

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY

17. VYDÁNÍ, MĚSÍC 10, ROK 2015



TO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ Z OBSAHU:

**BOŘEK ŠÍPEK UCTIL POPRAVENÉ * VEDLE
MANŽELKY MŮŽE DĚDIT I NOVÁ PARTNERKA * TICHÝ
SVĚT PODPOŘILA CELÁ ŘADA ZNÁMÝCH OSOBNOSTÍ
* OHLÉDNUTÍ JITKY HLOUŠKOVÉ ZA CESTOU DO
TAIZÉ * PODZIMNÍ ÚNAVA - SEZÓNNÍ AFEKTIVNÍ
PORUCHA * TRÉNUJTE SVÉ KOGNITIVNÍ FUNKCE! *
PROKAZOVÁNÍ CHYBĚJÍCÍCH DOB POJIŠTĚNÍ *
INVALIDITA A ŽÁDOST O INVALIDNÍ DŮCHOD**

Vážení čtenáři,

letošní prázdninové měsíce opravdu není možno nazvat „okurkovou sezónou“, vedra a nedostatek vody nesevřel ani lidem ani okurkám. Počasí nám připravilo nadprůměrný počet tropických dnů, na které jsme nebyli dostatečně připraveni. Podle statistik patří vedra k největším zabijákům, na svědomí mají více obětí než povodně, hurikány, letecké nehody nebo epidemie. S nadprůměrnými teplotami si ani ve 20. století na mnoha místech Evropy nedokázali poradit bez ztráty na lidských životech. Jedním z nejtragičtějších období byl červenec a srpen 2003 ve Francii, kde podcenění vlivu veder na lidský organismus stál cca 15 000 životů. Z nadbytku slunce se radovali snad jen francouzští vinaři... Další zaskočenou zemí bylo v létě 2010 Rusko, kde si dvoutměsíční vlna horka a následných požárů vyžádala více než 50 000 obětí. Jak je z těchto údajů vidět, jsme i ve společnosti bohaté na potřebné informace i technické vymoženosti stále nepoučitelní a nedokážeme se vyrovnat se změnami klimatu, kterým se pravděpodobně nevyhneme ani v příštích letech. Ale „okurková sezóna“ v novinářské hantýrce se letos nekonala ani na společenské a politické úrovni, Evropou hýbala a stále ještě hýbe přistěhovalecká lavina obyvatel ze zemí sužovaných válečnými konflikty. Názory na imigranty se v různých zemích diametrálně liší, dosah tak masivního přílivu neevropského etnika se pravděpodobně ukáže až v příštích měsících (a letech). Jako ukázka tolerance mezi mladými lidmi z nejrůznějších zemí by mohlo být setkání ve francouzském Taizé, kterého se zúčastnila i naše kolegyně. A podle Vás - platí nebo neplatí tento citát???

Dovolte mi popřát Vám hezký barevný podzim.

Mgr. Jana Zavadilová



Mgr. Jana Zavadilová
předseda spolku

**Tolerance je
ctnost člověka,
který nemá
na věc žádný
názor.**

*Gilbert Keith
Chesterton*



**PŮJČOVNA
3P Praha, z.s.**

www.3p-os.cz

Adresa:
Wuchterlova
11, Praha 6

BOŘEK ŠÍPEK UCTIL POPRAVENÉ

Světoznámy architekt a designér Bořek Šípek uctil svojí putovní výstavou historicky významné osobnosti, které byly svými současníky odsouzeny k smrti a poté i popraveny. Výstava *Sentenced to Death - Odsouzení k smrti*. Svě putování odstartovala v září v pražské Galerii Miro v areálu pražského Strahovského kláštera. Politické a společenské téma trestu smrti posouvá Bořek Šípek do obsažnější roviny úvah o prázdném místě, které zůstává po každém člověku. První myšlenka vzniku tohoto souborného díla vznikla před šestnácti lety, tehdy ještě za doby působení v Amsterdamu. Zhruba před rokem a půl se začalo souborné dílo realizovat. Výstavu tvoří vázy pro Sókrata, Anne Boleynovou, Jana Jessenia, čínskou feministku Qiu Jin, tanečnici Mata Hari, Sacca a Vanzettiho a jihoafrického mladíka Solomona Kalushiho Mahlangu. Sám autor říká: „Je v nich hodně symboliky. V každé té váze jsou různé vrstvy - historická, symbolická a i nějaký odkaz do budoucnosti. Třeba, že Jesenius byl rozčtvrcen, takže jsou tam čtyři části,“ v této souvislosti Bořek Šípek připomenul ono historické: „Tělo rozčtvrtíš, ale ducha ne...“.

Na projektu *Sentenced to Death* se podílel také ilustrátor Petr Sís, český výtvarník působící v zámorí, básník Dušan Všelicha se postaral o doprovodné texty a fotograf Jan Hnízdo, který pořídil unikátní fotografie, dnes již nedostupnou technikou velkoplošného polaroidu. Květiny do těchto unikátních váz naaranžoval florista Pavel Hruška.

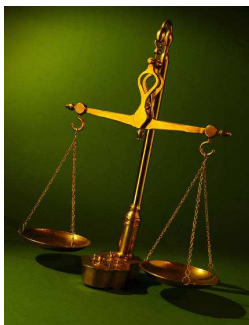
Na otázku, proč se ke složitému tématu smrti obecně a konkrétních smrtí vyjadřuje prostřednictvím váz, které jsou zároveň výtvarnými objekty i součástí běžných interiérů, Bořek Šípek na vernisáži v Galerii Miro řekl: „Vázy jsou pro mě velmi symbolické objekty. Líbí se mi, jak o vázách jako takových napsal ve svých textech Dušan Všelicha, že v sobě přirozeně nesou příslib či hrozbu naplnění. Tím se velmi podobají lidským osudům. Proto vázy unesou jakékoli závažné téma.“



Bořek Šípek s floristou Pavlem Hruškou u unikátní vázy, která je součástí souboru



Foto, text: Lenka Žáčková



VEDLE MANŽELKY MŮŽE DĚDIT I NOVÁ PARTNERKA

Nežřídká se setkávám s manželi, kteří se před léty rozešli, žijí s novými partnery, avšak se nerozvedli, aby zachovali stávající či společně pořízený majetek pro své (společné) děti. Taková tichá dohoda, která však s novým občanským zákoníkem již nemusí platit...

Ptáte se, jak je to možné? Pokusím se Vám to nyní, co nejjednodušeji vysvětlit, jak nepřijít o majetek. Již výlučně neplatí, že po smrti manžela či manželky, popřípadě druhá či družky, dojde k dědickému dělení

dle zažitých pravidel! Dědického řízení se nově může zúčastnit nový partner/ka manžela či manželky, pokud spolu žili nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o jejich společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele, který nezanechal závěť a pokud manželé neměli spolu děti. V tomto případě nastupuje druhá třída dědické posloupnosti, která zahrnuje manžela či manželku, zůstavitelovi rodiče a ty, kteří s ním žili minimálně po dobu jednoho roku před jeho smrtí.

ZÁKONNÉ DĚDICTVÍ JE ROZDĚLENO DO ŠESTI TŘÍD

- **První třída** dědiců: zůstavitelovy děti a jeho manžel/manželka, každý z nich stejným dílem. Nedědí-li některé dítě, nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti.
- **Druhá třída** dědiců: manžel/manželka, zůstavitelovi rodiče a dále 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. Dědici druhé třídy dědí stejným dílem, manžel však vždy nejméně polovinu pozůstalosti.
- **Třetí třída** dědiců: 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.
- **Čtvrtá třída** dědiců: stejným dílem prarodiče zůstavitele.
- **Pátá třída** dědiců: 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.
- **Šestá třída dědiců**: děti dětí sourozenců zůstavitele a děti prarodičů zůstavitele, každý stejným dílem. Nedědí-li některé z dětí prarodičů zůstavitele, dědí jeho děti.

TICHÝ SVĚT PODPOŘILA CELÁ ŘADA ZNÁMÝCH OSOBNOSTÍ

Znamé osobnosti pod vedením fotografky a výtvarnice Jitky Kopejtkové věnovaly jedno srpnové odpoledne Tichému světu. Pestrá skupinka se sešla v hotelu Hilton Old Prague Town, kde si vyzkoušela techniku tradiční koláže. Někteří již přišli s jasným plánem a i s vlastními výstřižky, jiní promýšleli až na místě, co svým dílem ztvární a někteří se nechali vést Jitkou Kopejtkovou, která se věnuje tvorbě koláží. Zastává tradiční metodu výroby klasické koláže, které tvoří zejména z papíru, a to trháním či s nůžkami nebo skalpelem v ruce. Trvale dokazuje, že koláž je stále živá a atraktivní technika jdoucí ve ztvárnění s dobou, že je nadčasová. Nepomáhá si počítačovými programy a ani technikou.

Vyrobít si vlastní umělecké dílo z výstřižků papíru a pomoci tak neslyšícím přišla Kateřina Herčíková, Michaela Dolinová, Štěpánka Duchková, Lenka Zahradnická, Bára Štěpánová a Kamila Špráchalová. Podpořit obecně prospěšnou společnost Tichý svět přišli také manažeři hotelu Hilton Old Prague Town. V řadách podporovatelů byl i malíř Václav Florian, který na koláži pracoval společně s kamarádkou Bárou Štěpánovou. Přišli již s promyšleným projektem – Vzpomínka na Petra Hapku a dílo se jim skutečně vydařilo. Akce se zúčastnil také kolumbijský malíř Giovanni Acevedo a venezuelská výtvarnice Katerina Bohac Linares, zakladatelka Latin Art Gallery v Praze.



Na podzim proběhne aukce těchto děl a výtěžek bude věnován Tiché kavárně – sociálnímu podniku, který provozuje obecně prospěšná společnost Tichý svět v Praze-Ládví. Obecně prospěšná společnost Tichý svět provozuje první

kavárnu s neslyšící obsluhou v Praze. Kavárna slouží rovněž jako tréninkové prostředí a nabízí podporu studentům a absolventům odborných škol pro jejich profesní začátky.

Foto, text: Lenka Žáčková

OHLÉDNUTÍ JITKY HLOUŠKOVÉ ZA CESTOU DO TAIZÉ

Rozhlížím se okolo sebe a vidím stovky, vlastně tisíce mladých lidí. Většinou to jsou křesťané, ale je zde i několik muslimů, židů nebo hinduistů. Všichni tiše sedí, jeden vedle druhého a modlí se k jednomu Bohu. Je to velmi zvláštní atmosféra – mluvíme odlišnými jazyky a pocházíme z různých kultur, ale přesto se zde sjednocujeme okolo jediné myšlenky – šířit na světě solidaritu; ať už mezi různými náboženstvími, ale hlavně mezi všemi lidmi navzájem. Není proto překvapením, že zde slyším slečnu hovořící rusky, vedle které sedí dívka v ukrajinském kroji a naslouchá jí. Že jsou jejich země ve válečném stavu? Na to ani jedna momentálně nemyslí - tiše si povídají a usmívají se. Může se to zdát až neuvěřitelné, ale toto místo skutečně existuje – jsme ve Francii v oblasti Burgundsku, v malé vesničce Taizé.

Přijíždím sem druhý týden v srpnu, jelikož probíhá tzv. velký týden oslav. Tento rok se zde totiž slaví hned 3 důležitá výročí, neboť je to 100 let, co se narodil Roger Schütz, zakladatel Taizé komunity. Pocházel ze Švýcarska a přišel s myšlenkou založit ekumenickou komunitu lidí, kteří by se modlili společně za mír a solidaritu a tvořili zde společenství, nehledě na odlišná vyznání a národnosti. Je to pak přesně 75 let, co se zde vytvořila první skupina bratrů, kteří v čele s bratrem Rogerem komunitu společně vedli. Třetím výročím je 10 let od jeho smrti, kdy byl zavražděn při večerní modlitbě v místním románském kostele psychicky nemocnou ženou.



Ač se může zdát, že zde budou většinu účastníků tvořit Francouzi, není tomu tak. Značný počet totiž utváří především skupiny z Německa, Itálie a Portugalska, ale zastoupeny tu jsou všechny světadíly – toho si všímám na každodenním tzv. festivale národů, kde skupinky různých zemí

zpívají své písně. Vystupují tu Američané, Ukrajinci, Indonésani, Egypťani, Keňani, Australani a snad všechny evropské národy. Co (nejen) mladé lidi přitahuje natolik, že se sem mnozí vrací každý rok? Každého něco jiného. Jeden

Polák mi říká, že se mu Taizé líbí proto, že zde nachází čas sám pro sebe, pro Boha a pro ostatní. Kamarádka z Česka sem zas přijíždí vyhledávat ticho a vychutnává si klid, který jí nabízí místní venkov, zdejší menší kostelík a tzv. „zahradu ticha“. Jiní sem zas cíleně jezdí poznávat nové přátele ze všech zemí světa. Já to mám tak od všeho něco – těším se na jedinečnou atmosféru, nové a staré přátele a na duchovní prožitky.

Tento týden se nás tu sešlo na 4000, což je dle mého optimální počet, neboť hlavní kostel je takto akorát naplněn. Ke konci týdne už ale počet stoupá na 6000 lidí a to už se večerní modlitby přesouvají na louku, kde probíhají pod čistým širým nebem. Program je velmi bohatý, ale je ve všem dobrovolný. Každý účastník zde dostává přidělenou určitou činnost, kterou se podílí na zdejším životě komunity (např. výdej jídla, umývání nádobí či koupelen, udržování nočního klidu, vaření v kuchyni atd.) a ač se mohou zdát některé činnosti jako nepopulární, lidé se u nich naopak snadno seznamují, smějí se a zpívají si písničky, které znají. Denně zde pak probíhají přednášky a zpravidla jich bývá k výběru tak 10 až 15; zabývající se vědou, ekologií, solidaritou, ekonomikou, politikou, náboženstvím a dalšími oblastmi, které přednáší buď některý bratr z komunity (nyní jich žije v Taizé trvale více než 100), nebo jiní významní hosté a vzájemně o něm diskutují s obecněním. Lidé se též mohou zapojit do sboru a hudebně doprovázet modlitby - zpívají se melodické písně v různých jazycích a vždy mě těší, když slyším ty tisíce lidí zpívat naši píseň „Staňte se solí země“.

Součástí dne je i sdílení ve skupinkách, kam jsme náhodně rozřazeni po cca 10 lidech a ve kterých se probírá úryvek z Bible obvykle spojený s našimi zkušenostmi ze života. Je to vždy velmi obohacující, protože se bavíme i o našich zemích, zvycích, rodinách a osobních prožitcích a je pozoruhodné, že ač se vídáme jen hodinku denně, vzájemně se velmi otevíráme druhým a nasloucháme si. Hlavním bodem dne je modlitba, na kterou se všichni scházíme 3x denně v hlavním kostele a jejíž ekumenický řád vyhovuje jak katolíkům, tak protestantům, ale i dalším náboženstvím. Přestože je rytmus a program dne předem daný, nic není povinné a lidé se svobodně rozhodují, zda se budou všeho účastnit, nebo využijí čas k procházkám po okolí, návštěvám okolních městeček či zůstanou v areálu a budou hrát fotbal, freesbee nebo si jen tak povídat.

I přes jazykové bariéry a relativně krátce strávený čas tak vznikají přátelství, která přetrvávají a i přes velké vzdálenosti dnes zůstávám díky internetu v kontaktu s přáteli z Itálie, Holandska, Německa a dalších zemí, protože vzájemně strávené chvíle a krásné zážitky patří k těm nejhezčím, které si budu pamatovat do konce života. Co více dodat? Že se už nyní těším na příští léto do Taizé a uvažuji o povánočním evropském setkání, které se naposledy konalo u nás v Praze a nyní se uskuteční ve španělské Valencii.

Foto: Facebookové stránky „Taizé“

Jitka Hloušková

PODZIMNÍ ÚNAVA - SEZÓNNÍ AFEKTIVNÍ PORUCHA

S přicházejícím podzimem se někteří cítí velmi unavení. Tento stav se nazývá sezónní afektivní porucha (SAD). Lehčí forma nemoci je také známá jako winter blues. Charakteristické je, že nemoc nabývá na intenzitě se zkracujícími se dny. Těžší formy se hlásí již v září a zmíněné winter blues nastupuje až v říjnu či listopadu. Nejkritičtější období zasažené touto nemocí čeká většinu pacientů v lednu a únoru a v březnu již potíže ubývají na intenzitě. Na počátku dubna, maximálně v květnu zcela mizí.

Příznaky a projevy:

- Nedostatek energie a únava (těžké ranní vstávání, vyčerpání, vše stojí velké úsilí).
- Zvýšená chuť k jídlu (extrémní stravovací preference, stálý hlad, neutuchající chuť k jídlu, zvýšená chuť „na sladké“).
- Zvyšování hmotnosti, přírůstek na váze (u winter blues mezi 2 až 6 kg, u těžší formy SAD mohou někteří přibrat až 20 kg).
- Větší potřeba spánku (celodenní únava, kterou jen těžko překonají, přesto večer nemohou usnout, potřeba spánku narůstá o 2,5 hodiny denně, lehčí forma má nárůst spánku cca 0,7 až 1,7 hodiny denně).
- Pokles libida (nezájem o sex a intimní život, často včetně jakýchkoliv tělesných kontaktů).
- Nechuť k sociálním kontaktům (nekomunikativnost, vyhýbání se i blízkým přátelům, odmítání chození do společnosti, nechťejí ani zvedat telefon svým blízkým).
- Útlum myšlení (útlum myšlenkových procesů, potíže s koncentrací, problém s řešením banalit, zpomalení, potíže s pamětí, zhoršení pracovních i studijních výsledků)
- Deprese a jiné změny nálad také zvané „zimní deprese“ (nevyskytují se často, pokud ano, je stav závažnější; uzavírání se do sebe, nic neudělá radost, nic nepotěší, zvyšuje se pocit viny, pocity neschopnosti, úvahy o tom, že pro okolí by bylo lepší, kdyby vůbec nebyl, častější nervozita, cítí spiknutí celého okolí, časté obviňování z lenosti, sebevraždy nejsou příliš časté, přesto se vyskytují)
- Různé zdravotní potíže (bolesti pohybového aparátu, hlavy, zad, šíje, ramen, bolesti břicha – častěji u dětí, poruchy imunity, úbytek bílých krvinek, série viróz a infekcí).

Téma zpracovala: Lenka Žáčková

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

Pečující o osoby, jsou zařazeny do 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 jakéhokoli 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.

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.**

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



**PŘEPRAVA POMŮCEK
MÁ STEJNÁ PRAVIDLA
JAKO PŘEPRAVA OSOB**

TRÉNUJTE SVÉ KOGNITIVNÍ FUNKCE!

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.

HLEDEJTE DEZERTY VE VĚTÁCH

Janův výrok o láčkovcích je nepravdivý!
Je David ortodoxní věřící?
Jsi příliš drzá v interních debatách.

HLEDEJTE BARVY VE VĚTÁCH

Dnes večer náhle zhasla světla.
Já už vím o drážní inspekci.
Především štěstí velebí lásku.

HLEDEJTE MLADÉ HERCE VE VĚTÁCH

Táta nemá dláto po ruce.
Stíny vrhá dekadentní úpadek na celý rod.
Moje drahá maminko, miluji Tě.

HLEDEJTE KVĚTINY VE VĚTÁCH

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

AKROSTIKA

Řadí se mezi mnemotechniky - pomocné věty, díky kterým si lze lépe a rychleji zapamatovat informace. Tvoříme pomocné věty tak, aby slova začínala na začáteční písmena slov, která si chceme zapamatovat.

Pováleční prezidenti:

Gottwald, Zápotocký, Novotný, Svoboda, Husák, Havel, Klaus, Zeman
Golem **Z**abloudil **N**a **S**amotu **H**odně **H**luboko **K**vůli **Z**atmění.

Předváleční prezidenti:

Masaryk, Beneš, Hácha, Beneš
Malý **B**obeš **H**odně **B**ěhá

ZAKRESLETE DO SLEPÉ MAPY MĚSTA:

- Praha
- Brno
- Plzeň
- Ostrava



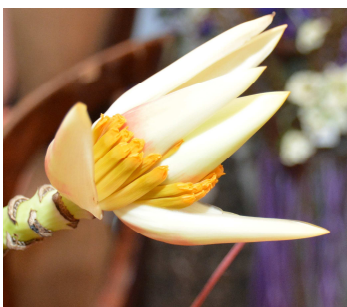
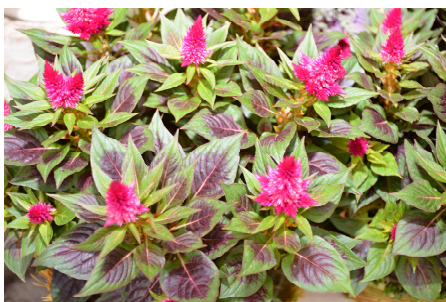
CO VIDÍTE?



*Klidně
popusťte
uzdu své
fantazii.*



JAK SE JMENUJÍ JEDNOTLIVÉ ROSTLINY?



*kolopejk
a,
brambo
řík,
celosia,
banáno
vník*

ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

Acta non verba - Činy, ne slova • **Ad astra** - Ke hvězdám • **Ad rem** - K věci • **Alma māter** - Matka živitelka • **Alter ego** - Druhý já • **Animae fidelium** - Duše věrných • **Amor caecus** - Slepá láska • **Anno Domini** - Léta Páně (často jen zkratka **A. D.**) • **Ante portam inferam** - Před branou pekelnou • **A priori** - Z předchozího zjištění • **A se** - Ze sebe • **Audacem fortuna iuvat** - Odvážnému štěstí přeje • **Audiatur et altera pars** - Budiž vyslyšena i druhá strana.

PROKAZOVÁNÍ CHYBĚJÍCÍCH DOB POJIŠTĚNÍ

Chystáte se do starobního důchodu či vlivem nepříznivého zdravotního stavu do invalidního důchodu a zjistíte, že jste dle centrální evidence České správy sociálního zabezpečení nesplnili nutnou dobu pojištění? Nezoufejte, pokud jste roky skutečně odpracovali.



Je několik možností, jak odpracované roky prokázat, a to dodatečným předložením evidenčního listu důchodového pojištění (dále též "ELDP"), který dokládáte v rámci zahájeného řízení o důchod. Doložit můžete také o následujícími doklady:

- pracovní smlouvou nebo potvrzením zaměstnavatele o době trvání zaměstnání,
- výplatními páskami, mzdovými listy, zápočtovými listy,
- bývalou legitimací ROH, pokud jsou v ní vylepeny známky o placení příspěvků,
- potvrzením o zdanitelných příjmech a funkčních požitcích a o sražených zálohách na daň,
- prohlášením dvou svědků (nejčastěji spolupracovníků) na tiskopise "Prohlášení o dobách zaměstnání".

Řízení o vyhotovení náhradního ELDP (v případě nesoučinnosti zaměstnavatele) je možno před zahájením řízení o důchodovou dávku iniciovat u okresní správy sociálního zabezpečení, Pražské správy sociálního zabezpečení nebo Městské správy sociálního zabezpečení Brno (dále též "OSSZ/ PSSZ/ MSSZ").

Rozhodnutí o přiznání dávky důchodového pojištění je orgán povinen vydat nejpozději do 90 dnů ode dne zahájení řízení. Tato lhůta se prodlužuje o dobu, po kterou se např. došetřují rozhodné skutečnosti u zaměstnavatelů, úřadů aj. Správní ani jiné poplatky nejsou stanoveny.

Jaké jsou opravné prostředky a jak se uplatňují

Proti rozhodnutí orgánu sociálního zabezpečení (ČSSZ/ Ministerstva obrany/ Ministerstva vnitra/ Ministerstva spravedlnosti) ve věcech důchodového pojištění lze od 1. 1. 2010 jako řádný opravný prostředek podat písemné námitky do 30 dnů ode dne jeho doručení (oznámení) účastníku řízení.

Námitky musí obsahovat náležitosti jako odvolání podané podle § 82 správního řádu, ze kterých má být patrné, kdo je činí, které věci se týkají a co se navrhuje; musí tedy obsahovat označení účastníka a správního orgánu,

jemuž je určeno, a podpis osoby, která je činí. Dále musí obsahovat údaje o tom, proti kterému rozhodnutí směřuje, v jakém rozsahu ho napadá, a v čem je spatřován rozpor s právními předpisy nebo nesprávnost rozhodnutí nebo řízení, jež mu předcházelo.

Nemá-li občan bydliště na území České republiky a ani se na tomto území nezdržuje, je k řízení o žalobě určený příslušný soud dle následujícího klíče:

- Krajský soud **v Brně**, má-li občan bydliště na území **Slovenské republiky**,
- Krajský soud **v Ostravě**, má-li bydliště na území **Polské republiky**,
- Krajský soud **v Plzni**, má-li bydliště na území **Spolkové republiky Německo**,
- Krajský soud **v Českých Budějovicích**, má-li bydliště na území **Rakouské republiky**.

Nelze-li takto určit příslušnost krajského soudu, je příslušný krajský soud určený podle místa posledního bydliště občana na území České republiky a nelze-li příslušnost určit ani takto, je příslušný Krajský soud v Praze.

Zdroj: ČSSZ

NADACE ČEZ NÁS OBDAROVALA

Promokli jsme na kost, jak se říká, ale nic nám nezabránilo převzít šek, který jsme získali díky mobilní aplikaci EPP od Skupiny ČEZ – Pomáhej pohybem. Ti, kteří běželi za nás, nám dali i kus sebe! Za to jim patří velký dík!!! Aplikace je nástroj, díky kterému má



uživatel možnost vlastním aktivním pohybem určovat, které projekty a v jaké výši má Nadace ČEZ finančně podpořit, ale může fungovat i jako klasický sport tracker. Generuje také statistiky osobních výkonů tříděné po dnech, typech pohybu atd. Stažení aplikace, její používání i generování bodů je zdarma, k jejímu používání není nutné datové připojení - to vyžaduje aplikace pouze v případě, kdy chce uživatel přiřadit získané body některému z aktuálně nabízených projektů nebo k načtení stránky s novinkami.

Foto, text: Lenka Žáčková

INVALIDITA A ŽÁDOST O INVALIDNÍ DŮCHOD

Invalidní důchod je dávka důchodového pojištění podmíněná dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem. Dávka souvisí s pojmem invalidita, na kterou má nárok pojištěnec při splnění podmínek stanovených zákonem. Podle zákona je pojištěnec invalidní, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu nastal pokles jeho pracovní schopnosti nejméně o 35 %, přičemž pokud jeho pracovní schopnost poklesla:

- o 35 % až o 49 %, jedná se o invaliditu prvního stupně,
- o 50 % až o 69 %, jedná se o invaliditu druhého stupně,
- o 70 % a více, jedná se o invaliditu třetího stupně.

Invalidní důchod se skládá ze základní výměry a z procentní výměry. Výše procentní výměry invalidního důchodu se stanoví procentní sazbou z výpočtového základu za každý celý rok doby pojištění a dopočtené doby získané do dosažení důchodového věku v závislosti na stupni invalidity.

Procentní sazba výpočtového základu za každý celý rok doby pojištění činí:

- u invalidního důchodu pro invaliditu prvního stupně - 0,5 %,
- u invalidního důchodu pro invaliditu druhého stupně - 0,75 %,
- u invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně - 1,5 %.

Nejnižší procentní výměra invalidního důchodu je 770 Kč měsíčně.

Nárok na invalidní důchod vznikne pojištěnci při současném splnění následujících podmínek:

- nedosáhl ještě 65 let,
- stal se invalidním pro invaliditu prvního, druhého či třetího stupně,
- získal potřebnou dobu pojištění nebo se stal invalidním v důsledku pracovního úrazu nebo nemoci z povolání,
- nesplnil podmínky na řádný starobní důchod,
- nedosáhl důchodového věku a pobírá předčasný starobní důchod.

Potřebná doba pojištění pro nárok na invalidní důchod činí dle věku:

- do 20 let méně než jeden rok,
- od 20 let do 22 let jeden rok,
- od 22 let do 24 let dva roky,
- od 24 let do 26 let tři roky,
- od 26 let do 28 let čtyři roky,
- nad 28 let pět roků.

Potřebná doba pojištění pro nárok na invalidní důchod se zjišťuje z období před vznikem invalidity, a jde-li o pojištěnce ve věku nad 28 let, z posledních 10 roků před vznikem invalidity.

Od 1. 1. 2010 platí, že u pojištěnce staršího 38 let se podmínka potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní důchod považuje za splněnou též, byla-li v období posledních 20 let před vznikem invalidity získána doba pojištění alespoň 10 roků. Získání potřebné doby pojištění se nevyžaduje v případě, že invalidita vznikla jako následek pracovního úrazu nebo nemoci z povolání.

Nárok na invalidní důchod pro invaliditu prvního i druhého stupně a nárok na invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně pojištěnce, který nebyl účasten důchodového spoření, ze zákona zaniká dnem, kterým jeho poživatel dosáhl věku 65 let nebo důchodového věku, je-li důchodový věk vyšší než 65 let. Tímto dnem vzniká tomuto poživateli důchodu nárok na starobní důchod, a to ve výši, v jaké náležel dosavadní invalidní důchod. Nárok na tento druh starobního důchodu však nevylučuje nárok na řádný starobní důchod podle ustanovení § 29 odst. 1 až 3 zákona o důchodovém pojištění.

Bývalý poživatel tohoto invalidního důchodu musí o starobní důchod požádat a v žádosti musí uvést, zda žádá starobní důchod přiznat ve výši invalidního důchodu, který pobíral, nebo zda má být výše starobního důchodu stanovena s přihlédnutím k jeho účasti na důchodovém spoření.

Potřebná doba pojištění se postupně prodlužuje, a to v přímé závislosti na důchodovém věku pojištěnce, event. věku pojištěnce. Potřebná doba pro nárok na starobní důchod (*podle ust. § 29 odst. 1 zdp*) činí:

Dosažení důch. věku	Nutná doba pojištění:
----------------------------	------------------------------

v roce 2015	31 let
-------------	--------

v roce 2016	32 let
-------------	--------

v roce 2017	33 let
-------------	--------

v roce 2018	34 let
-------------	--------

po roce 2018	35 let
--------------	--------

Pojištěnci, který ke dni dosažení důchodového věku nezískal potřebnou dobu pojištění, nemůže být starobní důchod k tomuto dni přiznán. K přiznání důchodu může případně dojít až následně od pozdějšího data, ke kterému již potřebnou dobu pojištění získal.

Zdroj: ČSSZ

PŮJČOVNA 3P Praha, z.s.
www.3p-os.cz

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

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

Lenka Dvořáková

224 323 433

736 509 866, 736 509 852

Jitka Hloušková

774 785 850

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

Provozní doba

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

Mimo pracovní dobu pouze dle telefonické dohody!

PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM + PŘEPRAVA POMŮCEK

Stanoviště Praha 6

Lubomír Kůstka

tel.: 724 654 007

Miroslav Bošek

tel.: 736 509 864

Dušan Rázga

tel.: 736 509 854

Stanoviště Praha 19

Jan Vencel

tel.: 724 654 089

REDAKCE ČASOPISU 3P POPULARIS

Praha 1, Rybná 24

Mgr. Lenka Žáčková, tel. 728 453 621

e-mail: lenka.zako@seznam.cz

Vydavatel: Půjčovna 3P Praha, z.s., Wuchterlova 11, 160 00
Praha 6, •Registrace: Min. kultury ČR •Uzávěrka čísla: 25. 9.
2015 •Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana
Zavadilová, Inzerce, dotazy, připomínky zasílejte na adresu
vydavatele •Bankovní spojení – č. účtu: 245 110 988/0300
•IČ: 22853332 •Zveřejnění příspěvků je bez nároku na
honorář •Nevyžádané příspěvky se nevrací •Neprodejně

