

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍ K NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY

10. VYDÁNÍ, MĚSÍC 12, ROK 2013



A je tu zas vánoční čas

Pf 2014

TO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ Z OBSAHU

**BETLÉMSKÉ SVĚTLO, ADVENTNÍ A VÁNOČNÍ OBDOBÍ V KLIDU, JAK VZNIKÁ
KALENDÁŘ, KDE SE BOJUJE O ŠUNKU, JAK PODNIKÁ SOCIÁLNÍ DRUŽSTVO
PODANÉ RUCE, ZAPOJTE SE DO PROJEKTU, DR. MILOSLAV STINGL POKŘTIL
SVOJI 43. KNIHU, SVĚTOZNÁMÍ HUDEBNÍCI KAILASH KOKOPELLI & PEPE DANZA
& SATYADEV POPRVÉ V PRAZE, O VÁNOCÍCH**

Vážení čtenáři

letošní poslední číslo časopisu 3P Popularis dostanete do ruky ve chvíli, kdy do konce roku s nepopulární 13 na konci zbývá už jen pár dní – svátečních, předvánočních a vánočních. A jen Vy sami víte, jak letošní svátky pojmete, která z tradic je Vám nejbližší. Možná nebudete lít olovo a házet střevíc, jistě ale uděláte někomu radost svou návštěvou, jiného zase pozvete k sobě. A třeba si vzpomenete na někoho, koho potěšíte klasickou ladovskou pohlednicí s „obyčejným“ přáním místo obvyklé SMS nebo e-mailové zprávy. Internetové průzkumy se zaměřují na to, kolik peněz chtějí oslovení lidé vydat za dárky. To může vypovídat o naší finanční situaci, ale setkání s přáteli, společný výlet s dětmi na výstavu betlémů nebo malé obdarování někoho neznámého se v penězích vyčíslit nedá. A až skončí vánoční období, zůstane ještě pár dnů na to, abychom se vypořádali s rokem 2013. Pověra o smolné 13 sahá až do antického Řecka. Zmiňují ji dávné evropské mýty, křesťané vědí, že počet stoluňníků při poslední večeři Páně byl 13 a číslo 13 je spojováno i s babylónským bohem podsvětí Nergadem. Ale 13 má i své zastánce, pro spoustu lidí je naopak šťastným číslem. Ať patříte její mezi odpůrce nebo zastánce, rok 2013 nenávratně končí a je hlavně na Vás, jaký bude rok 2014. Všem, kterým se letos nedařilo, přeji hodně vytrvalosti a štěstí do nového roku a těm, kteří byli úspěšní, přeji, aby je štěstí neopouštělo.

Mgr. Jana Zavadilová,
Prezident sdružení

BETLÉMSKÉ SVĚTLO 2013

Ekumenická bohoslužba při příležitosti převzetí Betlémského světla ve Vídni se letos uskuteční v sobotu 14. 12. 2013 od 14 hodin ve Votivním kostele na Rooseveltplatz. Pro Betlémské světlo se opět vydají brněnští skauti, kteří jej dopraví do České republiky. V sobotu 21. 12. 2013 bude rozváženo Betlémské světlo po naší vlasti.

V předvánoční čas jsem začala pátrat po historii roznášení Betlémského světla, která je kratší, než by se mohlo zdát. V roce 1986 pracovníci rakouského rozhlasu v Linci chtěli ozvláštnit sbírku pro zrakově postižené děti, nazvanou Světlo ve tmě, a tak se zrodila myšlenka, že budou rozdávat Betlémské světlo jako poděkování. Rakouští rozhlasáci tehdy oslovili leteckou společnost AUA a cestovní kancelář Raiffeisen, aby jim s převozem pomohli. Přes veškeré složitosti bylo Betlémské světlo v roce 1986 poprvé dovezeno do Rakouska a do České republiky dorazilo první světlo po pádu železné opony. Později se přidávali i další země díky nadšeným skautům, díky čemuž už nejspíš není země, kde by Betlémské světlo ještě neputovalo.



Svatá pravda - ať je zima, ať je šero, ať je koneckonců trošku smutno, ale jen když je veselo.

Jiří Voskovec



Světlo zůstává světlem, i když ho slepý nevidí.

Lev Nikolajevič Tolstoj



ADVENTNÍ A VÁNOČNÍ OBDOBÍ V KLIDU A BEZ ZBYTEČNÝCH KIL NAVÍC

Předvánoční adventní čas plný shonu a stresu je zátěžovým obdobím. Řada lidí propadá stresu už během listopadu. Panika z konce roku, z Vánoc, ze spousty zařizování a vyšších výdajů či z přibírání váhy. Přitom fakt, že Vánoce přijdou, víme celý rok, během něhož se na tyto „akčnější“ měsíce můžeme připravit.

Každý rok je přece advent, Vánoce i Nový rok. Jak v tomto čase nepřibrat zbytečná kila navíc a užít si ho beze stresu? Stačí jen dobře plánovat a řídit se jednoduchými zásadami. Poradíme, jak na to!

Dobrá organizace jako základ všeho

Mnoho lidí v dnešní době bohužel nezvládá plánovat a dohlédnout dál než za horizont jednoho týdne. Proto se pak stává, že máme pocit, že na nás všechno „padá“, nic nejde stihnout a že na všechno jsme sami. Přitom stačí jen správně a v čas plánovat. Odborníci většinou doporučují si činnosti nutné pro poslední týdeny roku rozepsat, vytvořit časový harmonogram a rozdělit úkoly na takzvané krátkodobé a střednědobé. Nemůže se pak stát, že zapomeneme koupit vanilkový cukr na pečení nebo dárek pro babičku, protože přesně víme, že to uděláme 30. listopadu a 7. prosince.

Harmonogram nepřispívá jen k našemu duševnímu klidu, ale má výrazný vliv i na naše zdraví. Díky plánování totiž snížíme stres, který by pak negativně ovlivňoval naše tělesné pochody. Bylo totiž prokázáno, že vlivem stresu se výrazně přibírá zejména v břišních partiích, a to by už před Vánocemi nebyla dobrá zpráva. Navíc jsme následkem stresu podráždění, častěji se hádáme a celkově si kazíme naši domácí pohodu a harmonii.

Vhodná skladba jídla

Proč bychom se neměli alespoň jednou v roce na Vánoce dobře najíst? Nic není zakázáno, ale jak se říká „všeho s mírou“. Nemůžeme sníst kopec řízků se salátem, zajíst to vánočním cukrovím a zapít skvělou ořechovkou. Vše chce svůj čas, a tak i jednotlivá jídla potřebují rozestup, ideálně vyplněný nějakou aktivitou, kterou zrovna nemusí být sledování televize. Vhodné je dodržovat frekvenci 5 až 6 menších porcí jídel během dne. Pokud jsme milovníci sladkého, nejlépe uděláme, když si na něm budeme pochutnávat hlavně během dopoledne. K večeru bychom už měli volit méně sladké a těžké pokrmy. A nezapomenout na to, že večere by měla být zhruba poloviční oproti obědu.

Jednou z nejdůležitějších zásad správného stravování, a to nejen o Vánocích, je i dodržování vhodného pitného režimu. Samozřejmě by nejvhodnější bylo pít neslazené vody, případně minerálky či zelené čaje. Pokud se ale nechceme trápit a užít si nějaký ten alkohol nebo máme neutuchající chuť na horkou kávu, volme raději její lehkou variantu, jakou je takzvaná zelená káva s příchutí vanilky, která k tomuto času neodmyslitelně patří. A navíc, taková nepražená zelená káva s vanilkou nám ještě může pomoci k lepšímu trávení a spalování tuků a na chuť nás neošidí. Vše se dá řešit, konečně můžeme jíst, pít a nepřibírat.

Zimní pohoda na čerstvém vzduchu

Naše dětství i Vánoce byly většinou plné běhání venku, stavění sněhuláků a koulování se. Pravda, dnes už většinou sníváme o Vánocích nevidáme, ale pobyt venku si přesto můžeme dopřát. Nadýcháme se čerstvého vzduchu, zlepši se nám nálada a hlavně nám prospěje pohyb, který po konzumaci řady skvělých pochutin budeme potřebovat.

Co udělat pro dokonalý advent a Vánoce?

- Rozplánovat činnosti a povinnosti
- Dostatek pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu
- Vše brát s humorem a nadhledem
- Jíst několik menších porcí během dne, sladké dopoledne, menší večere, lehkou variantu nápojů



JAK VZNIKÁ KALENDÁŘ, KDE SE BOJUJE O ŠUNKU?

Správná firma dbá vždy v první řadě na to, aby měla spokojené klienty. Toho docílí nejen kvalitními službami a produkty, ale i správným přístupem a vztahem, který vůči svým klientům zvolí. Firma LE&CO již druhým rokem vytváří kalendář, který právě v rámci



dobrých vztahů věnuje začátkem nového roku svým klientům a současně daruje sto tisíc korun na charitativní účely.

Kalendář je plný nápaditých fotografií, na kterých letos figurují Jitka Čvančarová, Martin Dejdar a David Svoboda.

Má-li být kalendář úspěšný, musí být každá fotka jedinečná, musí mít nápad a v celku musí jít o poutavý příběh, kdy bude každý končící měsíc vzbuzovat nedočkavost, aby už ten následující dal rozvinout dramatickému ději příběhu. Velmi

zajímavá jsou i prostředí, která si pro focení Jaroslav Urban, fotograf kalendáře a autor uměleckého konceptu, vybral. První fotografie se fotila ve výrobní hale firmy LE&CO, druhá na odlehklém parkovišti, kde již čekal nastartovaný vrtulník, fotilo se na dálnici, ale i v teple domova, kde spolu na poslední fotografii laškují ozbrojená Jitka Čvančarová s Davidem Svobodou. Některé fotografie v kalendáři jsou inspirované známými scénami z amerických filmů jako Mission: Impossible nebo Mr. & Mrs. Smith.

Při focení zažívali všichni spoustu dramatických momentů. Po hlavě se pouštěli do akrobatických čísel, prali se, stříleli po sobě, pobíhali pod vzlétávajícím vrtulníkem, jezdili v rychlých sportovních vozech. Vše proto, aby fotografie vypadaly realisticky, akčně a aby bylo patrné, že postavy z kalendáře jsou ochotné nasadit své životy pro splnění mise – ukrást šunku LE&CO. Pokud nebylo z bezpečnostních důvodů možné fotit akci přímo, použil se green screen a výsledná fotografie pak byla dotvořena v počítači.

Většinou se kradou věci jako šperky, drahé kameny, peníze - prostě prestižní, ceněné a jedinečné věci. Inu, vlastně se není čemu divit, že se v kalendáři krade právě šunka LE&CO.



SOUTĚŽTE S NÁMI O POŘÁDNÝ KUS ŠUNKY!

Soutěžní otázku hledejte na stránkách partnerského webu Magazín Elita.

www.magazinelita.cz

PODANÉ RUCE, SOCIÁLNÍ DRUŽSTVO



Sociální družstvo Podané ruce od svého založení v roce 2008 prošlo určitým vývojem, který byl závislý na podmínkách, které se v určitém čase měnily. Cílem základní činnosti je poskytování sociálních služeb osobní asistence a pečovatelské služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Služby jsou rozšířené o rozvoz obědů seniorům a také do firem. K omezeným možnostem financování sociálních služeb jsme rozšířili činnost o zpracování plochého skla a gravírování laserem. Jelikož jsme registrovaní poskytovatelé sociálních služeb dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách, musíme dodržovat vyhlášku 505, která nám stanoví maximální možnou úhradu klientem za hodinu poskytnuté péče. Tato částka je v současné době 120,- Kč na hodinu a nepokrývá skutečné náklady na hodinu vykonané práce. Dalším omezením je, že nelze účtovat cestovné ke klientům, což nám způsobuje vysoké náklady na PHM. Služby poskytujeme v odlehlých oblastech podhůří Beskyd. V situaci, kdy jsme nebyli příjemci dotace z MPSV na dofinancování služby, jsme se rozhodli pro rozšíření služeb o výrobu. Zaměřili jsme se na produkty zpracování a zušlechťování skla především z toho důvodu, že management družstva má s tímto oborem zkušenosti. Také jsme navázali spolupráci s několika místními firmami, které v podobném oboru podnikají. Tato naše strategie se nám osvědčila a umožnila nám zaměstnat pracovníky ne jen v sociálních službách, ale také ve výrobní ziskové činnosti. Zaměstnanci mají flexibilní pracovní dobu dle požadavků klientů a zakázek, ale také podle svých individuálních možností. Patří mezi ně osoby znevýhodněné na trhu práce a osoby se zdravotním postižením.

Abychom započatý model dále zdokonaľovali, zaváděli jsme postupně nové, inovativní produkty, jak v oblasti poskytování sociálních služeb, tak ve zpracování a zušlechťování skla. V sociálních službách jsme po dobu rekonstrukce Domova pro seniory v Rožnově pod Radhoštěm poskytovali náhradní ubytování klientům domova, kteří nebyli z kapacitních důvodů umístěni do jiných zařízení. Pro tento účel jsme pronajali na přechodnou dobu rodinný dům, ve kterém jsme šesti klientům poskytovali nepřetržitě sociální služby. Tento způsob poskytování služeb v náhradním přirozeném prostředí se nám osvědčil. U klientů se zlepšil psychický, ale i fyzický zdravotní stav.

Výrobu se snažíme rozšiřovat tak, abychom měli širší nabídku a tím i větší odbytové možnosti. Při výrobě zpracováváme ekologický materiál ze skla, které rovněž likvidujeme recyklací. Všechny odpadový materiál třídíme. V posledních letech jsme využili zkušeností jak managementu, tak i přemýšlivosti zaměstnanců a uvedli jsme na trh nové produkty, které do té doby nikdo nenabízel. Jedná se např. o skleněnou parapetní desku, oceněnou v kategorii INOVACE VD 2011 nebo skleněnou kosmetickou pemzu, která získala zvláštní ocenění za „smart inovaci“ v kategorii INOVACE 2013.

Z minulosti víme, že je nutné své produkty a služby nabízet veřejnosti, proto se dle finančních možností zúčastňujeme výstav a veletrhů jak v ČR, tak i v zahraničí. V horizontu dvou let chceme využít našich dosavadních zkušeností a rozšířit nabídku sociálních služeb a výrobků tak, abychom byli konkurence schopni na trhu práce. Rozšíření technologického zařízení, které jsme v minulosti pořídili, nám umožnilo zvýšit nabídku produktů a zajistit práci pro naše zaměstnance. V současné době spolupracujeme s Úřadem práce, Městskými úřady v okolí a s ostatními poskytovateli sociálních služeb. Naše výrobky nabízíme prostřednictvím katalogu Klasa vd a dodáváme sortiment také ostatním družstvům. Nejčastěji gravírujeme loga do reklamních předmětů.

Mgr. Šárka Dořičáková

www.podane-ruce.estranky.cz



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POZVÁNKA NA KONFERENCI

„Přenosem zkušeností proti diskriminaci osob se zdravotním postižením na trhu práce“

Reg.č. CZ.1.04/5.1./77.00203

17. prosince 2013

Místo konání: PARK HOTEL Praha, Veletržní 20, 170 00 Praha 7

PROGRAM

- 9:00 – 9:30 prezenze účastníků, káva
- **Mgr. Václav Krása**, předseda NRZP ČR: Současná situace v oblasti zaměstnávání osob se zdravotním postižením v ČR. Jak funguje obhajoba práv OZP v ČR. Setkáváme se s diskriminací v zaměstnávání OZP?
- **Odvysílání spotů z kampaně „Stop diskriminace OZP na trhu práce“**
- **Příspěvky herců ze spotů:** Martin Zach, Kamila Koncová, Václav Hroník, Lukáš Langmajer
- **PhDr. Leoš Spáčil**, předseda Jihomoravské krajské rady NRZP ČR: Podpora zaměstnávání OZP z pohledu státu. Aktuální změny v legislativě.
- **Oběd**
- **Mgr. Patrik Rücker**, koordinátor veřejné zakázky k projektu PREGNET: „Regionální síť spolupráce v pracovní rehabilitaci“. Aktuální vývoj pracovní rehabilitace v ČR
- **Mgr. Jitka Králová**, zástupkyně ředitele Mateřské školy, základní školy a střední školy pro neslyšící, Holečkova, Praha 5: Uplatnění neslyšících studentů na trhu práce.
- **Mgr. Zdeňka Šrámková**, nezávislá konzultantka: Situace v zaměstnávání OZP ve Švédsku.
- **Diskuse a závěr konference – Mgr. Václav Krása**

Konferenci pořádá Národní rada osob se zdravotním postižením.



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Přihlášky zasílejte na adresu b.miskovska@nrzp.cz do 11. 12. 2013

Konference je zdarma. Občerstvení formou rautu zajištěno.

Změna programu vyhrazena.

PÉČE O BLÍZKÉ NEZNAMENÁ KONEC PRACOVNÍ KARIÉRY

Projekt je podpořen z Operačního Programu Praha Adaptabilita
reg. číslem CZ.2.17/2.1. 00/35124

Pro koho je projekt určen?

Pro Vás, kteří pečujete o dítě se zdravotním postižením, rodiče, partnera či jiného člena rodiny, máte chuť se vzdělávat a scházet se s lidmi, kteří jsou na tom podobně. Podmínkou účasti v projektu je, že máte trvalé bydliště v Praze.

Co Vám můžeme v rámci roční účasti v projektu nabídnout?

- naučíme Vás sladit pracovní život s péčí o blízkou osobu
- přednášky, vzdělávací kurzy, motivačně aktivizační kurzy a odborné rekvalifikační kurzy dle Vašeho výběru
- všechny projektové aktivity přizpůsobíme Vaším časovým možnostem (podmínkou je účast na 80 % aktivit projektu)
- v případě zájmu budete mít k dispozici sociálního pracovníka a pracovního poradce, kteří Vám pomohou směřovat Vaše kroky během vzdělávání a hledání pracovního uplatnění
- dvě co-workingová centra, vybavená počítači a další technikou, která můžete navštěvovat dle Vašich možností
- příspěvek na zajištění péče o osobu, o kterou pečujete, v době, kdy se budete vzdělávat, příspěvek na cestovné, občerstvení na kurzech

Účast v projektu a uvedené aktivity jsou díky podpoře z Operačního programu Praha – Adaptabilita zcela zdarma, stačí „pouze Vaše chuť a motivace“.

Na koho se můžete obrátit?

Pokud Vás projekt zaujal, neváhejte kontaktovat do 20. 12. 2013 naše projektové pracovníky, kteří Vám rádi poskytnou další informace. Projektové aktivity budou zahájeny v lednu 2014.

Lenka Žáčková	tel: 728 453 621	e-mail: lenka.zako@seznam.cz
Olga Mášová	tel: 736 509 866	e-mail: 3P.poradna3@email.cz
Renata Koštelová	tel: 736 509 854	e-mail: 3P.poradna2@email.cz
Jana Zavadilová	tel: 736 509 900	e-mail: zavadilovaj@email.cz
Pavla Mečířová	tel: 724 654 090	e-mail: 3P.poradna@email.cz

Vedení projektu: Bohumila Miškovská tel: 734 301 299 e-mail: bohum@email.cz
Tým projektu se těší na spolupráci.



Projekt je realizován díky podpoře z Operačního programu Praha – Adaptabilita.
Realizátory projektu jsou SocIn, o.s. a Občanské sdružení 3P, o.s.

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA

Občanské sdružení 3P, o.s.

Wuchterlova 11, Praha 6

Bezplatná právní poradna se koná každou druhou středu v měsíci (vchod výlohou):

Termíny poradny

11.12.2013, 8.1.2014, 12.2.2014, 12.3.2014, 9.4.2014, 14.5.2014, 11.6.2014

ÚPRAVA PRACOVNÍ DOBY V PROSINCI 2013

Půjčovny kompenzačních pomůcek a přepravy

Wuchterlova 11, Praha 6

Prosím, věnujte pozornost této úpravě:



Od 2.12.2013 do 18.12.2013 otevřeno dle stálé otevírací doby.

19.12.2013 otevřeno 8:00 - 12:00
20.12.2013 otevřeno 8:00 - 14:00
23.12.2013 otevřeno 8:00 - 17:00
24.12.2013 - 26.12.2013 zavřeno

27.12.2013 otevřeno 8:00 - 17:00
30.12.2013 otevřeno 8:00 - 17:00
31.12.2013 - 2.1.2014 zavřeno
3.1.2014 otevřeno 8:00 - 17:00

Od 6.1.2014 otevřeno dle stálé otevírací doby

3P, o. s. je občanské sdružení, jehož předchůdcem bylo (až do svého uzavření v únoru 2012) CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Kraje Praha (CZP KP), které působilo v oblasti sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením na území hl. m. Prahy již od roku 1992, jako samostatný právní subjekt pak od roku 2002. Od 1. března 2012 se Občanské sdružení 3P, o.s. (dále jen 3P, o.s.) stalo nástupnickou organizací CZP KP.

Snaha zachovat stávající služby poskytované CZP KP i v situaci jejich dlouhodobého podfinancování byla impulsem pro založení nového občanského sdružení, fungujícího na principu tzv. sociálního podniku. A tak vzniklo v říjnu 2010 3P o. s., jehož základnu tvoří ti pracovníci CZP KP, kteří mají status osob zdravotně znevýhodněných nebo osob se zdravotním postižením. Tito pracovníci navíc přenesli do nově vzniklé organizace své dlouholeté zkušenosti, takže nové sdružení vlastně není vůbec nové.

3P, o. s. zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením. Provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a zvýhodněnou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením. Výhledově plánuje rozšíření i o další služby tak, jak je uvedeno ve stanovách 3P, o.s. Cílem všech pracovníků 3P, o.s. je přispívat ke zkvalitňování života osob se zdravotním postižením a seniorů a to především poskytnutím podpory a pomoci občanům v obtížné sociální situaci (i jejich blízkým).

BEST OF ČESKÉHO NÁRODA * BEST OF ČESKÉHO NÁRODA



NENÍ KŘEST JAKO KŘEST - LEGENDÁRNÍ CESTOVATEL DR. MILOSLAV STINGL POKŘTIL SVOJI 43. KNIHU

Křest knihy Miloslava Stingla „Indiáni na válečné stezce“ neměl nikterak dlouhou upoutávku, ale patřil rozhodně mezi největší zážitky pro všechny účastníky, kteří křty nových knih navštěvují. Nic spontánnějšího, příjemného, zábavného a poučného v letošním roce Luxor a jeho návštěvníci rozhodně nezažili. Duší nestárnoucí emeritní profesor JUDr. et PhDr. Miloslav Stingl (nar. 19. prosince 1930 v Bílině), etnograf a spisovatel patří mezi nejvýznamnější české cestovatele. Na cestách strávil bez několika týdnů dvacet let. Mnohokrát se osobně setkal s několika desítkami domorodých kultur, především s tichomořskými etniky. Navštívil kolem sto padesáti zemí. Své zážitky si nenechal jen pro sebe a za to mu patří velký dík, neboť i my se touto cestou můžeme vydat po stopách nejslavnějších indiánských bojovníků.

Za velice kuriózních podmínek z české strany byl zvolen čestným náčelníkem amerických indiánů kmene Kikapú. K samotnému „jmenování náčelníkem“ v krátkosti řekl: „Odehrálo se to ještě před revolucí, kdy mi oslovili zástupci z Ministerstva kultury ČSSR, zda bych nechtěl být náčelníkem kmene indiánů. Jenom podotýkám, že to bylo 1. dubna, tedy na apríla, tak mi to moc věrohodné nepřišlo.“ Sled událostí vyjednávání vedl k tomu, že ministerští úředníci se museli několikrát poradit. Výsledek porady publiku pan profesor dovyprávěl velice vtipně: „Zkrátka a dobře se poradili a řekli mi, že je to vlastně v pořádku, protože indiáni jsou naši rudí bratři, a tak se mohu stát jejich čestným náčelníkem“.

Náčelnickou členku kmene Kikapú je možné vidět v zámku Lednice v koutku cestovatelů, ale pro křest knihy byla však přivezena a pan profesor téměř po celé své vyprávění jí byl ozdoben. Nečekaným zážitkem pro všechny přítomné bylo jistě také to, že ji nechal bezostyšně kolovat, a tak se každý mohl dotknout nefalšované indiánské členky určené náčelníkům a i si ji nasadit, tak jako jedna z nadšených posluchaček.

Miloslav Stingl patří k nejpřekládanějším českým autorům, jeho knihy vyšly v mnoha jazycích v celkovém nákladu, jenž přesáhl několik milionů.

Knihu pokřtila herečka Klára Issová, která hostům vysvětlila, že je vlastně „Čistá Ježíšová“, což je pravým významem jména a příjmení.



Foto a text: Lenka Žáčková

„Kniha je základem poznání, učitelem věků, vládcem království ducha.“

Seneca



HISTORIE ZASÍLÁNÍ VÁNOČNÍCH PŘÁNÍ

Zasílání vánočních přání má dlouholetou tradici a neodmyslitelně patří k Vánocům. První komerční pohlednice s vánoční tematikou se začaly prodávat v polovině 19. století v Londýně. Postupně se prodej pohlednic rozšiřoval po Evropě a až teprve v roce 1875 zažil rychlý rozvoj i v Americe, kde pohlednice vyobrazovaly především portrét Santa Clause. V českých zemích byly na pohlednicích nejčastěji vyobrazovány zasněžené krajiny, stromečky či jesličky. Oblibě se těšily (a dodnes těší) pohlednice Josefa Lady.

Zdroj: www.vasevanoce.cz

ADVENT

(z lat. *adventus* příchod, původně z řeckého *epifaneia*, která znamená zjevení)

Advent je časem příprav na Vánoce, je také začátkem liturgického roku. Z pohledu teologického se advent vyznačuje očekáváním – slavnosti narození Ježíše Krista a jeho druhého příchodu na konci času (paruzie). Počátky adventu sahají do 7. století, kdy se v západní



církvi slaví 4 až 6 adventních nedělí. Až papež Řehoř Veliký stanovil jejich počet na 4.

Advent v církevním kalendáři začíná na 1. neděli adventní, tedy neděli mezi 27. listopadem a 3. prosincem. Konec adventu pak představuje západ slunce Štědrého večera.

Česká tradice adventu je jednou z nejbohatších v počtu adventních písní, které se zpívaly zvláště při jitřních mariánských mších zvaných roráty.

Poznámka: Roráty jsou liturgické zpěvy úzce spojené s dobou adventní. Mají „formát“ zpěvu o čtyřech slokách s refrémem.

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 rostlinu „ochranitelku“ a symbol života, proto nechybělo při pohanských obřadech.

Roste jako parazit na listnatých stromech, jedlích i borovicích. Na hostitelském stromě vyrůstá v tvaru koule. Čím více je na větvičce bílých bobulek, tím větší štěstí nás má čekat v novém roce. Také se věřilo, že lepivá semena mají moc 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 ženu utrhnout jednu bílou bobulku. Poslední bobulku na jmelí, však musí ponechat do příštích Vánoc, aby dům neopustila láska.

VÁNOČNÍ ZVYKY

- 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 pokrmy z čocky 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 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.
- 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.
- Kdo si pod štědrovečerním stolem bos šlápne na sekeru, toho nebudou bolet nohy a celý rok zůstane zdrav.



VÁNOČNÍ STROMEK V ČESKU NEMÁ DLOUHOU TRADICI

Poprvé údajně vánoční stromek postavil pro své přátele v roce 1812 Jan Karel Liebich, ředitel pražského Stavovského divadla na svém zámku v pražské Libni. Ještě téměř 30 let trvalo, než se nový zvyk začal pozvolna zabydlovat v české kotlině. Na počátku byl spíše výsadou bohatých měšťanských rodin. Ve čtyřicátých letech 19. století se dovážely z Německa umělé stromečky vyřezané z kartonu či tenkých prkének, ale na trhu se neuchytily. Větší zájem byl o živé stromečky všeho druhu, které se zdobily sladkostmi, pečivem, ovocem či rozinkami. Do venkovských stavení pronikaly ozdobené vánoční stromečky spíše ojediněle a až do první světové války se v mnoha domácnostech zdobily pouze smrkové nebo jedlové větve.

Strom republiky byl poprvé vztyčen na brněnském náměstí Svobody spisovatelem Rudolfem Těsnohlídkem v roce 1924 a pod ním uspořádal sbírku na pomoc všem opuštěným dětem. K tomuto kroku ho vedla mimořádná událost z roku 1919, kdy s přáteli našel v zimě v bílovickém lese prochládlé děvčátko.

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ A ÚŘAD PRÁCE INFORMUJÍ

OZNAMTE ÚŘADU PRÁCE VČAS, JAKÝM ZPŮSOBEM CHCETE VYPLÁCET DÁVKY

Úřad práce ČR odeslal v celkem šesti vlnách držitelům sKaret informativní dopis. Všichni klienti by tak měli už v tuto chvíli vědět, jak se v konkrétní situaci zachovat. Přestože ÚP ČR udělal maximum proto, aby instrukce dostali všichni držitelé, mohlo se ve výjimečných případech stát, že se dopis do rukou adresáta nedostal. Těm, kteří ho neobdrželi, Úřad práce ČR radí, aby se obrátili na příslušné kontaktní pracoviště nebo na Call centrum ÚP ČR.



Pozor, je nutné, aby držitelé sKarty nejpozději do 31. 1. 2014, osobně nebo písemně oznámili příslušnému kontaktnímu pracovišti Úřadu práce ČR, jakým způsobem chtějí v budoucnu dávky dostávat a zároveň sdělili číslo účtu nebo předali adresu, na kterou mu má úřad peníze posílat. Ten, kdo tuto informaci nesdělí, začne mu Úřad práce ČR vyplácet dávky nejpozději od dubna 2014 poštovní poukázkou na adresu, kterou dotyčný příslušnému pracovišti ÚP ČR naposledy nahlásil.

ÚŘAD PRÁCE OMEZÍ V PROSINCI NA DVA DNY PROVOZ

Ve dnech 27.12. 2013 a 31.12. 2013 Úřad práce ČR významně omezí z technických důvodů provoz na svých pracovištích. Vánoční svátky jsou obvykle dobou, kdy lidé chodí na úřady pouze v nejn nutnějších případech. „Počítáme s tím, že letošní rozložení volných dnů povede ke značnému poklesu zájmu o služby úřadu. Tuto dobu chceme využít k vnitřním administrativním činnostem,“ říká generální ředitelka Úřadu práce ČR Marie Bílková.

Zdroj: MPSV

NEZÍSKAL/A JSEM POTŘEBNOU DOBU POJIŠTĚNÍ A CHCETE JÍT DO DŮCHODU



Jestliže nemáte potřebnou dobu pojištění k datu dovršení důchodového věku, nebude vám tato dávka přiznána. Chybějící dobu je možné v podstatě doplnit, pak teprve vám může být dávka přiznána. Potřebnou dobu pojištění splníte např. dalším výkonem výdělečné činnosti či dobrovolným pojištěním, tzn. k pozdějšímu datu, než je datum dovršení vašeho důchodového věku.

JE MOŽNÉ DOPLATIT CHYBĚJÍCÍ DOBU POJIŠTĚNÍ?

Ano, a to na základě institutu dobrovolného důchodového pojištění. Zpětné přihlášení k dobrovolnému důchodovému pojištění je možné jen při splnění zákonem stanovených podmínek. Jde-li o tzv. dobrovolné pojištění bez uvedení důvodu ve smyslu ust. § 6 odst. 2 zákona o důchodovém pojištění, je účast možná nejvýše v rozsahu 10 let v rámci celého života pojištěnce. Hodnocení výdělečné činnosti při pobírání řádného starobního důchodu se vztahuje na případy výdělečné činnosti v období až po 31. 12. 2009. Dřívější výdělečnou činnost, tedy tu, která byla vykonávána do konce roku 2009 nelze pro účely zvýšení důchodu uplatnit.

Zdroj: ČSSZ

POJIŠŤOVNY ZAČNOU SVÉ KLIENTY ZVÁT NA PREVENTIVNÍ SCREENINGOVÁ VYŠETŘENÍ V LEDNU 2014

Pojišťovny v lednu zajistí odeslání adresných výzev pojištěncům z cílových skupin formou dopisů (*vzory dopisů jsou pro všechny pojišťovny totožné*). Obesílání vybraných pojištěnců bude zahájeno v lednu 2014, realizováno bude v pravidelných intervalech, tj. jedenkrát za měsíc, kdy se bude týkat vždy těch pojištěnců z cílové skupiny, kteří mají v daném období narozeniny. Pokud se pojištěnec na vyšetření po obdržení první výzvy nedostaví, pojišťovna jej osloví opakovaně.

Cílové skupiny:

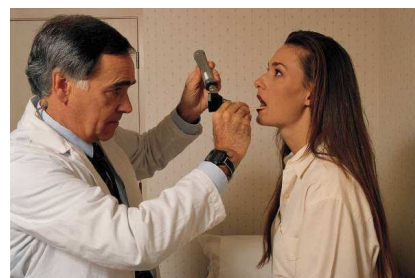
- Vyšetření prsu - ženy ve věku od 45 let do 70 let
- vyšetření děložního hrdla - ženy ve věku od 25 let do 70 let
- vyšetření kolorekta - muži a ženy ve věku od 50 let do 70 let

Horní věková hranice 70 let pro účely adresného zvaní v rámci tohoto projektu byla zvolena z důvodu maximálního dopadu na snižování úmrtnosti ve všech třech typech screeningových programů. I nadále budou ovšem probíhat screeningová vyšetření bez omezení horní věkové hranice, bezplatně a v dikci registrujících lékařů primární péče, hlavně praktických lékařů a gynekologů.

V rámci komunikační kampaně bude vyzvednuta úloha prevence se zaměřením na včasnost zachycení onemocnění v raném stadiu, kdy prognóza úspěšného vyléčení takového onemocnění je mnohonásobně vyšší, nežli při zjištění onemocnění v pokročilém stadiu. Celorepubliková informační kampaň bude realizována prostřednictvím televizních a rozhlasových spotů, její součástí bude i krátký vzdělávací film, který bude promítán například v čekárnách ve zdravotnických zařízeních. Dále půjde o inzerci v denících a dalších periodikách, informační bannery na webových portálech, leporelo, které bude k dispozici návštěvníkům zdravotnických zařízení, lékáren atd.

NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU MÁ PRÁVO KTERÝKOLIV OBČAN ČESKÉ REPUBLIKY

- **u praktického lékaře** a to jednou za 2 roky
- na **gynekologickou** prohlídku každá žena nad 15 let a to jednou ročně
- na **stomatologickou** kontrolu každý občan do 18 let právo každého půl roku, těhotná žena 2x v průběhu gravidity a dospělý občan jednou za rok.
- na **pediatrickou preventivní kontrolu** mají děti, a to 9x v prvním roce života, dále v 18 měsících, ve 3 letech a dále pak jednou za dva roky.



Tyto prohlídky jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou.

TRÉNUJTE SVÉ KOGNITIVNÍ FUNKCE: HLEDEJTE KVĚTINY VE VĚTÁCH



- Každý ělupas trapně odpovídá.
- Spodní prádlo to s krajkou si koupím.
- Olda je machr palných zbraní.

Kognitivní funkce jsou všechny myšlenkové procesy, které umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se v obecné rovině.

Konkrétně jde o tyto psychické procesy: paměť, koncentrace, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a porozumění informacím, schopnost řešit problémy, plánovat, organizovat, činit náhled a vyvozovat úsudek.

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Občanského sdružení 3P, o. s.

Wuchterlova 11, Praha 6

Pondělí	08:00 - 12:00	13:00 - 18:00
Úterý	08:00 - 12:00	13:00 - 16:00
Středa	08:00 - 12:00	13:00 - 18:00
Čtvrtek	08:00 - 12:00	13:00 - 16:00
Pátek	dle dohody	

Bližší informace získáte na tel. 224 323 433, které poskytnou
Mgr. Olga Mášová nebo Pavla Mečřřová

Tel.: 224 323 433

Mob.: 724 654 007, 736 509 866, 736 509 864, 724 654 090



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 a Úlibická 547, Praha 19. Do výsledné ceny je zahrnuta jízda auta ze stanoviště. Převážení pro seniory a osoby se zdravotním postižením se **neváží na žádné průkazy ani sKarty**.

KONTAKTNÍ PRACOVNÍCI

Saša Filip

Telefon:

736 509 864

Stanoviště: Praha 6

Luboš Kůstka

Telefon:

724 654 007

Stanoviště: Praha 6

Jan Vencel

Telefon:

724 654 089

Stanoviště: Praha 19

NOVINKY *NOVINKY * NOVINKY * NOVINKY * NOVINKY * NOVINKY * NOVINKY

Od srpna 2013 nabízíme další službu: převezmeme od Vás poukaz na kompenzační pomůcku, kterou Vám lékaři předepsali a vše ostatní zařídíme v co nejkratší době za Vás. Pomůcku dostanete až domů. Zkuste to!

Každý měsíc losujeme jednoho výherce v naší malé loterii. Zařazení do losování jsou všichni klienti, kteří si v daném měsíci zapůjčili jakoukoliv pomůcku. Výherce obdrží milý dárek.

SVĚTOZNÁMÍ HUDEBNÍCI KAILASH KOKOPELLI & PEPE DANZA & SATYADEV POPRVÉ V PRAZE

Praha byla významnou zastávkou na turné po Evropě světoznámých hudebníků, multi-instrumentalistů a průvodců medicínských obřadů. Koncert dal zaznít jejich magickým nástrojům jako je Shakuhachi zenová flétna & Native American flétna, australské didgeridoo, šamanské bubny, zvuk orlích per, afro-latinské perkuse.

Zazněly písně předků, šamanské mantry a hlasy, které otevírají bránu, transovní cesty a posunují účinky hudby za okraj běžné zkušenosti.



Kailash Korpelli je



multi-instrumentalistou, medicinmanem a profesionálním „sound healing“ terapeutem. Přes 20 let koncertuje po celém světě a jako jeden z ústředních postav sacred world music využívá medicínu zvuku a hudbu jako nástroj modlitby.

Pepe Danza je perkusista, world-music hudebníkem a aktivním skladatelem. Pochází z Uruguaye a koncertuje po celém světě. Je hlavním performerem na největším bubenickém World Rhythm Festivalu v Seattlu. Za jeho práci v hudebních, filmových i divadelních produkcích obdržel řadu nominací a také cen.

Satyadev pochází z Kalkaty v Indii. Vyrostl v prostředí, kde jsou uctívajícím tradice. čistý zvuk Bhakti ve formě oduševnělých

Zprostředkovává publiku manter, niterných zpěvů a krásné posvátné a pronikavé hudby Baulů – súfijských mystiků z Begálu. Je nositelem hlubokého poznání védické a jógínské tradice, a esence a síly starodávných manter.

Významným hostem večera byl **Hivshu**, což v překladu znamená Hlas Arktidy. Tento charismatický vypravěč příběhů a zpěvák bubnů "drumsinger". Pochází z oblasti Qaanaaq - Thula, která leží v nejseverněji obydleném místě světa, přesněji v osadě Siorapaluk v Grónsku. Zde Inuité stále žijí tradičním způsobem života a hodnoty se tu předávají z generace na generaci. Hivshu doprovázela jeho česká průvodkyně Michaela Peterson.



TRADIČNÍ VÁZÁNÍ ADVENTNÍCH VĚNCŮ 2013 S DIVOKÝMI HUSAMI SE VYDAŘILO



Na tradičním vázání adventních věnců 2013 s Nadací Divoké husy se vyřádila řada známých osobností a herci ze seriálu Cesty domů, kteří zpříjemnili čas sobě, kolegům, ale hlavně všem přítomným, kteří vázání adventních věnců považují za svoji povinnost, neboť zakoupením vstupenky podpořili konto Nadace Divoké husy.

„Posláním Nadace Divoké husy je podporovat zajímavé projekty a neziskové organizace, které uspořádají vlastní benefici, kdy výtěžek z takto uspořádané akce zdvojnásobíme“, sdělila při zahájení nevšední charitativní akce Marcela Nevšimalová, ředitelka nadace.

Více o projektech Nadace Divoké husy naleznete na: www.divokehusy.cz

Text, foto: Lenka Žáčková

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Mgr. Olga Mášová, tel.: 224 323 433, 736 509 866

Pavla Mečířová, tel. 724 654 090

e-mail: 3p.poradna3@email.cz

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Úlibická 547, 197 00 Praha 19 - Kbely

Kontaktní osoba: Jan Vencel, tel. 724 654 089

provozní doba dle telefonické dohody

PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

PŘEPRAVA POMŮCEK

Lubomír Kůstka, tel.: 724 654 007

Saša Filip, tel. 736 509 864

Trasa: Metro trasa A, stanice Dejvická, výstup Vítězné náměstí, pak směr budova pošty
Více o občanském sdružení 3P, o.s. naleznete na stránkách: www.3p-os.cz



**Udržitelný rozvoj
sociálních a doplňkových
služeb**



REDAKCE ČASOPISU 3P POPULARIS

Praha 1, Rybná 24

Mgr. Lenka Žáčková, tel. 728 453 621

e-mail: lenka.zako@seznam.cz

PODPORA KLIENTŮ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Mgr. Jana Stárková – poradce

Lenka Dvořáková – pracovnice pro terén, tel. 736 509 852

PREZIDENT SDRUŽENÍ: Mgr. Jana Zavadilová

tel. 736 509 900, e-mail: zavadilovaj@email.cz

Vydavatel: Občanské sdružení 3P, o.s., Wuchterlova 11, Praha 6, PSČ 160 00 •Registrace: Ministerstvo kultury ČR •Uzávěrka čísla: 8. 12. 2013
•Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavadilová, Mgr. Šárka Dořičáková •Jazyková korektorka: Mgr. Olga Mášová •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 nevrací •Neprodejné •O zasílání v elektronické podobě můžete požádat vydavatele na výše uvedené adrese (*obchodní vztah, pokud máte zájem celé číslo zveřejnit na vlastních webových stránkách*).

