

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY

19. VYDÁNÍ, MĚSÍC 5, ROK 2016



TO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ Z OBSAHU:

**MALÉ PŘIPOMENUTÍ KLUBU PŘÁTEL DĚTÍ DĚTSKÝCH
DOMOVŮ* VERA POD NAŠIMI KŘÍDLY* ŠKOLENÍ
PRACOVNÍKŮ PŮJČOVNY* ZUZČINO ZDRAVÉ OKÉNKO***
ZVÝŠILA SE ČÁSTKA NA REŽIJNÍ VÝDAJE Z DŮVODU
ZAMĚŠTNÁVÁNÍ OZP* VĚK NEMŮŽE BÝT DŮVODEM PRO
VÝPOVĚĎ***FOR SENIOR: OHLÉDNUTÍ ZA VELETRHEM
URČENÝM SENIORŮM*ALŽBĚTA II. - PRACUJÍCÍ ŽENA***
**ALICE KUBÍČKOVÁ: SE ŠIKANOU SE MŮŽE SETKAT
KAŽDÝ*HANKA KYNÝCHOVÁ ROZJELA TOUR NA POMOC
OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ*TRÉNUJTE SVÉ KOGNITIVNÍ
FUNKCE!**

Vážení čtenáři,

jaro je pravděpodobně pro většinu z nás tím nejpríjemnějším ročním obdobím. Trochu trpět budou snad jen letošní maturanti, ale pak ta odměna v podobě dlouhých prázdnin! I běžným školákům se blíží konec školního roku a nám starším se blíží čas dovolených. A stejně jako u maturantů se i u nás ukáže, jak jsme se připravovali! Co všechno víte o změnách v silniční dopravě? Některé změny již platí, jiná pravidla se připravují. Mnozí uvítají navýšení rychlosti na silnicích první třídy, ale ostatní změny už si své příznivce budou hledat obtížněji: revoluce v bodovém systému, zpřísnění jízdních zkoušek, zdražování povinného ručení, pokuty až 2x dražší, řidičáky na zkoušku a další. Zjistěte si včas potřebné informace. Snad nám novinky konečně přinesou trochu více ohleduplnosti na silnicích, ať už řídíme auto, kolo a nebo jsme jen chodci....

Podobně jako školáci se na prázdniny těší i většina divadelních souborů. My vám v krátké zprávě přinášíme informaci o jednom netypickém divadelku, které si zaslouží zvláštní pozornost. Podrobnější informace o Vervě najdete na našich webových stránkách.

Dovolte mi popřát Vám všem příjemné jaro, pohodovou dovolenou, šťastné návraty ze všech cest a moudré hospodaření s časem.

Mgr. Jana Zavadilová

PŮJČOVNA 3P Praha,z.s.

www.3p-os.cz



Mgr. Jana Zavadilová
*předseda zapsaného spolku
Půjčovna 3P Praha, z.s.*

Všem lidem prospívá
dopřát čas od času duši
uvolnění. Odpočinek
obnovuje totiž životní
sílu a veselá nálada
volna rozežene každý
smutek.

**Lucius Annaeus
Seneca**

Čas je jediný majetek,
který se nedá vlastnit,
natož rozmnožit.

Erich von Däniken



ZNOJMO - TIP NA VÝLET

Objevte Znojmo, město, které je právem označované za perlu jižní Moravy. V letošním roce si připomíná 790. výročí ode dne, kdy jej založil Přemysl Otakar I., český král z rodu Přemyslovců. Poznejte jeho romantická zákoutí, jeden z největších podzemních labyrintů ve střední Evropě či vzácnou rotundu sv. Kateřiny, kochejte se jedinečnými výhledy z radniční věže nebo z některé z vyhlídek v Národním parku Podyjí, užijte si krásy řeky Dyje a úrodných vinic, vychutnejte si okamžiky pohody na nedaleké Vranovské přehradě.

Klub je právnickou osobou, sdružující fyzické i právnické osoby, které vyvíjejí činnost podle svých možností na podporu dětí a mládeže z dětských domovů na území České republiky a to bez nároku na odměnu. Spektrum poskytované pomoci je opravdu široké. Činnost je zaměřena především na podporu vzdělávání, zájmových aktivit, na rozvoj sportovního vyžití dětí z dětských domovů. Zvláštní pozornost je věnována individuální podpoře talentovaných dětí a podpoře vstupu do samostatného života. Podporu a pomoc získávají i ženy s dětmi, žijící v azylových domech. Klub každoročně podporuje akce dětských domovů, např.: Olympiáda, Celorepublikový divadelní festival, Turnaj ve stolním tenise, Nejmilejší koncert, SOS Dětské vesničky a další. Všem pracovníkům Klubu a zejména **PhDr. Jarmile Divišové** bychom rádi poděkovali za to, že ani nám neodmítli žádost o pomoc při financování vzdělávacích akcí, pořádaných v rámci hlavní činnosti Půjčovny 3P Praha, z.s. Díky jejich vstřícnosti máme letos už potřeť možnost zúčastnit se charitativní aukce obrazů na Žofíně, podrobné informace o této akci přineseme v dalším čísle časopisu 3P Popularis.



CO JE ŠTĚSTÍ?

Teze dle Zygmunta Baumana zní: Všichni jsme umělci svého života – vědomě či nevědomě, s radostí či neochotně. Ať se nám to líbí nebo ne, jsou naše životy uměleckými objekty. A štěstí přirovnává ke svobodě. Obojí představuje cíl, kterého nikdy nedosáhneme absolutně, vždycky uniká dál. Podstatou je směřování, usilování. V konzumní společnosti ovšem nutně v neurotické podobě honby za štěstím.

ŠKOLENÍ PRACOVNÍKŮ PŮJČOVNY



15. dubna 2016 se všichni pracovníci Půjčovny 3P Praha, z. s. zúčastnili pravidelného školení v DMA Praha, s.r.o., Bylo opravdu na co se dívat!



Upoutala nás především specifická úprava vozíku napevno spojeného s jízdním kolem. Takové zařízení by si jistě našlo své příznivce i mezi našimi klienty, ale pořizovací cena je bohužel mimo naše možnosti....

VERVA POD NAŠIMI KŘÍDLY

Divadelní sezóna pomalu končí, ale pro nás není divadlo jako divadlo. Už mnoho let poskytujeme potřebné zázemí divadelnímu souboru Verva, který je ojedinělým příkladem integrace osob se zdravotním postižením do hereckého společenství. Rádi se s jejich úspěchy chlubíme, soubor v letošním roce získal cenu za nejzajímavější inscenaci a také cenu diváka za představení Pavilon nad řekou.



Jedná se o čínskou hru ze 13. století od autora Kuan-chan-čchinga, která je příběhem o velké a věrné lásce. Celému souboru přejeme hodně dalších ocenění, určitě si je zaslouží



PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK MÁ STEJNÁ PRAVIDLA

Za každý ujetý km je účtována částka **15,00 Kč**.

Za každý ujetý km nad 50 km je účtována částka **12,00 Kč**.

Čekací doba se započítává počínaje její **dvacátou** minutou. Každá minuta je zpoplatněna **2,00 Kč**.

Stanoviště tzv. sociálního auta je na adrese Wuchterlova 11, Praha 6. Do výsledné ceny je zahrnuta jízda auta z tohoto stanoviště. Přeprava pro seniory a osoby se zdravotním postižením se **neváže na žádné průkazy ani členství**.

Stanoviště Praha 6

Lubomír Kůstka	tel.: 724 654 007
Miroslav Bošek	tel.: 724 654 090
Dušan Rázga	tel.: 736 509 864

Jan Vencel	tel.: 724 654 089
------------	--------------------------



PŮJČOVNA POMŮCEK

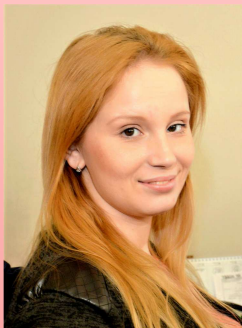
Půjčovna 3P Praha, z. s. provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a bezbariérovou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením speciálně upraveným vozidlem. Nabízíme i opravy a servis pomůcek, a to u nás i ve Vaší domácnosti. Pro seniory realizujeme kurzy tréninku paměti, nabízíme výuku práce na PC, podporujeme rehabilitační a kondiční cvičení, klubovou a zájmovou činnost. Výhledově však plánujeme rozšíření i o další služby tak, jak je uvedeno ve stanovách (viz sekce Více o nás - stanovy). Zaměstnáváme více než 50% osob se zdravotním postižením, jejich zkušenosti využíváme i v konzultační sféře.

Naším posláním je přispívat ke zkvalitňování života osob se zdravotním postižením, seniorů a jejich blízkých, a to především poskytnutím podpory a pomoci v obtížné sociální situaci.

V souladu s novým Občanským zákoníkem došlo dne 1. ledna 2015 k zápisu naší organizace do spolkového rejstříku a to pod názvem Půjčovna 3P Praha, z.s., spisová značka L 22013.



Představujeme vám
Zuzanu Symonovou,
naši novou
redaktorskou posilu,



Instant na počátku naší spolupráce byla poučena o tom, že musí pracovat seriózně, s nasazením a zadarmo. S dohodou souhlasila a my jsme velice rádi.

Když jsme ji získávali pro spolupráci, chtěli jsme, aby krátce popsala, oč jí v našem časopise nejvíce půjde, odpověděla: „Chci bořit zažité mýty, tabu a zbytečné hranice.

Nejsem žádný odborník, ale největší školou pro mě bylo moje vlastní tělo. Jsem mladá mamina, jejíž koníček se stal jejím živobytím.

Snažím se nejen v oblasti zdraví, ale i v životě samotném neřešit důsledek, nýbrž příčinu...”

ZUZČINO ZDRAVÉ OKÉNKO

ZÁZRAČNÉ POTRAVINY

Zelený ječmen

Mladý ječmen, nebo také zelený, je takovým staronovým fenoménem a čím dál tím více se dostává do našeho povědomí. Tento malý zelený zázrak, jak mu mnozí přezdívalí, je jednou z neúčinnějších zbraní v boji proti nejrůznějším civilizačním chorobám. Mladý ječmen (a ostatní „zelené“ plodiny) obsahuje chlorofyl, což je přírodní látka, která způsobuje to, že jsou rostliny zelené. Jedinečné účinky chlorofylu byly zkoumány a odborníci došli k názoru, že působí protizánětlivě, protivirově, protibakteriálně a má skutečně vysoký dezinfekční účinek. Mladý ječmen obsahuje vše, co je třeba k nastartování imunitního systému a samoléčící schopnosti našeho těla. Vysoká koncentrace chlorofylu, která v zeleném ječmeni je, je velice dobře účinná v detoxikaci jater, buněk, tkáně a krve.

Zázvor

Nevolnosti, pocity na zvracení, problémy s trávením, se zažíváním či nachlazení. Co mají všechny tyto problémy společné? Řešení! Zázvor je zázračný kořen z naší přírody. Podporuje trávení a je populárním prostředkem proti nuce na zvracení, při těžkostech od žaludku, při nadýmání a plynatosti, omezuje příznaky nevolnosti a závratí. Léčitelé jej využívají k ochraně před respiračními onemocněními i střevními chorobami a k ulehčení potíží při nadýmání a střevních křečích. Zázvor navíc stimuluje játra, a je proto vhodným detoxikačním prostředkem. Vykazuje také protizánětlivé účinky a doporučuje se např. při revmatoidní artritidě a v neposlední řadě pomáhá při prvních známkách nachlazení a uvolňuje ucpaný nos.



Skořice

Asi jen málokterá hospodyňka nemá ve své kuchyni skořici. Tohle zlatavé koření pochází z kůry stromů v jižní Asii, má specifickou chuť, ochutit s ním můžete nápoje, sladké i slané pokrmy či dezerty a navíc má řadu pozitivních účinků na lidský organismus! Podle výsledků několika odborných studií má skořice stabilizující účinek na hladinu krevního cukru a vytváří pocit nasycení po delší dobu. Odborníci na zdravou výživu uvádějí, že by teoreticky mohla snižovat chuť k jídlu, zvláště pak u lidí s cukrovkou II. typu. Skořice obsahuje velké množství antioxidantů a díky její jemné nasládlé chuti jí můžete bez starostí z kalorií ochutit a osladit kávu, čaj či jogurt. Mimo jiné má skořice úžasnou schopnost inhibovat růst škodlivých bakterií, plísni a kvasinek – včetně kvasinky Candida.

Sója

Sója se nazývá rostlinným masem, rostlinou budoucnosti či zázračnou rostlinou. Obsahuje nejvíce plnohodnotných bílkovin ze všech plodin. Její bílkovina se rovná bílkovině masa, mléka i vajec. Ovšem na rozdíl od masa neobsahuje hnilobné bakterie, putresciny, tyraminy, xantiny, cholesterol ani jiné škodlivé látky. V současné době poskytuje obživu zhruba jedné miliardě obyvatel a díky svému složení je vhodná jak pro mladé, tak pro staré, zdravé i nemocné, duševně i tělesně pracující. Výživová hodnota sóji je nejvyšší – 500 g sóji se rovná asi 2 kg masa / 5 l mléka nebo 28 slepičím vejcům. Sója je zásadotvorná a z toho důvodu je vhodné ji užívat v různých formách při revmatických onemocněních, osteoporóze a osteomalacii, kazivosti zubů, překyselení, pálení žáhy, ekzémech, vyrážkách apod.

Vejce

Mnoho lidí vejce ztrácuje kvůli vysokému cholesterolu. Konzumace vajec má však i své světlé stránky a oprávněně se řadí mezi „zázračné“ a zdravé potraviny. Mohou pomoci zabránit srdečním a očním onemocněním. Ačkoli nemají úplně nejlepší reputaci, patří mezi nejkomplexnější potraviny vůbec. Obsahují malé množství nasycených tuků. Žloutek se řadí mezi nejlepší zdroje luteinu – antioxidantu, který vás může chránit před makulární degenerací spojenou s věkem. Ptáte se, jak je to tedy s tím cholesterolem? Žloutek obsahuje skutečně asi 213 miligramů cholesterolu, což jsou dvě třetiny doporučené denní dávky, ale nejnovější průzkumy ukazují, že obsahují také fosfatidylcholin, který dokáže snížit vstřebávání cholesterolu do krevního oběhu.



ZVÝŠILA SE ČÁSTKA NA REŽIJNÍ VÝDAJE Z DŮVODU ZAMĚSTNÁVÁNÍ OZP

Byla schválena novela zákona č. 309/2006 Sb., kterým se upravují podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovních právních vztazích. Tato novela zákona zahrnuje také změnu příspěvku na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném pracovním místě.

Od 1. čtvrtletí roku 2016 se navyšují částky podle § 78, odst. 2, zákona o zaměstnanosti, a to z 8000,- korun měsíčně na částku 8800,- korun měsíčně. Navyšuje se částka také dle § 78, odst. 3 zákona o zaměstnanosti z 2000,- korun na 2700,- korun. V praxi to znamená, že se zvyšuje částka určená na mzdové vyrovnání produktivity práce o 800,- korun měsíčně. Zvyšuje se také částka na zvýšené režijní výdaje z důvodu zaměstnávání OZP o 700,- korun měsíčně.

VĚK NEMŮŽE BÝT DŮVODEM PRO VÝPOVĚĎ

Antidiskriminační zákon zaměstnavateli neumožňuje, aby vybral zaměstnankyně, se kterými rozváže pracovní poměr na základě skutečnosti, že pobírají starobní důchod. Odchod do důchodu je svobodným rozhodnutím a nelze ho vynucovat. Rozvázání pracovního poměru na základě věku nemůže být ospravedlnitelné ani jako pozitivní opatření vzhledem k mladším zaměstnankyním, které mají nezletilé děti. Což byl jeden z argumentů tohoto soudu.

V případě, že by zaměstnavatel nevyplatil stěžovatelkám odměny, protože nechtěly přistoupit na dohodu o rozvázání pracovního poměru, by se jednalo o diskriminaci ve formě pronásledování. Aby byla domněnka diskriminace vyvrácena, musel by zaměstnavatel prokázat, že ho k nepřiznání odměn vedly jiné relevantní důvody.

Zdroj: Veřejný ochránce práv

NEJSTARŠÍM DŮCHODCEM V ČR V BŘEZNU ROKU 2016 JE 108LETÁ ŽENA Z JIŽNÍ MORAVY

K březnu 2016 bylo v České republice 603 příjemců důchodu, kterým k 31. 3. bylo sto a více let. Vůbec nejstarším důchodcem žijícím v České republice byla k uvedenému datu žena, která se narodila v roce 1907 a žije v Jihomoravském kraji. Nejstarší muž - důchodce žije v Libereckém kraji a je ročník narození 1909.

Zdroj: ČSSZ



VAŠE DOTAZY - PORADNA

Jak často mám nárok na příspěvek na dioptrická skla do brýlí pojišťovny?

Dospělí pacienti mají nárok na nové kompletní brýle hrazené z veřejného zdravotního pojištění v souladu se zákonem jedenkrát za tři roky. Pojištěncům starším 15 let pojišťovna hradí brýlové čočky v základním provedení 1× za 3 roky a přispívá částkou 150 Kč na brýlovou obrubu. Na předpis brýlových čoček máte nárok vždy při změně korekce oka a pojišťovna je v základním provedení hradí pacientovi plně. Pokud máte více než tři dioptrie do dálky, máte nárok na dvojce brýle, vč. obrub - oční lékař Vám vydá dva poukazy na brýle a optické pomůcky. Na nadstandardní skla stejně jako na dražší obroučky musí klient doplácet.

Za jakých podmínek mám nárok na lázeňskou péči?

Poskytnutí lázeňské péče musí doporučit ošetřující lékař na základě aktuálního zdravotního stavu žadatele. Návrh musí být schválen revizním lékařem zdravotní pojišťovny. Lázeňská léčebně rehabilitační péče je hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění, pokud je poskytována jako nezbytná součást léčebného procesu. Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče navazuje na lůžkovou péči nebo na specializovanou ambulantní zdravotní péči a je zaměřena na doléčení, zabránění vzniku invalidity a nesoběstačnosti či minimalizuje rozsah invalidity.

Odcházím do důchodu – mám nějaké povinnosti vůči zdravotní pojišťovně?

Odchodem do důchodu se stáváte tzv. státním pojištěncem - zdravotní pojištění bude platit stát. Zdravotní pojišťovně však byste měla oznámit, že máte nárok na zařazení do kategorie státních pojištěnců. Za zaměstnance tuto povinnost plní zaměstnavatel. Neučiní-li tak, máte tuto povinnost i vy. Pokud si nebudete jistá, zda tak zaměstnavatel učinil, vyzvěte dotaz přímo u své zdravotní pojišťovny. Předložíte k ověření doklad, ze kterého vyplývá, od kdy vám byl starobní důchod přiznán, tedy „Rozhodnutí o přiznání starobního důchodu“. Pokud byste se rozhodla zaslat oznámení poštou, vyplňte stanovený formulář Přihláška a evidenční list a zaškrtněte kolonku Plátce pojistného - stát a vyplníte kategorii C a přiložte kopii „Rozhodnutí o přiznání starobního důchodu“. Tato povinnost musí být splněna vždy do osmi dnů od vzniku oznamované skutečnosti.

FOR SENIOR: OHLÉDNUTÍ ZA VELETRHEM URČENÝM SENIORŮM

Letos oslavil veletrh FOR SENIOR, tradičně konaný v Praze Letňanech, své 10. výročí. Jedním z dárků k výročí pro samotné seniory byla spolupráce s předním českým floristou Pavlem Hruškou, který se ujal doprovodného programu celé řady aktivit určených pro seniory. Pavel Hruška patří mezi nejvyhledávanější floristy v České republice. Nebojí se používat netradiční materiály, jako třeba i rezavý drát. Je také průkopníkem designu květin a není žádným překvapením, že sáhl i po čokoládě, kterou dekoruje květy a okvětní lístky. Pustil se i do malého experimentu, kterým ukázal, že je hoden pasování mezi nové umělecké směry a byl jím a jeho týmem nazván Chocoflowerdecor.

Pod křídly Pavla Hrušky a jeho společnosti HRUSKADESIGN se odvíjel svižný program určený pro všechny návštěvníky veletrhu. Po celý den bylo možné navštívit pracovní dílnu pro děti i dospělé, kde se nejen aranžovaly květiny, ale také se pracovalo s čokoládou.

Ten, kdo byl blízko pódia ve správný čas, neprohloupil. Soutěžilo se, vyhrávalo se, a to o ceny velmi hodnotné, třeba o mobilní telefony, nejružnější pobyty, přes čokolády, výrobky společnosti Plastia až po poukázky na nákup výběrového pečiva v tradiční řemeslné pekárně Petite France Boulangerie v Praze.

V pátek hosty potěšila milými slovy a ještě milejším vystoupením Jitka Molavcová a Vlastimil Harapes, v sobotu veletrh navštívila Uršula Kluková. Tradičně vystoupila také Jana Feriová, Jana Chládková a operní pěvkyně Pavlína Senič, která přišla v doprovodu své dcerky a manžela. Velký dík patří také manažerce veletrhu FOR SENIOR **Ing. Kateřině Dvořákové.**



ALŽBĚTA II. - PRACUJÍCÍ ŽENA

Nejpopulárnější panovnice nejen Evropy oslavila před nedávnem úctyhodné 90. narozeniny. Narodila se 21. dubna 1926 v Londýně a byla pokřtěna jako Alžběta Alexandra Marie. Při jejím narození nikoho ani nenapadlo, že jednou tato dívka usedne na trůn. O tom, jaký vedla život, se dočtete v knize **Alžběta II. – Pracující žena**, kterou vydala Mladá fronta.

Alžběta II. čte tajné zprávy výzvědných služeb a jako jediná na této planetě se jimi zabývá už od dob Stalina. Vždy, když před Buckinghamským palácem zastaví vůz s novým premiérem, dotýcnému se nervozitou zrychlí dech. Nejde políbit ruce vetché prababičky. Jde se uctivě poklonit panovnici, která ho jedinou otázkou může zredukovat na

politického zelenáče. Alžběta do svých deseti let snila o tom, že se provdá za farmáře a bude žít obklopená koňmi, krávy a psy. Zhroutil se jí svět, když se její plachý otec nečekaně stal králem a rodina musela do Buckinghamského paláce. „Bylo to jako bivakovat ve starém muzeu plném myší...“ Otcí, s kterým do té doby skákala panáka, se musela začít klanět a i v zahradě mít naražený klobouk a chovat se způsobně. Alžběta v jednadvaceti přesvědčila nejhezčího oficíra v britském impériu, aby se do zlaté klece nechal zavřít s ní a společně zmodernizovali monarchii tak, že zůstala institucí, na kterou jsou všichni Britové pyšní.

Alžběta odmítla být loutkou nebo filmovou hvězdou, tvrdě ve svém úřadu pracovala. Matka čtyř dětí si vysloužila v historii místo poslední skutečné a globálně uctívané královny.

Autorka: Anastázie Harris

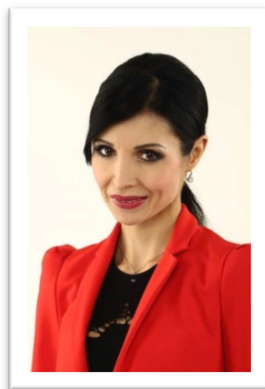


ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

Carpediem - Urvi den, také využij každého dne. *Carpenoctem - Urvi noc, také užij si každou noc. *Carpevitam - Urvi život., také užívej si život. * Cogito ergo sum - Pochybuji, tedy myslím. * Corpus * delicti - Předmět doličný. *Crēdōquia absurdum - Věřím proto, že je to nesmyslné. *Cuībonō? - V čí prospěch? * Curriculum vitae – Životopis, také běh života. *Dēfactō - Ve skutečnosti. * Dēiūre - Podle práva, podle zákona. * De mortuisnilnisi bene - O mrtvých jen dobře.

ALICE KUBÍČKOVÁ: SE ŠIKANOU SE MŮŽE SETKAT KAŽDÝ!

Když se setkáte s advokátkou Alicí Kubíčkovou, uvědomíte si, jak žena může být křehká. Když si s ní chvíli povídáte, zjistíte, že její práce jí dává prostor pro vlastní seberealizaci i pomoc druhým. Od prvopočátků své advokátní praxe se zajímala nad rámec své agendy o problematiku odvětví pracovního práva. Dnes je expertkou na negativní jevy spočívající v útlaku, diskriminaci a šikaně zaměstnanců. Velmi často se zabývá otázkami mobbingu, bossingu a chairingu. Snad každý se již s touto problematikou setkal (přímo či nepřímě) a výzkumy to potvrzují. Vypovídají, že se může jednat až o čtvrtinu všech pracujících, kteří šikanu či útlak na pracovišti opravdu zažili. Mnoho advokátů spíše krčí rameny nad chabou legislativou. Toto však není případ Alice Kubíčkové, neboť ta je opravdu zapálená pro svoji práci, ačkoli ví, že není příliš možností, jak se účinně bránit. Přesto pomáhá svým klientům, i když ví, že průkaznost šikany je velmi náročná, předem nic nevzdává.



„Mezi šéfy a vedoucími pracovníky je až dvacetkrát vyšší riziko, že se pracující setkají s člověkem s psychopatologickými rysy,“ vysvětluje Alice Kubíčková.

Alice Kubíčková se velmi často vyjadřuje k otázkám spojeným s problematikou práva služebního poměru příslušníků ozbrojených sil a bezpečnostních sborů, ve kterých také poměrně často dochází k projevům šikany, a to v nejrozličnějších formách. Společně se svými kolegy dlouhodobě připravovala projekt Práva vojáků, který spočívá ve sdílení aktuálních informací týkajících se změn práv a nároků vojáků z povolání prostřednictvím webového fóra a sociálních sítí.

Za samozřejmost a důležitou součást svého života považuje angažovanost v charitativních projektech. Mezi nejvýznamnější patří dlouholetá spolupráce s projektem Happy Golf Tour – série dobročinných golfových turnajů, přičemž výtěžek je použit na podporu dětí v dětských domovech a na pomoc handicapovaným dětem. Za svoji vysoce profesionální a obětavou činnost byla Alice Kubíčková již podruhé nominována do ankety Žena regionu. Zaslouží si hlas každého z vás, kdo odmítá přistoupit na praktiky šikanovatelů.

HANKA KYNYPCHOVÁ ROZJELA TOUR NA POMOC OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Známá a oblíbená cvičitelka Hanka Kynychová se rozhodla pomáhat týraným ženám jak nejlépe umí, tedy pohybem. Stala se tváří preventivní kampaně projektu **Zkus to říct**, kterým se Policie ČR snaží poukázat na to, jak důležitá je prevence domácího násilí a násilí



uplatňovaného na ženách. Tour **Pohyb pomáhá** si vzala za cíl účelně a správně podpořit tento projekt hned v několika rovinách. „*Chceme poukázat na problematiku, chceme sdělit, kam se oběti mohou obrátit nebo jak můžete pomoci kamarádce, které se takové příkoří děje, anebo třeba některým ženám pomůžeme pochopit, že to co se děje u ní doma, je domácí násilí,*“ vysvětlila **Hanka Kynychová**. Oblíbená cvičitelka ví, o čem mluví. Před dvaceti pěti lety žila ve vztahu, kde bohužel domácí násilí prožila. Psychický teror a zákazy byly na denním pořádku. Nejvíce ji samotnou tehdy zranilo to, že na ni její tehdejší partner vztáhl ruku. „*Nebylo to sice na denním pořádku, ale několikrát se to stalo. A kdyby se to stalo jen jednou, tak muž na ženu ruku vztáhnout nesmí,*“ vzpomíná Hanka na neveselé období svého života.

Na slavnostní zahájení tour **Pohyb pomáhá** přišla Hanku podpořit celá řada známých osobností, mezi kterými nechyběli: Leona Machálková, Ivana Jirešová, Kristýna Janáčková, Jana Adamcová, Miluše Bittnerová a Filip Jankovič. Svorně se shodli na tom, že Hanku vždycky rádi podpoří, protože její potřebné projekty mají vždy smysl. „*Doma pro nás bylo násilí tabu. Maminka nám dávala pohlavky jen za známky. Jsem tady proto, že Hanka je moje dobrá kamarádka, tak jsem ji přišel podpořit. Navíc to, co zažila, muselo být strašné,*“ vysvětlil propagátor tance na podpatcích Filip Jankovič. Herečka Ivana Jirešová zase sdělila, že v případě domácího násilí by byla nekompromisní: „*Kdyby na mě muž vztáhl ruku, tak bych si sbalila kufry, anebo bych je sbalila jemu!*“

Start tour **Pohyb pomáhá** podpořila také Městská část Praha 4 v čele se zástupcem starosty Ing. Petrem Kováříkem.

Odborný preventivní program zajišťuje Policie ČR, Bílý kruh bezpečí a organizace Rosa. Partneři projektu: Úsovsko Food, a.s. – výrobce tyčinek, Fit, DIETAVKRABICCE.CZ – dodavatel pravidelné stravy Hanky Kynychové, CEP, Forgi.cz, kosmetika Korff.

TRÉNUJTE SVÉ KOGNITIVNÍ FUNKCE!

VYZKOUŠEJTE SVOJÍ PAMĚŤ DÍKY REMINISCENČNÍ TECHNICE!

Víte co je reminiscence? Je to vzpomínka, rozpomenutí, rozjímání nad minulostí, ale také událost či zkušenost, která vyvolává vzpomínky na související záležitosti a události či podobné zkušenosti.

Reminiscenční technika napomáhá snadnějšímu si vybavování toho, co už bylo. Tento trénink svědčí nejen seniorům, ale i manažerům a celé řadě dalších profesí. Vyzkoušet si ji můžete i doma bez jakýchkoli speciálních pomůcek. Postačí několik starých fotografií, na kterých jste vy sami či jste byli u toho, když fotografie vznikala. Zkuste se rozpomenout, kdo tam ještě byl, kdy to přesně bylo. Bylo to odpoledne či ráno, co bylo právě za den...

ZA DAR A SPOLUPRÁCI SE VŽDY SLUŠÍ PODĚKOVAT!

Představujeme výtvarníka **Václava Floriana**, našeho milého podporovatele, který organizaci Půjčovna 3P Praha, z.s., a Integrace 3P, z.s. věnoval několik svých obrazů, aby tak podpořil naši činnost. Václav Florian je bohémem, je však také muž, který má své zásady a upřít se mu nedá ani velké charisma, stejně tak nezbytný talent a slavní předci, na které je patřičně pyšný.

Pokud se vám darovaný obraz líbí, můžete dát nabídku ceny na e-mailovou adresu: zavadilovaj@email.cz. Třeba to budete právě vy, kdo se nakonec stane jeho vlastníkem. Své nabídky prosím zasílejte nejpozději do 30. června 2016.



← **Zamilovaná**
Olej na plátně
Velikost: 140x100 cm

Sexy žena →
Akryl na plátně
Velikost: 100x100 cm



Zaujal vás jeden z obrazů či rovnou oba? Neváhejte tedy a kontaktujte nás

EXEKUČNÍ SRÁŽKY Z DŮCHODŮ

Exekuční srážky ČSSZ provádí ze všech druhů důchodů, tedy ze starobních, invalidních i pozůstalostních. Ze zkušeností ČSSZ plyne, že roste počet lidí, kteří do důchodu vstupují s exekucí či s několika exekucemi. Těm před odchodem do důchodu srážky z příjmu prováděl jejich zaměstnavatel, povinnost tedy převzala ČSSZ z titulu plátce důchodu (příjmu). Srážky z důchodu může ČSSZ ukončit až po splacení dluhu včetně úroků a nákladů řízení (tzv. příslušenství), popř. na základě rozhodnutí subjektu, který o exekuci rozhodl. Domnívá-li se občan, že jeho exekuce je neoprávněná, musí se obrátit na instituci, která výkon rozhodnutí vydala, nikoliv na ČSSZ – ta o exekuci nerozhoduje, pouze ji musí ze zákona vykonat. ČSSZ je povinna provádět srážky na základě doručeného exekučního titulu, přesněji řečeno na základě nařízeného výkonu rozhodnutí soudem, na základě exekučního příkazu vydaného ve správním řízení, exekučního příkazu soudního exekutora, na základě konkurzního nebo insolvenčního řízení.

Zdroj: ČSSZ

PRŮMĚRNÉ DŮCHODY

Zhruba o sto korun jsou vyšší průměrné starobní důchody, které pobírali čeští důchodci v prvním čtvrtletí roku 2016, ve srovnání se stejným obdobím roku loňského. Muži měli tradičně vyšší průměrnou důchodovou dávku – k 31. 3. 2016 činila 12 602 Kč (loni to bylo 12 497 Kč), ženy – důchodkyně měly měsíční příjem k 31. 3. 2016 v průměru 10 351 Kč (loni činil 10 246 Kč). Vyplyvá to z údajů ČSSZ.



VLÁDA MŮŽE ZVYŠOVAT DŮCHODY I NAD RÁMEC ZÁKONNÉ VALORIZACE

Sněmovna podpořila novelu zákona o důchodovém pojištění, která má vládě umožnit zvyšovat důchody i nad rámec zákonné valorizace. Vláda by mohla důchody zvýšit až o 2,7 procenta.

Premér Bohuslav Sobotka k novele zákona o důchodovém pojištění poskytl následující komentář: „Toto opatření zajistí, že se nebude opakovat situace z letošního roku, kdy valorizace, daná současnou nefunkční právní úpravou, kterou jsme zdědili po pravicových vládách, činila pouze 40 korun, a naše vláda s tím nemohla nic udělat.“

Zdroj: PSP ČR, vlada.cz

STATISTIKA DŮCHODCŮ V EXEKUCI

ČSSZ v březnu evidovala 84405 důchodců zatížených exekucí, z nich bylo 52041 starobních důchodců, 30964 invalidních důchodců a 1400 důchodců pouze s pozůstalostním důchodem. *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.: 724 654 090

Dušan Rázga

tel.: 736 509 864

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, •Evidenční číslo přidělené Min. kultury ČR: MK ČR E 20355•Uzávěrka čísla: 10. 5. 2016 •Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavadilová, Zuzana Symonová•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 •Neprodejné

