

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY ● 24. VYDÁNÍ ● 8 ● 2017



MÁME NOVÉ AUTO!!!

O ČEM SE MŮŽETE DOČÍST?

- MAGNETOTERAPIE
Z POHODLÍ DOMOVA
- DIVADELNÍ SOUBOR VERVA
- BŘEVNOVSKÝ DÍVČÍ ODDÍL
ARACHNÉ 9922
- SETKÁNÍ V PARKU
- LÁZEŇSKÉ PRAMENY
- PROJEKT HANKY KYNYCHOVÉ
- JAK PODPOŘIT IMUNITU
- CO MŮŽE BÝT NEBEZPEČNÉ PRO
DĚTI



Setkání v parku

Michaela Dolinová a Petr Chalupný



Vážení čtenáři,

v dopravních prostředcích se vždy snažím nedívat se přes rameno do cizího časopisu, ale jsou situace, kdy je to nevyhnutelné. Seděla jsem v metru vedle slečny s otevřeným časopisem a nešlo přehlédnout, že na celé stránce byla napsána jen tři slova: „NIKDO VLASTNĚ NEVÍME NIC“ a já za sebe dodávám „a kdy“.

Vždy se Vás v tomto malém editorialeu snažím upozornit na novinky, akce nebo zajímavosti, které v aktuálním čísle 3P Popularis přinášíme. Ale tentokrát bych Vám naopak chtěla znovu a trochu víc přiblížit činnost našeho spolku,

protože právě pro něj by ta tři (čtyři) výše uvedená slova mohla být dalším mottem. Do nepříznivé zdravotní, nebo životní situace se bez ohledu na věk se může dostat opravdu každý. A pak je třeba hledat podporu, pomoc a možná i pomůcky jinde – co takhle u nás? Proto bych Vás chtěla požádat, abyste kromě jiného věnovali pozornost i krátkému připomenutí našich služeb v článku na str. 13. Jak praví reklamní slogan „jsme tu pro vás“ a jak jsem již psala, nikdo nevíme kdy....

A abych zcela neporušila tradici úvodních slov, v rámci prevence zdravého životního stylu (a možná i oddálení potřeby našich služeb) nabízíme pár užitečných rad na str. 7.

A na závěr jako vždy citát někoho moudřejšího, tentokrát jsem zvolila Theodora Roosevelta: „**Dělej, co umíš, s tím, co máš, tam, kde jsi**“.

Hezký konec léta a příjemné babí léto Vám všem přeje

Mgr. Jana Zavadilová



Theodore Roosevelt

*Známý jako T. R. i jako Teddy, byl 26. prezidentem Spojených států. Jeho osobnost si získala srdce mnoha prostých lidí. Proslul svojí energickou povahou a rozmanitostí zájmů a úspěchů. Byl úspěšný jako přírodovědec, cestovatel, lovec, spisovatel, voják a nakonec i jako politik. Věděli jste, že po Theodorem Rooseveltem byl pojmenován plyšový medvídek „**teddy bear**“?*



MAGNETOTERAPIE Z POHODLÍ DOMOVA

V dubnu letošního roku získala Půjčovna 3P Praha, z.s. od firmy GREEN Center s.r.o. magnetoterapeutický přístroj DUOFORTE Renaissance®. Na fotografii je dárce, pan ing. Jiří Zelený, jednatel a ředitel společnosti GREEN Center s.r.o., paní Lucie Sochová z projektu RENAISSANCE a uprostřed Lenka Dvořáková z Půjčovny 3P Praha, z.s..



Magnetoterapie je léčebná metoda spočívající v působení magnetického pole správných biotropních parametrů (frekvence, intenzita, gradient, tvar pulzů atd.) na lidské tělo. Takovéto magnetické pole má regenerační účinky a urychluje hojení, odstraňuje bolest, zlepšuje prokrvení a působí proti zánětu a otokům. Při jeho pravidelné dlouhodobé aplikaci lze docílit zmírnění až odstranění mnoha onemocnění, snížení spotřeby léků a posílení imunity. Nízkofrekvenční pulzní

magnetoterapie je zavedená a uznávaná léčebná metoda, kterou lékařská věda intenzivně využívá již půl století. Během posledních let však prošla bouřlivým vývojem. Nejnovější klinické studie jasně prokazují, že nejlepších výsledků dosahuje pulzní magnetoterapie při dlouhodobém pravidelném používání. Proto dnes moderní medicína celosvětově prosazuje aplikaci této léčby v domácí péči.

Nejnovější léčebné komplety pro nízkofrekvenční pulzní magnetoterapii řady Renaissance jsou moderní certifikované zdravotnické přístroje určené do domácího použití i fyzioterapeutické praxe. Svou technologickou vyspělostí, vysokou účinností, jednoduchostí ovládání a ergonomickým designem splňují ty nejnáročnější požadavky současné medicíny.



PŮJČOVNA 3P JE S DIVADELNÍM SOUBOREM VERVA ÚZCE SPJATÁ

Divadélko Verva je soubor integrovaný – hrají v něm lidé s tělesným či zrakovým postižením (někteří zcela nevidomí), ale také „herci“ zdraví. Soubor má ve svých řadách výborné hudebníky a zpěváky i šikovné literáty, takže je do jisté míry divadlem autorským. Na repertoáru mají hudebně – dramatické pořady, např.

starofrancouzskou poezii a písně, renesanční poezii, či pořad složený ze staropražských kupletů a soudniček. Divadelní hry si vybírá a upravuje podle možností svých členů, důraz je kladen hlavně na mluvené slovo. Přesto soubor sehrál několik celovečerních přestavení – např. vlastní úpravu povídek z Dekameronu, staročínskou hru „Pavilon nad řekou“, nebo černohumornou komedii „Pětkrát do černého“. V únoru letošního roku měly premiéru dvě jednoaktové hry z naší autorské dílny, které uvádí soubor pod souhrnným názvem „Boží mlýny“.

Soubor vystupuje v různých společenských organizacích, a to nejen v Praze, ale např. opakovaně ve Zlíně, Brně či Liberci. Zúčastňuje se také přehlídek amatérských divadel, kde získal i několik čestných uznání za herecké výkony, či autorské texty. Rovněž si velmi váží Ceny diváků, kterou obdržel na pražské přehlídce 2016 za staročínskou hru „Pavilon nad řekou“. Tuto krásnou pohádku také sehráli v několika pražských čajovnách. Vystupují pravidelně na festivalu „Vedle jedle“, který pořádá každoročně Jedličkův ústav, několikrát vystoupili i na festivalu „Integrace Slunce“ v paláci Akropolis v Praze 3.

Soubor má k dnešnímu dni 10 stálých členů, z toho jsou čtyři zcela

nevidomí a dva mají sníženou pohyblivost. Zkoušení pohybu na jevišti a nácvik gest je pro soubor poněkud složitější, ale o to zajímavější.



Za všechny divadelníky D. Skalová

PŘEDSTAVUJEME VÁM BŘEVNOVSKÝ DÍVČÍ ODDÍL ARACHNÉ 9922



V době prázdnin rodiče často řeší, jak mají své ratolesti zabavit přes léto. Jednou z možností jsou letní tábory. Na jeden z nich jezdí každým rokem i naše kolegyně Jitka Hloušková a vypomáhá tam s programem pro děti a celkovým zajištěním chodu tábora. Tento 2týdenní pobyt v přírodě je vrcholem celoročních schůzek, výletů a akcí, které konkrétně probíhají pod záštitou Asociace turistických oddílů mládeže (A-TOM). Jmenovitě pražský břevnovský dívčí oddíl *Arachné 9922* takto funguje již 22 let (a předtím existoval pod jménem Albatros ještě ve skautské organizaci). Tento rok se tábořiště chystalo u malé obce Chobot na Blatensku v jižních Čechách. Děvčata si sama staví stany na podsadách, chystají dříví do kamen pro kuchyni či na ohniště, vaří jídlo pro všechny členky a jezdí s dvoukolákem pro vodu k místním. Učí se tak samostatnosti ale i týmové práci ve skupinkách, šikovnosti při zacházení s náradím a ohleduplnosti k mladším členkám oddílu. Dopoledne po snídani, nástupu a bodování se začínají

plnit služby (dřevo, voda, vařečka) a odpoledne se hrají samostatné i tematické hry v rámci táborového příběhu, přičemž letos hrají mladší děti Willyho Foga a cestu kolem světa, takže „cestují“ po různých zemích a mají za úkol např. opravit jejich rozbitou loď a hledat na papírcích náhradní díly a dát pozor, aby je nechytli místní piráti. Starší členky jsou „agenti“ rozdělení do dvou tajných organizací, které soupeří proti sobě a pátrají po mafiánovi Zizovi. Čeká je proto skoro každý den nějaká zašifrovaná zpráva a úkol typu „zamaskuj se a pronikni do místního kasina, aby ses dozvěděl informace o hledané osobě“, přičemž děvčata musí dodržet daný dresscode a vyrobit si motýlka/kravatu. Příjemným zpestřením denního táborového života je odpolední koupání v rybníce či zatopeném lomu, táboráky (kdy se hrají scénky na připravená témata), noční hry, celodenní výlet do většího města (zpravidla spojený s návštěvou koupaliště) a hry na louce s vedlejším oddílem. Na večerním nástupu se bodují služby a táborová hra, přidělí se noční hlídky a zpravidla se ohlásí i „beseda“, kdy se sejdou všichni v jídelně, hraje se na kytaru, zpívá, posílají se sušenky, hrají hry a nakonec se přečte mladším dětem pohádka na dobrou noc. Starší děvčata mohou zůstat ještě vzhůru, ale nesmí rušit mladší děcka. Vedoucí pak odchází do týpí, kde probírají uplynulý den a plánují podrobnosti na zítřek. Co lze vytknout? Snad jen to, že blízkost rybníka znamená hodně komárů, a tábořiště je obehnané lesy, takže ani o klíšťata není nouze a s občasným nevyspaním po noční hlídce se rovněž počítá. Děti si ale odnáší spoustu zážitků, dovedností, nových poznatků o přírodě a navazují zde přátelství, která jsou často celoživotní.

Když jsem měl 20 let, myslel jsem si, že můj otec je idiot. Když jsem měl 30 let, občas jsem si myslel, že má docela pravdu. Když mi bylo 40 let, tak jsem si myslel, že to byl celkem moudrý chlap. A když jsem měl 50 let, řekl jsem si: kdyby tu tak byl a poradil mi!

Tomáš Baťa

PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY ZP

Lubomír Kůstka, mobil: 724 654 007

Dušan Rázga, mobil: 736 509 864

Jan Vencel, mobil: 724 654 089

CO VŠE OSLABUJE IMUNITU A MŮŽETE TO ZMĚNIT

Zamysleli jste se někdy nad tím, co by mohlo být příčinou oslabeného imunitního systému? Faktorů, které ovlivňují obranyschopnost našeho organismu, je hned několik.

Nedostatek spánku

Kvalita a délka spánku se často podceňují, což se samozřejmě dříve či později odrazí i na našem zdraví. Je nezbytné vyhradit si alespoň 6 - 7 hodin na odpočinek a regeneraci. Spíme-li méně, tělo nevytváří hormon melatonin, podporující náš imunitní systém.

Důsledkem toho je, že se neprodukuje dostatek bílých krvinek, které by odvracely viry a infekce.

Hodně bílkovin

Jak se říká, všeho moc škodí, a platí to i pro nadměrný přísun bílkovin ze stravy, především z masa. Je nutné jíst racionálně, musíme tedy dbát na to, aby byly pokrmy, které přijímáme, svým složením pestré a vyvážené. Živočišné bílkoviny je vhodné zčásti vyměnit za rostlinné, nacházející se zejména v luštěninách a ořeších.

Stres

Není pravda, že pod tlakem podáváme lepší výkony. Říká vám něco slovo kortizol? Řeč je o takzvaném stresovém hormonu, jehož hlavní funkcí je zvyšovat pohotovost v zátěžových a vypjatých situacích a podílí se také na obranných reakcích organismu. Při stresu stoupá jeho hladina, ale zároveň se snižuje hladina jiných hormonů. Je důležité, aby bylo vše v rovnováze, protože pouze tak dokáže náš imunitní systém rychle reagovat na vnější vlivy.

Málo pohybu

Pokud máte sedavé zaměstnání, je velmi pravděpodobné, že 8 a více hodin ze dne pouze prosedíte. Tak dlouhá doba bez pohybu má za následek zpomalení činnosti metabolismu a zpomalení absorpce látek, které posilují imunitu. Doporučuje se alespoň jednou za hodinu vstát a trochu se rozhybat, aby náš metabolismus fungoval správně a nezlenivěl.

Kouření

Cigarety jsou jedním z dalších faktorů, které oslabují imunitu. Pokud vás od tohoto zlovyku neodradilo ani pokašlávání či dušnost, je tu také obrovské riziko impotence či smrtelné rakoviny plic. V každém případě se výrazně oslabuje imunitní systém a měli byste zvážit, zda tento chvilkový požitek stojí za ztrátu vašeho zdraví.



PŮJČOVNA 3P PRAHA, Z.S. BYLA HOSTEM SETKÁNÍ V PARKU

Setkání v parku Lannova v srdci Prahy se konalo 29. srpna. V záři slunečních paprsků se představila i naše organizace. Pro ty, kteří se nedorazili, jsme připravili malou fotoreportáž.



Díky tomuto setkání jsme se setkali s celou řadou známých osobností, jistě i vy poznáváte

Michaelu Dolinovou, Pavlínu Senič, Olgu Roučkovou, Petra Chalupného a řadu dalších.



HANKA KYNCHOVÁ USPOŘÁDALA DALŠÍ TANEČNÍ WORKSHOP PRO DĚTI Z DĚTSKÝCH DOMOVŮ

Před jedenácti roky se zrodil projekt, kterému předcházela správná myšlenka, jak lze motivačně pomáhat dětem z dětských domovů. Prostřednictvím projektu Hejbejte se a zpívejte s Hankou Kynychovou, se děti mohou věnovat různým stylům tance a muzikálovému herectví.



26. srpna se v Kulturním centru Novodvorská v Praze konal taneční workshop určený pro děti z dětských domovů. Vše se odehrálo pod taktovkou známé cvičitelky Hanky Kynychové v rámci 11. ročníku oblíbeného projektu výše zmíněného projektu.

Děti pod vedením profesionálů se učily taneční a muzikálové choreografie, se kterými se představí na konci roku a zabývají o medaile. Učí se tak nejen pracovat s trémou, ale nabírají nové životní zkušenosti - že dobrých výsledků dosáhnou, pokud se budou poctivě připravovat, i když je to dřina, úsilí a odříkání. Jednotlivé lekce si pro děti připravili přední čeští tanečníci a choreografové v čele s Leonou Qašou Kvasnicovou, Petrou Parvoničovou, Markem Dědíkem známým ze soutěže StarDance a samozřejmě i sama Hanka Kynychová.

Ivana Jirešová předala dětem cenné rady především ze soutěže Tvoje tvář má známý hlas. Lucie Benešová prozradila, že s trémou bojuje celý život. Kaira Hrachovcová jim doporučila, aby hráli, zpívali či tančili pro jednu konkrétní

osobu, na kterou budou myslet. Šárka Vaculíková dětem vyprávěla o tom, jak se točí seriál Ulice, potvrdila, že jsou dobrá parta, ale i to, že ji tato práce opravdu baví. Milan Peroutka si ve svém nabitém programu také našel chvíli, aby děti podpořil. Projekt přišla podpořit také Olga Lounová či čerstvá maminka Míša Tomešová. Tradičně se zúčastnil také Karel Voříšek a celá řada dalších osobností. Letošní finálové show se uskuteční v Praze na Žofíně.



MÁME NOVÉ AUTO!!!

Náš vozový park omladil, na šestiletou pouť vyjel v červenci náš nový vůz Dacia Dokker, o který budeme s láskou pečovat. Transformovaná organizace 3P Praha, z.s. byla vybrána již potřetí a my si toho velice vážíme! Sociální automobil nám byl slavnostně předán a je polepený samolepkami firem, které si pronajaly reklamní plochu na autě na dobu šesti let, a tím přispěly na zakoupení vozu.

Řada zástupců dárců také přišla autu popřát mnoho šťastných kilometrů na jeho pouti, které rozhodně přispěje ke zlepšování života potřebných.

Projekt **Sociální automobil** do praxe uvedla před dvaceti lety Českomoravská reklamní

agentura a vydavatelství Kompakt, a zaměřila se tak na vylepšování vozových parků dětských domovů, pečovatelských služeb, ústavů sociální péče a dalších zařízení, které pečují o děti i dospělé klienty, nějakým způsobem znevýhodněné. Samotné předání se konalo ve velmi přátelské atmosféře a o úsměvy do objektivu nebyla nouze.

Půjčovna 3P Praha, z.s. provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek,

bezbariérovou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením a poradenství k pomůckám. Poskytuje také prostor a odbornou garanci zájmovým aktivitám nejen občanům hlavního města, ale i přilehlých oblastí.

Nákup našeho auta podpořily tyto firmy

TATI, spol. s r.o.
Jaroslav Dvořák
/ADR 1018/

Břevnovská lékárna,s.r.o.
TJ Sokol Praha Dejvice
Josef Mestek

ORITEST spol. s r.o.
O.T.E.C. CR, s.r.o.
Matouš Hydroponie
s.r.o.

Roman Diviš - sdružení
POPMUSEUM, z.s.
Akustika Praha s.r.o.
JUDr. Ing. Ivan Rott
Odpady - Chlumčák s.r.o.
KO-KA s.r.o.

Vladimír Bakalář -
kovoobrábění
VAL REAL a.s.
Lab&Pharma, s.r.o.
NEWTECH, s.r.o.
Nezestárni s.r.o.

Výtahy 1 - Ecolifts s.r.o.
MTL - Vladimír Karban
Autoservis - Jan Novák
Autoškola Petr Bureš



ZDRAVÍ UKRYTÉ V HLUBINÁCH



Rodí se jen za pomoci přírody v hloubce téměř 200 metrů pod povrchem Země. Řeč je o unikátním přírodním prameni v Bílině, který lidé znají a pro své jedinečné vlastnosti užívají již stovky let.

Díky přirozené čistotě pramene a jeho přirozené perlivosti (obsahuje kysličník uhličitý, odtud také pojmenování kyselka) zůstávala voda po naplnění do nádob dlouho čerstvá. Bylo ji tak možné nejen uchovávat, ale také rozesílat do vzdálených míst, tehdy koňskými povozy v hliněných džbancích.

Lahodná chuť, příznivé účinky na zdraví, možnost uchovávání v nádobách - není divu, že poptávka po Bílinské kyselce stále roste. Díky lékařským doporučením byla užívána jako pitná kúra také v nedalekých lázních Teplice. Od roku 1664 je doloženo knížecím rodem Lobkowiczů obchodování s vodou až do Ruska. Stala se tak nejstarší obchodovanou značkou v Evropě.

První rok se vyrobilo 2 500 džbánů, druhý rok desetkrát více a třetí rok to bylo již 250 000 džbánů. Proto bylo potřeba upravit i místo stáčení a byla postavena první budova zřídla na Kyselce. Postupně pak přibýly ještě další dvě budovy, ve kterých se džbánky myly a balily před expedicí. V té době se již Bílinská vyvážela téměř do celé Evropy a fenomenální popularity dosahovala ve Skandinávii díky práci otce moderní chemie, J. J. Berzelia, který české lázeňské prameny miloval a studoval.

S rozvojem dalších technologií se hliněné džbánky začaly postupně nahrazovat sklem. Skleněné lahve se používaly opakovaně, ale bylo nutné je před dalším naplněním léčivými vodami umýt. K tomu účelu byla roku 1898 postavena další, tehdy hlavní budova na Bílinské kyselce. Bylo možné uspokojit objednávky z Anglie i vzdáleného Rio De Janeira. Tato budova stojí dodnes a po nedávné rekonstrukci se v ní nachází ředitelství zřídla.

Do skleněných lahví se stáčí lázeňské prameny Bílinské kyselky i v současnosti - přesto je část produkce plněna do praktičtějších PET lahví.

CHCETE UTĚŠIT DÍTĚ? VIBRAČNÍ LEHÁTKO NEMUSÍ BÝT TO NEJLEPŠÍ ŘEŠENÍ!

Populární vibrační lehátko pro kojence a batolata může u dětí zpomalit rozvoj motorických funkcí. Na to odpovídá primářka MUDr. Michaela Tomanová z Infinity Clinic a Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

„V případě umísťování dětí či kojenců do lehátek nebo třeba do autosedaček v podstatě nezáleží na tom, zda se jedná o lehátko vibrační či normální. Tyto pomůcky mají pevnou konstrukci, využívají popruhy, které dítě v sedačce či lehátku fixují, aby nevypadlo. Jejich nejdůležitější úkol je splnit požadavky bezpečnosti dítěte. Bohužel tím je značně omezen volný pohyb dítěte a může docházet k pomalejšímu rozvoji motorických funkcí, především když je dítě dlouhodobě v těchto lehátkách nebo sedačkách. Více rizikové je to pro děti, které už začínají samy lézt, stavět se a chodit,“ říká MUDr. Michaela Tomanová a dodává:

„Přesto, že lehátka s hrazdičkami na zavěšení hraček mohou děti motivovat k zájmu o ně, jejich pohyb je limitován konstrukcí daného lehátka a upevnění v něm. Proto je potřeba tyto pomůcky používat pouze po dobu nezbytně nutnou. A nezapomeňte, že se sčítá doba strávená například v autosedačce i v lehátku.“

Pozor na dlouhodobé užívání

„Negativní vliv na pohybový aparát při používání lehátek není tak velký, jako u chodítek. V lehátku je dítě více či méně schoulené a je omezen jeho volný pohyb. Malý kojenec, který většinu času prospí, není až tak ohrožen. Špatný vliv se může projevit spíše při dlouhodobém užívání při bdění například i několik hodin denně, navíc ještě třeba v kombinaci s autosedačkou, která může být také připevněna na podvozek kočárku místo pevné korby, jako tzv. vajíčko. Větší pozor si tedy musíme dávat u větších dětí, abychom je dlouhodobě nevystavovali omezenému pohybu,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová

Když už se děťátko začne více pohybovat, zvedá hlavičku a zkouší se otáčet, je nejlepší ho položit na rovnou podložku, například na zem. Je to bezpečné, dítě nemůže nikam spadnout, a zároveň má dostatek prostoru, aby se mohlo volně pohybovat, pozorovat a vnímat svět kolem sebe. Dochází tak k lepšímu psychomotorickému rozvoji a nácviku pohybových funkcí. Pohybový vývoj je individuální pro každé dítě. V případě, že má dítě dostatek volnosti v pohybu, dochází k přirozenému motorickému vývoji dle jeho individuálních možností a k optimálnímu nastavení pohybového aparátu.

Pokud dítě nemusíte v lehátku či sedačce nechávat z důvodu bezpečnosti, je přirozenější mu buď věnovat pozornost, nebo ho nechat se volně hýbat, aby se mohl přirozeně vyvíjet jeho mozek a pohybový aparát.



PŘESTUPKOVÝ ZÁKON DOZNAL NĚKOLIKA DŮLEŽITÝCH ZMĚN

Od 1. července 2017 vešly v účinnost zákony podstatně měnící řízení přestupků. Jedná se o první novodobou kodifikaci procesu správního práva trestního zahrnující přestupky i správní delikty. Zákon nově upravuje řízení o přestupcích fyzických i právnických osob a podnikajících fyzických osob.

NOVINKY

Novinkou v odpovědnosti za přestupek je zavedení **institutu nepřímého pachatele** (tzv. „živého nástroje“). Odpovědným za přestupek se v některých případech může stát i zákonný zástupce nebo opatrovník fyzické osoby.

Úprava skutkových a právních omylů, což je úplnou novinkou u přestupků.

Odpovědnost právnických osob za přestupek, právnickou osobu bude možné postihnout i za přestupek spáchaný před jejím vznikem. Odpovědnost za spáchaný přestupek vždy přejde na jeho právního nástupce.

Podnikající fyzická osoba nese odpovědnost i za jednání svých zaměstnanců a některých dalších fyzických osob v souvislosti s jejím podnikáním, a to bez ohledu na to, zda jej zavinila, ale má možnost se odpovědnosti zprostit. Přestupek smrti nezaniká, ale přechází na osobu, která pokračuje v jejím podnikání.

Mění se i promlčecí doby, nově se skládají záruky, ale připouští se i odpuštění od potrestání, ale o tom až příště s našimi odborníky.

PŮJČOVNA POMŮCEK - JSME TU PRO VÁS!

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.

Kulturně komunitní centrum, krátce KKC Rybná, je tu pro Vás!

Kde nás najdete: Rybná ulice č. 24, Praha 1

Koordinační a informační středisko pro osoby se zdravotním postižením a seniory, o.p.s. zahájilo 1. března 2017 projekt nazvaný „Kulturně komunitní centrum Rybná“, registrační číslo projektu: CZ.07.3.63/0.0/0.0/16_031/0000146.

Projekt je spolufinancován Evropskou unií. Předpokládaná doba realizace je do 31. prosince 2018.

Projekt je určen pouze pro osoby s trvalým pobytem v Praze.

Co čeká návštěvníky KKC Rybná?

- Volnočasové aktivity pro seniory, osoby se zdravotním postižením i pro rodiny s dětmi
- Workshopy i kreativní dílny, fotografování pro začátečníky i pokročilé
- Besedy o historii Prahy, životní prostředí
- Počítáme se založením Klubu rodičů a dětí, Klub seniorů, Klub deskových her
- Psychologie a společenské vědy

Máme pro všechny zájemce připraveny soutěže - pro vítěze jsou připraveny zajímavé ceny. Každému zájemci vystavíme Kartu návštěvníka Kulturně komunitního centra Rybná.

Dejte nám vědět na mail: m.madejova@kisinfo.cz, nebo se přijďte podívat osobně na adresu: Rybná 24, Praha 1, nejlépe v Den otevřených dveří, na který upozorňujeme na našich webových stránkách kcrybna.cz. Těší se na Vás tým pracovníků, kteří se Vám budou plně věnovat.

Občerstvení je pro návštěvníky zdarma.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



DOPLŇTE MÉNĚ ZNÁMÁ PŘÍSLOVÍ

Peníze se rozkutálejí, protože jsou

Kdo se rychle nadchne, rychle

Měj oči široce otevřené před svatbou a

Peníze jsou nejlepším.....

Dobrého koně dělá uzda a.....

Cílevědomá práce se stává.....

Brzké ulehnutí a brzké vstávání činí člověka zdravým,

bohatým a

*Řešení kulaté, zchladne, naplň zavřené po ní.,
Společníkem, ostruhy, potřebou, moudrým.*

Podaří se vám správně seřadit násobky českého lokte

1 loket

1 postav

1 prut

1 lán

1 jitro

1 zemský

provazec

1 staročeský sáh

$1 \text{ lán} = 12 \text{ prutů} = 12600 \text{ loktů}$

$1 \text{ prut} = 1050 \text{ loktů}$

$1 \text{ jitro} = 210 \text{ loktů}$

$1 \text{ postav} = 30 \text{ nebo } 39 \text{ loktů}$

$1 \text{ zemský provazec} = 24 \text{ lokte}$

$1 \text{ staročeský sáh} = 3 \text{ lokty}$

$1 \text{ loket} = 3 \text{ pldě} = 30 \text{ prstů} = 120 \text{ zrn}$

ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

● **Haec habui, quae dixi** - Co jsem chtěl říci, jsem řekl. ● **Heu mihi!** - Běda mi! ● **Hic iacet** - Zde leží ● **Hodiē mihi, crās tibi** - Dnes mně, zítra tobě.. ● **Hominem te esse, memento** - Pamatuj, že jsi člověk. ● **Homō hominī lupus** - Člověk člověku vlkem.

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*

Vydavatel: Půjčovna 3P

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



**Praha, z.s., Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6, Evidenční číslo přidělené
Ministerstvo 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**
- Dárcovský účet – č. účtu: **258 981 504/0300**
- Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář
- Nevyžádané příspěvky se nevrací
- Neprodejné

