

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY 21. VYDÁNÍ, MĚSÍC 11,
ROK 2016



TO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ Z OBSAHU:

**POSILUJTE SVŮJ ZRAK * ROZDÍL MEZI KLASICKOU A
SUCHOU PEDIKÚROU * VÁNOČNÍ LITÍ OLOVA *
UDRŽUJTE SVĚŽÍ PAMĚŤ * JOSEF ZÍMA KRÁLEM
ČESKÉ DECHOVKY * ODEŠLA PŘÍLIŠ MLADÁ *
VOŇAVÉ ZLATO UKRYTÉ V LUSKU * POJMY, KTERÉ
POUŽÍVAJÍ POSUDKÁŘI * NEZAPOMÍNEJTE NA
MINERÁLNÍ PRAMENY**



Mnoho zmůže síla
duše, mnoho víra,
mnoho naděje, ale
všechno zmůže
jedině láska.

**Jaroslav
Vrchlický**



Vážení čtenáři,

ať se nám to líbí nebo ne, celý náš život je ve znamení změn. A jiné to nebude ani v roce 2017! 10 změn se připravuje v první rozsáhlé novele OZ jako kompromis mezi požadavky zaměstnavatelů a zaměstnanců. Nás budou zajímat především návrhy, které mají přinést daňové zvýhodnění držitelů průkazky ZTP/P, slevy z titulu pobírání invalidity a novela zák. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Tato novela by měla umožnit snadnější získání příspěvku na zvláštní pomůcky i vyšší příspěvek na mobilitu. Od příštího čísla Vás budeme postupně seznamovat s postupem legislativního procesu i s konkrétními dopady schválených změn. Ještě mi dovoluťe připomenout definitivní změny, kterým bychom se rádi vyhnuli. V roce 2016 nás opustila řada významných osob z politického, kulturního i sportovního prostředí (F. Castro, J. Němec, B. Šípek, U. Eco, L. Cohen, V. Čáslavská aj.). Všichni po sobě „něco“ zanechali. Kdybychom si od každého pamatovali jen jeden skutek nebo dílo, z tvorby kanadského zpěváka a spisovatele Leonarda Cohena by to pravděpodobně byla píseň Hallelujah. Je známá ve spoustě verzí, všechny jsou krásné. Najděte si prosím i v předvánočním shonu chvilku na její poslech, slova o víře, naději a lásce spolu s krásnou hudbou vždy potěší.

Všem Vám přeji ukončení roku 2016 v dobré víře a vstup do roku 2017 s nadějí, že bude dobře.....

Hodně zdraví, lásky, úspěchů a pohody Vám přejí zaměstnanci i příznivci 3P.

Mgr. Jana Zavadilová

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 patnáctou 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 ze 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

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. 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. 1. 2015 k zápisu našeho spolku do spolkového rejstříku a to pod názvem Půjčovna 3P Praha, z.s., spis. Zn. L 22013.

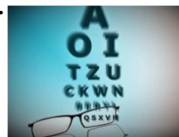


POSILUJTE SVŮJ ZRAK

Oči jsou nenahraditelným orgánem, o který musíme opravdu dobře pečovat. Regeneraci můžeme jít naproti jejich správným procvičováním. S přibývajícím věkem dříve či později nám začne slábnout zrak a častěji nás mohou trápit unavené oči. **Dokonce můžeme oddálit i stárnutí zraku.** Jednou z osvědčených posilujících metod je oční gymnastika. Věnujte denně svým očím několik minut denně a evidentní výsledky se dostaví již po prvním měsíci, ale musíte být důslední. Gymnastika zvyšuje zaostřování, zmírňuje citlivost na ostré světlo, zlepšuje koordinaci očí a snižuje riziko syndromu suchého oka, ale i riziko šedého či zeleného očního zákalu. Je obzvláště důležitá pro vášnivé čtenáře, kteří by při čtení měli dodržovat pevné zásady, mezi které především patří správné osvětlení a správné sezení.

Rozcvička očí před čtením:

- ✓ Rozcvičte si prsty u rukou, promněte je a vytvoříte si z dlaní mističky, zakryjte si oči, ale nezavírejte je. Dlaně by se nám na čele měly křížit a levá dlaň byla pod pravou. Lokty si opřete v pravém úhlu, nejlépe o stůl a hlavu pak položte na ruce. Oči nechte otevřené, ale dlaně na obličej příliš netiskněte. K očím by nemělo pronikat žádné světlo, pomalu a pravidelně dýchejte. Ucítíte-li, že napětí svalů pomine, můžete cvik ukončit.
- ✓ Otevřeme knihu na jakékoli stránce a velmi rychle očima procházíme řádek po řádku, ale nečteme slova, procházíme jen písmena. Těmito „mini“ pohyby aktivujeme centrální vidění.
- ✓ Periferní a centrální vidění nastartujeme tak, že několik stránek proběhněte zrakem tentokrát ne po řádcích, ale odshora dolů, jako by po pramíncích.
- ✓ Rychle prolistujte knihu stranu po straně, nezaměřujte se na nic konkrétní, aby se z obsahu nic nedostalo do podvědomí, jen zdánlivě.
- ✓ Občas četbu na chvílku přerušte a stejně jako řidiči na dálkových trasách proveďte pár relaxačních cviků.
- ✓ Nezapomínejte na časté mrkání.



Oční víčka

Oči mohou trápit nejrůznější vady víček, nejčastěji jde o těžká víčka, která způsobují únavu, bolest očí a mohou zhoršovat i vidění. Operace převislých očních víček řeší estetické a i funkční potřeby pacienta. V mnoha případech se ukáže, že mezi hlavními příčinami je dědičnost a typ kůže, ale mnohem častěji je na vině špatná životospráva, alergie, také onemocnění ledvin. Za kožními nadbytky či ochablostí a i jinými vadami očních svalů bývají neurologické problémy. Operace očních víček spočívá v odstranění nadbytku kůže víček a v oddělení a vyjmutí tukových váčků. Zákrok se provádí v místním znecitlivění. Při výkonu na dolních víčkách je nutná spolupráce operovaného.

VÍTE, JAKÝ JE ROZDÍL MEZI KLASICKOU A SUCHOU PEDIKÚROU?



Klasická pedikúra zahrnuje speciální koupele, změkčování kůže, masáže, nanášení masek, upravování, stříhání a broušení nehtů na nohou, ale také speciální úkony jako je uvolňování zarostlých nehtů, obrušování ztvrdlé kůže pat a nehtů. Základní péči můžeme rozšířit o reflexní pedikúru, která zahrnuje ošetření nehtů a kůžiček, odstranění otlaků a kuřích ok, odstranění ztvrdlé kůže na ploskách a reflexní masáž chodidel. V létě často klienti požadují depilaci nohou, ale ta tak úplně nepatří do zdravotní péče o nohy. Suchá pedikúra patří mezi moderní způsoby péče o nohy. Jde o tak zvané přístrojové ošetření. Je zcela nebolestivé a mohou ji na rozdíl od klasické formy pedikúry podstoupit i lidé s cukrovkou, přesto se doporučuje za zvýšené opatrnosti. Nikdy nezapomínejte na to, že péče o nohy je stejně potřebná a důležitá jako péče o pleť, proto je vhodné jim věnovat pravidelnou odbornou péči alespoň jednou za 6 týdnů.

Denisa Martínková, studio B.elle

CO JE TO VLASTNĚ SPA A CO VELLNESS?

Oba termíny vyjadřují cestu za zdravím. SPA vychází ze stejnojmenného belgického lázeňského města Spa, které je známé svými termálními prameny. V dnešní době se výraz SPA používá pro označení lázní, lázeňských objektů. Lázně jako takové jsou uznávány pro své léčebné účinky díky klimatickým podmínkám, minerálním vodám, plynu, rašelinám nebo bahnu v místech, kde byly založeny. Mohou to být termální, minerální, bahenní nebo sluneční lázně. Termín wellness znamená stálou a uváženou snahu o udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody, což je v dnešní uspěchané a stresující době stále větší nezbytností. Vznikají často společně s fitness centry pro dosažení zdravého životního stylu. Udržuje se tak fyzické i psychické zdraví. V takových centrech najdete většinou fitness - posilovnu, prostor pro skupinové sporty (Spinning, Funkční trénink, Jógu, Pilates, Bosu, Fitbox, Fitdance atd.) bazén, různé sauny, vířivky, relaxační zóny i různé masáže.



Ing. Ondřej Štěpánek, poradce pro zdravý životní styl



VÁNOČNÍ LITÍ OLOVA

Vánoce bez lití olova si kdysi žádná rodina nedokázala ani představit. V kovové nádobce, třeba formičce na vánoční cukroví, nad plamenem svíčky roztavíte olovo, které opatrně naráz vlijete do nádoby se studenou vodou. Ztuhne během pár minut. Odlitek pak vyjmete a pokusíte se v něm číst. Budete-li při lití olova myslet na příjemnou pohodu Vánoc, bude odpověď více obecná. Chcete-li se skutečně podívat do budoucnosti, je důležité položit jasnou a srozumitelnou otázku, kterou si můžete zapsat, vyslovit ji

nahlas či si ji nechat jen v hlavě.

Význam tvarů a symbolů

Pokuste se rozpoznat symboly, které odlitek nese a zamyslete se i nad tím, co svým tvarem připomíná. Nehleďte na něm však to, co na něm vepsáno není. Objevíte-li na odlitku kříž, věřte, že nad vámi někdo drží ochrannou ruku. Je-li kříž nesouměrný či křivý, vyjadřuje, že budete mít velké problémy s autoritami. Žebřík pro změnu vyjadřuje, že žádný úspěch není jistý. Polámaný nás nabádá více přemýšlet a bezhlavě se do ničeho nepouštět, ale také to, že není vhodné se plést do záležitostí druhých lidí. **Stromy** vyjadřují dlouhou životní cestu. **Dva porušené kruhy** vedle sebe značí rozchod či zrušení zasnub nebo svatby. **Vlnité čáry** jsou předzvěstí nejasností, zmatků, ale je znakem i cestování.

Tvar pravidelného kruhu je pro vás varováním, abyste nenaletěli podvodníkům. **Ovál** napovídá, že můžete očekávat sňatek z lásky. **Zvon** je vážným varováním. Je brán jako předzvěst pohřbu, ale věžní zvony jsou zase pozvánkou do společnosti. **Věnec** vždy vyjadřuje pocty a uznání. Má-li čtyři strany, zhruba stejně dlouhé, čeká vás harmonický život. **Trojúhelník** potvrzuje štěstí v podnikání. Vytvoří-li se jakákoli **dutinka**, jste snadno zranitelní a máte okolo sebe falešné přátele. **Hvězda** vyjadřuje úspěch ve veškerém konání. Tvar **květu** je příslibem rodinného štěstí. **Anděl** vyjadřuje, že nic není tak vážné, jak to vypadá na první pohled a vše je řešitelné. Odlitek anděla by se měl stát vašim talismanem a mělo by se mu dostat důstojného místa ve vašem bytě.

UDRŽUJTE SVĚŽÍ PAMĚŤ

VYZNAČTE DO SLEPÉ MAPY MĚSTA

●Sokolov●Rokycany●Mariánské

Lázně●Frymburk●Rakovník●Kroměříž●Slavkov●Orlické

hory●Opava●Bruntál●Pelhřimov



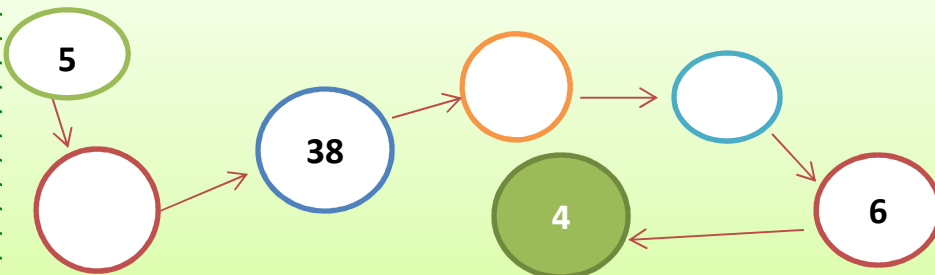
NAJDĚTE ZVÍŘATA UKRYTÁ VE VĚTÁCH

MANŽEL VAROVAL OBĚŤ VČAS.
NOSÍK A RET A BRADU MÁ PO MATCE.
ZAVČASU NAKOJ OTÍKA.

Řešení: želva,
karetta, kojot

DOPLŇTE ŘETĚZEC O SPRÁVNÁ ZNAMÉNKA A ČÍSLICE

- Řešení může být několik -





JOSEF ZÍMA KRÁLEM ČESKÉ DECHOVKY

Až se ani nechce věřit, že Josef Zíma (85) začínal u popmusic a byl také skvělým swingovým a rokenrolovým zpěvákem. V sedmdesátých letech se však dostal k dechovce, do které se zamiloval. Pravidelně se objevoval v nejsledovanějším televizním pořadu *Sejdeme se na Vlachovce* a u tohoto žánru zůstal dodnes. Byl nekorunovaným králem dechovky. Exceloval také v české operetě i muzikálu.

Do důchodu se stále ještě nechystá. Stále ještě vystupuje, nejčastěji s Yvettou Simonovou, Pavlínou Filipovskou, Karlem Štědrým, ale i Evou Pilarovou. Je stále ve velice dobré kondici a říká: „Budu zpívat do té doby, dokud o mě budou mít lidi zájem.“

Josef Zíma nejdříve absolvoval gymnázium a teprve pak se nechal zapsat na pražskou konzervatoř, kde studoval hudbu a zpěv. Byl všestranně nadaný, přesto se snažil stále rozvíjet. Chodil na DAMU a současně ještě bral soukromé hodiny zpěvu od uznávaného profesora Konstantina Karenina. Po ukončení vojenské služby mu nabídl místo sám Jan Werich do Divadla satiry, po nějakém čase odešel do Městských divadel pražských, kde prožil rekordních třicet let.

Režiséri ho často obsazovali do filmových pohádek. Zamilované slečny mu volaly i ve tři hodiny ráno. Po románku s fanynkami prý opravdu nikdy netoužil. „Správný chlap má lovit a ne se nechat uhánět,“ tvrdí dodnes král dechovky. Měl po boku milující ženu, se kterou se sblížil při natáčení pohádky *Hrátky s čertem*. Divoká Káča, herečka Eva Klepáčová, se stala jeho celoživotní láskou. Vzali se, měli dceru Zuzanu.

Největší slávu a neutuchající popularitu mu přinesl princ Radovan z pohádky *Princezna se zlatou hvězdou* na čele.



Málokomu se stane, že by se proslavil postavou, kterou dabuje, ale Josef Zíma propůjčil hlas Ivanovi z legendárního Mrazíka z ruské produkce. V roce 1959 se stal viníkem tragické autonehody. Při návratu z koncertu ze Strakonice do Prahy usnul za volantem. Vzápětí přišel nečekaný a naprosto nekontrolovatelný náraz do stromu. Zíma, zpěvačka Judita Čerovská i další spolucestující Alena Pánková utrpěli velmi těžká zranění, ze kterých se dlouhé měsíce zotavovali. Režisér Jiří Jungwirth takové štěstí neměl, bohužel na následky rozsáhlých zranění zemřel. Později se prokázalo, že jeho smrt zavinila nepovedená operace, ale to už nebylo zpěvákovi nic platné. Josef Zíma byl tehdy oficiálně na vojenském cvičení, a tak se dostal do rukou vojenského prokurátora, který se s vycházející hvězdou nepáral. Od soudu odešel s tříletou podmínkou, zákazem řízení a ještě povinností zaplatit veškeré škody a léčebné výlohy. „Další tři roky mi pak sráželi dvě třetiny z platu. Nejhorší ale bylo, že jsem byl vinen a ten pocit si s sebou ponesu do konce života,“ vzpomíná Josef Zíma.

ODEŠLA PŘÍLIŠ MLADÁ

Nepřekonatelná herečka vedlejších rolí a zpěvačka s velkým hlasem **Lad'ka Kozderková (†37)** dokázala vtisknout do všeho, co dělala, jakousi výjimečnost. I přes bolesti a nevolnosti pracovala i v posledních týdnech svého života. Nejšťastnější byla na prknech své domovské scény Karlínského divadla, ta pro ni znamenala celý svět a ona byla jejich superstar. Byla pro muzikál zrozena.

Ti, kteří měli možnost ji porovnat se zahraničními představitelkami muzikálových rolí, se shodovali na tom, že právě Kozderková podávala ty nejlepší výkony ze všech, prý i lepší než **Barbra Streisand (73)**. V prvním manželství zažila velké zklamání, když manžel propadl alkoholu a nedokázal najít cestu ven. Druhým jejím manželem se stal kolega **Vlastimil Bedrna (87)**, který ji moc obdivoval, jak klidně nesla svůj těžký úděl až do poslední chvíle, ale se smutkem však také prozradil, že věřila až do poslední chvíle, že se uzdraví.

–LZ–



*Já už vím..., poslední
vystoupení na veřejnosti,
ČT 1, 1986*

VOŇAVÉ ZLATO UKRYTÉ V LUSKU

Jistě se shodneme v tom, že jedním z nejpopulárnějších koření do sladkých dezertů a vánočního cukroví je úžasně voňavá vanilka. V dnešní době bývá často kvůli vyšší ceně uměle nahrazována, což je obrovská škoda!

Původním domovem tohoto nesmírně oblíbeného koření je Mexiko a věřte nebo ne, i přes mohutný rozmach moderních technologií je pěstování vanilky v lokalitě než právě v velmi náročné, které umí květy Vanilla opylovat, Jinde se tak musí ručně bez použití pochopitelně promítá



jakékoli jiné Mexiku stále Jediné včely, orchidejí druhu jsou ty mexické. vanilka opylovat strojů, což se i do její ceny.

Květy orchidejí kvetou údajně jen necelých dvacet čtyři hodin a je proto nutné, aby přesně v tuto dobu rolníci provedli umělé opylení. Ti nejzkušenější takto „obslouží“ za jediný den 1 000 až 1 500 květů.

Okamžitě si získala svět

Vanilku znali již původní obyvatelé jihovýchodního Mexika, Toltékové a Aztékové, kteří ji nazývali tlilxochitl neboli černý lusk. Označení lusk ale není úplně přesné. Jedná se o fermentovanou tobolku některých druhů orchidejí rodu Vanilla. Původní obyvatelé ji používali nejen jako přísadu během přípravy nápojů z kakaových bobů a placek, ale i jako účinný léčivý prostředek a tonikum, které významně povzbuzovalo srdeční činnost a celkově nabudilo organismus. Vanilka byla dlouho pro svět neznámá. Do Evropy byla poprvé dovezena v první polovině 16. století a okamžitě se stala velmi žádanou surovinou - což jí ostatně zůstalo dodnes.

Dvanáctiletý průkopník

Díky tomu, že v roce 1841 dvanáctiletý otrok Edmond Albins náhodou objevil způsob, jak uměle rostlinu vanilky opylovat, pěstuje se dnes na obrovských plantážích všude po světě. Můžete se tak setkat s vanilkou třeba z Madagaskaru, Tahiti, Baham, Zanzibaru či z Afriky. Dalším důvodem, proč je toto koření tolik vzácné a proč se mnohdy v potravinářském průmyslu přistupuje k jeho chemickým náhražkám, je i skutečnost, že po opylení květu dozrává semeník v tobolku přibližně tři čtvrtě roku! Jak můžete sami posoudit, celý proces pěstování a

zpracování vanilky je velmi náročný na čas a lidskou práci. Proto je cena přírodní vanilky tak vysoká. Mnohdy také dost kolísá v závislosti na počasí, nejvíce ji ovlivňují tropické bouře.

Chuť, kterou nezapomenete

Vanilku známe všichni, její chuť i vůni, nebo si přinejmenším alespoň myslíme. Ovšem chuť přírodní pravé vanilky se s tou synteticky vyrobenou nedá srovnat. O čem je řeč pochopíte až v okamžiku, kdy vyměníte vanilinový cukr za ten vanilkový. Chcete-li si užít skutečnou harmonii chutí, zkuste si doma připravit buchtičky s vanilkovým krémem, pravou domácí vanilkovou zmrzlinu nebo vanilkový vaječný koňak na Vánoce. Budete ohromeni! Vanilkový lusk seženete ve většině větších obchodů, přičemž je ale třeba myslet na to, že v luský v hypermarketech bývají dražší a ne právě nejkvalitnější. Toužíte-li po opravdu intenzivní vanilkové chuti a odpovídající kvalitě za své peníze, obraťte se na specializované prodejny s kořením.

Jak si poradit s vanilkou?

Nejcennější součástí vanilkového lusu je jeho obsah – tedy dřev, kterou tvoří drobná černá zrníčka. Řada lidí se luskou bojí, protože nevědí, jak na něj. Obavy jsou ale zbytečné. Pro lepší představu, jak s pravou vanilkou pracovat, vám popíšeme postup. Vanilkový lusk podélně rozřízněte, tupou stranou nože zrníčka vyškrábněte z obou polovin lusu a vmíchejte do připravovaného pokrmu. Pamatujte, že nic se nemá přehánět a u vanilky to platí dvojnásob. Jeden středně velký lusk vystačí na 0,5 až 1 kilogram těsta, krému apod. Lusk řada lidí po vyškrábnutí vyhodí. I ten se ale dá ještě použít. I po vyjmutí zrníček v něm totiž zůstává nezanedbatelné množství aroma. Vyvarťte proto lusk třeba v pudinku, svařáku či horkém mléce! Případně si můžete ze slupek vyrobit domácí vanilkový cukr. Stačí jen vložit do sklenice s moučkovým nebo krupicovým cukrem a zavřít. Vanilka během několika týdnů cukr úžasně provoní.



Účinky vanilky na zdraví

Nejenže pravá vanilka skvěle chutná, ale má i úžasné účinky na naši oslabenou psychiku. To je zásluhou aromatických látek, které obsahuje. Dokážou totiž harmonizovat smysly a uvolňují nervové napětí v těle. Vanilka je zvláštní v tom, že zároveň uklidňuje mysl a povzbuzuje tělo. V současné době se využívá dokonce během aromaterapií esence vanilky pro zmírnění agrese a k relaxaci mysli.

POJMY, KTERÉ POUŽÍVAJÍ POSUDKÁŘI

Dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem pro účely zákona o důchodovém pojištění se rozumí zdravotní stav, který omezuje tělesné, smyslové nebo duševní schopnosti pojištěnce významné pro jeho pracovní schopnost, pokud tento zdravotní stav trvá déle než 1 rok nebo podle poznatků lékařské vědy lze předpokládat, že bude trvat déle než 1 rok.

Dočasnou pracovní neschopností se rozumí stav, který pro poruchu zdraví nebo jiné zákonné důvody neumožňuje pojištěnci vykonávat dosavadní pojištěnou činnost a jestliže trvá porucha zdraví déle než 180 kalendářních dnů, i jinou než dosavadní pojištěnou činnost.

Dočasná pracovní neschopnost je také stav, který neumožňuje pojištěnci plnit povinnosti uchazeče o zaměstnání podle zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti, v platném znění, pokud vznikla dočasná pracovní neschopnost v ochranné lhůtě nebo trvá-li po skončení dosavadní pojištěné činnosti, a to i když pojištěnec není uchazečem o zaměstnání.

Disabilita je porucha, která natolik omezuje, že jedinec nemůže vykonávat běžné denní činnosti. Může mít povahu fyzickou, společenskou nebo technickou.

Handicap nahrazuje výraz omezená účast (participace).

35% - 49% = invalidita prvního stupně

50% - 69% = invalidita druhého stupně

70% a více = invalidita třetího stupně

Kontrolní lékařskou prohlídku uskutečňuje

OSSZ v určeném termínu nebo z podnětu jiného

orgánu sociálního zabezpečení, nebo pokud zjistí nové posudkově významné skutečnosti. Kontrolní lékařská prohlídka slouží ke zjištění, zda trvají podmínky pro nárok na dávky podmíněné dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem.

Kontrola posuzování dočasné pracovní neschopnosti je prováděna obvykle lékařem oddělení LPS ČSSZ. Orgán nemocenského pojištění kontroluje prostřednictvím svého lékaře správnost posuzování zdravotního stavu a dočasné pracovní neschopnosti, správnost vedení a úplnosti zdravotnické dokumentace.

Námítky lze písemně podat jako řádný opravný prostředek proti rozhodnutí orgánu sociálního zabezpečení ve věcech invalidity. Lhůta pro podání je 30 dnů ode dne oznámení účastníka řízení.

Ochranná lhůta v nemocenském pojištění v případě uplatňování nároku na nemocenské činí 7 kalendářních dnů ode dne skončení



zaměstnání. U zaměstnání kratších než 7 kalendářních dnů činí ochranná lhůta pouze tolik dnů, kolik činilo toto poslední zaměstnání.

Osobami se zdravotním postižením se rozumí fyzické osoby, které jsou orgánem sociálního zabezpečení uznány invalidními ve třetím stupni nebo orgánem sociálního zabezpečení uznány invalidními v prvním nebo druhém stupni.

Podpůrčí doba u nemocenského trvá nejdéle 380 kalendářních dnů.



ČESKÁ SPRÁVA
SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Pracovní rehabilitace je souvislá činnost zaměřená na získání a udržení vhodného zaměstnání osoby se zdravotním postižením, kterou na základě její žádosti zabezpečují úřady práce.

Příspěvek na péči se poskytuje osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby za účelem zajištění potřebné pomoci.

Režimem dočasně práce neschopného pojištěnce se rozumí stanovení léčebného režimu ošetřujícím lékařem, tj. povinnost zdržovat se v době dočasné pracovní neschopnosti v místě pobytu a dodržovat povolené vycházky, požádat o povolení změny místa pobytu v době dočasné pracovní neschopnosti, jestliže stanovený léčebný režim a zdravotní stav tuto změnu nevylučuje, provádění pracovní rehabilitace, pokud ji zabezpečuje úřad práce.

Rekvalifikace znamená získání nové kvalifikace a zvýšení, rozšíření či prohloubení dosavadní kvalifikace, její udržování nebo obnovování.

Stabilizovaným zdravotním stavem se pro účely zákona č. 187/2006 Sb., v platném znění, rozumí zdravotní stav, který se ustálil na určité úrovni zdraví a pracovní schopnosti. Umožňuje pojištěnci vykonávat dosavadní nebo jinou pojištěnou činnost bez zhoršení zdravotního stavu. Udržení stabilizace zdravotního stavu může být podmíněno zavedením určité léčby nebo pracovních omezení. Podle zákona

č. 155/1995 Sb., v platném znění, se jím rozumí takový zdravotní stav, který se ustálil na úrovni, která umožňuje pojištěnci vykonávat výdělečnou činnost bez zhoršení zdravotního stavu vlivem takové činnosti; udržení stabilizace zdravotního stavu může být přitom podmíněno dodržováním určité léčby nebo pracovních omezení.

Zjišťovací lékařská prohlídka je posouzení zdravotního stavu, která se uskutečňuje především na podkladě žádosti o dávku. Žádost podává občan u příslušného orgánu sociálního zabezpečení.

Rozhodnutí o potřebě ošetřování (péče) je tiskopis k uplatnění nároku na ošetřovné.

Zdroj: PSSZ



Rádi bychom na tomto místě poděkovali všem, kteří nám v roce 2016 pomohli. Byl to především **Úřad MČ Praha 6, Nadace Konto Bariéry, KOMPAKT spol. s.r.o, Úřad práce** a opakovaně **Klub přátel dětí dětských domovů**. Pomoci si velice vážíme. Všem dárcům přejeme do příštího roku hodně úspěchů a pohody v pracovním i soukromém životě.

NEZAPOMÍNEJTE NA MINERÁLNÍ PRAMENY

BÍLINSKÁ KYSELKA

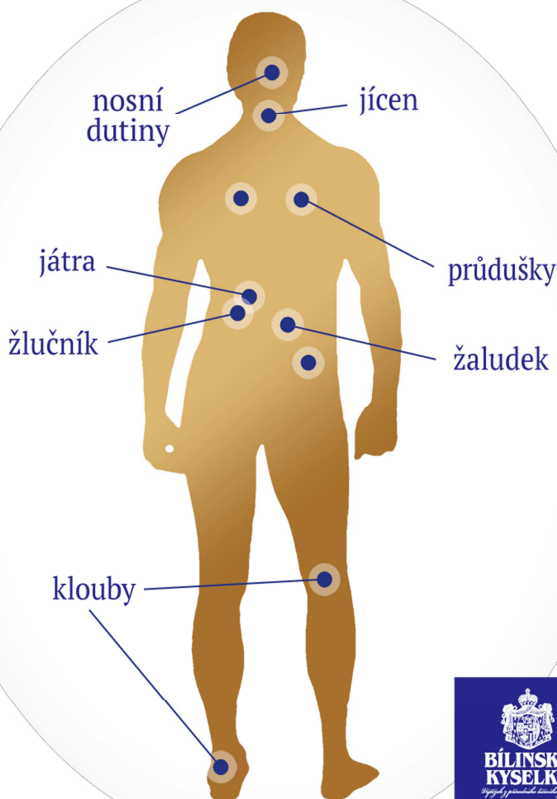
Bílinská kyselka je alkalická hydrogenuhličitánová léčivá minerální voda s vysokou koncentrací minerálních látek pramenící v Českém středohoří u města Bíliny. Čerpá se z hloubky 190,8 metrů. Díky vysokému obsahu volného oxidu uhličitého je také přirozeně perlivá. Obsahuje zejména sodík, draslík, vápník, hořčík, železo, chlorid, síran, fluorid.

Účinky Bílinské kyselky

- Bílinská kyselka patří mezi nejúčinnější léčivé minerální vody vhodné na inhalování. Dokáže šetrným způsobem odstraňovat otok sliznic dýchacích cest a zároveň pomáhat s rozpouštěním hlenu.
- Bílinská kyselka je také oblíbena u lidí trpících pálením žáhy, neboť již v průběhu jídla podávaná účinně zabraňuje tomuto nepříjemnému jevu dvojím působením - okamžitým anacidním efektem a poté působením na

tvorbu žaludečních kyselin. Terapeutické účinky alkalických minerálních vod v lázeňství jsou známé po staletí.

- Bílinská kyselka je vynikající reprezentant dietetického nápoje, který v sobě pojí příjemné osvěžující vlastnosti stolní vody a pozitivní vliv na zaživací procesy. Po staletí je doporučována v těhotenství.



PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA

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

Dušan Rázga

tel.: 736 509 864

Jan Vencel

tel.: 724 654 089

Vydavatel: Půjčovna 3P Praha, z.s., Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6,

Evidenční číslo přidělené Ministerstvem kultury ČR: MK ČR E 20355

▪Uzávěrka čísla: 18. 8. 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 ▪REDAKCE 3P POPULARIS, Rybná 24, Praha 1, kontakt:

lenka.zako@seznam.cz ▪Neprodejné

