ZDRAVÍnek 2020

Zpravodaj
Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

Vážení čtenáři,

dovolte nám představit občasník ZDRAVÍnek, který vydává Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

Zpravodaj vychází již od roku 2010. V desátém čísle zpravodaje se dozvíte mnoho zajímavých informací. Představíme vám činnost Centra a poskytované služby. Novinky v sociální oblasti, ke kterým došlo v letošním roce, informace o COVID-19 a co dělat při obavách z nákazy Korona virem. Poradíme, jak si upéct domácí chléb, či jak vyrobit domácí kvas, vyluštíte pár zábavných úloh a představíme Vám místa vhodné pro bezbariérové výlety.
Připravili jsme pro Vás seznam internetových stránek, kde se dozvíte mnoho zajímavých informací o problematice zdravotně postižených a seniorů.

Příjemné čtení Vám přeje tým Centra.

Přehled jednotlivých Center:

Centrum je rozdělené do čtyř pracovišť, která mezi sebou úzce spolupracují:

- **Centrum Pardubice (vedení Centra) –** Na Spravedlnosti 121, 530 02 Pardubice

Alena Karásková – ředitelka CZP PK tel.: +420 775 693 980

e-mail:alena.karaskova@czp-pk.cz

Miroslava Hálová – personalista, zástupce ředitele tel.: +420 775 693 981

e-mail: miroslava.halova@czp-pk.cz

- **Centrum Pardubice** – Bělehradská 389, 530 09 Pardubice, tel.: 466 335 630

Hana Jarošová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 987

e-mail: hana.jarosova@czp-pk.cz

Bc. Denisa Křivková – sociální pracovnice tel.:+420 775 693 986

email:denisa.krivkova@czp-pk.cz

Bc. Narcisa Jelínková– sociální pracovnice tel.: +420 775 693 984

- **Centrum Chrudim –** Revoluční 594, 537 01 Chrudim, tel.: 469 620 320

Hana Jarošová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 987

e-mail: hana.jarosova@czp-pk.cz

Bc. Naděžda Medková – sociální pracovník tel.: +420 775 693 982

e-mail: nadezda.medkova@czp-pk.cz

Iveta Trojanová – pracovník v sociálních službách tel.: +420 775 693 988

e-mail: iveta.trojanova@czp-pk.cz

- **Centrum Ústí nad Orlicí -** Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 525 324

Eva Jiřincová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 985

e-mail: eva.jirincova@czp-pk.cz

Zlata Špaková – pracovník v sociálních službách tel.: +420 775 693 983

e-mail: zlata.spakova@czp-pk.cz

Historie Centra:

CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ PARDUBICKÉHO KRAJE vzniklo v polovině roku 2002, jako krajská organizace z původních Center služeb pro zdravotně postižené a Sdružení zdravotně postižených v ČR. V roce 2002 bylo Centrum zaregistrováno a stalo se tak samostatným právním subjektem – občanským sdružením. V roce 2013 došlo ke změně právní formy – obecně prospěšná společnost a názvu organizace – Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

Zřizovatel Centra:

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR.

Poslání a cíle Centra:

Posláním Centra je přispívat ke zkvalitňování života zdravotně postižených občanů a k jejich integraci do společnosti. Centrum vytváří ve spolupráci s členy podmínky pro rozvoj specializovaných činností pro zdravotně postižené občany a seniory.

Cílem organizace je poskytovat individuální pomoc osobám se zdravotním postižením při zmírňování a překonávání potíží a překážek, které musí překonávat v důsledku svého zdravotního postižení. Centrum podporuje integraci těchto osob tak, aby měly možnost nezávisle žít ve svém přirozeném prostředí a mohly se plnohodnotně zapojit do běžného života.

Poskytované služby:

Osobní asistence

Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které by vykonávaly samy, kdyby nebyly zdravotně postižení. Službu poskytujeme občanům se zdravotním postižením od 1 roku.

Služba obsahuje tyto základní činnosti:

- Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu.
- Pomoc při osobní hygieně.
- Pomoc při zajištění stravy.
- Pomoc při zajištění chodu domácnosti.
- Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Aktuální ceník služby osobní asistence

- Asistence pro děti do 18 let věku:
- Pracovní dny soboty, neděle a svátky

od 6:00 do 18:00	70,- / hod	120,- / hod
od 18:00 do 6:00	120,- / hod	120,-/ hod

- Asistence pro dospělé:
- Pracovní dny soboty, neděle a svátky

od 6:00 do 18:00	80,- / hod	130,- / hod
od 18:00 do 6:00	130,- / hod	130,-/ hod

Odborné sociální poradenství

Osoby se zdravotním postižením a senioři se na nás denně obrací s nejrůznějšími dotazy a problémy.

Na pracoviště se uživatelé přichází informovat ohledně dávek a příspěvků, na které mají nárok.

Mnoho z nich si neví rady, jak postupovat při jejich získání a co pro to musí udělat. Sociální pracovník uživateli předá potřebný tiskopis žádosti, který s ním v případě potřeby vyplní a informuje ho, na jaký úřad žádost podat. Dále uživateli v této věci sděluje, jaký bude další postup v jednání o přiznání příspěvku, dávky či průkazu. V případě nepřiznání výše jmenovaných, se na nás uživatelé obrací s prosbou o pomoc při sepisování odvolání. Uživateli dále sdělujeme, jaké má mít daný opravný prostředek náležitosti, komu ho adresovat a do jaké lhůty jej podat.

Při naší práci se setkáváme s dotazy týkající se navazujících služeb. Například kde v Pardubickém kraji, mohou získat umístění v domově pro seniory či jiném zařízení pro své nemocné rodinné příslušníky. Pracovník nabízí možné typy zařízení, popřípadě osobní asistenci v domácím prostředí. Našim uživatelům často předáváme kontakty na aktivizační služby pro osoby se zdravotním postižením a seniory. Na všech pracovištích Centra je proto k dispozici aktuální adresář organizací, které přispívají k řešení nepříznivé sociální situace uživatelů.

Významnou součástí a specifikací našeho odborného sociálního poradenství je rozsáhlé poradenství v oblasti rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Všichni pracovníci Centra mají o těchto pomůckách dostatečný přehled, a proto se setkáváme s velmi pozitivními ohlasy na toto poradenství. Uživatelů rok od roku přibývá. Nejčastěji nás kontaktují s dotazy, jaké typy pomůcek existují, jaké jsou pro ně nejvhodnější, kde si mohou zapůjčit vhodnou rehabilitační a kompenzační pomůcku, případně jak si obstarat pomůcku vlastní. Poradenství v této oblasti nejčastěji využívají osoby se zdravotním postižením, osoby po úrazu, senioři, rodinní příslušníci a pečující osoby, kterým toto poradenství pomáhá při návratu do běžného života. Poradenství se týká také kódů jednotlivých pomůcek, a to z důvodu, zda je pomůcka plně hrazena zdravotní pojišťovnou, nebo zda je financována se spoluúčastí uživatele.

Službu odborného sociálního poradenství si mohou uživatelé ve výjimečných případech dojednat i mimo pracoviště, nejčastěji ve svém domově, a to zejména v případě, že se jedná o imobilního občana.

Sociální rehabilitace

Tato služba vytváří příležitosti k zapojování do společenského života lidem, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci a současně jsou z důvodu zdravotního postižení (znevýhodnění) ohroženi vyloučením z běžného života. Podporujeme jejich dovednosti, schopnosti a zájmy, posilujeme návyky tak, aby lidé dosahovali samostatnosti, nezávislosti, soběstačnosti a mohli plnohodnotně žít.

Centrum nabízí v rámci služby Sociální rehabilitace tyto činnosti:

1. Nácvik dovedností pro zvládání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností, vedoucích k sociálnímu začleňování

- Nácvik obsluhy běžných zařízení a spotřebičů
- Nácvik péče o domácnost
- Nácvik péče o děti nebo další členy domácnosti
- Nácvik samostatného pohybu
- Nácvik dovedností potřebných k úředním úkonům

2. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

- Doprovody osob se zdravotním postižením a seniorů
- Nácvik schopnosti využívat dopravní prostředky
- Nácvik efektivního hledání pracovního místa a vystupování při pracovním pohovoru
- Nácvik komunikačních dovedností a práce s informacemi
- Nácvik základů znakového jazyka

3. Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti

- Internetová učebna pro osoby se zdravotním postižením a seniory
- Klubíček pro osoby se zdravotním postižením a seniory

4. Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

- Podávání informací o možnostech získávání rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
- Informační servis

Doplňková činnost

Provozní místnost

Je k dispozici v Pardubicích a Chrudimi. Provozní místnost mohou bezplatně využívat neziskové organizace, svazy a sdružení, které nemají vlastní prostory a jejich předmětem působení je činnost zabývající se osobami se zdravotním postižením.

Provozní místnost je nejčastěji využívána k různým besedám, přednáškám, schůzím a osvětě ve prospěch osob se zdravotním postižením.

V prostorách Centra je bezbariérové WC. Plně k dispozici je také kancelářské zázemí – Internetová učebna, kde mohou organizace při práci bezplatně využít počítač a případně si vytisknout potřebné dokumenty za úhradu dle platného ceníku.

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek

Hlavním cílem půjčovny je pomoci lidem se zdravotním postižením, po úrazu, dále seniorům, jejich rodinným příslušníkům či pečujícím osobám, kteří pomůcku potřebují nejen ke zkvalitnění života, ale také k zařazení do aktivního života. Pro některé uživatele je zapůjčení pomůcky nezbytné po propuštění ze zdravotnického zařízení do domácího prostředí, ale také pro nástup do lázní a rehabilitačních středisek.

Půjčovna pomáhá lidem například s překlenutím období, ve kterém jsou vyřizovány záležitosti spojené s poskytnutím pomůcky hrazené zdravotní pojišťovnou, ale také v případě úrazu, nebo pokud se uživateli porouchá jeho vlastní pomůcka. Uživatelé si mohou pomůcky zapůjčit od pondělí do pátku po předchozí domluvě. Sami si zvolí typ pomůcky, který jim bude nejvíce vyhovovat a také dobu, na kterou si pomůcku zapůjčí. Pověřený pracovník zájemce proškolí, jak s pomůckou zacházet a sepíše s ním Smlouvu o zapůjčení pomůcky.

V Centru Pardubice a Chrudim půjčujeme pomůcky určené dospělým osobám. Zapůjčit si je možné různé typy chodítek, mechanické vozíky, toaletní židle, nástavce na WC, sedačky na vanu a do sprchy, dále polohovací lůžka, servírovací stolky, antidekubitní matrace a rehabilitační šlapadla.

V Centru Ústí nad Orlicí půjčujeme pomůcky určené dospělým osobám, ale i dětem. K dispozici máme toaletní židle, nástavce na WC, sedačky na vanu, mechanický vozík, autosedačku, berle, chodítka, dětské kolo, dětskou podpůrnou hrazdu a dětskou mobilní sedačku.
Tuto službu zajišťují proškolení pracovníci, kteří dohlíží na funkčnost a bezpečnost pomůcek. Nejen že pomůcky zapůjčují, ale také je dezinfikují a zajišťují jejich pravidelnou údržbu i servis.

Provozní doba a kontakty na půjčovny:

Provozní doba Pardubice:
Pondělí–pátek dle předchozí domluvy
Kontaktní osoby:
Bc. Denisa Křivková, tel.: 775 693 986
Hana Jarošová, tel.: 775 693 987

Provozní doba Chrudim:
Pondělí–pátek dle předchozí domluvy
Kontaktní osoba:
Bc. Naděžda Medková, tel.: 775 693 982

Provozní doba Ústí nad Orlicí:
Pondělí–pátek dle předchozí domluvy
Kontaktní osoby:
Eva Jiřincová, tel.: 775 693 985
Zlata Špaková., tel.: 775 693 983

Zápůjční doba pomůcky není omezena. Pomůcku si můžete zapůjčit dle své potřeby a bez čekání. Podmínkou zápůjčky je platný občanský průkaz a zaplacení měsíčního poplatku.

Přijďte k nám na Klubíček

Klubíček je výchovná, vzdělávací a aktivizační činnost Centra, jejímž cílem je umožnit pravidelná setkávání osob se zdravotním postižením a seniorů, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci. Uživatelé si zde mohou společně popovídat o svých zájmech či problémech a vytvořit si něco hezkého pro radost.

Tato služba je poskytována v pardubickém, chrudimském a orlickoústeckém Centru.

Setkávání Klubíčku:

Pardubice	každou 2. středu v měsíci	13.00 - 16.00 (mimo prázdninové měsíce)
Chrudim	každý 3. čtvrtek v měsíci	13.00 - 16.00 (mimo prázdninové měsíce)
Ústí nad Orlicí	každou 2. středu v měsíci	13:00 – 16:00 (mimo prázdninové měsíce)

Kontakty

Pardubice: Bc. Narcisa Jelínková, tel.: **775 693 984**
Chrudim: Bc. Naděžda Medková, tel.: **775 693 982**
Ústí nad Orlicí: Zlata Špaková., tel.: **775 693 983**

Co se mění v roce 2020?
Novinky Ministerstva práce a sociálních věcí

Stejně jako v předchozích letech přinese i rok 2020 v oblasti práce a sociálních věcí řadu změn. Od ledna dojde k dalšímu rekordnímu růstu důchodů, minimální mzdy a spolu s ní všech úrovní zaručené mzdy. MPSV pod vedením ministryně Jany Maláčové (ČSSD) se podařilo po dlouhých 12 letech nalézt podporu pro navýšení rodičovského příspěvku.

VYŠŠÍ DŮCHODY

Důchody v příštím roce porostou o víc než dříve zákonem stanovenou valorizaci. A to **v průměru o 900 Kč**, což znamená **nárůst o 6,7 %.**

Navýšení důchodů bude, stejně jako vloni, nejvyšší v historii. Průměrný starobní důchod, který je v současnosti 13 500 Kč, by měl od ledna roku 2020 dosahovat **14 400 Kč.**

Důchody, jak starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí přiznané před 1. lednem 2020 se zvyšují od splátky důchodu splatné po 31. prosinci 2019 takto:

- **základní výměra** důchodu se zvýší o 220 Kč na 3 490 Kč
- **Procentní výměra** důchodu se zvyšuje o 5,2 % a navíc o pevnou částku 151 Kč

Zvýšení vyplácených důchodů provede Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) automaticky, není potřeba o ně žádat. O zvýšení důchodu bude všem příjemcům důchodu zasláno písemné oznámení.

VYŠŠÍ MINIMÁLNÍ MZDA

Od 1. ledna 2020 se zvyšuje minimální mzda, a to z 13 350 Kč na **14 600 Kč** za měsíc pro zaměstnance se stanovenou týdenní pracovní dobou v délce 40 hodin. Minimální hodinová mzda vzroste ze 79,80 Kč na **87,30 Kč**. Jedná se o historicky nejvýraznější nominální navýšení od zavedení minimální mzdy v roce 1991.

Společně s úrovní minimální mzdy, kterou v ČR pobírá zhruba 150 tisíc lidí, dojde také k růstu nejnižších úrovní zaručené mzdy, a to o **1250 až 2500 Kč** měsíčně z nynějších 13 350 až 26 700 Kč na **14 600 až 29 200 Kč.**

Zaručená mzda se vyplácí v osmi stupních a představuje nejnižší výdělek dle odbornosti, náročnosti a zodpovědnosti práce a týká se širokého okruhu zaměstnanců.

RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK

Celková výše rodičovského příspěvku se od 1. 1. 2020 po 12 letech bez navýšení zvýší o **80 000 Kč**, a to z dnešních 220 000 na **300 000 Kč**, u 2 a více dětí narozených současně (vícerčat) dojde k navýšení celkové částky z 330 000 na **450 000 Kč.**

Navýšení platí pro rodiče, kteří budou k 1. 1. 2020 aktivně čerpat rodičovský příspěvek na dítě mladší 4 let a pro rodiče, kteří začnou čerpat rodičovský příspěvek kdykoli od 1. 1. 2020.

Rodiny, které nemohly doložit příjem, mají od 1. 1. 2020 nárok na vyšší měsíční čerpání. Nová maximální hranice čerpání se zvyšuje ze 7 600 Kč na 10 000 Kč, v případě vícerčat až na 15 000 Kč měsíčně.

Společně s navýšením rodičovského příspěvku dojde k navýšení měsíčního limitu pro umístění dětí do 2 let v předškolní péči, např. v jeslích/dětské skupině, ze 46 na 92 hodin. Docházka dítěte staršího než dva roky se nesleduje.

eNESCHOPENKA

Podle novely zákona o nemocenském pojištění **od 1. 1. 2020** zahájí ČSSZ ostrý provoz kompletního, plně funkčního a povinného systému eNeschopenky.

Elektronické zpracování přinese **výrazné zjednodušení** v předávání informací mezi nemocnými, ČSSZ, lékaři a zaměstnavateli. Vyřizování pracovní neschopnosti se zcela zásadním způsobem změní a přinese výhody, jak pro pacienty, tak pro zaměstnavatele, stejně jako pro ošetřující lékaře.

PLATY VE VEŘEJNÝCH SLUŽBÁCH A SPRÁVĚ A STÁTNÍ SLUŽBĚ

Platy zaměstnanců ve veřejné sféře vzrostou plošně o **1 500 Kč.** Ti nejhůře placení si polepší ještě více, protože dojde ke zrušení 1. platové tabulky, kam tito zaměstnanci spadají. Nově budou od příštího roku zařazeni do lépe honorované 2. platové tabulky například kuchaři, vrátní, pracovníci v příspěvkových organizacích, pracovníci v kultuře ale také nezdravotnický personál ve většině zdravotnických zařízení. Tito zaměstnanci si zařazením do 2. platové tabulky polepší zhruba **o dalších 3,5 %.**

POJISTNÉ NA SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ U OSVČ

V oblasti pojistného na sociální zabezpečení dochází od 1. 1. 2020 především k těmto změnám:

- částka průměrné mzdy pro účely pojistného v roce 2020 je 34 835 Kč
- maximální vyměřovací základ pro placení pojistného činí 1 672 080 Kč
- rozhodná částka (daňový základ) zakládající účast na důchodovém pojištění OSVČ, která vykonává vedlejší činnost, je 83 603 Kč ročně,
- minimální měsíční základ pro placení záloh na pojistné pro OSVČ vykonávající hlavní činnost je 8 709 Kč – z toho minimální záloha na pojistné činí 2 544 Kč,
- minimální měsíční vyměřovací základ pro OSVČ vykonávající vedlejší výdělečnou činnost je 3 484 Kč – z toho minimální záloha na pojistné činí 1 018 Kč.

NEMOCENSKÉ POJIŠTĚNÍ

S účinností od 1. ledna 2020 se zvyšují redukční hranice pro výpočet dávek nemocenského pojištění, a to:

v 1. redukční hranici na částku 1 162 Kč,
ve 2. redukční hranici na částku 1 742 Kč
a ve 3. redukční hranici na částku 3 484 Kč

ZVÝŠENÍ NÁHRAD ZA PRACOVNÍ ÚRAZ A NEMOC Z POVOLÁNÍ

Od 1. ledna 2020 se zvýší náhrady za ztrátu na výdělku po pracovním úrazu či nemoci z povolání, ale také pro pozůstalé po zemřelých pracovnících. Zvýší se totiž průměrný příjem, ze kterého jsou náhrady vypočteny. Poroste stejně jako procentní výměra důchodů, která se navýší **o 5,2 procenta a k tomu ještě o 151 korun.**

Náhrada po úrazu či nemoci z povolání představuje rozdíl mezi průměrným výdělkem před úrazem či onemocněním a příjmem po nemoci, který zahrnuje vydělanou částku i případný invalidní důchod. Tento rozdíl pak dorovnávají zaměstnavatelé ze svého pojištění. Pro pozůstalé po člověku, který zemřel v práci či po nemoci z povolání, odpovídá náhrada části jeho průměrného výdělku před úmrtím.

ZVÝŠENÍ PŘÍSPĚVKU NA ZAMĚSTNÁVÁNÍ OZP

Maximální částka příspěvku na zaměstnávání osob se zdravotním postižením se zvyšuje 12 000 Kč na **12 800 Kč.** Nově bude moci vláda vydávat nařízení, kterým lze příspěvek zvýšit v návaznosti na růst mzdových nákladů.

Zdroj:https://www.mpsv.cz/documents/20142/511219/30_12_2019+TZ_Co+se+meni+v+roce+2020.pdf/098c9a52-daab-742b-a7c1-3ae5c9b61a34

Pandemie COVID-19 neboli Korona vir v Česku

Pandemie covidu-19 v Česku je probíhající epidemie virové nemoci covid 19 způsobené korona virem SARS-CoV-2 na území České republiky, součást celosvětové pandemie covidu-19. Ta vznikla v prosinci 2019 na území Číny ve městě Wu chan. Nemoc se následně začala rychle šířit i mimo pevninskou Čínu. České úřady začaly na situaci reagovat ve druhé polovině února 2020, kdy se prudce zhoršila epidemiologická situace v Itálii. Ústřední epidemiologická komise se poprvé sešla 27. února.

Na českém území byly první tři případy onemocnění potvrzeny 1. března 2020. Jako hlavní zdroj infekce byla uváděna severní Itálie, kam mnozí Češi jezdili lyžovat do Alp. Rychlý nástup epidemie byl poznamenán kritickým nedostatkem ochranných pomůcek, kterých bylo ve skladech málo. Vznikla tak řada iniciativ a lidé si začali šít ochranné pomůcky sami. První opatření proti epidemii stát přijal 3. března a 10. března bylo oznámeno, že od následujícího dne byly uzavřeny školy. Dne 12. března ve 14.00 byl vyhlášen nouzový stav s řadou omezení pro občany a podniky, 14. března pak byla zavřena restaurační zařízení a ostatní provozovny mimo těch nejdůležitějších. O půlnoci z 15. na 16. března byly až na výjimky uzavřeny státní hranice.

Dne 16. března 2020 se uzdravili první tři pacienti a k 5. dubnu mělo opakovaně negativní test už 96 původně nakažených. 22. března 2020 úřady oznámily první úmrtí pacienta s nemocí covid-19 v Česku, 95letého muže hospitalizovaného v pražské Nemocnici Na Bulovce. Dne 29. března bylo oznámeno první úmrtí z řad zdravotnického personálu; byla to 48letá sestra z plicní kliniky Thomayerovy nemocnice v Praze, která se nakazila od jednoho z prvních pacientů s nemocí covid-19.

Epidemie v Česku vyvrcholila kolem 12. dubna, kdy bylo evidováno 4750 nakažených virem covid-19, z toho bylo 436 hospitalizováno, včetně zhruba stovky pacientů ve vážném stavu. Poté začal počet uzdravených převažovat nad počtem nově nakažených a klesal i počet hospitalizovaných. Množství lidí v ČR s pozitivním testem na covid-19 se v průběhu května a června 2020 ustálilo na počtu 2000—2500.

Deset rad pro seniory, jak se bránit proti korona viru

1) Nepodávat ruku

Korona virus se z člověka na člověka přenáší po úzkém kontaktu kapénkovou infekcí. Potřesení rukou patří mezi nejčastější formy. „Nedávno jsme měli mítink a kdybych dodržoval protokol, podal bych ruku nejméně 40 lidem," vysvětloval Mosley, proč nyní místo podávání ruky preferuje úsměv a zdvořilé pokývnutí hlavou.

2) Umývání rukou

Umývání rukou by mělo být samozřejmostí. Zejména pokud často cestujete, dodává Mosley. Například na letištích, kde se virus přenáší nejčastěji na plastových podnosech, do kterých lidé vkládají kovové věci, než projdou rentgenem.

3) Dezinfekční prostředek s sebou

Noste s sebou dezinfekční prostředek. Hodí se vám zejména při cestování v MHD, kdy nemáte možnost si ruce umýt. Dezinfekce by podle Mosleyho měla obsahovat nejméně 60 procent alkoholu a používat by se měla nejméně dvacet sekund.

4) Bezkontaktní platba

Světová zdravotnická organizace (WHO) nedávno upozornila, že častým nositelem nemoci Covid-19, kterou koronavirus způsobuje, jsou bankovky. Kdekoliv můžete využít platební kartu, učiňte tak, radí lékaři.

5) Zinkové pastilky

Podle Mosleyho jsou efektivní proti některým příznakům koronaviru, pokud je člověk užije do 48 hodin od vykázání symptomů. „Pomáhají například proti nachlazení," uvedl doktor.

6) Kvalitní spánek

Především během hlubokého spánku si tělo vytváří látky, které posilují imunitní systém, čímž pomáhají bojovat proti infekci. Nedostatek spánku učiní člověka zranitelnějším vůči kašli a nachlazení.

7) Zásoby léků

„Zejména senioři by se měli ujistit, že mají dostatečnou zásobu léků," tvrdí doktorka Messonnierová. Dodala, že má na mysli běžně dostupné léky na srdce, cukrovku atd.

8) Omezení cestování

Nepotřebuje-li senior někam nutně vyrazit, je nejlepší zůstávat doma. Cílem distancování je omezit se expozici viru a zabránit jeho šíření v komunitě. Vyhýbat by se senioři měli zejména místům, kde se pohybuje velké množství lidí.

9) Minimální kontakt s nemocnými

Dalším pravidlem je vyhnout se viditelně nemocným. Nejedná se pouze o nakažené koronavirem, ale i chřipkou či jen běžným nachlazením. Oslabený imunitní systém se totiž nákaze brání s většími obtížemi.

10) Zodpovědné chování

Důležité je dodržování pravidel respirační hygieny. Při kašli a kýchání by si lidé měli zakrývat ústa paží nebo rukávem, nikoli rukou.

Recept na domácí kmínový chléb

1 kg hladké mouky

6 dl vlažné vody

2 lžičky soli

2 lžíce kmínu

1 kostka droždí - 42 g

2 lžíce oleje

1 kostka cukru

vejce na potření

kmín na posypání

1. Do vlažné vody dáme kostku cukru, rozdrolíme droždí a necháme ho nakynout.

2. Do mísy dáme mouku, sůl, kmín a promícháme. Přidáme olej a kvásek z vody a droždí. Vypracujeme hladké těsto, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout asi 45 minut.

3. Plech vymastíme sádlem, na něj položíme bochánek z vykynutého těsta a necháme přikryté utěrkou opět kynout asi 30 minut.

4. Předehřejeme troubu na 225 °C, bochánek na povrchu třikrát nařízneme ostrým nožem, potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme kmínem, dáme péct do spodní části trouby na 15 minut, potom teplotu snížíme na 200 °C a dopečeme 25 minut.

Zdroj: https://www.toprecepty.cz/recept/14708-domaci-kminovy-chleba/

Když není droždí v obchodech

Nedostatkovým zbožím se v těchto dnech kvůli rekordní poptávce stalo v Česku droždí, které zmizelo z chladících pultů většiny tuzemských prodejen. Lidé si nakoupili kvasnice do zásoby kvůli obavám z dopadu preventivních opatření proti šíření korona viru na dodávky pečiva do obchodů a zároveň doma častěji pečou. Přinášíme vám recept na domácí kvásek.

Jak udělat domácí kvas

Kvas si ale můžete připravit i sami doma, jen si to chce vzpomenout s předstihem, ne v den, kdy se chystáte chleba péct. Na přípravu tradičního chlebového kvasu potřebujete jen vodu a mouku. Ta by měla být celozrnná. A důležité je, aby obsahovala dostatek lepku. Z mouky, jako je rýžová, kukuřičná nebo třeba pohanková, kvásek nezaložíte. Kvas z žitné mouky se hodí spíš na chleba a slané pečení, je aromatický a dodá pečivu specifickou chlebově nakyslou příchuť. Na sladké pečení se pak víc hodí chuťově jemnější kvásek pšeničný nebo špaldový.

1. den Potřebný poměr obou surovin je přibližně 1:1. **Na 20 g mouky tak použijte 20 g vlažné vody.** Záleží ale samozřejmě na savosti mouky, která se může trochu měnit. Směs vymíchejte do hladka, konzistenci by měla mít asi jako těsto na lívance, proto pokud je třeba, trochu vody přidejte. Pozor, příliš řídký kvásek by se brzy vyčerpal a do příštího „krmení“ by nemusel přežít. Kašičku nalijte do větší zavařovací sklenice, přikryjte fólií, do ní vidličkou udělejte pár dírek, aby k ní mohl proudit vzduch, a nechte ji čtyřiadvacet hodin v pokojové teplotě odpočívat. Obsah sklenice se začne přirozeně fermentovat.

2. den Opět přidejte stejné množství vody a mouky, vše dobře promíchejte, znovu překryjte fólií a nechte čtyřiadvacet hodin odpočívat na kuchyňské lince. Po nějaké době můžete spatřit v budoucím kvásku první bublinky.

3. den Zopakujte postup z druhého dne. Každou přibývající hodinou se bude kvásek probouzet k životu čím dál víc a zvětší svůj objem na dvojnásobek.

4. den Po uplynutí čtyřiadvaceti hodin je čas kvásek zkontrolovat, a to čichem. Měl by mít intenzivní nakyslou, ale příjemnou vůni. Pokud se vám bude zdát, že to ještě není ono, ještě jednou ho přikrmte, přikryjte a počkejte do dalšího dne.

5. den K hotovému kvásku přidejte už jen čajovou lžičku mouky a vody, zavíčkujte ho proděravěným víčkem a uložte do lednice.
Při pečení si nikdy nezapomeňte z rozkvašeného kvasu odebrat dvě lžíce zpátky do sklenice a nakrmit je, aby vám zůstaly na příští pečení. Ovšem nejčastější příčinou loučení s mrtvým kváskem bývá zanedbání péče ve chvílích, kdy zrovna nepečete. Jako každý živý tvor potřebuje **čas od času nakrmit**. Někdo krmí kvásek **jednou za tři až pět dnů**, jiný jen jednou týdně. Zkušené pekařky tvrdí, že hladový kvásek začne na povrchu vytvářet tekutinu. Pokud jste na kvásek pozapomněli a podařilo se vám ho „vyhladovět“, vyndejte ho z lednice a nechte ho asi tři hodiny stát v pokojové teplotě, aby se aktivoval. Pak část kvasu odeberte a nechte jen množství rovnající se přibližně dvěma lžícím. Do něj opatrně vmíchejte asi dvě lžíce mouky a dvě lžíce vody, sklenici zavíčkujte a přikrmený kvásek zase uložte do lednice.

Zdroj: https://magazin.recepty.cz/clanky/domaci-kvasek-na-chleba-chce-trpelivost-a-peci-jak-ho-zalozit-a-jak-se-o-nej-starat-746.html

Nový program České televize

Česká televize spustila v pondělí 23. března nový program ČT3. Má pomoci seniorům, kteří v době pandemie korona viru musí zůstávat doma.

Stanice bude svým laděním klidnější a podávání všech informací přizpůsobené seniorům. Vysílat bude denně od 9 do 17:25 hodin. Programová nabídka se bude opírat o výběr ze zlatého televizního fondu, tematické magazíny i základní informační servis.

„Chceme v této těžké situaci sloužit další velké skupině našich diváků. Vysíláme už speciální vzdělávací bloky pro školáky a rodiče, a teď se zaměřujeme na nejzranitelnější skupinu populace, která tráví doma nejvíce času. Na televizním vysílání vyrostlo již několik generací a my díky našemu bohatému archivu můžeme nabídnout obsah přesně šitý na míru jejich potřebám, doplněný navíc o informační servis a nově vyráběné magazíny s praktickými radami. Chceme přinést divákům dobrou náladu a evokovat příjemné vzpomínky," vysvětlil generální ředitel České televize Petr Dvořák.

„Prozatím půjde o provizorní vysílání. Vzhledem k aktuální mimořádné situaci jsme byli nuceni pozastavit výrobu většiny pořadů, tak můžeme dočasně finanční prostředky směřovat na tento program."

ČT3 bude okamžitě dostupná v terestrickém vysílání, v satelitu i kabelovém vysílání. Diváci najdou program pouze v novém standardu DVB-T2.

Zábava pro volný čas

	6		9			1	5	8
			1	8				3
4	1			3				
	2					8	1	
		7			1	6	9	
5		1		2	9			
		9			8	7		
6		2	4					1
			5		7		6	

Zdroj: https://www.sudokukingdom.com/

A	N	O	G	I	T	N	A	Q	Š	V	E	J	K	M
A	G	A	K	O	H	Ó	U	Č	K	E	L	L	S	A
D	O	S	T	O	J	I	D	I	O	T	J	E	I	C
Y	Á	O	N	A	S	E	I	Y	M	T	E	T	T	H
L	I	U	P	T	R	M	N	E	O	T	V	O	Ř	P
L	C	K	V	N	Í	T	A	E	O	K	F	Á	P	O
4	Í	N	O	O	S	O	Y	J	C	R	O	Z	A	I
8	A	P	H	Š	K	N	I	H	O	R	O	G	A	R
9	O	P	A	L	I	U	Z	D	N	C	A	M	R	O
1	R	L	I	E	Q	L	O	T	A	U	H	I	J	T
Í	C	Í	S	H	A	R	O	M	E	O	A	R	E	X

FOTO
EAREX
EGO
EMIL
ERGO
HEJT
IRMA
KLENOT
KOJENEC
KOŠILE
KOZA
LÁSKO
LASO
LÍPA
MACHR
MISKA
NEKOV
NEON
OCAS
OHON
ONUCE
ORLI
PÁLKA
PANIC
QUEST
ROPA
RYAN
SADY
ŠEKY
SKICA
ŠLEH
SLOW
SÓJA
SPOT
STEH
TELE
TISK
TŘI
TRIA
VICHR
VINA

Zdroj: https://sifraroku.cz/hodnocene-sifry/41-osmismerka

Kvíz

1. **Krajské město Pardubice leží na soutoku řek**
   - ☐ Labe a Orlice
   - ☐ Labe a Chrudimky
   - ☐ Labe a Cidliny
   - ☐ Orlice a Chrudimky
2. **V Pardubickém kraji není město**
   - ☐ Ústí nad Orlicí
   - ☐ Boskovice
   - ☐ Žamberk
   - ☐ Holice
3. **Nejvyšší bod Pardubického kraje je**
   - ☐ Suchý vrch
   - ☐ Velká Deštná
   - ☐ Kralický Sněžník
   - ☐ Andrlův chlum
4. **V okrese Ústí nad Orlicí neleží město**
   - ☐ Česká Třebová
   - ☐ Choceň
   - ☐ Vysoké Mýto
   - ☐ Litomyšl
5. **V Pardubickém kraji se nenachází město**
   - ☐ Chrudim
   - ☐ Rychnov nad Kněžnou
   - ☐ Přelouč
   - ☐ Hlinsko
6. **Pardubický kraj nesousedí s**
   - ☐ Královéhradeckým krajem
   - ☐ Olomouckým krajem
   - ☐ Libereckým krajem
   - ☐ Středočeským krajem

Správné odpovědi: 1) Labe a Chrudimky, 2) Boskovice, 3) Kralický Sněžník, 4) Litomyšl, 5) Rychnov nad Kněžnou, 6) Libereckým krajem

Karlštejn ... středověký hrad nacházející se v okrese Beroun. Jeho základní kámen byl položen roku 1348 Karlem IV. kvůli ochraně říšských korunovačních klenotů a svatých ostatků. V současné době je hrad národní kulturní památkou.

POMŮCKA: OKAY, TI, TIR	OD TOHOTO MÍSTA	LOPOTA	LUDOLFOVO ČÍSLO	JMÉNO ZPĚVÁKA JAHELKY	TANVALDSKÝ PODNIK		HROB	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	3. DÍL TAJENKY	KOČKOVITÁ ŠELMA
LIKVIDACE PSANÍM						PRAŽSKÝ ŽELEZÁŘ				
1. DÍL TAJENKY						PRODEJNA ELEKTROSP. / LÉTAJÍCÍ TALÍŘ				
ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE			BOTY / NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					ZNAČKA KILOGRAMU / SKLAD NA LÁTCE		
MODEL FIATU				AGRONOM. FAKULTA / AKADEMIE VĚD ZKR.			ČESTNĚ HOVOR. / OSLOVENÍ MUŽE			
ÚDAJE					PROTIKLAD / PRCHAVÁ KAPALINA					BALÍK KARET
	AMERICKÁ ZPĚVAČKA DIANA ???	TVOJE MN. Č. / JIHOEVROPAN				ASIJSKÝ SOKOLÍK / SVAZ				
BRAZILSKÉ MĚSTO ??? DE JANEIRO				SEVER. BAŽIN. STEP / 2. DÍL TAJENKY						
OTEC ZASTAR.			ZESÍLENÝ ZÁPOR / VITÁLNÍ					INICIÁLY ZPĚVÁKA KERNDLA / ŘÍDIT		
LOVECKÁ VÝPRAVA V AFRICE							TAŽNÉ ZVÍŘE / CHEM. ZN. LANTHANU			
VÝMĚŠEK SLIZNICE					ZAČÁTEČNÍK / ČINIT					OBYVATEL ALSASKA
	POHÁR MISTRŮ EVROPSKÝCH ZEMÍ ZKR.	JIHOASIJSKÝ STROM / BULHARSKÁ MĚNA				JMÉNO FENKY / INI. MODER. ONDRÁČKA				
INICIÁLY HERCE LANDOVSKÉHO			PLAVIDLO Z KLÁD / OZN. DÁL. PŘEPRAVY				ČÁST HLAVY / OBYVATELSTVO			
ROZPOUŠTĚDLO								NÁRODNÍ STRANA / IN. HEREČKY RYBOVÉ		
VLASTNÍ PRVNÍ ŽENĚ						JMÉNO SKLADATELE HURNÍKA				
ZAHLOUBIT RÝČEM						CVIČEBNÍ ÚBOR				

Zdroj: https://www.kampocesku.cz/clanek/25036/krizovka-ke-stazeni-pp-1-2019

Cestování bez bariér: Poznejte místa dostupná pro vozíčkáře

Přestože na mnoha místech je dostupnost pro vozíčkáře značně ztížená, existují trasy, které se snaží zbořit bariéry a umožnit vychutnat krásu krajiny všem bez rozdílu. Vydejte se na trasy a místa, která se snaží být snadno přístupná všem. Vybírat můžete z naučných stezek, zajímavých vyhlídek nebo bezbariérových památek.

Unikátní spirálová rozhledna v Kobylí na Kobylím vrchu

V Kobylí na Břeclavsku objevíte krásnou rozhlednu. Unikátní je především svým tvarem a tím, že je přístupná i pro vozíčkáře. Stavba byla postavena roku 2018. Rozhledna vysoká 7,5 metru stojí na nejvyšším bodě v obci, a to Kobylím vrchu, kterému místní říkají Homole, ve výšce 334 metrů nad mořem.

Božídarské rašeliniště s naučnou stezkou

Chráněná lokalita Božídarská rašeliniště je opět otevřena turistům, zájemci se přes ně mohou projít díky naučné stezce. Navíc naučná stezka je přístupná i pro vozíčkáře a maminky s kočárky.

Zahrada smyslů v Olomouci

Zahrada smyslů je určena především nevidomým a slabozrakým návštěvníkům. Přístup k záhonu je bezbariérový, takže je kromě nevidomých určen i pro vozíčkáře či maminky s dětmi.

Trasa pro vozíčkáře u Chlumu u Třeboně

V Lutové u Chlumu u Třeboně na Jindřichohradecku je přístupná trasa pro vozíčkáře. Tělesně postižení se po ní mohou vydat například k pomníku Emy Destinnové, známé operní pěvkyně. Vozíčkáři mohou v okolí Chlumu využít zhruba 24 km stezek, které jsou dostatečně široké a upravené pro vozíčkáře.

Naučná stezka Ludvíka Očenáška – první stezka pro nevidomé

Mezi Plasy a Dolní Bělou na Plzeňsku objevíte naučnou stezku věnovanou mimo jiné významnému místnímu rodákovi Ludvíku Očenáškovi. Informační panely stezky jsou upraveny také pro slepce.

Bezbariérové trasy v lesích u Hradce Králové

V lesích u Hradce Králové se nachází dvě bezbariérové trasy přístupné všem hendikepovaným turistům. Trasy celkem měří 14 kilometrů – jedna vede od lesního hřbitova k rybníku Výskyt a druhá z Nového Hradce Králové lesními cestami také k rybníku.

Zdroj: https://www.kudyznudy.cz/aktuality/borte-bariery

ZDRAVÍnek radí zajímavé odkazy

Nabízíme Vám seznam internetových stránek, kde se můžete dozvědět mnoho zajímavých informací o problematice zdravotně postižených a seniorů.

- **Helpnet** – informační portál pro osoby se specifickými potřebami – www.helpnet.cz
- **Vozíčkář** – informační portál nejen pro sedící – www.vozickar.com
- **Nevladky.cz** – informační portál pro neziskovky v Pardubic. kraji - www.nevladky.cz
- **Vozka** – magazín o životě a pro život na vozíku – www.vozka.org
- **Můžeš** – časopis pro ty, kteří se nevzdávají – www.muzes.cz
- **Mosty** – časopis pro integraci – www.nrzp.cz
- **GONG** – časopis sluchově postižených – www.gong.cz
- **Esprit** – Česká asociace pro psychické zdraví – www.capz-esprit.sweb.cz
- **Duhové noviny** – www.duhovenoviny.cz
- **Vital** – www.vitalplus.org

Dále uvádíme noviny a zpravodaje, včetně jejich internetových odkazů, kde představujeme naši činnost. Můžete zde nalézt mnoho zajímavých informací z kultury a dalších oblastí daného města.

- **Týdeník Pernštejn** – www.tydenikpernstejn.cz
- **Radniční zpravodaj** – www.pardubice.eu
- **Pravobřežní zpravodaj** – www.pardubice.eu
- **Chrudimský zpravodaj** – www.chrudim.eu
- **Chrudimka.cz** – www.chrudimka.cz
- **Chrastecké ohlasy** – www.mestochrast.cz
- **Ústecké listy** – www.ustinadorlici.cz
- **Českotřebovské noviny** – www.ceskotrebovskenoviny.cz
- **Městské noviny Lanškroun** – www.lanskroun.eu
- **Choceňský zpravodaj** – www.chocen.cz
- **Vysokomýtský zpravodaj** – www.vysoke-myto.cz
- **Jablonský zpravodaj** – www.jablonneno.cz
- **Žamberecké listy** – www.zamberk.cz
- **Letohradský zpravodaj** – www.letohrad.eu
- **Kralický zpravodaj** – www.kraliky.eu

Spokojenost uživatelů s poskytovanými službami

Za rok 2019 proběhl průzkum zaměřený na zjištění spokojenosti uživatelů služeb a zhodnocení kvality poskytovaných služeb. Na základě zhodnocení průzkumu spokojenosti vyplynulo, že uživatelé služeb Osobní asistence, Sociální rehabilitace a Odborného sociálního poradenství byli s poskytovanými službami spokojeni.
Více informací naleznete na našich webových stránkách - www.czp-pk.cz.

Podporují nás:

Pardubice

PARDUBICKÝ KRAJ

CHRUDIM

ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

IVECO BUS

místní Agenda 21

NADACE ČEZ

Konzum Ústí nad Orlicí

STARMON

EOP ELEKTRÁRNY OPATOVICE

KONZUM

Karel Komárek Family Foundation

BRAVO

Isolit - Bravo, společnost, s.r.o.

JSME TU DOMA

Redakční rada: pracovníci Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. – Centrum Ústí nad Orlicí. Dotazy a připomínky zasílejte na adresu: Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s., Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí, email: zlata.spakova@czp-pk.cz. Elektronická verze je k dispozici na www.czp-pk.cz