

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY

VESELÉ VÁNOCE

A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK 2013

5.VYDÁNÍ, MĚSÍC 11, ROK 2012

Vážení čtenáři a čtenářky,

právě dostáváte do ruky poslední letošní číslo našeho časopisu. V průběhu roku jsme Vám přinášeli informace z Rady vlády pro seniory, novinky z lékařské posudkové služby, informace o výpůjčce a příspěvku na zvláštní pomůcku, o příspěvku na péči, o nových Skartách a řadu dalších témat a novinek. Toto poslední číslo nazýváme „vánoční“, je tak trochu odlehčené, ale i v něm najdete to, na co jste zvyklí. Postupně Vás seznamujeme se změnami, spojenými s novým Občanským zákoníkem (problematika dědění aj.). Doufáme, že Vás zaujmou upoutávky, odborná témata i reportáže.

Na konci každého kalendářního roku se nevyhneme bilancování – něco se nám povedlo, jinde jsme nebyli úspěšní. Zažili jsme dobré i horší dny, ale tak to vždycky bylo a bude. I když se zdá, že moc důvodů k optimismu do příštího roku nemáme, jistě se každý z nás dokáže na něco těšit, i kdyby to byly jen „maličkosti“. Za celou redakci časopisu a za všechny pracovníky našeho občanského sdružení Vám přejeme klidné prožití vánočních svátků a do nového roku hodně zdraví, pohody a osobního štěstí.

Velmi krátký a nepokojný je život těch, kteří zapomínají na minulost, nedbají přítomnosti a bojí se budoucnosti.

Autor: Lucius Annaeus Seneca



Umění žít není umění hrát s dobrou kartou, ale umění sehrát se špatnou kartou dobrou hru.

Autor: Stevenson Robert Luis



Z OBSAHU

KŘEST KALENDÁŘE PROMĚNY
NADACE ARCHA CHANTAL

DEREGULACE NÁJEMNÉHO

PŘEDSTAVENÍ: ČESKÁ UNIE
NESLYŠÍCÍCH

3P: NEJČASTĚJŠÍ RADY A PORADY
NAŠICH PORADCŮ

BLÍŽÍ SE KONEC VÝMĚNY
PARKOVACÍCH PRŮKAZŮ

ZIMNÍ KLOUZÁNÍ

MODERNÍ DOMOV PRO SENIORY
BOROVÁ VYBUDOVANÝ BARBAROU
KOVAČKOVOU

POŠTA NABÍDNE OD LEDNA LIDEM
V DLUŽÍCH NOVÝ TYP POMOCI „DINO“

LIDSKÉ TĚLO: OKO JE ZÁZRAK

ČESKÉ VIP DOSTALY POŘÁDNOU
LEKCI

KAPKA MEU PRO VERUNKU BUDE
PLNIT PŘÁNÍ

VÁNOČNÍ ZVYKY

KŘEST KALENDÁŘE PROMĚNY 2013 NADACE ARCHA CHANTAL

Nadace Archa Chantal pokřtila další filmové Proměny, tentokrát slavných českých dvojic a jedné trojice.



Křest kalendáře Proměny 2013 zachycuje známé tváře v nečekaných převlecích za slavné filmové postavy.

Tradiční dražba vynesla celkem **710.000,- Kč**. Nejvýše byl vydražen obraz Vinnetou a Ribana (300 tis.) v podání Karla Gotta a jeho ženy Ivany. Kalendář Proměny už čtvrtým rokem podporuje projekty Nadace Archa Chantal v dětských zdravotnických zařízeních. Z výtěžku v roce 2012 byly financovány rekonstrukce dětských oddělení Kliniky popálenin a rekonstrukční chirurgie Fakultní nem. Brno, Dětský pavilón Oblastní nem. Kolín, Dětské oddělení na Bulovce, byl spolufinancován nákup Termolehátka pro novorozence pro Gynekologicko-porodnické oddělení v Nymburce.



Jedinou trojici tvoří Addamsova rodina v podání Chantal Poullain, která se změnila v Morticií Addamsovou, Anča Polívková ztvárnila jejího manžela Goméze a Kamila, druhá dcera Bolka Polívky, se představila jako jejich věrný sluha Lurch, tak trochu Frankenstein. „Původně jsme chtěli dělat celou rozvětvenou Addamsovou rodinu, ale nakonec jsme zvolili právě tuhle trojici. Manžele Addamsovy a jejich šíleného sluhu. Addamsova rodina je klasika plná černého humoru a ty dva celovečerní filmy jsou nenapodobitelné. A kdo zná původní černobílý seriál, určitě chápe, proč právě Addamsovi nemohli v kalendáři Proměny 2013 chybět,“ vysvětlují autoři – fotograf Petr Kurečka a režisér Marek Škarpa - výběr postav.



Celé focení probíhalo v krásné a tajemné Bílkově vile nedaleko Pražského hradu za plného provozu. „Když se vynořila Chantal, Anča a Kamila, turisté se nestačili divit. Do prostředí Bílkovy vily postavy zapadly dokonale. Těžko bychom hledali v Praze lepší scénu pro naši proměnu,“ uzavírají autoři. Kalendář Proměny 2013 je možno objednat v e-shopu na stránkách nadace Archa Chantal nebo přímo na stránkách kalendáře Proměny – www.kalendarpromeny.cz

*Foto: Nadace Archa Chantal
Autor: Lenka Žáčková*

DEREGULACE NÁJEMNÉHO

Deregulace nájemného vychází z novely občanského zákoníku a částečně platí již od roku 2011, od 1. 1. 2013 se plná deregulace nájemného týká také bytů v Praze, v krajských městech a v některých obcích Středočeského kraje.

Nové znění zákona vychází primárně z toho, že nájemné se sjednává dohodou mezi pronajímatelem a nájemcem a mělo by být ve výši v místě a čase obvyklé. Pokud se nájemce a pronajímatel bytu nedohodnou, rozhodne o výši nájemného soud. Z praxe soudů je zřejmé, že se bude opírat o znalecké posudky, pokud strany sporu nepředloží vlastní důkazy pro zjištění správné výše nájemného. Zákon upravuje nejenom možnost pronajímatele požadovat zvýšení nájemného, ale i možnost nájemce požadovat jeho snížení.

S ukončením deregulace staré nájemní smlouvy nekončí, nájem trvá za stávajících podmínek, pokud se strany nedohodnou jinak, a platí, že pronajímatel může dát výpověď z nájmu pouze z důvodů stanovených

zákonem. Pokud tedy pronajímatel zašle nájemci návrh s novou cenovou úpravou, jedná se pouze o návrh o uzavření dohody a bez souhlasu nájemce nemůže ke změně nájemného dojít.

Ministerstvo pro místní rozvoj na svých webových stránkách připravilo několik pomůcek, které mají sloužit k orientaci v dané problematice: je to především **„Průvodce přechodem na smluvní nájemné“**, který obsahuje změny v zákonech, vysvětlení pojmů, možnosti porovnat výši nájemného pronajatého bytu s jinými byty v obci a informace k případným soudním sporům. Dále zde zájemci najdou návod, jak postupovat v případě, že **nebudou schopni nájemné platit a využijí možnosti** žádat o státní pomoc (příspěvek na bydlení), určenou na úhradu nákladů spojených s bydlením. Posledním nástrojem je orientační **cenová mapa nájemného**.

Autor: Renata Koštelová, DiS

Poradit v oblasti bydlení a nájmu mohou také poradny Sdružení na ochranu nájemníků v Praze

nám. W. Churchila 2, tel. 234 463 343

nebo každou **2. středu v měsíci**

Wuchterlova 11, tel. 728 722 298, 732 229 129

Špatné zákony jsou nejhorším druhem tyranie.

Edmund Burke

Zákon má být stručný, aby si jej nezkušení lidé snáze zapamatovali.

Seneca

PŘEDSTAVENÍ: ČESKÁ UNIE NESLYŠÍCÍCH

Cílem neziskové organizace je usnadnit neslyšícím osobám komunikaci se slyšící společností, a to tlumočením na úřadech, u lékaře, atp. Dále zpřístupnit neslyšícím společenské akce a umožnit klubovou a zájmovou činnost pro skupinu uživatelů.

Centrum sociálních služeb poskytuje základní sociální poradenství dle §37 Zákona č. 108/2006 Sb. a služby sociální prevence, mezi které patří a jsou poskytovány ambulantně i v terénu:

Sociálně aktivizační služby § 66

ZAHRNUJÍ: Poskytování informací a osobní pomoc při vyřizování s úřady, soudy, policií, lékaři, školami apod.

Poskytování prostoru kluboven pro zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity, kam patří různé kroužky, kurzy, besedy, společenské akce.

Přednášky a společenské akce naleznete na webových stránkách www.praha.cun.cz

Tlumočnické služby dle § 56

ZAHRNUJÍ: Tlumočení pro jednotlivce do českého znakového jazyka, znakované češtiny či přepis do českého jazyka při osobním kontaktu na úřadech, u lékaře, u soudu, policii, ve škole apod.

Tlumočení pro skupinu je nejčastěji využíváno při vzdělávacích i zájmových aktivitách, stejně tak při aktivitách volnočasových.

Další aktivity: Edukační a psychorehabilitační pobyty, bezplatný přístup na internet pro neslyšící veřejnost. Všechny služby jsou poskytovány zdarma!!!

Kontaktní údaje:

ČUN Praha (Centrum soc. služeb ČUN)

Praha 1, Dlouhá třída 37

E-mail: praha@cun.cz

224 827 152, 224 827 111, 725 865 823 (SMS)

Webové stránky: www.cun.cz a www.praha.cun.cz



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

Nově v nabídce:

Aktivně-pasivní trenažér ActivCycle - ideální pro terapii rukou i nohou.

Jedná se o motorově poháněný rehabilitační přístroj pro aktivní i pasivní pohyb dolních nebo horních končetin s plynulou regulací otáček a multifunkčním displejem. Můžete vyzkoušet za 30,- Kč na den.

sídlo:
Wuchterlova 11,
Praha 6

tel.
224 323 433,
+420 724 654 090

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

3P: NEJČASTĚJŠÍ RADY A PORADY NAŠICH PORADCŮ

V našich poradnách jsme se setkávali se sděleními: „... snažila jsem se pomoci synovi, on teď přišel o práci, nemůže splácet... ale já mám jen ten důchod a byt, mně exekutor nic vzít přece nemůže...?!“ Bohužel to není pravda. Exekuce se týkají i osob ve starobním a invalidním důchodu. Nejjednodušší rada by byla si nepůjčovat. V životě se však člověk může dostat do situace, kdy si půjčí a nezvládá splácet anebo je ručitelem za půjčku někoho jiného. Pokud ten, kdo si půjčil, nesplácí, pak věřitel bude chtít splátky na nás. Někdy se dětem či vnukům ručení těžko odmítá, ale rizika mohou být velká. Ručení není formalita, je třeba si vše pečlivě rozmyslet.

Jindy **dluhy** vznikají např. z nákupů na prodejních akcích, kdy posléze zjistíme, že nemáme dostatek finančních prostředků na požadované splátky. Stane se také, že nezvládneme splácet úvěry, které byly neuvážené, nevýhodné nebo u nich nebyla zohledněna případná rizika spojená se splácením.

Pokud už máme nějaký dluh, jak postupovat? Rozhodně se snažit situaci řešit, žádný dluh nezmizí sám od sebe. Je dobré neignorovat telefony a zároveň vybírat doporučenou poštu od věřitele. Změna adresy a telefonního čísla nijak nepomůže. Je vhodné

komunikovat s věřiteli, je možné požádat o splátkový kalendář. Situaci neřešit další půjčkou, protože by se za čas mohlo vše opakovat. Důležité je si udělat určitý přehled: rozdělit si dluhy podle důležitosti a zjistit si komu a kolik dlužíme (dluhy spojené s bydlením či vyššími pokutami za nesplácení by měly mít přednost). Dále bychom měli pak informovat o situaci svou rodinu, snažit se upravit si rodinný rozpočet a výdaje omezit na minimum.

Dojde-li k exekuci, je dobré vědět, že i důchodů se týká tzv. nezabavitelné minimum ve výši 5326,- Kč. Zároveň jsou předměty, které vám exekutor nesmí ze zákona zabavit. Mezi nimi jsou např. běžné oděvní součásti a obvyklé vybavení domácnosti, snubní prsten a jiné předměty podobné povahy, zdravotnické potřeby a jiné věci, které dlužník potřebuje vzhledem ke své nemoci nebo tělesné vadě, hotové peníze do částky 1000 Kč atd.

Jsmě rádi, že nejen s těmito problémy jste se mohli v uplynulém období obracet na naše poradny, a věříme, že jsme vám poskytovali účinnou podporu a pomoc.

Autor: Mgr. Magdalena Musilová

Dobrá rada je nejpoužívanější mincí.

Ambrose Gwinett Bierce

Rada skeptikům: být skeptický vůči vlastní skepsi!

Johannes Robert Becher

POZOR: BLÍŽÍ SE KONEC VÝMĚNY PARKOVACÍCH PRŮKAZŮ

V říjnu 2011 vyšla ve sbírce zákonů vyhláška ministerstva dopravy č. 290/2011 Sb., kterou se mění vyhláška Ministerstva dopravy a spojů č.30/2001 Sb., kterou se provádějí pravidla provozu na pozemních komunikacích a úprava a řízení provozu na pozemních komunikacích, ve znění



pozdějších předpisů. Tato vyhláška stanoví podobu parkovacího průkazu označujícího vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou (číslo O7). To znamená, že od tohoto data bylo možné požadovat výměnu dosavadních označení O1 za tento průkaz. Tento parkovací průkaz má mezinárodní platnost, takže může být používán i v zahraničí. Výměnu dosavadního označení O1 za parkovací průkaz provádí bezplatně odbory sociální péče obcí s rozšířenou působností. Označení O1 pozbývá platnosti 31. 12. 2012, to znamená, že je nezbytné, aby každý držitel tohoto označení se dostavil k jeho výměně za parkovací průkaz. Na parkovací průkaz se vztahují všechny úlevy z pravidel silničního provozu, která se dosud vztahují k označení O1.

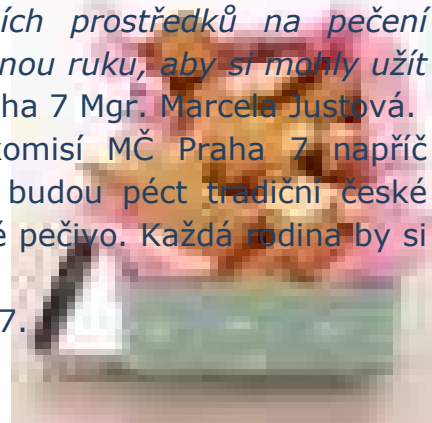
Vyhláška ministerstva dopravy č. 290/2011 Sb.

ZASTUPITELKY PRAHY 7 BUDOU PÉČT VÁNOČNÍ CUKROVÍ S MATKAMI Z AZYLOVÉHO DOMU

V úterý 11. prosince 2012 se v ZŠ Korunovačnická uskutečnilo setkání zastupitelek a členek komisí MČ Praha 7 s matkami samoživitelkami z azylového domu v ul. Za Papírnou. V rámci tohoto setkání proběhne v jídelně školy společná příprava vánočního cukroví.

„S kolegyněmi ze zastupitelstva a komisí jsme přemýšlely, jak maminkám s dětmi, které žijí v azylovém domě Za Papírnou, zpříjemnit nadcházející vánoční svátky. Vzhledem k tomu, že maminky, které se samy starají o své potomky, obvykle nemají moc času a mnohdy ani finančních prostředků na pečení vánočního cukroví, rozhodly jsme se jim podat pomocnou ruku, aby si mohly užít Vánoce se vším, co k tomu patří,“ uvedla radní MČ Praha 7 Mgr. Marcela Justová. Účast na setkání přislíbily zastupitelky a členky komisí MČ Praha 7 napříč politickým spektrem. S matkami z azylového domu budou péct tradiční české vánoční cukroví, jako jsou vanilkové rohlíčky či linecké pečivo. Každá rodina by si měla domů odnést zhruba půl kila cukroví.

Náklady na suroviny finančně pokrývá Úřad MČ Praha 7.



ZIMNÍ KLOUZÁNÍ



moje čtyřkolé přibližovadlo, tedy vozík. Navzdory mnoha vtipným připomínkám, které mi při pohledu na bílého nepřítele nepřijdou zase tak vtipné, opravdu nemáme nic jako zimní gumy či dokonce řetězy. Na to výrobce nějak nemyslel. A tak i díky náhonu na zadní kola, která navíc řídí směr vozíku, se náš jindy pomocník stává neovladatelnými sáňkami. Zasněžené město je trenažér školy smyku a pevných nervů.

Zima je tady a s ní přišel i můj strach. Strach ze sněhu. Proč se dospělá osoba, dokonce s vysokoškolským titulem, bojí zmrzlé vody? Dobrá, strach není to správné slovo, ale obavy rozhodně mám. S hromadami sněhu se chodníky a silnice za pomoci soli promění na dokonalou past pro

Vezmu-li v potaz průměrný počet obalovacích vrstev vozíčkáře v zimě, které výrazně zhoršují pohyb, vyjde mi, že bude lepší, když zůstanu doma. A asi tak přemýšlí většina vozíčkářů. Když je to ovšem možné, protože i lidé na vozíku chodí do školy a do práce.

Překvapivě ☺

Zima s nadprůměrnými přívaly sněhu pár let zpátky pro mě znamenala téměř tři měsíce bílého vězení. Chodníky byly neuklizené, a když, tak byla odhrabaná cestička tak akorát pro dvě lidské, případně čtyři psí nohy. A jezdit po silnici bylo krajně nebezpečné, protože krajnice byly plné odhrnutého a rozbředlého sněhu. Řidiči by zřejmě neocenili, kdyby v jejich pruhu jezdil šílený vozíčkář. Cesty, které nebylo možné odložit někam za blíže nespecifikované datum oblevy, mě tak vyšly poněkud draž. Kam mě nemohl odvézt táta, tam mě musela odvézt některá organizace přepravující vozíčkáře. Jenže využít služeb těchto přeplněných a časově ne zrovna flexibilních organizací není vždy možné. A vůbec jsem radši, když jejich služby nepotřebuji. Pak je tu ještě taxi pro vozíčkáře – a jeho komerční sazby.

A tak teď trávím dost času sledováním předpovědí, dokonce i lidových pranostik a přemýšlím, jestli havrani skutečně vědí, kdy přijde zima. Doufám, že letos moc sněhu nenapadne. A určitě v to nedoufám jen já – sníh ve městě způsobuje problémy řadě lidí. Pro mě už je to jen krásná kulisa na Vánoce.

Takže přeji všem krásné Vánoce, šťastný nový rok a málo sněhu.

Vaše Jana Stárková, novinářka na volném kolečku

Austrálie a Nový Zéland vítají Štědrý den o 11 hodin dříve než my a jsou prvními, kdo Štědrý den v roce vítá. Vánoce jsou pro Australany připomenutím si duchovního významu narození Ježíše Nazarethského.

PŘEDSTAVUJEME VÁM MODERNÍ DOMOV PRO SENIORY BOROVÁ VYBUDOVANÝ BARBAROU KOVAČKOVOU



Stáří je přirozený proces probíhající dle biologických zákonitostí. Je často spojeno s nemocemi, obzvláště chronickými, ochabováním sil a hlavně osamocením. Senioři se často uchylují do domovů pro seniory a často to chápou jako místo určené na dožití. Toto se rozhodla změnit paní Barbara Kovačková tím, že postavila zcela moderní domov pro seniory, který skýtá aktivní život přizpůsobený možností stáří. Přesně to, co ona sama nemohla poskytnout své mamince, která kvůli špatné zdravotní péči a nepříznivým podmínkám podlehla své nemoci.

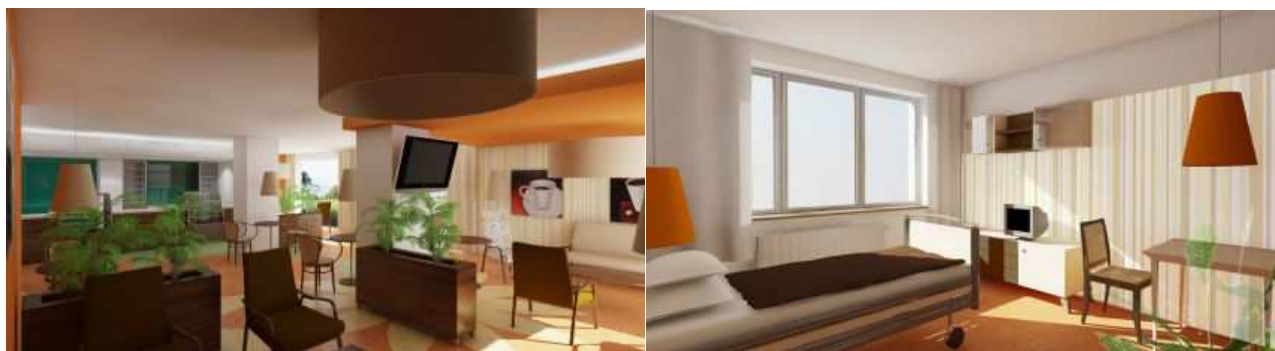
Odhodlaně se pustila do výstavby Domova Borová v obci Trnová. Ve svých 43 letech si splnila svůj sen. Náklady na vybudování domova překročily hranici 100 milionů korun. Zeptali jsme se jí samotné, jaká vlastně Barbara Kovačková je a co dělá ráda.

„Hrozně ráda cestuji, jezdím na kole, lyžuji a potápím se. Ze všeho nejraději když je sezona, chodím na houby. Každý rok se snažím vyrazit někam do tepla, vypnu mobil a pozoruji podmořský svět. Tam zapomenou na všechny starosti.“

Domov Borová má relativně vyšší náklady na pobyt v porovnání s jinými domovy pro seniory, ale je nutné podotknout, že v měsíčním paušálu je zahrnuta veškerá péče, včetně volnočasových aktivit, praní prádla, nákladů na pobyt, velmi pestré domácí stravy připravované z kvalitních surovin, či veškerých doplňkových služeb. Měsíční kalkulace zahrnují především provozní náklady. *„Chtěli bychom také nabízet službu rodinám, které se celoročně starají o své blízké a potřebují si na nějaký čas odpočinout, aby načerpaly sílu pro další dny s nemocným člověkem. Víím, o čem je řeč, sama jsem si to zažila,“* říká Barbara Kovačková.

Při budování domova preferovala Barbara Kovačková kvalitu. Interiéry domu navrhla arch. Anna Lacová. Zaměřila se především na funkční a zároveň velmi příjemný design a domov doslova rozsvítila barvami.

Domov v Borové naleznou osamělí senioři i manželé i dlouhodobě nemocní.



Podle prognózy zpracované Přírodovědeckou fakultou Univerzity Karlovy bude naděje dožití při narození v roce 2050 činit pro muže 82 let a pro ženy 86,7 let. (B. Burcin a T. Kučera: Prognóza populačního vývoje České republiky na období 2003 – 2065).

ČESKÁ POŠTA NABÍDNE OD LEDNA LIDEM V DLUŽÍCH NOVÝ TYP POMOCI „DINO“



Česká pošta úspěšně zvládla pilotní provoz nové služby DINO – dluhové inkaso obyvatel. V plné verzi bude spuštěn od nového roku a bude pomáhat dlužníkům a věřitelům po celé České republice. Účelem této v ČR dosud chybějící služby je poskytnout osobám s dluhem účinné a rychlé řešení jejich situace.

Dluhové inkaso obyvatelstva, nová služba České pošty, bylo testováno od května do konce srpna v Karlovarském a Plzeňském kraji. Z vybraného vzorku 342 pohledávek se úspěšně začala řešit jedna desetina z nich. *„Je to pozoruhodný výsledek, protože jsme pracovali převážně s pohledávkami, které byly pět let staré a tedy spíše nedobytné. Pilot ukázal, že nová služba má velmi slušnou perspektivu. Zároveň je zjevné, že Poště její zákazníci prostě věří, a proto se po oslovení rozhodnou jejím prostřednictvím řešit svoji mnohdy komplikovanou finanční situaci,“* komentoval výsledky testu generální ředitel České pošty Petr Zatloukal.

Pilotní projekt DINO byl vyhodnocen jako úspěšný, proto se Česká pošta rozhodla rozšířit službu po celém území republiky.

Občané v široké síti poboček České pošty získají profesionální pomoc a současně i příležitost co nejdříve a bez značného nárůstu nákladů uhradit svůj závazek. S pomocí služby DINO však mohou být řešeny pouze ty pohledávky, od jejichž majitelů (věřitelů) získá Česká pošta mandát.

„O tom, že dlužíte, vůbec nemusíte vědět. Ukázalo se, že takové případy nejsou ojedinělé a právě tito zákazníci DINO ocení. Samozřejmě zároveň s těmi, kteří se rozhodnou zbavit dluhu v okamžiku, kdy jim Pošta nabídne splátkový kalendář,“ doplňuje Zatloukal.

Projekt od jeho vzniku podporuje také Ministerstvo financí ČR. Podle ministra Miroslava Kalouska je zvláště u drobných pohledávek často evidentní, že cílem některých věřitelů není informaci o pohledávce doručit, ale spíš nedoručit, aby bylo možné zahájit další fáze vymáhání a zvyšovat dlužnou částku. *„Myšlenku dohledat dlužníka službou České pošty považuji za skvělou a podporoval jsem ji od samého počátku. Je třeba zdůraznit, že služba je krokem vstříc především vůči skupinám s nejnižšími příjmy, které jsou často nejhůře informačně vybavené. Je to pokus ochránit ty slabé, aby jejich situaci nezneužívali někteří silní,“* dodává ministr Kalousek.

Jak DINO funguje

Službu DINO lze rozdělit do několika fází. Nejdříve bude klientovi prostřednictvím České pošty doručen dopis s informací o existujícím závazku a s doporučením dalšího postupu. V dopisu také klient najde kontakt na pobočku, kde se mu budou na přepážce věnovat vyškolení pracovníci. Je totiž důležité, aby se dozvěděl nejen o nárocích, které po něm požaduje třetí strana, ale

především aby získal potřebné informace pro dobrou orientaci v problematice a následné správné rozhodnutí.

Zajímavou praktickou zkušeností z pilotního ověřování je příběh několik let staré pohledávky, která byla mnohokrát prověřována. Díky aktivnímu přístupu a znalosti místních podmínek se doručovateli podařilo doručit informaci o trvající pohledávce rodičům dlužníka, tedy dívky, které byl v mezidobí určen opatrovník. V bytě, který obývala dříve, nebyla k zastizení, neboť ji opatrovali její rodiče, a dřívější upozornění na dluh se tak ani k ní ani k rodičům nedostala. Protože se České poště podařilo jim informaci doručit a vysvětlit jim podstatu služby DINO, celou situaci vyřešili okamžitou úhradou dluhu a ušetřili tak více než 7500 Kč, které by od nich kromě částky dluhu požadoval při své návštěvě exekutor. Navíc k tomuto řešení nepotřebovali nic víc, než navštívit svou nejbližší poštovní přepážku.

Zdroj: Česká pošta, s. p.

-red-

SENIOR HOME TUCHLOVICE

Posláním Domova se zvláštním režimem v Tuchlovicích je vytvoření skutečného ***domova pro osoby, které potřebují zvláštní péči s ohledem na svůj zdravotní stav.***



Zásady poskytování sociální služby:

- Služby poskytujeme v souladu s Listinou základních práv a svobod všem stejně, bez ohledu na pohlaví, náboženské vyznání, sexuální orientaci, národnost apod.
- Garantujeme individuální přístup ke klientům a zachování jejich lidské důstojnosti.
- Respektujeme soukromí klientů.
- Umožňujeme klientům, aby si v maximální možné míře o svých záležitostech rozhodovali sami.
- Podporujeme dobré vztahy mezi zaměstnanci a klienty.
- Garantujeme odbornou úroveň poskytované sociální služby.

Senior  Home
s.r.o.

LIDSKÉ TĚLO: OKO JE ZÁZRAK

Zrak je smysl, který umožňuje živočichům vnímat světlo, barvy, kontrasty, kontury a tvary. Okolo 80 % všech informací vnímáme zrakem. Zrak se významně podílí na orientaci v prostoru. Když člověk umírá, první ze smyslů, který ztrácí, je zrak.



Zrak se vyvíjí jako poslední ze smyslových orgánů u novorozenců. U zdravého dítěte je až v 6–7 letech vyvinuté normální, jednoduché vidění. To, že kojenci neumí na první pokus uchopit předmět, není dáno nešikovností, ale tím, že nemají ještě dostatečně vyvinutý zrak. Okolo šestého měsíce jsou díky zrání mozku schopni fixovat předmět. Mezi 8. a 9. měsícem života dokáže dítě ukázat přesně na malý předmět, uchopit jej a otáčet jím v ručičkách.

Kontrolní test, zda se u dítěte do 1 roku zdárně vyvíjí zrak:

1 měsíc: vedle hlavičky miminka posvíte baterkou, pokud dítě bude otáčet oči za světlem, vše je v pořádku.

4 měsíce: dítě by mělo pozorovat barevný předmět v pohybu.

8 měsíců: rozložte okolo dítěte jeho oblíbené hračky v kombinaci s jinými předměty a sledujte, zda se natahuje po svých oblíbených.

1 rok: kutálejte si míč a pozorujte, jestli se dítě natahuje správným směrem, zda ho správně chytá.

Onemocnění oka a oční vady

- **Astigmatismus:** nepravidelné zakřivení rohovky (způsobuje rozmazané vidění).
- **Barvoslepost:** vrozená porucha buněk sítnice, vnímajících barvy (neschopnost rozlišovat některé barvy, obvykle červenou a zelenou).
- **Myopie:** krátkozrakost, která způsobuje neschopnost ostře vidět do dálky.
- **Hypermetropie:** dalekozrakost, která se projevuje neschopností ostře vidět do blízka (oční koule je příliš krátká pro normální ostření – obraz se vytváří za sítnicí).
- **Presbyopie:** stařecká vetchozrakost je druhem dalekozrakosti.
- **Glaukom:** zelený zákal, který se projevuje zvýšeným tlakem tekutiny uvnitř oka; není-li léčen, může způsobit slepotu.
- **Katarakta:** šedý zákal, přesněji jde o zakalení čočky, způsobující zastřené vidění a ztrátu vnímání podrobností.
- **Odchlípnutí sítnice:** dojde k oddělení sítnice od zadní části oční koule; závažné onemocnění – pokud není okamžitě léčeno, způsobuje slepotu.
- **Makulární degenerace:** je poškození žluté skvrny oka, způsobuje postupnou ztrátu zraku – podmíněno věkem.

PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK

Za každý ujetý km je účtována částka 12,00 Kč. Stanoviště tzv. sociálního auta je na adrese **Wuchterlova 11, Praha 6**. Do výsledné ceny je zahrnuta jízda auta ze stanoviště. Přeprava pro seniory a osoby se zdravotním postižením se **neváže na průkaz mimořádných výhod** pro zdravotně postižené.

Kontaktní pracovníci

Saša Filip Telefon: 736 509 864 Stanoviště: Praha 6	Lubomír Kůstka Telefon: 724 654 007 Stanoviště: Praha 6	Jan Vencí Telefon: 724 654 089 Stanoviště: Praha 19
--	--	--

ČESKÉ VIP DOSTALY POŘÁDNOU LEKCI

Nakrájet správně šunku, vhodně ji upravit a poznat její kvalitu není úplně snadné. Ale při správném postupu a troše cviku se to naučí každý. Andrea Kloboučková-Vránová, Halina Pawlowská a Vladimír Kratina chtějí být dobrými hostiteli, a proto si přišli do Lahůdkářství Sváček za odborníky pro rady.

Role profesora výuky se ujal renomovaný odborník z oblasti gastronomie a současně zakladatel Pražského kulinářského institutu **Roman Vaněk**. Přítomným "studentům" s ochotou vysvětlil a následně prakticky předvedl, jak správně nakrájet šunku od kosti, na jak tlusté plátky se krájí která šunka, podle čeho se pozná kvalita, na co si dát pozor a co vše lze s šunkou dělat. Jeho slova všichni bedlivě poslouchali, jelikož je opravdový mistr v oboru a jeho rady je dobré si uchovat v paměti. Jeho tepelně připravená šunka s bramborovou kaší, to byla naprostá lahůdka.

"Je jasné, že v naší zemi, kde mají relativně velké skupiny lidí hlouběji do kapsy, si každý den nenamažeme chleba s máslem a nedáme na něj půl kila dobré šunky, to prostě nejde. Ale když už jednou za čas chceme koupit dobrou šunku, měli bychom určitě volit české firmy a výrobky. Naše firmy, jakou je např. Le&Co, dokonale navazují na tradici první republiky a Pražská šunka, to byl fenomén, který my teď horko těžko vrátíme zpátky na piedestal, kde byla. A právě tyto firmy začaly dělat fakt super kvalitu a začínají s ní vyhrávat. Česká šunka je skvělá. Taková šunka od kosti, to je nebičko v pupíku. To je prostě naprosto dokonalá věc," dodal na závěr Roman Vaněk.

www.zdravasunka.cz

Foto: Lenka Žáčková



KAPKA MEDU PRO VERUNKU BUDE PLNIT PŘÁNÍ



A je to venku – zbrusu nové CD původního českého muzikálu KAPKA MEDU PRO VERUNKU bylo slavnostně pokřtěno 19. listopadu ve vinotéce Passage v prostorách Millenium Plaza. Společně se křtem byl zahájen charitativní projekt **Splněná přání** pořádaný **Armádou spásy** a se společností **ANNONCE**. Plnit se budou přání dětí z komunitních center a azylových domů.

Protagonisté muzikálu se stali patrony dětských přání.

Původní český muzikál pro všechny generace je příběhem o lásce, přátelství, modré planetě, ale především o tom, jak to možná bylo dál v pohádkové říši, přesněji v království Popelky, Zlatovlásky a Hloupého Honzy.

Autor, foto: Lenka Žáčková

VÁNOČNÍ ZVYKY

Pouštění lodiček patří mezi jeden z nejznámějších zvyků. Do skořápek vlašských ořechů se nakapaným voskem připevní svíčka. Lodičky ořechů se pak nechávají plout po vodě v nádobě.

- Toho, komu se lodička nepotopí a dlouho svítí, čeká dlouhý a šťastný život.
- Pokud lodička neplave či se drží jen při kraji nádoby, bude se její majitel po celý rok držet doma.
- Pokud pluje ke středu nádoby, vydá se do světa.



- ❖ Podle tradice mělo být na štědrovečerním stole devatero pokrmů.
- ❖ Pro hojnou úrodu bylo třeba sníst nejprve lžíci hrachu.
- ❖ Zbytky jídla byly zakopány do země, aby byla úrodná.
- ❖ Kdo si pod štědrovečerním stolem bos šlápne na sekeru, toho nebudou bolet nohy a celý rok zůstane zdrav.
- ❖ Při štědrovečerní večeři přivolávají pokrmů z čočky a jáhel bohatství, drobná mince pod talířem peníze.
- ❖ Večer před Štědrým dnem si položte k posteli ořech. Po probuzení ho rozlouskněte a snězte. Po celý rok by vám měly dát pokoj blechy a štěnice.
- ❖ Sníš-li při štědrovečerní večeři kousek okoralého chleba, bude se tě držet štěstí.
- ❖ Kdo nosí u sebe tři šupiny ze štědrovečerního kapra, toho se drží peníze.
- ❖ Řetězem ovázaný trnož stolu ochraňuje rodinu před zlými duchy.

TRADIČNÍ VÝZNAM JMELÍ O VÁNOCÍCH

Jmelí se přisuzuje léčivá čarodějná moc a tajuplnost. Za posvátnou rostlinu ji považovali druidové, kteří byli přesvědčeni, že odhání každé zlo. Kněží je odřezávali ceremoniálně zlatými nožíky. Historicky je doloženo, že bylo považováno za

„ochranitelku“ a rostlinu nechybělo při pohanských obřadech. Roste jako parazit na listnatých stromech, jedlích i borovicích. Na hostitelském stromě vyrůstá ve tvaru koule. Čím více je na větvičce bílých bobulek, tím větší štěstí nás má čekat v novém roce. Také se semena mají moc



symbol života, proto pohanských parazit na listnatých borovicích. Na vyrůstá ve tvaru větvičce bílých štěstí nás má čekat v věřilo, že lepivá vyvolat nebo udržet

svazek mezi dvěma osobami opačného pohlaví. Zvyk líbání se o Vánocích pod větvičkou jmelí k nám byl „importován“ ze staré Anglie. Muž by měl za polibek s každou dívkou či ženou utrhnout jednu bílou bobulku. Poslední bobulku na jmelí však musí ponechat do příštích Vánoc, aby dům neopustila láska.

VÁNOCE FRANCIE

Francouzi, stejně jako my, začínají vánoční čas již během adventu. Po 4 neděle se přibližují k samotným Vánocům. Každou neděli zapálí na adventním věnci jednu svíčku, která symbolizuje znovuzrození. Adventní kalendář má formu papírového boxu s okénky pro každý den, která skrývají větu z evangelia. Francouzi se snaží Štědrý den trávit s rodinou či svými nejbližšími. Řada z nich zakončuje Štědrý večer půlnoční mší (bohoslužbou, která se konává i dříve). Typickým stromkem je jedle. Mezi tradiční pokrmy patří vánoční krůta (la dinde de Noël) a vánoční poleno (le buche de Noël), což je dezert polévaný čokoládou, který má tvar polena – polínka. Tento tradiční dezert bývá nahrazován také zmrzlinou. Dárky ve Francii nosí starý vousatý muž, který je nazýván Otcem Vánoc (Père Noël). Má létající saně tažené soby a děti mu v adventu posílají svá přání. Mají rádi bohatou výzdobu svých domů. Svě domy si zdobí světelnými dekoracemi, aby vynikaly i za noci.



VÁNOCE VELKÁ BRITÁNIE

Britové také oslavují vánoční čas jako my. Zakládají si na trávení svátků v rodinném kruhu. Na počátku prosince zdobí své příbytky a okolí domů. Již v průběhu září se začínají prodávat vánoční pohlednice, na kterých si Britové zakládají a nejčastěji je u nich uvidíte vystavené na krbu či polici. Pro zajímavost si dovoluujeme uvést, že britská pošta doručí každé vánoční období kolem dvou miliard (*bilión* = 10^{12}) vánočních pohlednic, dopisů a přání.



Dárky v Anglii nosí Father Christmas (Otec Vánoc), děti mu píší dopisy, které vhazují do krbu, protože to je jediná cesta, jak se mohou vznést a doletět až na severní pól. Pokud dopis vzplane a shoří, musí jej dítě napsat znovu. Father Christmas nosí dlouhý oblek červené nebo zelené barvy. Na Štědrý večer chodí od domu k domu, kde rozdává dárky. Děti v podvečer věší punčochy na krb nebo prázdný povlak od polštáře na roh postele, kde ráno ihned po probuzení hledají dárky.

Dárky se rozbalují ráno 25. prosince a po jejich rozbalení se rodina začne připravovat na slavnostní hostinu, která má započít přesně v poledne. Stůl se musí doslova blýskat slavnostním porcelánem a křišťálovým sklem. Oběd je zahájen přípitkem a poté symbolickým rozlomením speciální sušenky – christmascrackers, což je papírová tuba, kde se ukrývá drobný dárek.

Mezi tradiční pokrmy patří krocán nadívaný kaštanovou nádivkou, zeleninou a omáčkou a pravý britský pudink, jehož receptura je známá od 17. století a jedná se o švestkový pudink flambovaný rumem či koňakem. Říká se, že kdo ho ochutná, musí si ho zamilovat či navždy zatratit. Dále se podávají sladké koláče nadívané kandovaným ovocem. Dle tradice se do pudinku přidává prstýnek a náprstek. Žena, která najde prstýnek, se v příštím roce provdá, a ta, která objeví náprstek, zůstane nadále svobodnou.

Tradičně a pokorně se pak všichni členové rodiny odeberou ke sledování vánočního projevu královny Alžběty II.

*VÁNOČNÍ SOUTĚŽ *VÁNOČNÍ SOUTĚŽ*VÁNOČNÍ SOUTĚŽ *

Soutěžní otázka:

V jakých královstvích se odehrává příběh původního českého muzikálu pro všechny generace – Kapka medu pro Verunku?

Odpovědi zasílejte na adresu vydavatele:

3P, o.s., Wuchterlova 11, Praha 6,
PSČ 160 00



NEJVĚTŠÍ NÁŠ DÍK
PATŘÍ
NAŠÍM SPONZORŮM:

Konto Bariéry

MČ Praha 6

Nadace J & T

a všem drobným dárcům!




REKLAMNÍ AGENTURA

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: 20. 11. 2012 • O zasílání v elektronické podobě můžete požádat vydavatele na výše uvedené adre

