

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY

11. VYDÁNÍ, MĚSÍC 2, ROK 2014



MARTIN ZACH A LENKA VACVALOVÁ JSOU VYHLEDÁVANOU MODERÁTORSKOU DVOJICÍ. MAJÍ ZA SEBOU JIŽ PĚKNOU ŘÁDKU SKVĚLE ZVLÁDNUTÝCH SPOLEČENSKÝCH PROGRAMŮ.

OBA JSOU VŽDY DOBRĚ NALADĚNÍ, JSOU PŘIPRAVENÍ A SPOLEHLIVOST JE SAMOZŘEJMOSTÍ.



*Foto: Dívka roku 2014
pražské castingové kolo*

TO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ Z OBSAHU:

**TAPETY MOHOU VYVOLAT MIGRÉNU, REHABILITUJEME SVOJI VÝŽIVU,
NOVÝ OBČANSKÝ ZÁKONÍK SE DOTÝKÁ NAPROSTO KAŽDÉHO, PROFESOR
ŠTĚPÁN RAK ODHALIL DALŠÍ NEJASNOSTI VE SVÉM ŽIVOTĚ!**

Vážení čtenáři,

před pár týdny jsme vstoupili do roku 2014, který je podle čínského horoskopu rokem dřevěného Koně. Začal dne 31. ledna 2014 a bude trvat do 18. února 2015. Kůň je symbolem ducha, vitality, moci a štěstí, v čínské mytologii má příznivé číslo 7. Čínské horoskopy jsou stále populární, starobylou moudrost východní mytologie dokáží ocenit i racionálně uvažující Evropané. Není bez zajímavosti sledovat, kolik charakteristických povahových rysů je možné najít mezi zvířaty a lidmi narozenými v příslušném období. Čínské horoskopy jsou daleko podrobnější než evropské, protože čínská astrologie rozeznává kromě 12 základních znamení zvěrokruhu pojmenovaných podle zvířat ještě 5 živlů – dřevo, oheň, zemi, kov a vodu, proto tedy rok dřevěného Koně. Co můžeme očekávat, že nám přinese? Měly by to být především změny a výzvy a to ve smyslu známého rčení „štěstí přeje připraveným“. Rok 2014 přinesl velkou změnu i pro nás, v účinnost vstoupil nový občanský zákoník. Tato rozsáhlá právní norma přináší změny i v soukromém právu a v běžném životě se dotýká všech občanů. Proto Vás budeme postupně seznamovat alespoň s některými částmi zákoníku, v tomto čísle se věnujeme problematice dědictví. Příště Vám přiblížíme

John M. Keynes: Pro lidi není obtížné přijmout nové myšlenky, ale zapomenout na staré.



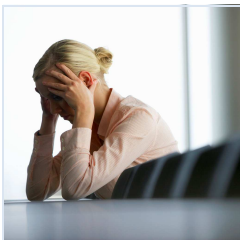
„Není lepší prostředek útěchy po ztroskotání plánu, než vymyslet okamžitě nový.“

Jean Paul



PREZIDENT SDRUŽENÍ: Mgr. Jana Zavadilová
tel. 736 509 900, e-mail: zavadilovaj@email.cz

Více o občanském sdružení 3P, o.s. naleznete na stránkách:
www.3p-os.cz



I TAPETY MOHOU VYVOLAT MIGRÉNU

Bolí vás často hlava? Trápí vás migréna? Zamyslete se nad tím, v jakém prostředí pracujete a jaké je vaše domácí prostředí. Co může za nevolnost, poruchy vidění a jednostrannou, pulzující bolest hlavy? Nejčastěji stres, změna počasí, nedostatek spánku, ale například i bíločerné

dlaždice na podlaze.

Migréna není jen obyčejná bolest hlavy, jde o několikahodinový záchvat, který probíhá v různých fázích a vyznačuje se četnými příznaky, včetně pulzující jednostranné bolesti hlavy, nevolnosti a zvracením. Když bolesti odezní, nemocný se cítí unavený, nemá chuť k jídlu a nemůže se soustředit. Migrénou trpí dle výzkumů v české populaci 20 % žen a 7 % mužů.

Pokud jste náchylní k bolestem hlavy, měli byste si vedle běžně známých spouštěcích faktorů dávat pozor také na to, jaké barvy a vzory vás obklopují. Velká část osob trpících migrénou (32 – 40 %) je totiž citlivá na světlo, zejména jeho ostrost, záři, blikání, a také na jasnost barev a vzorů, které mohou velmi rychle vyvolat záchvat migrény.

Nebezpečné vzory a barvy

K rizikovým barvám a vzorům patří zářivé barvy, zejména na stěnách či podlaze. Mezi nejrizikovější patří černobílé dlaždice. Potíže způsobují také tapety či malba s pruhy, ostře zakončenými vlnkami a kostkované vzory. Ideální nejsou ani větší čistě bílé plochy. Souvislé plochy je vhodné přerušit obrázkem, plakátem nebo vhodně umístěnou květinou. Vhodným řešením je používat v interiérech neutrální, uklidňující barvy a vyvarovat se kontrastních vzorů.

Záchvat migrény mohou u některých jedinců vyvolat i blikající světla či oslnění. Zářivkové osvětlení by mělo být řádně udržováno tak, aby nehrozilo, že začne blikat a mělo by co nejvěrněji napodobovat přirozené denní světlo. Ujistit byste se také měli o tom, že osvětlení je dostatečné a dobře umístěné.

Vyhňte se leštěným povrchům i hladkým bílým stěnám, které mohou odrážet světlo. Vhodnější jsou matné povrchové úpravy. Okna vybavte nastavitelnými žaluziemi.

Počítač s plochou obrazovkou by měl být umístěný tak, aby se na obrazovce neodráželo světlo z oken. Jas obrazovky je vhodné nastavit až na minimální čitelnou úroveň. Nepodceňujte ani „sezení“, pracovní židle by měla být ergonomická a dobře nastavitelná. Pravidelně se od práce zvedejte a udělejte si přestávku.

Migrénou trpělo mnoho slavných: římský císař Caesar, Petr Iljič Čajkovskij, Johanka z Arku, Miguel de Cervantes, Napoleon I. Vincent van Gogh, Frédéric Chopin a řada dalších.

S MONIKOU KORNETOVOU O VNITŘNÍ KRÁSE



Co je vlastně ta vnitřní krása?

Klient, který přichází do tohoto studia, zjednodušeně řečeno hledá sám sebe, vztah sám k sobě a poznává své nitro. Zjišťuje, jaké má postoje, dogmata, hodnoty, způsoby chování, myšlenkové vzorce. Jakou má motivaci, vnitřní sílu, psychickou odolnost a důvěru sám v sebe. Většinou klient přichází, když má nějaké problémy ve vztazích doma nebo v práci či se svým životním stylem - únavou, stresem, nebo se potýká s problémem, který neumí dlouhodobě sám vyřešit.

S těmito „situacemi“ se můžeme obrátit na odbornou psychologickou poradnu. Jak se pracuje nebo pomáhá ve vašem studiu? Je něco, v čem se odlišujete?

Pracuje se podobně jako v psychologické poradně. Já klientům vysvětluji širší souvislosti a vedu je k tomu, aby řešení nacházeli sami, uměli se rozhodovat, takzvaně postavit se na vlastní nohy a samozřejmě i to, aby převzali zodpovědnost sami za sebe. To znamená „nekrmit rybami, ale naučit klienty ryby chytat“. Poradenství ve studiu je založeno na přátelském vztahu, kde by neměla chybět důvěra, otevřenost a ochota na sobě pracovat. Klient si poradenství ve studiu hradí sám a je nutné se předem objednat. Čerpám z deseti let práce ve vzdělávací společnosti a ukazují možnosti řešení životních příležitostí formou intuice a carte terapie, která mimo jiné vychází z psychologického směru C. G. Junga.

Jak carte terapii konkrétně využíváte?

Carte terapii používám pro klienty, kteří mají zájem o osobnostní růst prostřednictvím individuálních konzultací. Díky carte terapii se můžeme podívat na životní oblasti člověka v souvislostech a vytvořit tak aktuální vnitřní obraz, který slouží jako východisko pro další práci. Mezi životní oblasti člověka patří kariéra, rodina, práce, zdraví, vztahy, partnerství.

Co připravujete v současné době?

Nyní připravuji poradenství pro ženy s nadváhou. Aktuální informace se dozvíte na stránkách: www.studiovnitrnikrasy.com

Mgr. Moniku Kornetovou vyzpovídala Mgr. Šárka Dořičáková

„Krása je požadavkem jen tam, kde není lásky. Kde je dostatek lásky, je krása zbytečností.“

Ivan Alexandrovič Gončarov

NEPODCEŇTE POVINNOU LÉKAŘSKOU PROHLÍDKU ŘIDIČE



Zjistili jsme, že není zcela jasno mezi řidiči, především „šedesátníky“, jak často mají absolvovat povinnou lékařskou prohlídku.

V současné době platí dva vzorce, jejichž rozhraní je 1. červenec 2013, kdy vstoupila v platnost (účinnost) novela zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích.

Vzorec č. 1: dosáhl-li řidič 60 let do **1. července 2013** včetně, měl lékařskou prohlídku podstoupit nejpozději v den dovršení 60 let věku.

Vzorec č. 2: dosáhl-li řidič 60 let po **1. červenci 2013**, musí lékařskou prohlídku absolvovat ve věku 65 - 68 – 70 a pak každé dva roky.

Potvrzení o lékařské prohlídce má rozhodný vliv v případech, kdy řidič způsobí dopravní nehodu (dle věkového modelu výše). Pokud řidič neabsolvoval předepsanou prohlídku, nahlíží se na něho jako by neměl řidičský průkaz! A pozor, pojišťovna za těchto okolností může následně vymáhat po řidiči škodu, kterou již proplatila poškozenému!

BEZPLATNÁ PRÁVNÍ PORADNA

Občanské sdružení 3P, o.s.

Wuchterlova 11, Praha 6

Navštívit nás můžete každou druhou středu v měsíci:

Termíny poradny

12.2.2014, 12.3.2014, 9.4.2014, 14.5.2014, 11.6.2014

NEPODCEŇUJTE OCHRANU SVÝCH OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Ještě si stále málo uvědomujeme, jak je důležité si vše o své osobě střežit, pokud nechceme za někoho, koho ani neznáme, platit úvěr či zjistit, že vlastní naši střechu nad hlavou. S denní pravidelností se setkáváme v médiích s informacemi o tom, jak někdo zneužil osobní data nějakého konkrétního člověka či skupiny.

Na straně každého slušného občana je také Úřad pro ochranu osobních údajů, který v těchto dnech uvedl do provozu nové webové stránky, které poskytují komplexnější vyhledávací možnosti. Členění stránek je velice přehledné, je komfortnější. Samotný obsah je koncipován tak, aby potřebné informace našla odborná i laická veřejnost. Soubory dokumentů zabývajících se konkrétním tématem ochrany osobních údajů jsou snadno dostupné i méně zdatným uživatelům internetu.

Více informací najdete na: <http://www.uoou.cz/>





NOVÝ OBČANSKÝ ZÁKONÍK SE DOTÝKÁ NAPROSTO KAŽDÉHO

Nový občanský zákoník přináší změny v soukromém právu, které jsou reakcí na vývoj doby. Občanský zákoník platný do konce loňského roku byl přijat v roce 1964 a od té doby byl několikrát novelizován. Největší nedostatkem již neplatného zákoníku byla především jeho roztržitost. Nyní již nemusíte při řešení svých záležitostí sledovat

občanský zákoník a další zákony, např. zákon o rodině, obchodní zákoník či jiné právní předpisy.

Občanský zákoník je rozdělen do pěti částí dle jednotlivých témat

1. Obecná část: *vymezení jednotlivých pojmů, se kterými následně text občanského zákoníku pracuje.*
2. Rodinné právo: *zahrnuje zákon o rodině (manželství, vztahy mezi příbuznými, zejména pak vztahy mezi rodiči a dětmi).*
3. Absolutní majetková práva: *definuje vlastnictví, práva k cizím věcem a problematiku dědění.*
4. Relativní majetková práva: *zahrnuje v sobě různé druhy smluv, stejně tak jako závazky z deliktního jednání i odpovědnost za škodu.*
5. Ustanovení společná, přechodná a závěrečná: *legislativně technická problematika a uvedení zákonů, které jsou novým zákonem zrušeny.*

O dědictví v základních pojmech

Dovětkem může zůstavitel nařídit odkaz, stanovit odkazovníku nebo dědici podmínku, nebo doložit čas či uložit odkazovníku nebo dědici příkaz.

Zůstavitel může pro případ, že dědictví nenabude osoba, kterou povolal, povolat této osobě **náhradníka** či další náhradníky. Dědí vždy ten, který je ve výčtu nejbližší osobě, která dědictví nenabyla. Omezení uložená dědici mohou postihovat také náhradníka, neurčí-li zůstavitel jinak v souladu se zákonem. Náhradnictví zaniká, pokud jej zůstavitel zřídil svému dítěti v době, kdy nemělo potomky, zanechá-li toto dítě potomky způsobilé dědit.

Dědický nápad vzniká smrtí zůstavitele.

Odkaz je dědický nástroj, kterým zůstavitel může někomu zanechat určitou konkrétní věc či mu jím zajišťuje zřízení práva (§ 1477).

Odkazovník není dědicem, má však zřízenou pohledávku na vydání věci nebo zřízení určitého práva. Za dědice (odkazovníka) lze povolat i právnickou osobu, která má teprve vzniknout, pokud vznikne do jednoho roku od smrti zůstavitele.

Odúmrť dědictví je případ, kdy dědictví nenabyl dědic, ale připadlo státu.

Odloučení pozůstalosti – věřitel, který osvědčí obavu z předlužení dědice, může předtím, než soud potvrdil nabytí dědictví, navrhnout, aby pozůstalost zůstala odloučena od jmění dědice a byla spravována jako oddělené jmění. Soud návrhu nevyhoví, je-li zřejmé, že k obavě není důvod. Z odloučené pozůstalosti se uspokojí věřitel, který si odloučení vyžádal. Tento věřitel však

ztrácí právo uspokojit se z ostatního dědicova majetku, a to i v případě, že dědic neuplatnil výhradu soupisu.

Zřeknutí se dědického práva předem lze smlouvou se zůstavitelem dědického práva (§ 1484), a to formou veřejné listiny. Zřeknutím se dědického práva zříkáme se i práva na povinný podíl. Zřeknutím se práva na povinný díl se nezříkáme dědění v dědické posloupnosti (účinnost platí i pro potomky dědice, který se práva na dědictví zříká).

Závěť je jednostranný právní úkon fyzické osoby, tzv. mortis causa, tedy pro případ smrti. Sám zůstavitel o své vůli ustanovuje budoucí dědice, na které přejdou jeho smrtí jeho práva a závazky. Pořízení pro případ smrti jsou závěť, dědická smlouva nebo dovětek. Dříve také poslední vůle, testament či kšaft.

Vykonavatel závěti dbá o řádné splnění poslední vůle zůstavitele s péčí řádného hospodáře. Má právo namítat nezpůsobilost dědice či odkazovníka. Jsou mu svěřena práva potřebná k splnění jeho úkolů, včetně práva před soudem hájit platnost. Povolán je veřejnou listinou. Nepovolal-li zůstavitel správce pozůstalosti, náleží vykonavateli závěti také správa pozůstalosti.

Dědické třídy

V **první třídě** dědiců dědí stejným dílem zůstavitelovy děti a manžel.

Ve **druhé třídě** dědí manžel, zůstavitelovi rodiče a ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu 1 roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost či byli odkázáni výživou na zůstavitele. Dědici druhé třídy dědí stejným dílem, manžel však vždy nejméně polovinu pozůstalosti.

Ve **třetí třídě** dědí stejným dílem zůstavitelovi sourozenci a ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele. Nedědí-li některý ze sourozenců zůstavitele, nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti.

Ve **čtvrté třídě** dědí stejným dílem prarodiče zůstavitele.

V **páté třídě** dědí jen prarodiče rodičů zůstavitele. Prarodičům zůstavitelova otce připadá polovina dědictví, prarodičům zůstavitelovy matky druhá polovina. Obě dvojice prarodičů se dělí rovným dílem o polovinu, která na ně připadá. Nedědí-li jednotlivý člen dvojice, připadne uvolněná osmina druhému členu. Nedědí-li dvojice, připadne tato čtvrtina druhé dvojici téže strany. Nedědí-li ani jedna dvojice téže strany, připadá dědictví dvojicím druhé strany ve stejném poměru, v jakém se dělí o polovinu dědictví, která jim připadá přímo.

V **šesté třídě** dědí děti dětí sourozenců zůstavitele a děti prarodičů zůstavitele, každý stejným dílem. Nedědí-li některé z dětí prarodičů zůstavitele, dědí jeho děti. Je-li někdo se zůstavitelem příbuzný z více než z jedné strany, má z každé strany dědické právo, které by mu náleželo jako příbuznému z této strany.

Zdroj: zákon č. 89/2012 Sb.

**„Nikdy si nenamlouvejte, že někoho dobře znáte,
pokud jste se s ním nedělili o dědictví.“**

Johann Kaspar Lavater

NOVÝ OBČANSKÝ ZÁKONÍK UMOŽŇUJE, ABY MOHLY DĚDIT TŘEBA I UTAJENÉ DĚTI ČI MILENKY

Nový občanský zákoník (*zákon č. 89/2012 Sb.*) posiluje zůstavitelovu vůli při jeho rozhodování o majetku pro případ smrti. Zakládá možnost sepsat závěť s podmínkami, které však nesmí dědici a odkazovníky šikanovat a nesmí být ani v rozporu s dobrými mravy. Opět budou mít možnost dědit utajené děti, ale i milenky, kamarádi a přátelé.

Revoluční způsob dědění umožňuje závěť, která by měla být více preferována před děděním ze zákona. Naprosto se mění práva (ve smyslu podílu) na dědictví **nepominutelných dědiců**, tedy dětí zůstavitele. Nezletilým se musí dostat minimálně $\frac{3}{4}$ dědického podílu a zletilým se musí dostat minimálně $\frac{1}{4}$ dědického podílu. O ostatním majetku může zůstavitel naprosto svobodně rozhodnout závětí, jak své blízké po své smrti podělí.

Závěť je odvolatelný projev poslední vůle, kterým zůstavitel pro případ své smrti osobně zůstavuje svůj majetek, a to jedné či více osobám. Zůstavitel má právo závěť nebo její jednotlivá ustanovení kdykoli zrušit, a to odvoláním nebo pořízením pozdější závěti. Nová právní úprava umožňuje stanovit náhradníky, může vyjádřit i případný **odkaz**, což je dědický nástroj, kterým zůstavitel může někomu zanechat určitou konkrétní věc či určité právo.

Slova v závěti se vykládají podle jejich obvyklého významu, ale prokáže-li se, že si zůstavitel navykl spojovat některé pojmy s určitými výrazy jinak, může být k tomu přihlédnuto. Pořídil-li zůstavitel i jinou listinu, kterou zmiňuje v závěti, má i tato jiná listina stejné právní účinky, pokud splňuje náležitosti závěti. Nesplňuje-li je, pak obsah slouží pouze k vysvětlení zůstavitelovy vůle.

Je-li povoláno několik dědiců a podíly nejsou určeny, mají právo na pozůstalost rovným dílem. Pokud jsou určeny a pozůstalost není vyčerpána, mají právo na zbylou část pozůstalosti zákonní dědici. Povolá-li zůstavitel za dědice bez bližšího určení skupinu osob, má se za to, že dědici jsou ti, kteří do určené skupiny patřili v době zůstavitelovy smrti. Povolá-li zůstavitel za dědice bez bližšího určení chudé či obdobně určenou skupinu osob, má se za to, že za dědice byla povolána obec, na jejímž území měl zůstavitel poslední bydliště, která dědictví použije ve prospěch určené skupiny.

Zůstavitel může pro případ, že dědictví nenabude osoba, kterou povolal, povolat této osobě náhradníka či další náhradníky. Dědí vždy ten, který je ve výčtu nejbližší osobě, která dědictví nenabyla.



Zdroj: zákon č. 89/2012 Sb.

Zpracovala: Lenka Žáčková

„Milenka, která není vším, není ničím.“

Honoré De Balzac

PRO DOBROU VĚC JE PROSTOR VŽDY

Ano, přesně tak, na dobrou věc je prostor vždy. Přesně to si uvědomuje společnost **LE&CO**, výrobce šunky a masných specialit nejvyšší kvality. I letos na prahu nového roku byl pokřtěn firemní kalendář jmenované společnosti a při té příležitosti předala její zástupkyně dva šeky v celkové výši 100.000 Kč ve prospěch těch, kteří je opravdu potřebují.



Finanční pomoc byla realizována ve spolupráci s občanským sdružením Dobrý skutek, jehož patronkou je **Lucie Křížková Váchová**, vítězka MISS ČR 2003 a s občanským sdružením Debra, jemuž se ze všech sil snaží pomáhat herečka Jitka Čvančarová. Ta se objevila téměř na všech fotografiích křtěného kalendáře. Letošní verze představuje známé osobnosti v rolích hrdinů příběhu „O šunku“ inspirovaným známými scénami z amerických filmů jako je Mission: Impossible či Mr. & Mrs. Smith. Na snímcích sympatického, ale hlavně precizního fotografa Jaroslava Urbana, se setkáte s **Jitkou Čvančarovou**, **Martinem Dejdařem** a olympionikem **Davidem Svobodou**.

Občanské sdružení Dobrý skutek pomáhá těm, kteří se ocitli ve složité životní situaci. Podpora je uskutečňována prostřednictvím finančních sbírek, které jsou průběžně zveřejňovány na webových stránkách společnosti. Každý, kdo se rozhodne podat pomocnou ruku, má možnost si sám zvolit příjemce svého finančního daru a také kontrolovat prostředky na transparentním účtu.

Občanské sdružení **DEBRA ČR** si klade za cíl zvyšovat kvalitu života lidí trpících vzácným vrozeným puchýřnatým onemocněním EB a jejich rodin. Svými aktivitami se snaží zamezovat případnému sociálnímu vyloučení takto nemocných a jejich blízkých. Usiluje o to, aby postižení touto nemocí dokázali čelit tíživé ekonomické situaci, psychickým a sociálním problémům, jež vyplývají ze záludnosti tohoto onemocnění.



Foto, text: Lenka Žáčková

„Dobrý skutek je často sám o sobě odměnou.“
Henry Bennett

REHABILITUJME SVOJI VÝŽIVU JAKO ZÁKLAD NAŠÍ FYZICKÉ I PSYCHICKÉ KONDICE!

Výživa člověka má v každém věku určitá specifika. V průběhu svého života ji různě modifikujeme a omezujeme podle aktuálních módních trendů, momentálních ekonomických tlaků, ale také naší vlastní vůle a ochoty se jí věnovat. Podle toho se nám s přibývajícím věkem lépe či hůře daří být fit a soběstační.

Je tedy na místě říci si, jak v tomto věku svou výživu rehabilitovat a s její pomocí zvládat úskalí této životní etapy. Potřeba výživy u seniorů se liší od potřeb osob v produktivním věku hned v několika oblastech. Množství jednotlivých živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vitaminů a minerálních látek ve stravě je třeba přizpůsobit jejich vyšší potřebě, horšímu vstřebávání a horšímu využití. Proti tomu působí pro toto životní období typický nedostatečný příjem stravy, a to jak z hlediska kvalitativního, tak i kvantitativního.

Důsledkem pak je charakteristické jednostranné stravování, převážně ve formě pečiva, s nedostatkem zdrojů potřebných bílkovin. Protože jde o dlouhodobý trend, je jeho důsledkem postupné zhoršování zdravotního stavu, snížení imunity, úbytek svalové hmoty a tím i snížení schopnosti sebezpečí či hybnosti. Tím se problém dále prohlubuje - vede k dalšímu omezení schopnosti přípravy a konzumace jídla. Zhoršený zdravotní stav dále prohlubuje podvýživu, protože vede ke snižování chuti k jídlu až k nechutenství. Vlivem porušeného trávení a vstřebávání živin jsou časté průjemy, někdy naopak následkem kombinace s nedostatečným příjmem tekutin zácpa.

Pro seniory, jak v domácím tak institucionálním prostředí, je proto výhodné včas konzultovat stravování s nutričním terapeutem, který pomůže sestavit vhodný individuální stravovací režim s přihlédnutím k potřebám, možnostem a ke zdravotnímu stavu.

Bc. Tamara Starnovská, RNT

ČERSTVÉ OVOCE NEBO ZELENINU SVAČÍ KAŽDÝ DEN JEN POLOVINA ČESKÝCH ŠKOLÁKŮ



Jen polovina českých školáků svačí čerstvé ovoce a zeleninu každý den. Nejčastěji mají děti ke svačině pečivo a sýr a téměř polovina dětí svačí sladkosti. To vyplývá z průzkumu iniciativy „Vím, co jím a piju“ za podpory společnosti Ahold Czech Republic. Průzkum byl zaměřen na svačiny českých školáků. *„Svačiny jsou pro děti velmi důležité, protože slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru. Pokud děti pravidelně svačí, jsou méně unavené, mohou se lépe soustředit a jsou schopné podávat adekvátní výkony,”* uvádí **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.**, dietoložka a odborná poradkyně iniciativy Vím, co jím a piju.

PEČUJETE O ZÁVISLOU OSOBU? DOBA PÉČE MŮŽE BÝT ZAPOČÍTÁNA NA VÁŠ DŮCHOD

Lidé dlouhodobě pečující o osoby (*osoby blízké*), jejichž zdravotní stav je dlouhodobě nepříznivý, jsou v tzv. režimu **náhradní doby pojištění**, které se započítává do potřebné doby pojištění pro přiznání dávky důchodu. Těmito situacemi jsou:

- doba osobní **péče o osobu mladší 10 let**, závislou na péči druhé osoby **v I. stupni závislosti** (lehká závislost),
- doba osobní **péče o osobu jakéhokoliv věku**, která **je závislá na péči** druhé osoby **ve II., III. nebo IV. stupni závislosti** (středně těžká, těžká a úplná závislost). Hodnotí se doba péče o osoby blízké a od 1. 7. 2001 také o osoby žijící ve společné domácnosti,
- **před 1. 1. 2007** byla důvodem pro zápočet péče jakožto náhradní doby pojištění **péče o osobu v různém stupni bezmocnosti**; od tohoto data se tyto stupně bezmocnosti v právní úpravě transformovaly do I. (částečná bezmocnost) II. (převážná bezmocnost) nebo III. (úplná bezmocnost) stupně závislosti.

PÉČE O BLÍZKÉ NEZNAMENÁ KONEC PRACOVNÍ KARIÉRY

Projekt je realizován díky podpoře z Operačního programu Praha – Adaptabilita.

Realizátory projektu jsou SocIn, o.s. a Občanské sdružení 3P, o.s.



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

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

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



EVROPSKÁ
UNIE

BEST OF ČESKÉHO NÁRODA * BEST OF ČESKÉHO NÁRODA

PROFESOR ŠTĚPÁN RAK ODHALIL DALŠÍ NEJASNOSTI VE SVÉM ŽIVOTĚ!



Štěpán Rak patří k nejvýznamnějším kytaristům, ale i skladatelům na světě, přesto jeho start do života byl tak trochu jiný, ba přímo nejasný, což včera potvrdil při křtu knihy Martina Severy Rozhovory po konci světa. Právě zde odtajnil nejčerstvější informaci o svém životě, kterou se dozvěděl takřka před pár hodinami.

Novou informací příliš nepotěšil autora knihy Martina Severu, protože v knize je uvedena původní známá informace, která se nezakládá na pravdě. S velkým nadšením sdělil novinku, která souvisí i s jeho jménem,

všem přítomným.

„Před nedávnem jsem byl upozorněn na pamětníka té události, kdy mě moje maminka Vasilina Slivková předala mým adoptivním rodičům, což bylo 16. března 1946. Já jsem na to pouze odpověděl, že onomu panu Panýrkovi by už muselo být nejméně 100 let a na to jsem dostal odpověď, že je mu 101 let a žije v Černošicích.“ S nadšením ho Štěpán Rak navštívil a dozvěděl se, že do náruče maminky Rakové byl svěřen již 26. prosince 1945 „na Štěpána“, kdy ještě neměl jméno a od toho dne je tedy Štěpán.

Štěpán Rak je český kytarista a skladatel působící v oblasti klasické hudby. Proslavil se technickými inovacemi, které používá ve svých skladbách. V roce 2000 byl Štěpán Rak jmenován historicky prvním vysokoškolským profesorem kytary České republiky.



JOŽKA RAKONCAJ PATŘÍ MEZI NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ČESKÉ HOROLEZCE

Josef Rakoncaj, nejznámější český horolezec, zahájil společně s Kurtem Diembergerem, horolezeckou ikonou, **5. ročník cyklu besed Cestovatelské středy** v nové budově Národního muzea. Společně zavzpomínali na první setkání v roce 1983. Ve svém vyprávění nás zavedli například k nedotčenému ledovci na úpatí K2. Ze samotného výstupu pořídili první společný záznam. Tehdy vystoupil na vrchol jen Jožka Rakoncaj. Kurt Diemberger měl smůlu, protože

se náhle zhoršilo počasí a nebylo již možné vrcholu dosáhnout.

Až do května se **každou středu od 19,00 hodin** o své zážitky podělí více než 30 českých i zahraničních osobností, např. Věra Čáslavská, Jaroslav Dušek, Radim Uzel, Jan Saudek, Jakub Vágner a řada dalších osobností.

Foto, text: Lenka Žáčková

ODCHOD DO DŮCHODU V ROCE 2014

Základní výměra všech druhů důchodu činí 9 % průměrné mzdy, v roce 2014 bude tato částka nově 2 340 Kč. Procentní výměra starobního důchodu a invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně se nemění a nadále činí 1,5 % výpočtového základu za každý celý rok doby pojištění.

V případě, že se po 31. 12. 2012 bude doba pojištění krýt s dobou účasti na důchodovém spoření, bude procentní výměra starobního důchodu činit 1,2 % výpočtového základu. Od 1. ledna 2014 se pro výpočet důchodů přiznaných po 31. prosince 2013 použijí upravené redukční hranice. Lidé, kteří v roce 2014 dosáhnou důchodového věku, budou muset získat alespoň 30 let doby důchodového pojištění.

Zdroj: ČSSZ

PRŮKAZY ZTP: ZMĚNA V POSUZOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU

Nově zařazeným kritériem při posuzování zdravotního stavu při posuzování mimořádných výhod se stalo i neurodegenerativní onemocnění, a to změnou vyhlášky o posuzování zdravotního stavu na ZTP průkazy č. 388/2013 Sb. (ze dne 28. listopadu 2013).

Příloha č. 4 k vyhlášce č. 388/2013 Sb. Zdravotní stavy, které lze považovat za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace pro účely přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením.

Za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace na úrovni středně těžkého funkčního postižení pohyblivosti a orientace lze považovat tyto zdravotní stavy:

- 1.** neurodegenerativní postižení s pohybovou chudostí, poruchou posturální stability (schopnost zajistit vzpřímené držení těla a reagovat na změny zevních a vnitřních sil tak, aby nedošlo k neřízenému pádu), slabostí dvou končetin a podstatným snížením dosahu chůze.
- 2.** Za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace na úrovni těžkého funkčního postižení pohyblivosti a orientace lze považovat tyto zdravotní stavy: neurodegenerativní postižení s mnohočetnými hybnými komplikacemi typu rigidity (ztuhlost, nehybnost), hypokinézy (snížená schopnost a dovednost pohybových aktivit), tremoru (třesu), ataxie (příznak spočívající v poruše koordinace pohybů), mimovolných pohybů (např. tiky).
- 3.** Za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace na úrovni zvlášť těžkého funkčního postižení nebo úplného postižení pohyblivosti a orientace lze považovat tyto zdravotní stavy: neurodegenerativní postižení s akinézou (ochrnutí, neschopnost pohybu), mnohočetnými velmi těžkými hybnými komplikacemi a těžkými neuropsychickými projevy.

„Grácií stáří je dobrota.“

Anna Lauermannová

Zpracovala: Lenka Žáčková

PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK

Za každý ujetý km je účtována částka 15,00 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. Přeprava pro seniory a osoby se zdravotním postižením se **neváže na žádné průkazy ani členství.**



Naše občanské sdružení má k dispozici vůz VW Caddy Maxi, který je určený pro přepravu osob na vozíku *(bez přesezení na sedadlo spolujezdce)*. Toto vozidlo jsme získali za pomoci Úřadu městské části Praha 6 a Nadaci Konto Bariéry. Využijte našich služeb!

PŘEPRAVA POMŮCEK MÁ STEJNÁ PRAVIDLA JAKO PŘEPRAVA OSOB



**„Chudým chybí vše a nikdo jim nepřijde na pomoc.
Bohatým nechybí nic a každý spěchá, aby jim
sloužil.“**

Jean Paul Marat

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ INFORMUJE O ÚDAJÍCH PRO ROK 2014

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) přináší přehled důležitých údajů pro rok 2014 pro plátce pojistného na důchodové pojištění za zaměstnance, pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ), účastníky dobrovolného důchodového pojištění, uživatele důchodů a plátce nemocenského pojištění.

Pojistné za zaměstnance

zaměstnavatelé nadále pojistné odvádí na důchodové pojištění za zaměstnance, který není účasten důchodového spoření, 28 % (6,5 % + 21,5 %) z vyměřovacího základu a za zaměstnance účastného důchodového spoření 25 % (3,5 % + 21,5 %) z vyměřovacího základu. Sazba pojistného na nemocenské pojištění placené zaměstnavatelem za zaměstnance se nemění a zůstává ve výši 2,3 % (v některých případech 3,3 %). Příspěvek na státní politiku zaměstnanosti je ve výši 1,2 %.

Pojistné osob samostatně výdělečně činných

V roce 2014 se OSVČ odvádějí pojistné na důchodové pojištění ve stejné výši, tj. 29,2 % z vyměřovacího základu. OSVČ, které budou účastny důchodového spoření, budou odvádět 31,2 % – z toho 26,2 % tvoří povinné pojistné na důchodové pojištění a budou jej odvádět příslušné OSSZ.

Dobrovolné důchodové pojištění

Minimální měsíční pojistné osoby dobrovolně účastné na důchodovém pojištění činí v roce 2014 1817 Kč (tj. 28 % z ¼ průměrné mzdy) a u osoby účastné na důchodovém spoření pojištění činí 1946 Kč (tj. 30 % z ¼ průměrné mzdy).

Nemocenské pojištění

Zkracuje se doba náhrady mzdy, kterou vyplácí zaměstnavatel, a to na období prvních 14 dnů trvání pracovní neschopnosti a od 15. kalendářního dne nemocenské bude vyplácet OSSZ.

Zdroj: ČSSZ



Vydavatel: Občanské sdružení **3P, o.s.**,
Wuchterlova 11, Praha 6, PSČ 160 00
•Registrace: Ministerstvo kultury ČR
•Uzávěrka čísla: 5. 2. 2014 •Redakční
rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana
Zavadilová, Mgr. 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 nevrací •Neprodejné •O zasílání v
elektronické podobě, můžete požádat
vydavatele.

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Trasa: Metro A, stanice Dejvická, výstup Vítězné náměstí, pak směr
budova pošty

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

Pavla Mečířová, tel. 724 654 090

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

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	



Udržitelný rozvoj
sociálních a doplňkových
služeb



PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM + PŘEPRAVA POMŮCEK

Stanoviště Praha 6

Lubomír Kůstka, tel.: 724 654 007

Saša Filip, tel. 736 509 864

Stanoviště Praha 19

Jan Venc, tel. 724 654 089

Mimo pracovní dobu pouze dle telefonické dohody

PODPORA KLIENTŮ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Lenka Dvořáková – pracovnice pro terén

REDAKCE ČASOPISU 3P POPULARIS

Praha 1, Rybná 24

Mgr. Lenka Žáčková, tel. 728 453 621

e-mail: lenka.zako@seznam.cz