

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY ● 22. VYDÁNÍ ● MĚSÍC 2 ● 2017

**ÚPRAVA
ROZSAHU
PRACOVNÍ
DOBY U
ZAMĚSTNANCŮ
TONÍK TO
S POMOCÍ
ZVLÁDNUL!
VÍTE, CO JSOU
VEŘEJNÉ
SEZNAMY
HANKA
KYNÝCHOVÁ
ZAŽILA DOMÁCÍ
NÁSILÍ
KDY ODEJÍT DO
DŮCHODU?**



PO NĚŠTASTNÉ NEHODĚ SE ODDALA PŘEDEVŠÍM PRÁCI



Vážení čtenáři,

z roku 2017 už nám zase kousek chybí. Povinnosti nás neminou, ale můžeme si všední dny zpříjemnit čekáním na jarní svátky. Zamilovaní už mají za sebou svátek sv. Valentina, ale všem ženám a jejich příznivcům se blíží možnost oslavit další dva svátky. Je to mezinárodní den žen, který se z Ameriky do Evropy dostal již v roce 1911. U nás byl po roce 1945 vnímán především jako spor o rovnoprávnost žen a časem bohužel získal i nežádoucí politický rozměr. Je to škoda, protože další svátek – svátek

matek – je věnován pouze ženám, matkám. S jeho počátky je spojen rok 1907 a metodistka A. M. Jarvis, která chtěla každoročně připomínat boj své matky za práva matek. Její snahy po letech ocenil i prezident W. Wilson, v roce 1912 byla jeho rozhodnutím stanovena druhá květnová neděle jako svátek matek. Jedním z historických paradoxů je skutečnost, že propagaci tohoto svátku v Československu se od roku 1923 obětavě věnovala Alice Masaryková, která sama mateřství nepoznala. Jako žena dokázala nejen obstát se ctí po boku svého otce T. G. Masaryka jako první dáma nového státu, ale také stát se doktorkou filozofie jako čtvrtá žena v historii a ukázat tak cestu dalším ambiciózním ženám. I na jejím příkladu je vidět, že je správné, že se v některých zemích v průběhu let oba svátky sloučily.

A na závěr mi dovoluťe krátký citát, který se „hodí“ na všechny ženy, na maminky snad ještě o trochu víc.

Edmondo De Amicis, italský spisovatel, novinář, básník a autor dětské literatury řekl: „V tváři ženy může být ještě něco krásnějšího, než co nazýváme krásou, a to žena v zrcadle nevidí.“

Mgr. Jana Zavadilová

Foto: Wikipedia.org



ÚPRAVA ROZSAHU PRACOVNÍ DOBY U ZAMĚSTNANCŮ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Často za odmítnutím potencionálního zaměstnance se zdravotním postižením stojí faktická neznalost, která přechází do stadia polopравd, někdy dokonce mýtů. Invalidita v žádném případě nevylučuje možnost konkrétní osoby, aby pracovala v režimu plného pracovního úvazku, a to ani v případě, že se jedná o invaliditu třetího stupně. Je však otázkou, jak na plný úvazek osoby se zdravotním postižením nahlíží posudková komise, a zda jí náleží právo posuzovat, zda je osoba ve specifických podmínkách schopná pracovat či ne.

Není pravdou, že povaha invalidity, především třetího stupně, by v zásadě měla **vylučovat** pracovní úvazek v rozsahu pracovní doby 40 hodin týdně. Vychází se z faktického zdravotního stavu osoby, respektive z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, který poklesl nejméně o 70%. Rozhodně platí, že procentuální míra poklesu pracovní schopnosti nemá přímou souvislost s možnou délkou pracovní doby!

PŮJČOVNA POMŮCEK

Půjčovna 3P Praha, z.s. provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a bezbariérovou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením, a to 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.

HEREČKA LUBA SKOŘEPOVÁ SE ODDALA PRÁCI

V závěru loňského roku nás navždy opustila **Luba Skořepová (†93)**, legenda českého divadla. Téměř sedmdesát let aktivně působila ve Zlaté kapličce, kde bývala obsazována především do komediálních rolí. Na první scéně si zahrála celou řadu vysněných rolí.

Za svůj život jich ztvárnila na sto čtyřicet. Jak se s ní však naše první divadelní scéna rozloučila, bylo vskutku nedůstojné. Dočkala se umístění rakve se svými ostatky na chodbě za vchodovými dveřmi, kde dozníval hluk z ulice a stálé cinkání tramvají. Její blízcí a přátelé se s tím však odmítli smířit a připravili pro milovanou Lubu rozloučení takové, jaké si opravdu zasloužila. Nakonec odešla z divadelní scény, jak si přála, ale až o dva měsíce později



v rodném Náchodě. Bylo to totiž její velké přání. Temperamentní herečka milovala divadlo od dětství, ale rodiče z ní chtěli mít lékařku. Tatínek vlastnil malý podnik na zpracování dřeva a byl velmi uznávaným mužem a nikdy nebylo snadné s ním o čemkoli smlouvat. Slíbil jí však, že pokud odmaturuje s vyznamenáním, tak jí dovolí studovat na konzervatoři. A stalo se. Mladá rebelka měla otevřenou cestu k nástupu na konzervatoř, kde prospívala na výbornou, její talent byl opravdu nepřehlédnutelný. Nikdy svého rozhodnutí ani na vteřinu nelitovala.

Tragédie a pohled do hlavně pistole

Svého prvního manžela **Josefa Pehra (†67)**, loutkaře a herce mladých lyrických milovníků poznala již na studiích. Hráli spolu divadlo a po uzavření divadel nacisty v roce 1944 k sobě přibrali ještě **Miloše Nesvadbů (91)** a vytvořili jedinečnou maňáskovou kočovnou společnost, s níž jezdili po zájezdech, po válce už jako manželé a snili o veliké rodině. Měli i vybráno několik jmen pro své děti. Přišla však nečekaná tragédie, která byla spojena s rokem 1948 a nástupem do stálého angažmá ve Zlaté kapličce. Rodičovské plány navždy zhatila havárie nákladáku, který převážel soubor Národního divadla z vystoupení. Charismatická Luba Skořepová utrpěla zranění, kvůli kterému už nikdy nemohla mít děti. Podstoupila celou řadu operací, ale naděje se postupně vytrácela, až z ní nezbylo



nic. Byla to velká osobní tragédie, se kterou se mladí manželé nedokázali srovnat, a jejich svazek se rozpadl. Herečka se rozhodla, ač v srdci měla bol, že nebude manželovi bránit v odchodu a založení nové rodiny, kde nebudou chybět děti. Jednou provždy se upnula na práci, která jí byla vším. Časem přišlo druhé manželství se spisovatelem a scenáristou **Pavlem Hanušem (+62)**, jehož civilní jméno, i když byli rozvedení, nosila až do své smrti. Ani jeden z partnerů neočekával, že se ve svazku narodí dítě. Krátce po té, co se vzali, se rozvedla Lubina sestra, která měla dva malé syny. Nenechala je na holičkách. Po dohodě s manželem si sestru i obě děti vzala k sobě. Synovce milovala tak, jako by byli její vlastní a oni ji skutečně vnímali jako svou druhou mámu.

Je to už několik let, co nám prozradila, že v jednom období měla tajného milence, neprozradila však, v jakém to bylo období. „Jednou jsem byla s jistým mladíkem v biografu na Flóře. Seděli jsme v lóži. Když jsem najednou postřehla, že se k nám z vedlejší lóže sune blýskavá hlaveň revolveru. Vyběhla jsem na chodbu, a tam stál s napřaženou pistolí jeden z mých manželů a chtěl mne skutečně zastřelit. Vrhla jsem se mu k nohám a tragickým hlasem jsem ho zapřísahala, aby mne nezabíjel, že mám život před sebou.“ I když jsme naléhali, neprozradila více, jen to, že řada diváků se přesunula na chodbu, ale i to, že našťastí vše skončilo dobře.

Luba Skořepová brala vždy život takový, jaký byl a i přes řadu složitostí se z něj radovala a říkala: „Mám od života spoustu darů a za ty jsem musela něco obětovat.“

V posledních letech se potýkala s celou řadou závažných zdravotních problémů, ale až do samotného konce byla velkou bojovnicí. Když ji v roce 2012 praskl vřed na dvanácterníku, nikdo nevěřil, že se ve svém pokročilém věku ještě vrátí do aktivního života a už vůbec ne na divadelní prkna. Zvládla i sled životně důležitých operací.

Překvapení úředníků

Když se pomalu blížila její devadesátka, byla Luba Skořepová okradena a musela požádat o vydání nových dokladů. Úředníci na první pohled rozpoznali známou herečku, ale byli velmi zaskočení, že podle dokladů před nimi stála jakási Libuše Hanušová. Nechala si totiž jméno svého druhého manžela. Přiznala, že krátce po rozvodu prý ztratila rozvodový list, a tak už provždy úředně zůstala Hanušová. A kde se vzala Luba? Už od útlého dětství ji všichni oslovovali Lubo či Ljubo a jen málokdo věděl, že je to Libuše.

Černobílé foto ze soukromého archivu: Luba Skořepová z dob studií na konzervatoři



TONÍK TO S POMOCÍ ZVLÁDNUL!



Toník byl již krátce po narození odkázán na sociální zařízení, kde vyrůstal. Byl odloženým dítětem, jehož osud byl po všech stránkách velice nejistý. Naštěstí přišla pomocná ruka od Klubu přátel dětí dětských domovů, a péče, která mu byla věnována, je nyní zúročena - Toník se dokáže sám o sebe postarat. Absolvoval rekvalifikační kurz KUČAŘ, získal osvědčení a pracuje jako pomocný kuchař v rakovnické restauraci U Zlatého Hroznu. Jeho zaměstnavatelé, manželé Menzlovi, ho přijali jako vlastního a velice mu pomáhají a bez jakéhokoli přehánění jsou jeho náhradní rodinou. Toník si bez nich svůj život nedokáže představit, i když začátky nebyly jednoduché.

Toník v roce 2007 získal vlastní byt v Lubné u Rakovníka, kde spokojeně žije. Část nákladů na pořízení bytu věnoval Klub přátel dětí dětských domovů.

KLUB PŘÁTEL DĚTÍ DĚTSKÝCH DOMOVŮ SLAVÍ 20 LET

Cílem této organizace je pomoci dospívajícím z dětských domovů, také dětem a matkám v azylových domech, aby dokázaly žít odpovědným způsobem a samostatně. Toník je zářným příkladem, že to má smysl! „*Je důležité, aby děti, které prožily trauma, byly obklopeny lidmi, kteří je mají rádi, kteří budou při nich stát, podporovat je, chválit a povzbuzovat,*“ říká PhDr. Jarmila Divišová, Ph.D., jedna z hodných tet Klubu přátel dětí dětských domovů.

PROČ SE SLAVÍ MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Mezinárodní den žen, známý pod zkratkou MDŽ, připadá více než sto let na 8. března. V našich končinách byl tento svátek jaksi odložen a dá se říci, že možná i neprávem. Přitom se od roku 1975 jedná o mezinárodně uznávaný svátek stanovený Organizací spojených národů (OSN). Je to den výročí vyvrcholení stávek vedených newyorskými švadlenami nespokojenými s genderovou nerovností, dětskou prací a vyloučením žen z politických funkcí. A právě rozhodující shromáždění se konalo 8. března 1908.

Po roce 1989 u nás nastoupily nové pořádky a tento svátek, stejně jako červený karafiát, upadl v nemilost. Především muži oblíbené MDŽ bylo označeno za nástroj socialistické propagandy a rozhodnutím na úrovni vlády byl roku 1990 vyškrtnut z oficiálních svátků. Všichni asi opomněli, že je to oslava úspěšného boje za získání volebního práva pro ženy a uznání jejich rovnoprávnosti.

Historie svátku

Heslem průvodu v newyorských ulicích 8. března 1908 bylo „Chléb a růže“ jako symbolika ekonomických jistot a lepší kvality života. Demonstrace žen se konaly v USA za podpory Socialistické strany USA. O dva roky později se v Kodani zasadila německá socialistka Clara Zetkinová o to, aby mezinárodní den žen byl připomínkou boje proti nerovnoprávnosti a podrobování žen, které byly ustrkovány i společensky. Na slogan navázaly ruské ženy v únoru 1917, když vyšly protestovat do ulic pod hesly „Chléb a mír“, po týdně byl vládnoucí car donucen k abdikaci a ruským ženám bylo přiznáno volební právo. Svátek žen se poprvé slavil 28. února 1909 po vyhlášení Americkou socialistickou stranou. Přijat byl ve Švýcarsku, Dánsku, Německu, USA, ale i v Rakousko-Uhersku. K ustálení svátku došlo až po první světové válce.

Muži také slavi

Mezinárodní den mužů, s ohledem na vyváženost, byl v šedesátých letech stanoven na 19. listopad. Vznikl jako protipól ke Dnu žen. Jeho smyslem je zlepšovat a utužovat vztahy v rodinách, v různých sociálních komunitách, v pracovních kolektivech i ve společnosti. Má však také upozornit na kladné mužské vzory.





VÍTE, CO JSOU VEŘEJNÉ SEZNAMY?

Katastr nemovitostí a jiné

Dříve se říkalo a stále platí, že neznalost zákona neomlouvá, a to stejně platí i o zápisu ve veřejných seznamech!

Ten nejznámější veřejný registr je katastr nemovitostí, dalšími jsou patentový rejstřík a rejstřík průmyslových vzorů. Pokud je určitá právní skutečnost (nejčastěji jde o vlastnictví) v takovém seznamu zapsána, nemůže se nikdo dovolávat její neznalosti, či že se neměl možnost seznámit s danou skutečností. Obecně platí pravidlo, že co v seznamu schází, že ani ve skutečnosti není, stejně tak pokud došlo k výmazu zápisu, má se za to, že ani ve skutečnosti neexistuje.

Nesrovnalosti v registru

Stane-li se vám, že se dozvíte, že zápis v evidenci vaší věci neodpovídá skutečnosti, máte právo požadovat odstranění chyby či nesouladu. Musíte však prokázat, že se již domáháte svých práv u příslušného orgánu, kterým zpravidla bývá soud. U zápisu je pak provedena poznámka (označuje se jako poznámka spornosti), která upozorňuje případné nabyvatele věci, že není něco v pořádku. U takové poznámky vždy musíte upozornět! Později totiž již nebudete mít možnost odvolávat se na to, že jste doufali, že jednáte se skutečným vlastníkem věci, tedy oprávněnou osobou.

Písemná dohoda o práci není zbytečné papírování!

Podmínky, na kterých se s vámi zaměstnavatel domluví pouze ústně, jako by nebyly. Každá brigáda musí být opatřena písemnou smlouvou. U brigád se nejčastěji jedná o dohodu o provedení práce (DPP), v některých případech o dohodu o pracovní činnosti (DPC). Vždy by v ní měl být uveden druh činnosti, místo, kde má být činnost vykonávána, způsob, jakým bude zaměstnanec odměněn, popřípadě to, co je výslovně zakázáno. Pro váš úplný klid na duši je dobré, aby se ve smlouvě objevily i údaje o délce brigády, konkrétní odměně, jejím vyplacení a další ujednání, která mohou souviset s odpovědností a případnou náhradou škody. Nejde jen o to, že bez smlouvy nemusíte za brigádu dostat zaplacení a nemáte jak se bránit v kolizní situaci, potřebujete také mít krytí pro případ úrazu, nebo pokud přijde do firmy jakákoli složka státu oprávněná kontrolu u zaměstnavatele vykonat.



PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY ZP

Lubomír Kůstka, mobil: 724 654 007

Dušan Rázga, mobil: 736 509 864

Jan Vencel, mobil: 724 654 089

KDY ODEJÍT DO DŮCHODU?

Předčasný starobní důchod

Předčasný starobní důchod skýtá možnost odejít do starobního důchodu před dosažením důchodového věku, ale nezbytnou podmínkou je, aby byla splněna minimální doba pojištění, a to v rozsahu potřebném pro nárok na starobní důchod. Tento typ může být přiznán 3 roky ode dne, kdyby byl starobní důchod nejdříve přiznán. Než se

rozhodnete do předčasného důchodu odejít, zamyslete se i nad tím, že mezi předčasnou penzí čerpanou 3 roky před odchodem do důchodu a předčasnou penzí čerpanou 2 roky před odchodem do důchodu je tak značný rozdíl! Předčasný starobní důchod nelze přiznat zpětně.



Přesluhování

Přesluhovat může zaměstnanec i osoba samostatně výdělečně činná, pokud po dosažení důchodového věku nepožádá ke konkrétnímu datu o odchod do důchodu. Za přesluhování se však považuje jen taková činnost, která zakládá účast na důchodovém pojištění, což často obecně označujeme jako

sociální pojištění. Do této doby se však nezapočítávají dny pracovního volna a dny dočasné pracovní neschopnosti, ale ani dny, za které nenáleží mzda a neomluvená nepřítomnost na pracovišti. Důchod se zvyšuje o 1,5 % za každých celých 90 dní výkonu výdělečné činnosti po vzniku nároku na starobní důchod.

PODPORA A PŘÍVÝDĚLEK

Kolik si mohu přivydělat?

Stále kolují nejasné informace o tom, zda si můžeme přivydělat, když jsme v evidenci úřadu práce. Odpověď zní **ano**. Můžeme si sjednat takové zaměstnání, kdy náš příjem **nepřesáhne polovinu minimální mzdy**. V případě pobírání podpory se po dobu výkonu práce v takzvaném nekolidujícím zaměstnání její výplata zastaví. Tato doba se uchazečům nezapočítává do doby potřebné pro opětovný vznik nároku na podporu v nezaměstnanosti, což se vztahuje na všechny uchazeče o zaměstnání bez rozdílu.

Víte, že minimální mzda je odstupňována dle složitosti, odpovědnosti a namáhavosti vykonávaných prací?

Nejnižší úrovně zaručené mzdy (týdenní pracovní doba 40 hodin)		
Skupina prací <i>dle Přílohy k nařízení vlády č. 567/2006 Sb.</i>	Hodinová zaručená mzda 2017	Měsíční zaručená mzda 2017
1	66,00 Kč	11 000 Kč
2	72,90 Kč	12 200 Kč
3	80,50 Kč	13 400 Kč
4	88,80 Kč	14 800 Kč
5	98,10 Kč	16 400 Kč
6	108,30 Kč	18 100 Kč
7	119,60 Kč	19 900 Kč
8	132,00 Kč	22 000 Kč

POZOR NA TO, JAKÉ LÉKY KOMBINUJETE!

Ptejte se v lékárnách na správné kombinace léků

Při současném užívání dvou či více léků může docházet k ovlivnění jejich působení. Můžeme je rozdělit na dvě skupiny. Na prospěšný účinek pro pacienta, kdy může např. dojít k zesílení účinku nebo snížení dávky určitého léku, čímž se mohou snížit nežádoucí účinky. Druhou skupinou jsou negativní, tedy nežádoucí účinky a svoji roli mohou sehrát i potravinové doplňky. Lékaře i lékárníka byste měli vždy informovat, jaké léky užíváte. Mnoho volně prodejných léků a doplňků stravy je zakázáno u lidí



užívajících léky na ředění krve, jako jsou např. léky s účinnou látkou warfarin. Pacient užívající warfarin musí tuto skutečnost vždy sdělovat lékaři či lékárníkovi. Mezi zakázané přípravky pro tyto pacienty patří některé léky proti bolesti a většina bylinných čajů. Léky na pálení žáhy a živočišné uhlí by se měly podávat nejméně v dvouhodinovém intervalu od ostatních léků. Pokud byste měli zájem o kontrolu, zda užíváte správné kombinace léků, obraťte se na svého lékárníka.

Víte, co jsou generické léky?

Nabízel vám někdy lékař generické léky a vy jste nevěděli, co to přesně znamená? Nejste sami, proto, se vám pokusíme v krátkosti vysvětlit, o čem jde. Většinou se jedná o podstatně levnější, avšak plnohodnotnou variantu originálního léku, který splňuje všechny podmínky pro uvedení na trh. Velice často mají ve svém názvu zjednodušený název hlavní účinné látky, kterou obsahují.

V lékárnách jsou k dostání až po vypršení patentové ochrany originálního léku. To znamená v čase, kdy skončí originálnímu léku jeho výsostné postavení na trhu a může se začít vyrábět i levnější varianta.

Složení generik

Generický lék obsahuje stejné léčivo jako příslušný originální přípravek, má i stejnou lékovou formu i účinek a má také vlastní ochrannou známku. Typ a poměr použitých pomocných látek se může od originálu lišit. Výrobce generik musí prokázat, že se do krevního oběhu dostane stejné množství léčiva jako u originálního léčivého přípravku.



PŘIPRAVUJTE SE AKTIVNĚ NA ODCHOD DO DŮCHODU

Ne každý se těší na odchod do důchodu, každý totiž není připraven na radikální změnu ve svém životě. Změna se však týká i těch, kteří se na odchod na odpočinek těší. Pro obě skupiny platí, že je nutné se na tuto změnu duševně připravit. Významně se změní i ekonomická situace. Ne každý dokáže ušetřit nebo mu to příjmy nedovolují. A investice do dětí není zárukou, že se vám to vrátí v lásce a péči. V každém případě je důležité si zachovat optimismus - bez něj je vše těžší.

Dobrou radou rozhodně je, abyste se odpovědně starali o své zdraví. Neberte na lehkou váhu nabízené preventivní prohlídky a využívejte je. Ochabování smyslů bývá projevem přirozeného stárnutí. Jedna z mnohých teorií o stárnutí mluví o sedmiletých cyklech a s ukončením šestého, tedy překročením, dvaadvacátého roku života, se v těle zpomalují regenerační procesy. Je pravda, že někdy nabýváme pocitu nespravedlnosti, protože u někoho se změny neprojevují ani v pokročilém věku, u někoho bohužel velice brzy. Je to tedy čas, kdy musíme vzít rozum do hrsti, a o své tělo se opravdu odpovědně starat, pokud jsme do té doby tak nečinili!

Slábne zrak, text vidíme rozmazaně, projevují se problémy se zaostřováním, začínají se projevovat problémy s vnímáním barev. U některých jedinců se projevují potíže s adaptací třeba i na tmu. Zhoršuje se také sluch. Méně se ví, že se omezují chutě, což bývá často znepokojivým jevem. Oddalujte tedy procesy stárnutí odpovědným přístupem.

S blížícím se padesátým rokem bychom měli zařadit prvky tréninku paměti. Prevence proti Alzheimerově chorobě není nikdy dost. Její zákeřnost tkví především v tom, že přesně není známý důvod jejího vzniku. Usuzuje se, že se odvíjí od způsobu našeho života. Tvrdí se, že zdravý životní styl je nejlepší způsob, jak předcházet Alzheimerově chorobě. Je nutné si dovolit ten luxus a dopřát si seberealizaci, které vede k uznání, což je úplně nejlepší motivační odměna.

POVINNOSTI PRACUJÍCÍCH NEZAMĚSTNANÝCH

Rozhodnete-li se přijmout práci či brigádu, máte **povinnost to oznámit úřadu práce nejpozději v den svého nástupu**. Vzniká vám tím však povinnost předložit úřadu práce doklad o výši měsíčního výdělku. Pokud tak neučiníte, hrozí vám vyřazení z evidence. Přesáhne-li váš příjem polovinu minimální mzdy, nemusíte být sice z evidence uchazečů o zaměstnání vždy úplně vyřazení, ale bude na vás úřad práce pohlížet jako na normálního zaměstnance a přijdete o **podporu**, také o příspěvky státu na zdravotní pojištění a doba evidence se nebude započítávat jako účast na důchodovém pojištění.

HANKA KYNÝCHOVÁ ZAŽILA DOMÁCÍ NÁSILÍ A DODNES JI TO OVLIVŇUJE

Každý z nás má svoji třináctou komnatu, kterou jen tak neotvírá. Udrží ji uzamčenou, je v ní totiž to, co jen tak z hlavy nezmizí. Často se pak vynořují nepříjemné pocity, nervozita a vše může vést k trvalému stresu i strachu a to i když se podaří obsah zpracovat. Něco o tom ví i naše nejznámější česká cvičitelka **Hanka Kynychová**. V loňském roce se rozhodla ony pověstné dveře své třinácté komnaty



otevřít, aby pomohla ženám, které stejně jako ona prožily nebo prožívají domácí násilí. Zveřejnila svůj příběh z mládí, kdy ji tehdejší partner fyzicky týral. Odhodlala se tedy jít s kůží na trh: „*Nebylo to příjemné, ale věděla jsem, že pomáhám dobré věci. Když se mi vybavovaly živé vzpomínky, tak jsem se snažila si stále opakovat, že je na světě spousta žen, které jsou na tom daleko hůř, než jsem byla já, a že jim takto mohu alespoň trochu pomoci,*“ popisuje svoje pocity známá cvičitelka, pro kterou to byla výzva, když měla příležitost se stát tváří kampaně Policie ČR „**Zkus to říct**“.

Již druhým rokem cestuje napříč Českem, aby šířila povědomí o tom, co už je

domácí násilí. Řada obětí totiž časem přivykne násilnostem na nich páchaných. „*Trochu se mi podlomila kolena, když jsem se od svých známých dozvěděla, že se mě tehdejší agresor snaží kontaktovat. Snažil se na mě sehnat telefonní číslo. Nebylo mi úplně dobře, ale okamžitě jsem se spojila se zástupci Policie ČR, kteří mají projekt „Zkus to říct“ na starosti. Dozvěděla jsem se,*

že jsem díky jejich ochraně v bezpečí. Navíc jsem měla stoprocentní podporu a ochranu manžela, takže jsem si promluvila sama se sebou a řekla jsem si, že se nesmím bát, protože to, co dělám, má smysl,“ popsala svůj čerstvý zážitek Hanka Kynychová, která opět vyrazila mezi české ženy se svojí cvičební tour Pohyb pomáhá 2, která se koná pod záštitou Policie ČR. Ženy a dívky si s Hankou mohou nejen zacvičit, ale také popovídat a navíc v rámci projektu najdou i odbornou pomoc - a to nejen pro sebe, ale třeba i pro kamarádku nebo někoho ve svém okolí, kdo je psychicky nebo fyzicky týraný.

„Před více než pětadvaceti lety jsem se zamotala do vztahu, který trval téměř tři roky. Velmi často se stávalo, že mi tehdejší partner zakazoval chodit s kamarádkami na kafe nebo se věnovat věcem, které mám ráda. Bohužel došlo i na facky, několikrát jsem měla vytrhané vlasy a prožila jsem si ošklivé chvíle. Fyzické násilí u nás sice nebylo na denním pořádku, ale myslím si, že muž na ženu nesmí nikdy vztáhnout ruku, proto to, co se u nás dělo, považuji za domácí násilí,“ vzpomíná Kynychová.

„Policie ČR dlouhodobě působí na poli prevence. Problematika domácího násilí je natolik citlivá a mnohdy utajená, že se komunikace s oběti těchto útoků přes cvičitelku Hanku Kynychovou jeví jako velmi pozitivní. Ženy, které mají tuto nepříjemnou zkušenost, mnohdy nemají tolik sil a odvahy, aby kontaktovaly přímo Policii ČR a tento způsob svěření se jim může pomoci v jejich nelehké situaci,“ vysvětluje úlohu Kynychové v tomto projektu **pplk. Mgr. Zuzana Pidrmanová** z policejního prezidia a dodává: „Evidujeme ročně přibližně 1300 případů vykazání v souvislosti s domácím násilím. Tato problematika je o to více závažná, že



se jedná o násilí za zavřenými dveřmi, v soukromí a beze svědků. Následky domácího násilí si mnohdy vyžádají celoživotní psychické nebo zdravotní následky,

mnohdy i smrt. Proto prostřednictvím Hanky oslovujeme širokou veřejnost s návrhy, jak je možné situaci řešit, nemlčet a zkusit říct, že se děje něco nepřijatelného.“

Zmíněných 1300 případů nezahrnuje všechny reálné případy, ale pouze ty nahlášené Policii ČR. U incidentů jsou téměř v 700 případech ročně přítomny nezletilé děti, které si pak následky takových zážitků nesou celý svůj život. A právě to byl jeden z důvodů, proč se Kynychová rozhodla projekt podpořit. Sama již deset let aktivně pracuje s dětmi z dětských domovů, které ve svých biologických rodinách zažívají násilí zcela běžně. Násilí páchané na dětech nebo v přítomnosti dětí je neodpuštělné! Hanka dětem pomáhá prostřednictvím své nadace a tanečně sportovního projektu Hejbejte se a zpívejte s Hankou Kynychovou. Dětem tak skýtá možnost, aby na sobě pracovaly, měly ze sebe radost a tou zaplňovaly své třinácté komnaty, aby v nich nebyl prostor pro špatné vzpomínky, které by je trápily.

Informace o akcích Hanky Kynychové najdete na www.kynychova.cz

PÉČE O CHODIDLA

Blíží se čas, kdy postupně odkládáme vrstvy oblečení, ale také nazouváme žabky, pantofle a sandály, v nichž opravdu dobře nevypadají neupravené nehty, zničené nohy a ztvrdlá kůže na patách. Chodidla patří mezi nejvíce namáhanou část našeho těla. Jejich kůže naprosto postrádá pigment, ale za to jsou protkána velkým množstvím potních žláz a nervových zakončení.



Jak ošetřit chodidla

Pěči o ně bychom neměli podceňovat. Chodidlo nejdříve napaříme a pak na celé nanese peeling, především však na paty a vmasírujeme ho. Ten napomůže jemnému odstranění povrchové vrstvy odumřelých buněk. Následně pečlivě opláchneme. Nohy pak vyčistíme ručníkem do sucha a škrabkou odstraníme ztvrdlou kůži, nejen na nejhrubší patě, ale opět po celé ploše. Celkové změkčování kůže chodidel je prevencí jejího praskání a zmírňuje také pach nohou. Nehty stříháme dle potřeby. Vždy používáme kvalitní ostré nůžky vyrobené z oceli. Stříháme je do rovna, aby nezarůstaly.

Nohy si zaslouží masáž

Chodidla zbavená ztvrdlé a nadbytečné kůže promažeme, v létě nejlépe chladivým krémem, který snižuje nadměrné pocení. Pěči o nohy můžeme kombinovat také s osvěžujícími spreji na nohy, které navíc zamezují pachu. Nejen chodidlům, ale celému tělu prospěje a udělá dobře masáž plosek včetně prstů nohou. Chodidla masírujeme, protahujeme a působíme na ně také tlakem - stačí promačkávat místo po místě prsty či klouby rukou. Neopomeneme také rozhýbat malé klouby prstů, zápřsty.

CITÁTY O NOHÁCH



„Člověku, který si zlomil nohu, můžeme v jeho neštěstí pomoci tím, že ho přesvědčíme, jak snadno si mohl zlámat vaz.“

Immanuel Kant

„Neměl bys nikdy věřit nikomu, kdo má velkou nohu a malou hlavu.“

Cedric Price

„Chcete-li vědět, jak ochablý je váš mozek, sáhněte si na svaly svých nohou.“

Erich Segal

DOPLŇTE ZNÁMÁ PŘÍSLOVÍ

Co můžeš udělat dnes, na zítřek.

Častá krůpěj kámen

Čím výše, tím větší rozhled..

Chytrému, hloupého trkni.

Jak si kdo, tak si lehne.

Kam slunce, tam chodí lékař.

Kdo dřív přijde, ten mele.

Kdo hodně chce, tomu hodně

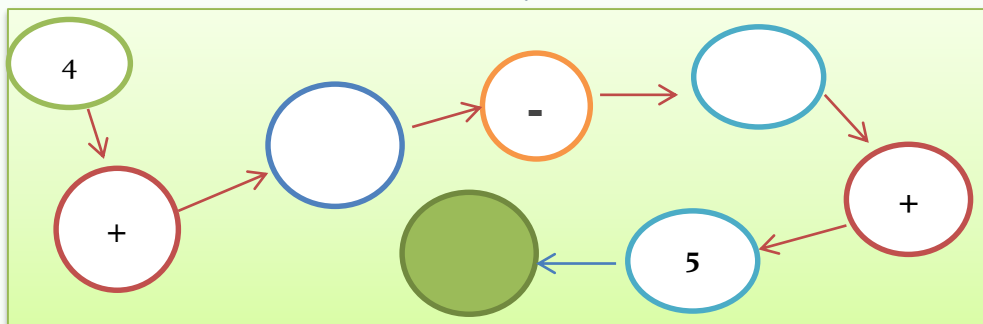
Kdo se směje naposled, ten se nejlíp.

Veškeré toliko pro hovado dobré jest.

Řešení: neodkládej, proráží, vystoupíš, napověz, ustele, nechodí, dřív, schází, směje, kvalitování

DOPLŇTE ŘETĚZEC O SPRÁVNÁ ZNAMÉNKA A ČÍSLICE

- Řešení může být několik -



ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

- **Explicite** - Výslovně
- **Ex post** - Dodatečně
- **Ex privata industria** - Z vlastní vůle
- **Ex tempore** - Bez přípravy
- **Faber est suae quisque fortunae** - Každý je svého štěstí strůjcem
- **Facta, non verba** - Činy, ne slova
- **Factum est factum** - Co se stalo, to se stalo
- **Felix, qui nihil debet** - Šťastný, kdo nic nedluží
- **Fiat lux** - Budiž světlo

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA

www.3p-os.cz

Adresa provozovny: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

*Trasa: Metro A, stanice Dejvická, výstup Vítězné náměstí, směr k poště,
k restauraci Budvarka a pak už jen pár kroků k nám*

Lenka Dvořáková	224 323 433 736 509 866, 736 509 852
Jitka Hloušková	774 785 850
e-mail: 3p.poradna3@email.cz	webové stránky: www.3p-os.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
PŘEPRAVA POMŮCEK, SENIORŮ A OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM Účtujeme 15,- Kč za km ze stanoviště auta na Praze 6 a zpět	
Lubomír Kůstka Dušan Rázga Jan Vencel	tel.: 724 654 007 tel.: 736 509 864 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

•IČ: 22853332

•Uzávěrka čísla: 20. 2. 2017. Náš časopis naleznete také
v elektronické podobě na webových stránkách www.3p-os.cz a
jsme také na facebooku pod označením 3P, o. s.

•Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavadilová

•REDAKCE 3P POPULARIS, Rybná 24, Praha 1, kontakt:

lenka.zako@seznam.cz

•Inzerce, dotazy, připomínky zasílejte na adresu vydavatele

•Bankovní spojení – č. účtu: 245 110 988/0300

•Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář

•Nevyžádané příspěvky se nevrací

•Neprodejné

