkoholu (např. vodka) a okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Etylalkohol zpomalí rozklad metanolu.**

Příznaky požití metylalkoholu: Zprvu a při malé dávce jsou příznaky totožné jako při požití nezávadného alkoholu, tedy dobrá nálada a při větší konzumaci se dostaví nevolnost. Vlivem práce enzymů v těle se ale metylalkohol se v těle přeměňuje na nebezpečný formaldehyd a vysoce škodlivou kyselinu mravenčí. Pomalá přeměna způsobuje otravu, která se projeví i 48 hodin po požití. **Postižení pak mají silnou nevolnost, křeče, bolesti a poruchy zraku.** Dávka 100 ml čistého metanolu bývá smrtelná, i po záchraně zůstávají otráveným trvalé následky.

**Metanol – metylalkohol** známe také pod zastaralým názvem dřevný líh či dřevitý líh. Je to bezbarvá, alkoholicky páchnoucí kapalina, která se dá neomezeně mísit s vodou. Vzniká při alkoholovém kvašení při průmyslové výrobě či neprofesionálním pálením alkoholu. Mezi hlavní charakteristiky patří: těkavost, hořlavost a silná jedovatost. Od běžně dostupného alkoholu se příliš při prvním srovnávání neliší. Téměř identická je barva, chuť i vůně.



## BAJKA: O VEVERČÁKOVI A LÍSKÁCH

V jednom lese na jednom stromě (až úplně nahoře) bydlel jeden veverčák. Jmenoval se Koula Antonín, ale to teď není až tak důležité.

Koula Antonín chodil každé páteční odpoledne do města. Pěkně se na to oblékl, vzal si vycházkovou hůlku a vyrazil.

Když šel jednoho pátečního odpoledne ve městě okolo zelinářství, slyšel docela zřetelně, jak někdo nadává, tolik lísek, to jsem zvědav, co s tím budu dělat. To si mumlal zelinář pod vousy. Veverčák se chvíli opájel představou vlastní lískové plantáže, hromad lískových oříšků a blížící se zimy a pak vešel do zelinářství a jakoby náhodou se ptal, jestli nemá zelinář (byl to takový umolousaný sysel) nějaké lísky, kterých se potřebuje zbavit. A vy byste si nějaké vzal?, ptal se zelinář a tetelil se blahem, že by z toho tak vyvázl. Ano, řekl veverčák a nemohl se dočkat (i když do úrody bylo ještě daleko (s tím počítal, ale ta představa...)).

A zelinář vzal veverčáka dozadu, kde byla celá hromada lísek. Tak tady jsou, řekl zelinář, ale veverčák viděl jen nějaké bedny a pomalu mu začalo docházet, že zřejmě došlo někde k nějakému omylu nebo nedorozumění. Tak tady je máte, řekl ještě jednou zelinář a ukázal na tu hromadu. Veverčák začínal chápat, že myslí ony bedny a zpotil se. Jak z toho ven, pomyslel si a žádná úniková cesta (ani úniková pěšinka) tam nebyla.

Unesu a poberu jich jenom asi pět šest, řekl veverčák a zelinářský sysel byl rád, že se zadarmo zbaví alespoň pěti šesti. Kdykoliv budete potřebovat, klidně se zastavte. Co bych pro Vás neudělal, sysel se málem plazil až po zemi.

Veverčákovi naložil sysel na hřbet šest lísek, i když si myslel, že by se tam možná ještě jedna vešla, velmi uctivě se s ním rozloučil a přátelsky mu mával na cestu. Veverčák se pěkně zpotil a zamazal si sváteční oblek, než byl zpátky v lese. Shodil lísky u paty stromu, vylezl do svého hnízda, uvařil si čaj pro uklidnění, sedl si do houpacího křesla a uklidňoval se. Nakonec se uklidnil.

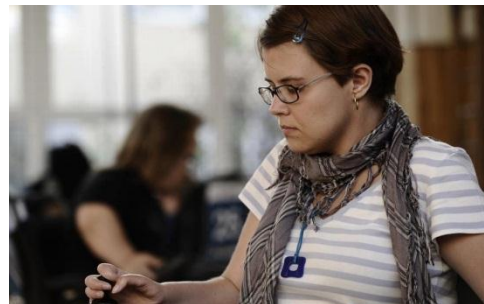
Za nějakou dobu ho napadlo, že by ty lísky (nebo jak on říkal ty bedny) bylo možné rozštípat a topit tím dřívím v kamnech. Takže když uvidíte stoupat po dešti nad lesem něco jako mlhu nebo kouř a kdosi Vám bude říkat, že se páří z lesů, nechte ho při tom a myslete si svoje. To si jenom veverčák topí v kamnech.

***Ponaučení: Není líska jako líska. A ve všem lze nalézt něco dobrého.***

*Autor: Ing. Jiří Donát*



## NEPLÉST POJMY S DOJMY



Jsem známá tím, že nejsem příznivcem nekonečných rádoby etických debat o vhodné terminologii kolem lidí s postižením, přesněji vozíčkářů. Tedy, jak „nás“ má „zdravá“ většina označovat. Už jen proto, že tyto debaty se často vedou v kruzích bez jediného člověka s postižením. Přijde mi to absurdní. Jsem na vozíku 17 let, ale postižení mě provází od mala, a tak zkusím vyjádřit, jak to cítím já.

Etikové, či jiní „vyvolení“, přijdou každou chvíli s dalším a dalším zákazem nějakého slova a s nějakou jeho náhradou. Například slovo *vozíčkář* je eticky již zcela mimo mísu. Místo něho se má užívat *člověk užívající kompenzační pomůcku*, a kdo ví, zda je toto ještě aktuální. *Invalidní* se znelíbilo, protože *invalidity* znamená v angličtině neplatnost. Ovšem to, že slovo *handicap* vzniklo ze spojení *cap in hand* – čili žebrák – to zatím nikomu nedošlo. Slovo *postižení* už také není vhodné. Vhodná je nejspíš *snížená schopnost*, například pohybu. Sama začínám mít zmatek v tom, jak o sobě můžu a mám mluvit. Kdyby někteří, kteří si myslí, že o tom vše ví, slyšeli, jak si říkáme „my“ vozíčkáři mezi sebou. *Krypl* a *kryplkára* by byly ty nejmírnější pojmy. Přiznávám, že drsná označení by měla zůstat v kruhu samotných postižených, a jinak by „nás“ lidé měli nazývat v mezích slušnosti. Ale mně osobně je upřímně jedno, jestli jsem invalida, nebo člověk s postižením. Upřímně nejradši mám označení vozíčkář. Sama si říkám kryplík.:-)

Myslím si, že když se to bude s těmito „označovacími boji“ přehánět, tak hrozí, že se lidé budou bát o vozíčkářích, či o lidech s jiným postižením, mluvit, aby je někdo neosopil, že použili špatné slovo. A zase se z „nás“ stane tabu. Někde v lese za plotem. Pochopitelně přeháním. Je přece možné poznat, kdy vás chce někdo urazit, a kdy jen neví, jak lidi s postižením pojmenovat v situaci, kdy je to potřeba. Vypadá to, že se jen pojmenovává to samé, aby to vypadalo lépe? Jenže třeba vozík zůstane vozíkem i jako kompenzační pomůcka a pořád na něm sedí někdo, kdo ho potřebuje – tedy vozíčkář, postižený, invalida...

Abych to odlehčila, tak tu přeci jen je slovo, ze kterého opravdu šílím. Je to slovo VOZÍČEK. Člověk na vozíčku? Mám z toho husí kůže. Právě teď probíhá Paralympiáda a komentátoři v sestřizích vozíčky nešetří. Basketbalisté na vozíčku? A po hřišti jezdí skupina kluků, za jejichž bicepsy by se nemusel stydět kdejaký vzpěrač. Sráží se, padají, nadávají a jsou u toho... na VOZÍČKU? To je něco jako kočárek? To nikdo neslyší, jak blbě to zní? Vy „zdraví“ běžně říkáte, že nosíte botičky? Myslím, že k dospělým lidem už zdobněliny nepatří, a to, že je někdo postižený, neznamena, že je nutné se nad ním rozplývat, a že ocení, když vůči němu budete používat „dětský“ jazyk. Nemluvím za všechny vozíčkáře, jen za sebe a pár svých známých. Spíše vycházím z logiky věci. Vozíčkem člověku ubíráte vážnost. Většině vážně nevadí být na vozíku, třeba já to vnímám jako svou součást, nemyslím na ni nějak zvlášť. Ale slovo VOZÍČEK by někdo mohl brát jako zesměšnění či ponížení, i když to tak nejspíš nikdo nemyslí. Je to jen neznalost. Doufám. Doufám totiž, že vozíček neodráží to, jak jsou vozíčkáři „zdravou“ většinou vlastně vnímáni.

*Autor: Jana Stárková, novinářka na volném kolečku, vozíčkářka*



## KOMPENZAČNÍ POMŮCKY VÁM MŮŽE ZAPŮJČIT: 3P, O. S.

Zapůjčit si můžete invalidní vozíky, hole, berle, elektrické vozíky, rehabilitační pomůcky, chodítka pro seniory a další.

Více na webových stránkách: [www.3p-os.cz](http://www.3p-os.cz)

sídlo:  
**Wuchterlova 11,  
Praha 6**

tel.  
**+420 724 654 090**

e-mail:  
**3P.poradna@email.cz**

## PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK

Za každý ujetý km je účtována částka 12,00 Kč. Stanoviště tzv. sociálního auta jsou na adrese **Wuchterlova 11, Praha 6** a **Úlibická 547, Praha 19**. Do výsledné ceny je zahrnuta jízda auta ze stanoviště.

Přeprava pro seniory a osoby se zdravotním postižením není vázána na průkaz mimořádných výhod pro zdravotně postižené, mohou ji tedy využít všichni senioři a občané se zdravotním postižením.

### Kontaktní pracovníci

**Saša Filip**  
Telefon: 736 509 864  
Stanoviště: Praha 6

**Luboš Kůstka**  
Telefon: 724 654 007  
Stanoviště: Praha 6

**Jan Vencí**  
Telefon: 724 654 089  
Stanoviště: Praha 19

**Foto na obálce: Z cest Jany Stárkové – tentokrát Skandinávská výprava.**



*Pevnost Suomenlinna*



*Ráno ve Stockholmu*

**Vydavatel: 3P, o.s.,** Wuchterlova 11, Praha 6, PSČ 160 00 • Registrace: Ministerstvo kultury ČR • Redakční rada: Bc. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavadilová, Bc. Šárka Dořičáková • Inzerce, dotazy a připomínky zasílejte na adresu vydavatele • Bankovní spojení - číslo účtu: 245 110 988/0300 • IČ: 22853332 • Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář • Nevyžádané příspěvky se nevracejí • Neprodejné • Uzávěrka tohoto čísla: 30. 9. 2012 • O zasílání v elektronické podobě můžete požádat vydavatele na výše uvedené adrese.

