Číslo
2015

ZDRAVÍnek

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

Vážení čtenáři,

dovolte nám, abychom vás jménem všech pracovnic organizace Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. přivítaly při dalším vydání zpravodaje ZDRAVÍnek.

V aktuálním vydání vám nejprve představíme naši činnost. Seznámíme vás s našimi **poskytovanými službami** – sociální rehabilitací, odborným sociálním poradenstvím a službou osobní asistence. Mezi naše nabízené služby patří také půjčovny rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, o kterých se více dočtete na straně 6. Po představení služeb následuje zpráva o uskutečněném **průzkumu spokojenosti**, který je pro nás každý rok cenným zdrojem informací o spokojenosti uživatelů s našimi poskytovanými službami. Na následujících stranách se vám **představují jednotlivá pracoviště** – Pardubice, Chrudim, Ústí nad Orlicí. Dále se ve zpravodaji dočtete **aktuality ze sociální oblasti –** příspěvek na péči, výměna karet pro osoby se zdravotním postižením, Příručka pro osoby se zdravotním postižením a informace o SeniorPasu. **V rubrice pro zdraví** na straně 17 se dočtete o bylinkách, které jsou od nepaměti známé svými pozitivními účinky na lidský organismus. **Pro zábavu** jsme pro vás připravili sudoku a osmisměrku. Inspirovat se můžete kapitolou **vaření**, tématem pro letošní rok se pro nás staly jogurtové brownies a lehký mrkvovo-jablečný salát. Jako **typ na výlet** pro vás máme pozvánku na hrad a zámek v obci Potštejn a dále váz zveme na návštěvu hřebčína ve Slatiňanech a na zámek Nové Hrady. **Závěr patří poděkování** donátorům a nadacím, které v uplynulém období podpořili naši činnost.

V celém zpravodaji jsou vloženy hypertextové odkazy na zdroje, které můžete navštívit a dozvědět se více informací.

Přejeme vám krásné dny a mnoho zábavy při čtení.

tým Centra

Zdravínek jarní.
Zdroj: http://tapety.superhry.cz/flora/zdravinek-jarni/

Služby Centra

1. SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Služba je určena osobám se zdravotním postižením ve věku od 19 do 64 let a seniorům v nepříznivé sociální situaci.

Pomůžeme Vám když:

- **si nevíte rady s obsluhou běžného spotřebiče** (mobilní telefon, pračka, lednička, apod.)
- **potřebujete pomoci s péčí o sebe či své blízké**
- **jste nespokojeni ve své práci nebo práci hledáte** – naučíme vás efektivně hledat nabídky pracovních míst na webových portálech, aktivně oslovovat zaměstnavatele. Sepíšeme s vámi životopis, motivační dopis. Poradíme vám, jaké vhodné oblečení si obléci na pracovní pohovor a mnoho dalšího.
- **chcete mít dostatek informací o svém zdravotním stavu** – prostřednictvím internetu máte u nás možnost tyto informace získat. Zaměřit se můžete na léčbu, prevenci, vyhledávání kontaktů na odborníky, zapojit se do svépomocných skupin apod.
- **se chcete naučit samostatně pracovat na počítači** – pracovnice vás proškolí v požadované oblasti (základní obsluha, internet, word, excel, power-point). Díky školení získáte nové znalosti a dovednosti.
- **přemýšlíte o tom, že se chcete učit anglicky, ale běžné kurzy jsou pro vás nedostupné** – zveme vás do Centra Pardubice, kde každý týden probíhá Kurz anglického jazyka.
- **máte ve svém okolí osobu se sluchovým postižením a rádi byste se s ní dorozuměli** – v Centru Ústí nad Orlicí nabízíme individuální Kurz základů znakového jazyka.
- **si přejete poznat nové přátele nebo se cítíte se být osamoceni a nepochopeni** – právě pro vás je tu každý měsíc Klubíček. Jedná se o výchovnou, vzdělávací a aktivizační činnost, při které si uživatelé upevňují své motorické, psychické a sociální schopnosti, dovednosti. Klubíček můžete navštívit V Centru Pardubice a Chrudim.
- **potřebujete rehabilitační či kompenzační pomůcku** – pracovnice vám podají informace o možnostech jejich získání (půjčení, koupě, získání vlastní pomůcky přes zdravotní pojišťovnu).
- **chcete vědět o návazných službách, které můžete pro řešení vaší nepříznivé sociální situace využívat.**

Prostřednictvím počítačových učeben jednotlivých Center dále můžete využít internet k vyhledávání aktuálních zpráv, kulturních akcí, jízdních řádů, pro práci s e-mailem tak, abyste byli v kontaktu se svými přáteli.

Služba je poskytována ZDARMA!!!

2. ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Služba je určena osobám se zdravotním postižením bez omezení věku, které se nacházejí v nepříznivé sociální situaci a jejich blízkým.

Pomáháme v těchto oblastech:

- **Dávky a příspěvky** – poradíme vám na jaké dávky či příspěvky máte nárok, kam se obrátit, pomůžeme vám s vyplněním potřebných formulářů.
- **Zprostředkování návazných služeb** – pečovatelská služba, aktivizační služby, psycholog, atd. Právě v této situaci jsme tu pro vás. Poradíme vám kam se obrátit a zprostředkujeme navazující služby.
- **Pomoc při hledání práce** – podpoříme vás při hledání vhodného pracovního místa, se sepisováním strukturovaného životopisu, motivačního dopisu, podpoříme vás při kontaktování potencionálních zaměstnavatelů, atd.
- **Sepisování žádostí, odvolání a dalších podání**
- **Rehabilitační a kompenzační pomůcky** – nabízíme rozsáhlé poradenství v oblasti rehabilitačních a kompenzačních pomůcek – jaké typy pomůcek existují, jaké jsou pro daného uživatele nejvhodnější, kde si může zapůjčit vhodnou rehabilitační a kompenzační pomůcku, případně jak si obstarat pomůcku vlastní, atd.

Služba je poskytována ZDARMA!!!

Sluchové poradenství – prodáváme baterie do sluchadel a příslušenství ke sluchadlům.

V Centru Pardubice a Chrudim spolupracujeme **s organizací AUDIOHELP z. s..**

Pracovník kromě poradenství a prodeje baterií dále nabízí:

- opravy naslouchacích přístrojů
- čištění sluchadel a tvarovek, kontrola
- půjčování kompenzačních prostředků
- výměnu a prodej hadiček různého typu
- servis a montáže zařízení u klientů
- prodej a výměnu univerzálních tvarovek do uší

Provozní doba Pardubice:

Pondělí	8:00 - 15:00
Úterý	8:00 - 15:00
Středa	8:00 - 14:00

Provozní doba Chrudim:

V následujících dnech:

5. únor, 2. duben, 4. červen, 6. srpen, 1. říjen, 29. říjen vždy od **9:00 – 13:00**

Kontaktní osoba:
Jindřich Socha, tel.: 777 164 111, 466 301 888, e-mail: shw@email.cz

3. Osobní asistence

Služba napomáhá osobám se zdravotním postižením, které se nacházejí v nepříznivé sociální situaci zvládat každodenní dovednosti a úkony, které by dělaly samy, kdyby jim v tom nebránilo jejich zdravotní znevýhodnění. Podporujeme uživatele v tom, aby prožívali běžné společenské vztahy.

Komu je služba určena:

Dětem předškolního věku od jednoho roku až po starší seniory nad 80 let, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení, nemoci nebo věku.

Zajišťujeme tyto činnosti:

- **Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu** – podávání jídla a pití, pomoc při oblékání, svlékání, pomoc při prostorové orientaci, samostatného pohybu a pomoc při přesunu na lůžko či vozík.
- **Pomoc při osobní hygieně** – pomoc při běžných úkonech osobní hygieny, s celkovou hygienou těla, při použití WC.
- **Pomoc při zajištění stravy** – jedná se o pomoc při přípravě jídla a pití.
- **Pomoc při zajištění chodu domácnosti** – s úklidem a údržbou domácnosti a osobních věcí, pomoc s nákupy a běžnými pochůzkami.
- **Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti** – podpora rodičů v péči o dítě, upevnění kontaktu se společenským prostředím, pomoc s upevňováním schopností a dovedností.
- **Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím** – doprovázení do školy, školky, zaměstnání, k lékaři, na zájmové a jiné aktivity.
- **Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí** – pomoc při komunikaci, při vyřizování běžných záležitostí.

Služba je poskytována bez časového omezení, v přirozeném prostředí uživatele.

U dospělých je služba poskytována ve vlastním domácím prostředí i mimo něj.

U dětí se jedná především o asistenci při pobytu ve škole nebo školce.

Platný ceník služby osobní asistence.

čas/věk uživatele	Pro děti do 18 let	pro dospělé
6:00 – 18:00	60 Kč/hodina	70 Kč/hodina
18:00 – 6:00	120 Kč/hodina	130 Kč/hodina
Soboty neděle a svátky	120 Kč/hodina	130 Kč/hodina

Doplňková činnost

4. Půjčovny rehabilitačních a kompenzačních pomůcek

Půjčovny vám pomohou:

- s překlenutím období při vyřizování žádosti o vlastní pomůcku
- při poruše vlastní pomůcky,
- v nepředvídatelných situacích, například při úrazu apod.

Slouží **osobám se zdravotním postižením, seniorům, jejich rodinným příslušníkům či jiným pečujícím osobám. Zápůjční doba pomůcky není omezena**, pomůcku si můžete zapůjčit dle své potřeby. Podmínkou zápůjčky je předložení dvou platných dokladů (občanský průkaz + řidičský průkaz, karta pojišťovny či jiný doklad) a zaplacení měsíčního poplatku.

V Centru Pardubice a Chrudim půjčujeme pomůcky určené dospělým osobám. Zapůjčit si můžete 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. Centrum Ústí nad Orlicí nabízí k zapůjčení dětské pomůcky. K dispozici máme mechanický vozík, autosedačku, berle, chodítka, dětské kolo, dětskou podpůrnou hrazdu a dětskou mobilní sedačku.

ORIENTAČNÍ CENÍK NABÍZENÝCH POMŮCEK PRACOVIŠTĚ PARDUBICE

Druh pomůcky	Cena v Kč za měsíc
Mechanický vozík	300 - 500
Chodítko	90 - 150
Toaletní křeslo	60 - 150
Sedačka na vanu	50
Nástavec na WC	50
Koupelnové schůdky	60
Polohovací lůžko	500*
Zvedací zařízení	200*
Schodolez	500*
Antidekubitní matrace	150
Hrazda k posteli	100
Servírovací stolek	100
Šlapadlo rehabilitační	100

**Společně s půjčovným je hrazena vratná kauce ve výši 1.000,- Kč.*

Průzkum spokojenosti v roce 2014

Máme zájem o neustálé zvyšování kvality poskytovaných služeb. Proto považujeme za nezbytné hodnotit jejich kvalitu – zapojujeme uživatele služby.

Centrum zjišťuje spokojenost uživatelů s poskytovanými službami prostřednictvím anonymních dotazníků (návratek) jednou ročně. Průzkum byl prováděn v listopadu a prosinci 2014 na všech pracovištích, kde jsou poskytovány sociální služby.

Zde uvádíme výsledky daného dotazníkového šetření:

Osobní asistence	**celkem uživatelů**	**osloveno**	**návratnost v %**	**spokojenost v %**	**nespokojenost**
Pardubice	42	40	32	97	3% - *uživatel uvedl, že jeho asistent těžko zvládá manipulaci s ním, požádal o změnu osobního asistenta.*
Chrudim	15	14	8	100	-
Ústí nad Orlicí	28	17	61	100	-

Sociální rehabilitace	**celkem uživatelů**	**osloveno**	**návratnost v %**
Pardubice	112	24	100
Chrudim	70	10	100
Ústí nad Orlicí	88	15	100

Sociální rehabilitace barevně odlišena pracoviště	**1. nejvíce spokojen**			**2.**			**3.**			**4.**			**5. nejméně**		
celková kvalita služby	79	90	100	17	10	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
průběh služby	88	100	100	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
prostory a prostředí	75	80	53	21	-	27	-	20	13	-	-	7	-	-	-
přístup pracovníka	96	100	100	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Hodnoty jsou uvedeny v procentech

Odborné sociální poradenství	**celkem uživatelů**	**osloveno**	**návratnost v %**	**spokojenost v %**				
				1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**
Pardubice	679	13	100	85	15	-	-	-
Chrudim	697	11	100	100	-	-	-	-
Ústí nad Orlicí	315	10	70	100	-	-	-	-

Zprávu o výsledku průzkumu naleznete na našich webových stránkách www.czp-pk.cz, v sekci Informace o nás.

Představujeme vám jednotlivá pracoviště

Pracovnice jednotlivých pracovišť vám pomohou při řešení vašich nepříznivých situací.

PRACOVIŠTĚ PARDUBICE

adresa: **Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.**
Bělehradská 389, 530 09
Pardubice – Polabiny

telefon: 466 335 630

Hana Jarošová
vedoucí Centra Chrudim a Pardubice

Osobní asistence

mobil: 775 693 987
e-mail: hana.jarosova@czp-pk.cz

Eva Cipryánová, DiS.
sociální pracovnice

Sociální rehabilitace

mobil: 775 693 988
e-mail: eva.cipryanova@czp-pk.cz

Mgr. Šárka Barnová
sociální pracovnice

Odborné sociální poradenství
Půjčovna pomůcek

mobil: 775 693 984
e-mail: sarka.barnova@czp-pk.cz

Otevírací doba Centra Pardubice

	Osobní asistence	Sociální rehabilitace		Odborné sociální poradenství	
		ambulantní forma	*terénní forma*	*ambulantní forma*	*terénní forma*
Pondělí	8:00 –16:00	8:00 –16:00	8:00 – 12:00	8:00 – 15:00	8:00 – 10:00
Úterý	----------	8:00 –16:00	13:00 – 16:00	12:30 – 16:00	14:00 – 16:00
Středa	8:00 –16:00	8:00 –16:00	8:00 – 12:00	8:00 – 15:00	8:00 – 10:00
Čtvrtek	----------	8:00 –16:00	13:00 – 16:00	12:30 – 16:00	14:00 – 16:00
Pátek	----------	8:00 –16:00	----------	8:00 – 12:00	----------
Přestávka	*13:00 – 13:30*	*12:00 – 12:30*		*12:00 – 12:30*	

Doplňkové činnosti:

- Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
- Provozní místnost
- Prodej baterií do sluchadel

Provozní doba: Pondělí až pátek, 8:00 - 16:00

PRACOVIŠTĚ CHRUDIM

adresa: **Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.**
Revoluční 594,
537 01 Chrudim

telefon: 469 620 320

Bc. Naděžda Medková
sociální pracovnice

mobil: 775 693 982
e-mail: nadezda.medkova@czp-pk.cz

Odborné sociální poradenství
Sociální rehabilitace
Půjčovna pomůcek

Otevírací doba Centra Chrudim

	Osobní asistence*	Sociální rehabilitace		Odborné sociální poradenství	
		ambulantní forma	*terénní forma*	*ambulantní forma*	*terénní forma*
Pondělí	----------	8:00 – 13:00	12:30 – 14:30	13:00 – 16:00	8:00 – 10:00
Úterý	8:00 – 16:00	12:30 – 16:00	8:00 – 10:00	8:00 – 12:00	14:00 – 16:00
Středa	----------	8:00 – 13:00	12:30 – 14:30	13.00 – 16:00	8:00 – 10:00
Čtvrtek	8:00 – 16:00	12:30 – 16:00	8:00 – 10:00	8:00 – 12:00	14:00 – 16:00
Pátek	----------	8:00 – 13:00	----------	13:00 – 16:00	----------
Přestávka	*13:00 – 13:30*	*12:00 – 12:30*		*12:00 – 12:30*	

** telefonicky na 775 693 987*

Doplňkové činnosti:

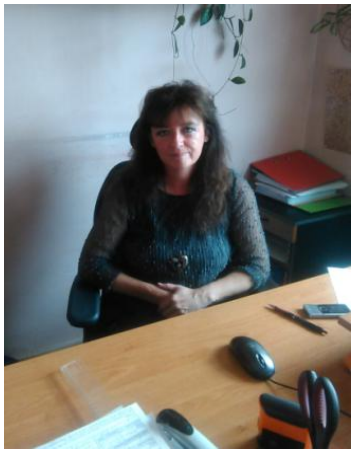
- Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
- Provozní místnost
- Prodej baterií a příslušenství do sluchadel

Provozní doba: Pondělí až pátek: 8:00 - 16:00, přestávka: 12:00 - 12:30

PRACOVIŠTĚ ÚSTÍ NAD ORLICÍ

adresa: **Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.**
Čs. armády 1181,
562 01 Ústí nad Orlicí

telefon: 465 525 324



Eva Jiřincová
vedoucí Centra Ústí nad Orlicí

Osobní asistence
Odborné sociální poradenství

mobil: 775 693 985
e-mail: eva.jirincova@czp-pk.cz

Barbara Mejdrová, DiS
sociální pracovnice

Sociální rehabilitace
Odborné sociální poradenství

mobil: 775 693 983
e-mail: barbara.mejdrova@czp-pk.cz

Otevírací doba Centra Ústí nad Orlicí

	Osobní asistence	Sociální rehabilitace		Odborné sociální poradenství	
		ambulantní forma	*terénní forma*	*ambulantní forma*	*terénní forma*
Pondělí	12:00 – 16:00	8:00 – 16:00	8:00 – 12:00	8:00 – 12:00	8:00 – 10:00
Úterý	----------	8:00 – 16:00	13:00 – 16:00	----------	8:00 – 14:00*
Středa	12:00 – 16:00	8:00 – 16:00	8:00 – 12:00	8:00 – 12:00	8:00 – 10:00
Čtvrtek	8:00 – 12:00	8:00 – 16:00	13:00 – 16:00	12:30 – 16:00	14:00 – 16:00
Pátek	10:00 – 13:00	8:00 – 16:00	----------	8:00 – 10:00	----------

**poradenství na vybraných obcích*

Doplňková činnost:

- Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
  Provozní doba: Pondělí až pátek, 8:00 - 16:00

ZDRAVÍnek informuje

Informujeme vás o novinkách a důležitých informacích, které vám usnadní život.

1. Příspěvek na péči

Potřebujete pomoci s žádostí o tuto sociální dávku? Neváhejte a obraťte se na pracovnice Centra, které vám vysvětlí podmínky, postup získání tohoto příspěvku a pomohou s vyplněním formuláře. V případě potřeby vás doprovodí na kontaktní pracoviště Úřadu práce (dále jen ÚP).

Příspěvek na péči je poskytován osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby. Z poskytnutého příspěvku na péči si osoby hradí pomoc, kterou jim může poskytovat buď osoba blízká, osobní asistent, registrovaný poskytovatel sociálních služeb, dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu.

Podmínky nároku na příspěvek na péči

Nárok na příspěvek **má osoba starší jednoho roku**, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb.

Stupeň závislosti se hodnotí podle počtu základních životních potřeb, které osoba není schopna, z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu zvládat, a potřeby každodenní mimořádné péče jiné fyzické osoby (u osob do 18 let věku) a potřeby každodenní pomoci, dohledu nebo péče jiné fyzické osoby (u osob starších 18 let věku).

Při posuzování stupně závislosti osoby se hodnotí schopnost zvládat tyto základní životní potřeby:

1. **Mobilita** (vstávání, usedání, chůze)
2. **Orientace** (zrakem, sluchem, pomocí psychických funkcí)
3. **Komunikace** (dorozumět se, porozumět mluvené řeči i psanému textu)
4. **Stravování** (naporcování jídla, najíst se a napít, dodržovat dietní režim)
5. **Oblékání a obouvání** (vybrat si oblečení a obutí, obléknout se, obout se, svléknout se, zout se)
6. **Tělesná hygiena** (umýt si obličej, ruce, celé tělo, učesat se, pečovat o ústní hygienu)
7. **Výkon fyziologické potřeby** (používat WC, vyprázdnit se, provést očistu, používat hygienické pomůcky)
8. **Péče o zdraví** (dodržovat stanovený léčebný režim a ošetřovatelská opatření)
9. **Osobní aktivity** (stanovit si a dodržet denní režim, zapojit se do aktivit odpovídajících věku)
10. **Péče o domácnost** (nakládat s penězi, obstarat si nákup potravin) *Nehodnotí se u osob mladších 18. let.*

Výše příspěvku na péči

	stupeň I (lehká závislost)	stupeň II (středně těžká závislost)	stupeň III (těžká závislost)	stupeň IV (úplná závislost)
Osoba nezvládá	*3-4 oblasti*	*5-6 oblastí*	*7-8 oblastí*	*9-10 oblastí*
osoby do 18 let věku	3 000 Kč	6 000 Kč	9 000 Kč	12 000 Kč
osoby starší 18 let věku	800 Kč	4 000 Kč	8 000 Kč	12 000 Kč

Řízení o přiznání příspěvku na péči

- Řízení o přiznání příspěvku na péči se zahajuje na základě písemné žádosti podané na předepsaném tiskopise (formulář „Žádost o příspěvek na péči“). Tyto formuláře jsou k dispozici na každém ÚP a v elektronické podobě na Integrovaném portále Ministerstva práce a sociálních věcí (dále jen MPSV).
- Vyplněný formulář se odevzdává na kontaktním pracovišti krajské pobočky ÚP, na referátu nepojistných sociálních dávek, v kanceláři označené: „Příspěvek na péči“.
- Poté krajská pobočka ÚP (sociální pracovník) provádí sociální šetření, při kterém je zjišťována schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném sociálním prostředí (viz výše vypsané základní životní potřeby).
- Následně krajská pobočka ÚP zašle příslušné Okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby. Při posuzování stupně závislosti osoby vychází Okresní správa sociálního zabezpečení ze zdravotního stavu osoby doloženého nálezem vydaným poskytovatelem zdravotních služeb, z výsledku sociálního šetření a zjištění potřeb osoby, popřípadě z výsledků funkčních vyšetření a z výsledku vlastního vyšetření posuzujícího lékaře.
- Na základě tohoto posudku poté krajská pobočka ÚP vydá rozhodnutí o tom, zda je příspěvek na péči přiznán či nikoliv. Proti tomuto rozhodnutí se lze odvolat. Odvolání se podává k úřadu, který napadené rozhodnutí vydal, o odvolání pak rozhoduje MPSV.

Výplata příspěvku na péči

Příspěvek na péči je vyplácen měsíčně, a to v kalendářním měsíci, za který náleží. Příspěvek na péči vyplácí krajská pobočka ÚP, která je příslušná k rozhodování o příspěvku. Příspěvek je vyplácen v české měně převodem na platební účet určený příjemcem příspěvku, anebo v hotovosti.

Formulář žádosti o příspěvek na péči naleznete na:

https://formulare.mpsv.cz/oksluzby/cs/welcome/index.jsp

2. Výměna karet pro osoby se zdravotním postižením

Počínaje **1. 4. 2015 zahajují** ÚP České republiky **vydávání nových průkazů pro osoby se zdravotním postižením** (dále jen průkaz OZP). Nový průkaz OZP bude mít podobu plastové kartičky podobné občanskému či řidičskému průkazu, který je odolný proti poškození a chráněn vůči jeho padělání. V současnosti ÚP vydávají tzv. dočasné průkazy OZP a nadále zůstávají v platnosti také průkazy mimořádných výhod, které do konce roku 2011 vydávaly obecní úřady.

Platnost všech těchto průkazů **končí k 31. 12. 2015.** V praxi to znamená, že do konce roku 2015 si je musí jejich držitelé vyměnit. V opačném případě přijdou o možnost využívat benefity, které z jejich držitelství vyplývají. ÚP proto vyzývají klienty, aby nenechávali vše na poslední chvíli a vyhnuli se tak zbytečnému čekání ve frontách na konci roku. Zároveň ale upozorňují, že není nutné, aby lidé chodili v hojném počtu na úřad hned v dubnu 2015, pokud platnost jejich průkazu nekončí v nejbližším období.

Pro účely vydání nového průkazu OZP **je třeba doložit aktuální fotografii**, která odpovídá formátu fotografie určené na občanský průkaz **(rozměr 35 mm x 45 mm)**. Stejně jako při každých úředních jednáních, je také nutné **prokázat** svou **totožnost občanským průkazem**.

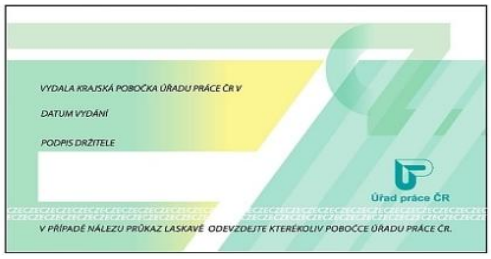
Od 1. 1. 2015 mají klienti nově **možnost zvolit** si, **zda si přejí na průkazu uvést symbol zdravotního postižení**, tedy označení osoby s úplnou nebo praktickou hluchotou nebo osoby hluchoslepé anebo osoby úplně nebo prakticky nevidomé (piktogram znázorňující jedno z uvedených druhů postižení).

Na základě vydání průkazu OZP vzniká jeho majiteli mimo jiné nárok na:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro hromadnou dopravu osob;
- přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech;
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem)
- slevu 75 % z jízdného ve II. vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě;
- slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy;
- parkovací průkaz;
- bezplatnou dopravu vodícího psa.

Rozsah výhod se liší dle závažnosti zdravotního postižení jeho držitele (rozlišují se 3 typy průkazů OZP - TP, ZTP a ZTP/P)

Nová podoba karty OZP



zdroj: http://portal.mpsv.cz/upcr/letaky/letak_novy_prukaz_ozp.pdf

3. Příručka pro osoby se zdravotním postižením

Z důvodu velkého zájmu z řad odborné i laické veřejnosti se Ministerstvo práce a sociálních věcí rozhodlo pro vydání aktualizované Příručky pro osoby se zdravotním postižením v roce 2015.

Cílem příručky je usnadnit osobám s handicapem orientaci v mnohdy složitém sociálním systému, a to zejména ve vztahu k posuzování zdravotního stavu či k podmínkám nároku na příspěvek na péči s ohledem na některé dílčí změny v letošním roce.

Obsahuje ale také informace o trhu práce či další praktické rady a tipy v sociální oblasti.

Prostřednictvím příručky chce MPSV pomoci osobám zorientovat se v sociálním systému, zákonech a paragrafech, které se jich bezprostředně týkají a nejsou pro ně příliš srozumitelné.

Ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová říká o této publikaci:

Publikace přináší odpovědi na řadu důležitých otázek:

například, kdo a za jakých podmínek má nárok na příspěvek na péči, jaká je jeho výše, kde můžete o dávky žádat, kdo o příspěvku rozhoduje, kde se vyplácí, jaké dokumenty a tiskopisy žadatel potřebuje a mnoho dalšího. Dozvíte se i kdy, proč a jak se změnilo posuzování zdravotního stavu u osob se zdravotním postižením a jak náš resort chrání a podporuje zaměstnávání osob se zdravotním handicapem. Nechybí zde ani informace o dávkách státní sociální podpory, invalidních důchodech nebo dávkách pomoci v hmotné nouzi.

Příručka je k dispozici ve vestibulech budov MPSV, na kontaktních pracovištích ÚP ČR a na Okresních správách sociálního zabezpečení (OSSZ).

V elektronické podobě na: http://www.mpsv.cz/files/clanky/20854/Prirucka_OZP_2015.pdf

4. Senior Pas

Senioři, přejete si mít slevy zaměřené na zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělávání, muzea, galerie, ale i spotřební nákupy?

Neváhejte si zdarma zřídit senior pas se kterým můžete čerpat mnoho slev a výhod.

Aktivních seniorů neustále přibývá a hledají stále nové a zajímavé způsoby, jak trávit čas. A právě, v tom jim pomáhají Senior pasy. Kromě slev na zboží či služby, přinášejí také řadu nápadů a tipů na výlety, zájezdy nebo návštěvy galerií a muzeí.

Jak získáte slevovou kartu Senior Pas?

1. na webové stránce www.seniorpasy.cz se registrujte v online sekci Registrace
   nebo
2. vyplňte a odešlete registrační formulář na adresu: Senior Pas, Mendlovo nám. 1a, 60300 Brno.
   nebo
3. se obraťte na pracovnice Centra, které vám rády s registrací pomohou.

O kartu mohou požádat i blízcí seniora (partner, rodina, přátelé).

Pravidla pro uplatňování slevy s kartou Senior Pas:

- Uplatnění slevy na Senior Pas **musíte hlásit vždy před placením**.
- Slevy se nesčítají, není-li u záznamu poskytovatele uvedeno jinak. Pokud kupujete zboží např. v sezónním výprodeji, nebude již možné uplatnit na zboží další slevu na Senior Pas.
- Poskytovatel má právo ověřit si totožnost držitele Senior Pasu podle průkazu totožnosti.

Další informace ohledně Senior pasu jsou k dispozici na webových stránkách:
www.seniorpasy.cz

zdroj: www.seniorpasy.cz

ZDRAVÍnek pro zdraví

Bylinky

V následujícím článku se dozvíte užitečné informace o vybraných bylinkách, jejich účinku a použití.

ANÝZ VONNÝ
Vhodný při bolestech v krku či ztrátě hlasu, dále při bolestech a zánětu hrtanu, laryngitidě, bolestech a zánětech průdušek, zápalu plic, zánětu dýchacích cest, dýchacích potížích, kožních nemocích, vyrážkách, akné, ekzémech, nadýmání, bolestech břicha, bolestech břicha při menstruaci, zažívání, trávení, plynatosti, pro miminka při bolestech bříška.

BŘÍZA BĚLOKORÁ
Používá se jako močopudný prostředek při zánětech močových cest, dále potom při zánětech kloubů – revmatismu a při padání vlasů.

BORŮVKA ČERNÁ
Listy borůvky jsou velmi vhodné jako podpůrný prostředek ke snížení hladiny cukru při cukrovce. Plody borůvky jsou známým lidovým prostředkem proti průjmu. Zlepšují také ostrost vidění.

ČESNEK MEDVĚDÍ
Pročišťuje zažívací ústrojí, snižuje krevní tlak a hladinu cukru v krvi, má silné dezinfekční účinky.

DOBROMYSL OBECNÁ
Podporuje chuť k jídlu, je vhodná při poruchách trávení. Celkově zklidňuje a zlepšuje náladu. Zevně se používá na přípravu kloktadel a inhalací, ale i do posilujících koupelí při revmatismu a špatném prokrvení tkání. Přidává se do polštářků pro klidný spánek.

DUBOVÁ KŮRA
Užívá se na hemeroidy, kožní záněty, ekzémy, atopické ekzémy, mokvavé ekzémy, lupénku, vyrážku, vrásky, pocení nohou a rukou, zanícení kůže, oděrky, ranky, má protizánětlivé a dezinfekční účinky, pomáhá při křečových žílách, omrzlinách a také popáleninách.

HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ
Má protizánětlivé, desinfekční a uklidňující účinky, uvolňuje křeče a zvyšuje pocení. Některé osoby mohou být na heřmánek alergické. Vhodný do polštářků při potížích s lícním nervem. Teplé heřmánkové obklady se používají také při otocích. Heřmánek zklidňuje podrážděnou

a problematickou pokožku při akné, ochraňuje dětskou pokožku před opruzením, ekzémem, kožními vyrážkami, zklidňuje pokožku ošlehanou větrem, popáleniny, odřeniny, zhnisané rány, pohmožděniny. Zmírní jakýkoliv zánět, špatně se hojící rány, hemeroidy, brání tvoření jizev. Má vynikající zklidňující a regenerační účinky na podrážděnou pokožku, po nadměrném slunění.

JITROCEL KOPINATÝ
Obsahuje látky, které uvolňují hleny a upravují stolici. Také se užívá při ženských obtížích a silné menstruaci. Při poranění a drobnějších otevřených ranách se přikládá čerstvý jemně rozemnutý list, můžete ho upevnit náplastí (rána se zatáhne), přikládá se též čerstvý na bércové vředy, které se také mohou zatáhnout, i když jsou staré, pomáhá i při bodnutí hmyzem a zmenšuje otoky. Jitrocel je vhodný na průdušky, akné, kožní vyrážky, hnisavé rány, rány, boláky, vředy, při bolestech v krku, bolesti svalů, břicha, hlavy, na křečové žíly, popraskanou kůži, bříška prstů, rozpraskané paty, plísně.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ, KOPŘIVA ŽAHAVKA
Kopřiva se používá při jarních čistících kúrách pro zlepšení látkové výměny a pročištění organismu. Celkově posiluje organismus a působí diureticky. Zevně se listy i nať používají na ekzémy a špatně se hojící rány, ale také jako vlasové tonikum. Pije se při potížích s akné a vyrážkami, atopickým ekzémem, revmatismem, při roztroušené skleróze, křečových žilách, bércových vředech, lupence, bolestech kloubů při borelióze, hemeroidech a při bolestech zad.

LÍPA SRDČITÁ, LÍPA VELKOLISTÁ
Velice vhodná při nachlazení, chřipce, zápalech cest dýchacích a horečce. Zvyšuje vylučování moči, žaludečních šťáv a zlepšuje trávení. Výborný je lipový med.

MATEŘÍDOUŠKA OBECNÁ
Používá se především při dýchacích potížích, bronchitidě, kašli, dále také při zánětech v ústech, ve formě obkladů a koupelí při nehojících se ranách. Vnitřně se podává při poruchách trávení spojených s plynatostí a kolikami, ke zvýšení vylučování žaludečních šťáv. Zvyšuje sekreci hlenu v dýchacích cestách.

MÁTA PEPRNÁ
Povzbuzuje vylučování žluče, zmírňuje nadýmání a uvolňuje křeče zažívacího traktu. Používá se při nachlazeních a pro dochucení různých čajových směsí. **TIP:** V létě si snadno vyrobíte velmi osvěžující nápoj, když do vody přidáte čerstvé pomačkané mátové listy spolu s nakrájenými kolečky citrónu.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ
Příznivě působí při nadýmání, nervových problémech, migrénách, bolestivé menstruaci, při lehčích formách nespavosti a chronických zánětech žlučníku. Přidává se do směsí na zklidnění, do dětských čajů i pro dochucení některých pokrmů. Čerstvé meduňkové listy mají svěží citrónovou vůni.

Zdroj: http://www.babskerady-dobretipy.cz/lecive-bylinky-a-jejich-pouziti/

ZDRAVÍnek pro zábavu

SUDOKU

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

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

Zdroj: http://sudokuonline.cz/pro-zacatecniky.html

OSMISMĚRKA

A	T	S	U	P	A	K	A	P	S	A	J	A	D	Á	N	O	L	O	K
R	L	Á	A	U	K	K	U	L	E	Č	N	Í	K	O	B	D	O	B	Í
O	S	H	N	L	Š	P	R	O	S	I	T	L	A	T	I	L	U	L	N
M	O	O	I	E	A	O	A	T	B	Í	L	E	K	A	A	K	Č	E	D
O	U	K	N	C	T	H	K	Z	K	O	U	Š	K	A	A	P	E	K	E
K	P	E	R	Z	N	O	R	B	O	Š	L	A	O	E	K	Y	O	U	C
D	E	J	O	Í	U	N	Ě	A	L	U	V	K	P	I	Š	P	D	L	I
Í	Ř	O	H	O	P	I	K	N	E	P	R	S	Ý	G	O	A	O	I	J
E	L	A	K	A	Š	S	Ř	Á	N	I	R	E	T	E	V	N	M	S	O
K	H	O	U	B	Y	A	O	N	O	N	P	O	K	L	I	D	O	A	V
K	O	S	T	R	A	K	T	O	R	A	D	L	O	L	D	A	V	I	D

Banán
Bílek
Bronz
Cedník
Cihla
Damašek
Dečka
Divadlo
Divoška
Domov
Dvojice
Halas
Hokej
Hornina
Houby
Kapsa
Kapusta
Kasino
Kašel
Klobouk
Koleno
Kolonáda
Komora
Kopýtko
Kostra
Kulečník
Kulisa
Legie
Lopatka
Louče
Období
Oblek
Oradlo
Pazourek
Pírko
Pohon
Pohoří
Poklid
Prosit
Pulec
Ryska
Sopka
Soupeř
Srpen
Šakal
Špunt
Šupina
Taška
Traktor
Ulita
Veterinář
Zkouška

Vnučka říká dědečkovi: „Já bych chtěla k Vánocům pokojíček s roztomilou panenkou." Děda na to: „ .... viz tajenku

Jan Havlíček
osmismerky@seznam.cz

Zdroj: http://tenista.blog.cz/0706/osmismerka-1

ZDRAVÍnek vaří

Brownies s jogurtem

obtížnost: **jednoduchá** porce: **12** čas: **45**min

Suroviny

- 200 g hořké čokolády na vaření
- bílá čokoláda na vaření na ozdobení
- 250 g polohrubé mouky
- 1 balení prášku do pečiva (asi 15 g)
- 1 lžičky soli
- 6 lžic másla
- 250 g cukru krystal
- 70 g kakaa
- 500 ml bílého jogurtu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- hrubá mouka na vysypání formy

Dále potřebujeme: kuchyňský robot a formu na pečení

Postup:
V menší misce smícháme mouku s kypřicím práškem a špetkou soli. Ve vodní lázni rozpustíme asi 100 g na kousky nalámané hořké čokolády. Mezitím v robotu vyšleháme máslo s cukrem krystal. K této směsi přilijeme rozpuštěnou čokoládu a přidáme kakao, jogurt, 1 lžičku vanilkového extraktu a důkladně promícháme. Nakonec přisypeme mouku a zbytek na kousky nalámané čokolády. Do máslem vymazané a hrubou moukou vysypané formy nalijeme vzniklé těsto a rovnoměrně ho rozprostřeme. Pečeme v troubě předehřáté na 180°C asi 25 minut.

Mrkvovo-jablečný salát

obtížnost: **jednoduchá** porce: **4** čas: **20**min

Suroviny

- 2 jablka
- 2 mrkve
- 1/2 citrónu
- 1/2 svazku pažitky
- 2 lžíce čerstvé máty
- 30 g rozinek
- 1 lžička kari
- 100 ml bílého jogurtu
- sůl
- černý pepř

Dále potřebujeme: struhadlo

Postup:
Jablka a mrkev očistíme, nadrobno nastrouháme, vložíme do misek a pokropíme šťávou z poloviny citrónu. Přidáme pokrájenou pažitku a mátu.
V samostatné misce promícháme rozinky s kari kořením a jogurtem. Takto připraveným dresinkem salát přelijeme. Dochutíme solí a pepřem.

Zdroje: http://kuchynelidlu.cz/product/brownies-s-jogurtem
http://kuchynelidlu.cz/product/mrkvovo-jablecny-salat

Se ZDRAVÍnkem na cestách po Pardubickém kraji

Potštejn - malebné městečko s barokním zámkem, gotickým hradem a krásnou přírodou.

Zámek Potštejn,

Byl postaven hrabětem Janem Ludvíkem Harbuval Chamaré v roce 1749. Je ideálním místem jak pro malé i velké, pro jednotlivce i skupiny, pro ty co hledají historii a kulturu, ale i pro ty, kteří chtějí prožít opravdu nevšední zážitek.

Nově zrekonstruovaný **zámek Potštejn** nabízí mnoho zajímavých atrakcí a kulturních zážitků jako např. klasické prohlídky zámeckých interiérů, Bubákov, Pohádkov, zábavné prohlídky v barokních kostýmech, noční prohlídky, zámeckou cukrárnu, ubytování na zámku, zámecký park, svatební obřady na zámku a mnoho dalšího.

Vstupné zámek: dospělí 100,- Kč, děti do 3 let zdarma, studenti, důchodci 80,- Kč, rodina 270,- Kč
Vstupné Bubákov: standardní 110,- Kč, rodina 380,- Kč,
Kombinované vstupné (zámek+Bubákov): dospělí 180,- Kč, studenti, důchodci 150,- Kč, rodina 600,- Kč
Vstupné Pohádkov: 40,- Kč/ osoba

Otevírací doba: **duben**: víkendy 9:00 - 16:00 hodin,
květen - září: denně mimo pondělí 9:00 - 17:00 hodin

Zdroj: http://www.zamekpotstejn.cz/

Hrad Potštejn

Hrad Potštejn stával na strmém kopci nad Divokou Orlicí jižně od městečka Potštejna, kde se dodnes zachovaly jeho zříceniny. Býval nejmohutnějším a nejpevnějším hradem v celém Podorlicku. Hrad založil koncem 13. století Procek z rodu Drslaviců, pocházejících z Plzeňska, kteří v povodí Divoké a Tiché Orlice prováděli rozsáhlou kolonizaci. Poprvé je Potštejn připomínán k r. 1287 a pak k r. 1311, když byl za krátké a chaotické vlády krále Jindřicha Korutanského ve sporech pánů s pražskými měšťany zabit Procek z Potštejna.

Vstupné: dospělí 60,- Kč, ZTP a důchodci 50,- Kč; děti do 15-ti let 30,- Kč, děti do 6-ti let zdarma, pes 10,- Kč

Otevírací doba: **duben a říjen:** soboty, neděle a svátky
květen – září: úterý - neděle, svátky, 9:00 – 12:00, 13:00 – 17:00

Zdroj: http://www.hrady.cz/index.php?OID=370

Hřebčín - Slatiňany

Hřebčín Slatiňany je chovnou stanicí vraníků českého plemeny starokladrubských koní. Je součástí Národního hřebčína Kladruby nad Labem.

V hřebčíně Slatiňany je chováno přibližně 250 starokladrubských koní.

Dostihové koně v tomto hřebčínu chovali již Auersperkové. Ti v letech 1898-1901 vystavěli hřebčín pro dostihové koně a koně pro parfosní hony.

Prohlídky:
duben-říjen: pondělí: zavřeno
úterý – neděle: začátek prohlídek vždy v: 11:00, 13:00, 14:30 a 16:00.

Kontakt: tel.: 469 681 135-7, fax: 469 681 265 nebo e-mailem: sekretariat.slatinany@nhkladruby.cz

Zdroje: http://www.nhkladruby.cz/navstevni-dny-2
https://cs.wikipedia.org/wiki/H%C5%99eb%C4%8D%C3%ADn_Slati%C5%88any

Zámek Nové Hrady

Zámek Nové Hrady je rokoková stavba vybudovaná v letech 1774–1777 hrabětem Jeanem-Antoinem Harbuvalem de Chamaré ve stylu francouzských letních sídel podle stavebního návrhu Josefa Jägra.

V rámci výletu můžete:
- navštívit zámecké stáje na kopci za zámkem
- shlédnout volně žijící jeleny a daňky na zámecké farmě,
- prochvít se nově vybudovanou horní zámeckou zahradou s přírodním amfiteátrem
- projít se labyrintem – bludištěm, kde uprostřed najdete překvapení

Vstupné: dospělí 100,- Kč, děti od 6 let, studenti, důchodci, ZTP 70,- Kč.

Otevírací doba:
duben a říjen: o víkendech a svátcích
květen – září: denně včetně pondělí

Prohlídky začínají každou celou hodinu, první prohlídka začíná v 10:00, poslední začíná v 16:00.

Zdroj: http://www.nove-hrady.cz/zamek/index.php?nIDPage=hlavni

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. v období od července 2014 do června 2015 podpořili:

- Ministerstvo práce a sociálních věcí
- Pardubický kraj
- Město Pardubice
- Město Chrudim
- Město Ústí nad Orlicí
- Nadace Charty 77 – Konto Bariéry
- Nadační fond J&T
- Nadace Člověk Člověku
- Elektrárny Opatovice, a.s.
- Nadace Agrofert

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

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

Děkujeme, tým Centra

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