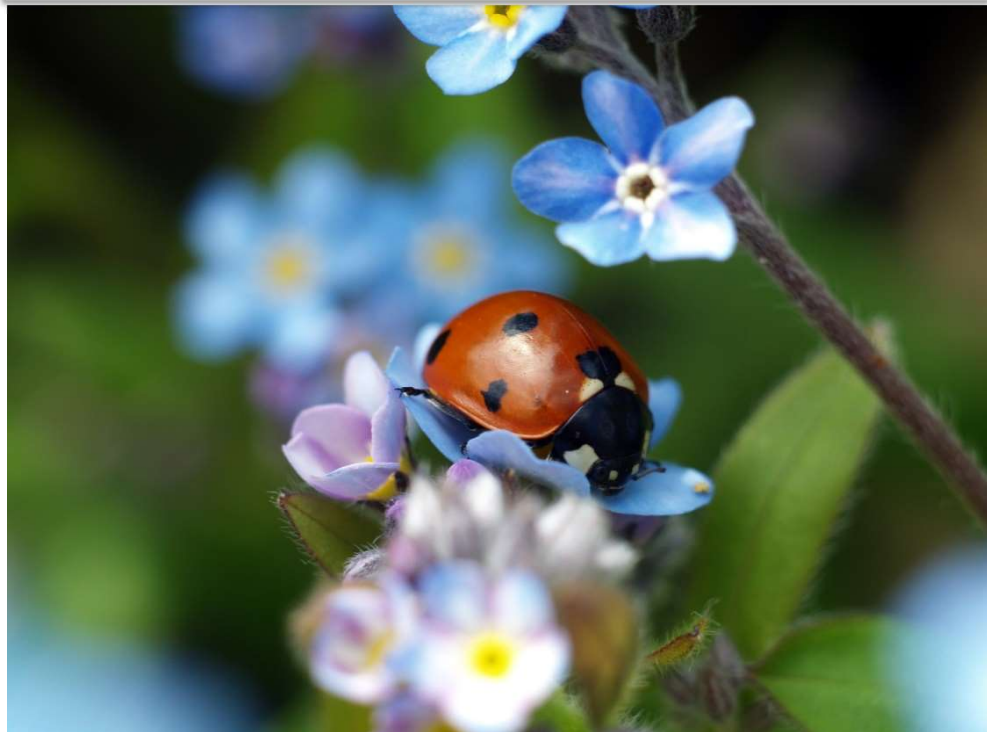


3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY ● 26. VYDÁNÍ ● 3 ● 2018



O ČEM SE MŮŽETE DOČÍST?

ODEŠEL JEDEN Z NEJVĚTŠÍCH VĚDCŮ
SOUČASNOSTI

NEPOJISTNÉ SOCIÁLNÍ DÁVKY
SLEDUJTE ZMĚNY NA KŮŽI!

MAREK NĚMEC: POMOCÍ POTŘEBNÝM SI
ČISTÍ KARMU

FILM O LŽI VE STÁTNÍM ZÁJMU
POZVÁNÍ NA DEN ZDRAVÍ



Rozhovor s Markem Němcem o úplně normálním životě

CO NALEZNETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH?

Jsme odpovědná a prověřená organizace. V současné době se snažíme získat prostředky na nový vůz. Pomůžete nám?



Udržitelný rozvoj
sociálních a doplňkových
služeb



Dar na ...

100 Kč

200 Kč

500 Kč

nebo , Kč

Daruj

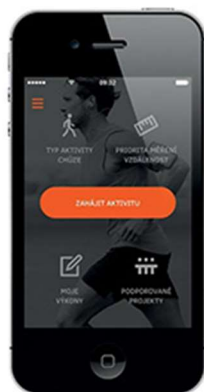


darujme.cz

BEZPEČNÁ CESTA PRO VAŠE DARY

Darujme.cz je řešení a platforma pro online dárcovství v České republice. Neziskovým organizacím a dárcům zpřístupňuje důvěryhodné, komplexní a přehledné prostředí pro moderní formy dárcovství.

Mobilní aplikace EPP od Skupiny ČEZ – Pomáhej pohybem je nástroj, díky kterému má uživatel možnost vlastním aktivním pohybem určovat, které projekty a v jaké výši má Nadace ČEZ finančně podpořit.



Pomáhej pohybem s mobilní aplikací EPP od Nadace ČEZ a podpoř nás!

Půjčovna 3P Praha z.s.

S charitativní mobilní aplikací **EPP** podpořte dobrou věc vlastní aktivitou. Pomáhat můžete pohybem, který vás baví – běh, chůze, jízda na kole, bruslení...

V **EPP** najdete vždy přehled aktuálně podporovaných projektů a získáváte body pro ten, který si vyberete. Nadace ČEZ převede body na peníze a ty organizacím věnuje. **Každý bod se počítá.**

Aplikace je určena pro mobilní telefony s OS Android a iOS.



www.pomahajpohybem.cz

ttt
NADACE ČEZ



Vážení čtenáři,

v úvodní části 3P Popularis jsem často psala o změnách, ani tentokrát se jim nevyhnu. Některé jsou příjemné, jiné nevyhnutelné. Příjemná a naštěstí nevyhnutelná změna je, že **m u s í** přijít jaro. Některé situace už tak příjemné nejsou, ale i s těmi si musíme poradit. Dovolte mi proto, abych se s Vámi na tomto místě mohla po mnoha letech práce rozloučit. Příchod mladé generace jistě způsobí oživení a „jaro“ i v naší organizaci, ing. Klára Macurová se Vám představí v příštím čísle časopisu. Pokud s myslíte, že se mi v práci pro

osoby se zdravotním postižením a seniory něco podařilo, jsem moc ráda, za případné nezdary se omlouvám. Vám všem přeji hodně zdraví, optimizmu, osobní pohody a aby veškeré změny byly jen příjemné. Tohle loučení určitě není smutné, jen nevyhnutelné.... Dovolte mi na závěr připomenout výrok člověka, který se od svých 21 let potýkal s jednou z nejzávažnějších a devastujících nemocí, a který zároveň dostal do vínku geniální mozek. Až do své smrti 14. března 2018 přednášel na univerzitě, podílel se na řadě výzkumných projektů. Byl to Steven Hawking, britský matematik, kosmolog a teoretický fyzik. „Pokud se nedokážete usmívat sami na sebe nebo na život obecně, ztratíte všechnu naději“.

Takže hodně úsměvů Vám všem přeje

Mgr. Jana Zavadilová



ODEŠEL JEDEN Z NEJVĚTŠÍCH VĚDCŮ SOUČASNOSTI



„Za prvé, dívejte se nahoru na hvězdy, a ne dolů na nohy. Za druhé, nikdy nepřestaňte pracovat. Práce vám dává smysl a život je bez ní prázdný. Za třetí, pokud budete mít štěstí a najdete lásku, pamatujte, že je tam, a nikdy ji nezaťete.“

Stephen William Hawking

Stephen William Hawking

Narozen: 8. 1. 1942 Oxford

Zemřel: 14. 3. 2018 Cambridge

Stephen William Hawking byl nejznámější teoretickým fyzikem na světě a patřil mu zasloužený obdiv i těch nejznámějších vědců současnosti. Významně přispěl zejména k různým oborům kosmologie a kvantové gravitace a v letech 1979 až 2009 zastával post lukasiánského profesora matematiky na Univerzitě v Cambridge. Několikrát se objevil i ve velice oblíbeném seriálu Velký třesk, kde hrál sám sebe.

Matka Isobel se velmi angažovala v levicově orientované politice, jeho otec Frank byl uznávaným vědcem v oboru tropické medicíny a přál si, aby syn šel v jeho šlépějích. Jemu ale učarovala matematika, fyzika a chemie, vysněným oborům se věnoval až od roku 1958. Jeho přáním však bylo studovat kosmologii na univerzitě v Cambridge, a to se mu také v roce 1963 podařilo. O dva roky později začal pracovat na své doktorské práci. Celý svůj život zasvětil vědě. Po mnoho let byl Lukasiánským profesorem, kerým byl v minulosti také Isaac Newton. Stephen William Hawking byl dvakrát ženatý, měl tři děti a tři vnoučata. S prostřední dcerou Lucy později začal psát dětské knížky.

LEGISLATIVA

DANĚ, DANĚ, DANĚ — VÍTE, JAK NA NĚ?



Čas na odevzdání daňového přiznání k dani z příjmů se krátí. Připomínáme tedy, že posledním dnem pro jeho podání je: **Úterý 3. dubna 2018, které je zároveň posledním dnem pro úhradu daně. Úřední hodiny finančních úřadů budou**

v tento den od 8:00 do 18:00.

Příjmy, které do daňového přiznání zahrnout musíte:

hrubé příjmy od zaměstnavatele, z podnikání, z nájmu apod., vč. příjmů podléhajících srážkové dani,

- příjmy osvobozené od daně z příjmů,
- příjmy, které nejsou předmětem daně z příjmů,
- všechny druhy důchodů (i výsluhové příspěvky vojákům nebo příspěvky na jejich bydlení),
- nemocenská,
- náhrada mzdy při pracovní neschopnosti,
- ošetřování člena rodiny,
- podpora v nezaměstnanosti,
- peněžitá pomoc v mateřství.

NEPOJISTNÉ SOCIÁLNÍ DÁVKY



Trvale se věnujeme vybraným novým právním předpisům, tentokrát vzbudila pozornost nová a novelizovaná ustanovení týkající se nepojistných sociálních dávek. Jedna z účastnic sdělila, že jsou velké problémy s tím, že úřady nestíhají řešit tyto dávky. (příspěvek na bydlení nebo vydávání průkazu ZTP)

a ani nedokážou poradit s novou právní úpravou u některých těchto dávek posuzovaných podle zákona č. 329/2011 Sb.. Velmi bouřlivě se diskutovalo o formě inkluze na školách. Nově nastavený systém nevyhovuje řadě rodičů, kteří pečují o zdravotně postižené dítě.

Vzhledem k častým dotazům na zvyšování důchodů v roce 2018 znovu tedy připomínáme, že důchody se v průměru zvýší o částku cca 470,- Kč. Celkové

LEGISLATIVA

zvýšení důchodu je stanoveno ze dvou indexů. Plně se zohledňuje meziroční růst cen mezi červny 2016 a 2017, který činil 2,3 %. Druhým indexem je růst reálných mezd v loňském roce. Ten činil 3,3 % a pro zvýšení důchodů je použita polovina tohoto růstu, což po zaokrouhlení představuje 1,7 %. Novela zákona, která přinesla nový zvýhodněný mechanismus valorizace důchodů, je účinná od 1. srpna. Podle této novely je také zohledňován růst indexu životních nákladů domácností důchodců, který ale loni dosáhl pouze 2,1 %, a proto se ve valorizaci od ledna 2018 použije obecný index spotřebitelských cen ve výši 2,3 %. V případě, že by byl započítáván růst reálných mezd pouze z jedné třetiny, jako tomu bylo doposud, pak by důchody vzrostly o 3,4 %, což by u průměrného starobního důchodu činilo 410 korun. Na základě údajů ČSÚ se základní výměra důchodu k 1. lednu 2018 zvýší o 150 Kč na 2 700 Kč. Ke stejnému datu bude zvýšena i procentní výměra důchodů, a to o 3,5 %.

Je pochopitelné, že systém výpočtu je poměrně složitý, ale v případě nejasností či pochybností o správném výpočtu valorizace důchodu je možné kontaktovat Českou správu sociálního zabezpečení.

Výrazně se změnila některá ustanovení zákon č. 329/ 2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Ruší se dokazování majetku společně posuzovaných osob při žádostech o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku. V případě, že žadatel o příspěvek na kompenzační pomůcku nebude žádat odpuštění 10 % spoluúčasti, nebudou zjišťovány příjmy, jak společně posuzovaných osob, tak ani žadatele o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku. Pouze u příspěvku na nákup motorového vozidla bude příjem testován, a to i u společně posuzovaných osob, protože se předpokládá, že automobil je využíván pro všechny členy rodiny. Snižuje se limit pro nárok na příspěvek na pořízení zvláštní pomůcky u její ceny a to z 24 000,- Kč na 10 000,-.

Soud může na návrh pronajímatele zvýšit nájemné i zpětně

Víte, že výše nájmu se může měnit i v průběhu nájmu, a to dohodou stran nebo rozhodnutím soudu, pokud se nedohodnete s pronajímatelem. Jsou-li splněny zákonné předpoklady, je soud oprávněn (povinen) zasáhnout do obsahu nájemního vztahu a nájemné z bytu určit s účinností od podání určovací žaloby konstitutivním rozhodnutím (pro futuro – pro budoucnost) v řízení podle § 2249 odst. 3, 4 OZ. Nerozhoduje o zaplacení dlužného nájemného, jen určí jeho výši.

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA, z.s.

Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Telefon: 224 323 433

Mobil: 736 509 866, 774 785 850

Webové stránky: www.3p-os.cz

Nabízíme možnost ZAPŮJČENÍ zdravotních a kompenzačních POMŮCEK:

- mechanické vozíky
- elektrická polohovací lůžka
- vanové sedačky
- chodítka celou řadu typů
- motomedy
- klozetová křesla
- polohovací stolečky
- a další pomůcky viz web



**Půjčovna 3P Praha,
z.s. provozuje**

**půjčovnu
kompenzačních
pomůcek. 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.**

SLEDUJTE ZMĚNY NA KŮŽI!

Pihy, mateřská znaménka, a pigmentové skvrny byste měli sledovat a dojde-li k jejich změně, neměli byste váhat a navštívit lékaře. To je známá věc, kterou bychom neměli podcenit. Návštěva specializovaného pracoviště, kde vám znaménka zkontrolují a případně odstraní, by měla být součástí standardní péče o sebe sama. V případě, že se znaménko nijak nemění, stačí pouze jedna kontrola ročně. Přestože je osvěta na toto téma dobrá a pacienti mají veškeré potřebné informace k dispozici, většina Čechů stále nevěnuje dostatečnou pozornost především změně svých pigmentací.

Vždy záleží na typu znamének, kontrola na specializovaném pracovišti by měla být jednou ročně většinou dostačující a měli bychom ji absolvovat všichni.

Výjimku tvoří takzvaná dysplastická znaménka, která by se v případě většího počtu měla kontrolovat jednou za šest měsíců. Zvýšenou pozornost bychom měli věnovat také těm znaménkům, která vznikají během života a především pak těm, která se objeví v létě po slunění. „V rámci prevence je důležité si všimnout jakékoliv změny tvaru, barvy a velikosti znamének. Taková znaménka mohou být zdravotně nebezpečná a s návštěvou lékaře bychom v takovém případě neměli nikdy otálet,“ doplňuje primář Ota Schütz z Žilní kliniky v Praze. Některé typy znamének se dají odstranit laserem. Jedná se o běžná znaménka, která nepředstavují žádné zdravotní riziko, a pacient se rozhodne k jejich odstranění spíše z estetického důvodu.

„Nejčastěji se znaménka odstraňují z kosmetických důvodů, nebo když jsou v místech, kde je riziko, že by se mohla mechanicky poškodit nebo kde jsou

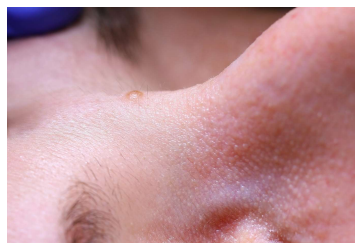


opakovaně zatrhávána. Zde je možno použít radiofrekvenční způsob odstranění,“ vysvětluje primář. Ostatní riziková znaménka je třeba odstranit chirurgicky, tedy jejich vyříznutím, aby bylo možné je následně poslat na histologický rozbor. „V případě jakékoliv změny v barvě nebo velikosti je nutno znaménko odstranit vždy, a to jeho vyříznutím. Rozsah - šířka a hloubka vyříznutí záleží přímo úměrně na charakteru a zlobnosti znaménka. I v případě větších výkonů dbáme vždy na výsledný kosmetický efekt. Každé takto odstraněné znaménko se posílá na histologické vyšetření.

Samotný zákrok je prováděn v místním znečistlivění za použití kvalitních anestetik, aby samotný výkon ani doba po operaci nebyly bolestivé,“ popisuje MUDr. Ota Schütz, jak probíhá zákrok se skalpelem v ruce.

Po odstranění znaménka by se daná oblast neměla zbytečně namáhat až do úplného zahojení. To trvá zhruba tři týdny. Dále platí, že bychom oblast, ze které nám bylo znaménko odstraněno, neměli vystavovat nějakou dobu /6 týdnů/ slunci (případně navštěvovat solária), protože hrozí riziko vzniku pigmentací. I z tohoto důvodu je ideální doba na odstranění znamének, a tedy i kontrolu u lékaře, na podzim nebo během zimních měsíců. Pokud si však všimnete jakékoliv změny na vaší kůži, na nic nečekejte a specialistu navštivte co nejdříve. „Nejzodpovědnější většinou bývají pacienti, kteří jsou dostatečně informováni o prevenci a ochraně kůže před účinky slunečního záření, tyto informace akceptují a vůči svému zdraví nejsou lhostejní. Zároveň platí, že odstranění znamének není nijak finančně náročné a dovolit si je může opravdu každý,“ uzavírá Ota Schütz.

Foto: Žilní klinika,



Před zákrokem



Ihned po zákroku



Před zákrokem



Ihned po zákroku

www.zilniklinika.cz

MAREK NĚMEC: POMOCÍ POTŘEBNÝM SI ČISTÍ KARMU

Jako psychicky nemocný lékař v »Modrém kódu« dobře ví, co znamená bojovat s předsudky. Snad i proto se sám rozhodl pomáhat potřebným. Ačkoli Marek Němec neví, kam dřív skočit a kvůli práci má, stejně jako každý z nás, málo času na svou rodinu, rozhodl se obětovat svůj volný čas a podporuje projekt neziskové organizace KIS, o.p.s. a spřátelené organizace Půjčovna 3P Praha, z.s.. V podobném duchu se pak snaží vychovávat i své děti.

Co vás vedlo k tomu přidat pomocnou ruku k neziskovému projektu?

Ten důvod byl prozaický. O celém projektu jsem se dozvěděl od jedné známé, která na projektu participuje. Slovo dalo slovo a já jsem tady. Já mám rád všechny věci, které nejsou na první pohled až tak viditelné...A nejsou okázalé. Tohle mi přišlo tak strašně potřebné, že jsem si říkal, že to do svého nabitého programu musím prostě nacpat. Je to strašné, člověk nemá v dnešní době čas skoro ani na vlastní rodinu, natož na věci, které ho osobně zajímají.

Je to pro vás poprvé nebo už jste někdy nezisk podporoval?

Podporoval, ale víceméně jen tím, že jsme třeba v divadle zahráli nějaké představení a jeho výtěžek jsme pak věnovali na dobrou věc. Rozhodně to ale nebylo nic, co by bylo nějak vidět nebo by se to nějak mediálně prezentovalo. Myslím si ale, že pomáhat by mělo být vlastně povinností každého, kdo může. Mně ten sociální systém zajímá a k rozevřené sociální periferii se snažím vést i své děti. Je to prostě důležité. Rád bych se tomu věnoval nějak víc. Pokud chce být člověk světloňosem, musí být ale dokonale nabířovaný, mít dostatek informací...což logicky znamená i dostatek času. A toho já mám prostě málo...

Máte ve svém okolí někoho, kdo pomoc, ať už jakoukoli, vysloveně potřebuje?

Od nového školního roku jsme syna přihlásili do nové školky, která integruje děti ze sociálně slabých rodin, děti zdravé i děti s různými tělesnými nebo duševními



neduhy. Je to úžasný integrační program. Pro nás všechny je to vlastně první setkání s touto problematikou a jsem za to moc rád, že můžeme nějak pomoci.

Vašemu synovi je šest, jak se s tím vyrovnává?

Je to těžké. Jsou tam autisté, děti s Downovým syndromem...Některé potřebují své specifické tempo, aby dokázaly vůbec vnímat a taky aby člověk dokázal vnímat je. Je to jako s velkým městem. Když přijedete do velkého města, tak se musíte přizpůsobit jeho tempu, abyste ho viděli, abyste v něm mohli žít. S těmi dětmi je to podobné. Náš Matěj je hyperaktivní, takže se učí zpomalovat. Dopslouchat větu až do konce. Vlastně se tím učí hlavně trpělivosti a toleranci.



Marek Němec se zpěvačkou Ellen Lenskou přišli podpořit projekty naší organizace

Ovlivňuje to nějak i vás?

Pro nás „zdravé“ je to určitě velmi obohacující. Určitě. My dospěli si tím jak se říká čistíme karmu. Máme pocit, že děláme něco prospěšného, ale někdy mám pocit, že je to moc zadarmo. Proto já pořád říkám, že bych potřeboval dělat pro tyhle lidi něco víc, něco opravdového. Přinést obět', nejlépe v podobě energie a času. Jenže nevím kde ho brát.

Vy hrajete v seriálu »Modrý kód« právě člověka, který má jisté psychické problémy...Jaký je to pocit zažít to na vlastní kůži?

Já hraju lékaře, který má aspergera a bipolární afektivní poruchu. Shodou

okolností jsme se při natáčení dostali k tomu, že jsme začali hledat různé informace o psychických nemocech a zjistili jsme, že v 19. stol byla většinová společnost autistická. Kdyby to tak nebylo, jen těžko bychom dnes obdivovali umělecká díla, na kterých člověk pečlivě a s vlastním maximálním zapálením kutá celý život. Dnešní doba je v tomhle nesmyslná, protože dělá z lidí jen generátory na výkon. Dneska by takových výkonů bez techniky nebyl absolutně nikdo z řad těch „normálních“ schopen.

To se pak zase nabízí ona věčná otázka, kdo je vlastně normální...

Já jsem třeba nedávno při obyčejné lékařské prohlídce zažil takovou zvláštní věc. Naměřili mi cholesterol 5 a půl a to je lehce na hranici, kdy už má člověk začít jíst nějaké pilulky. Jenže před pěti lety byla tahle hranice 6 a to bych tedy žádné pilulky nedostal! Tady je jasně vidět, jak nás společnost tlačí do kouta a nutí užívat farmaceutické prostředky, které ve skutečnosti vůbec nepotřebujeme.

Tento projekt je zaměřený také na seniory. Nedá mi to nezeptat se na Vaše rodiče. Vy pocházíte z Chebu...máte vůbec při své pracovní vytíženosti čas vídat se s nimi, pomáhat jim?

Oni zatím našťestí pomoc nepotřebují, pomáhají spíš oni nám. Jsou hrozně houževnatí. Není pro ně absolutní problém přijet sem. A naše dvě děti včetně psa k nim můžeme také kdykoli odvézt. Tam je postaráno krásně, zaplat'pánbůh. Je to nutné.

A nepřemýšlel jste o návratu ke starým časům, kdy bydlela celá rodina napříč generacemi pohromadě?

A víte, že ano? V nějaké podvědomé rovině se to už vlastně děje. Oni našťestí nejsou invazivní a do výchovy nám nekecají, takže v tomto ohledu by to bylo ok. My máme chalupu na Orlíku, kterou se snažím koncipovat jako vícegenerační, aby tam byl ten potenciál rodiče k nám na stáří přestěhovat. Je to ale trochu komplikované, protože oni spolu nežijí, jsou rozvedení od mých 18 let. Zatím je jim ale doma dobře, jsou zdraví a vědí proč jsou tam kde jsou.

Takže vy časem plánuje stěhování?

Já bych si to tak ideálně představoval. Všem těm pilířům v bankách dám vale, ostříhnu se od elektřiny a budu si kontemplantovat (modlit se) v přírodě. To by se mi líbilo. Věřím, že ten kalup jednou skončí...



Foto: Felix Pašek

Redaktorka: Jana Šedivcová



Půjčovna 3P Praha, z.s.

Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6

Tel: 224 323 433

Mob: 736 509 852, 774 785 850

www.3p-os.cz

Nabízíme PŘEPRAVU seniorů a osob se zdravotním postižením po celé ČR

Přepravujeme:

- ✓ do nemocnice
- ✓ k lékaři
- ✓ do lázní
- ✓ k příbuzným



Pomoc řidiče při nástupu a malá služba navíc (vyzvednutí léků, odnesení nákupu aj.) je součástí nabídky!

Zajišťujeme také přepravu pomůcek z naší půjčovny.

Cena: 15kč/km (počítá se od stanoviště Wuchterlova 11, Praha 6), je nutno uhradit i cestu zpět.

Přepravu objednávejte na:

- 724 654 007 (Lubomír Kůstka)
- 736 509 864 (Dušan Rázga)
- 224 323 433 (pevná linka do kanceláře)



Víte kolik má včela očí?

Předpokládáte, že 2, tak to není správná odpověď.

Včela má 5 očí

DOPLŇTE CHYBĚJÍCÍ SLOVA

„Znám křišťálovou, kde nejhlubší je les, tam roste
kapradí a vůkol vřes. Tam ptáci chodí pít pod
..... kmen, ti ptáci za dne bílého, ty v noci jen.“

Řešení: Správně doplněný text

„Znám křišťálovou studánku, kde nejhlubší je les, tam roste tmavé kapradí a vůkol
rudý vřes. Tam ptáci laně chodí pít pod javorový kmen, ti ptáci za dne bílého, ty laně
v noci jen.“

DOPLŇTE ČÍSELNOU ŘADU

17, 8, -1, -10,

Řešení: V této řadě přičítáme -9. Další v řadě bude -19.

VYZKOUŠEJTE SI JAZYKOLAMY

**Floutek Franta flámoval ve Flóřině fraku.
Naše posvíceníčko je ze všech posvíceníček to
nejposvíceníčkovatější posvíceníčko.
Má máma má malou zahrádku.**

ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

● **Lupus in fabula** - My o vlku, a vlk za dveřmi. ● **Lupus ovium custos** - Kozel zahradníkem. ● **Magna venit nulli sine magno fama labore** - Nedojde veliké slávy, kdo velkou námahu nezná. ● **Malleus maleficarum** - Kladivo na čarodějnice. ● **Melioribus annis** - Za lepších časů. ● **Mens sana in corpore sano** - Ve zdravém těle zdravý duch. ● **Mi casa su casa** - Můj dům je tvůj dům ● **More majorum patrio** - Podle obyčeje předků. ● **Mors tua vita mea** - Tvá smrt je můj život.

DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ FESTIVAL POHYBU PRO DĚTI

18. 5. 2018 od 9.00 hodin

V areálu Beachklubu Ládví.

Chabařovská 4, Praha 8

Pořadatelé: Senior fitness, z.s. spolu s KIS, o.p.s. a Beachklubu Ládví v areálu Ládví a najdete zde i nás.

Těšit se můžete na následující program:

- Turnaj ve fotbale v chůzi
- Turnaj v beachvolejbalu pro seniory – bez výskoků
- Ukázka lukostřelby
- Sebeobrana
- Cvičení na židlích
- Pétangue
- Snag golf
- Ukázky mistrovských kousků s jojo
- Hry s Albi
- Řecké tance pod vedením české zpěvačky Marthy Eleftriadu
- Setkání, besedy a cvičení se známými osobnostmi
- Ochutnávka a prodej sýru z Bio farmy Javorník
- Ochutnávka a prodej bio a exotického ovoce
- Informace o Euroklíči

Účastnický poplatek: 40 Kč

Platba převodem:

3754463339/0800 Do zprávy uveďte své příjmení

Platba v hotovosti:

recepce Senior fitness, z.s., Praha 6, Uralská 6, telefon: 281 910 522
v areálu Beachklub Ládví, p. Matěj Brnka, telefon: 739741073

Nenechte si ujít nevšední zážitek

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. 3. 2018. 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

