



### Z obsahu:

- *Otázka týdne*
- *Jste nemocní a máte padáka? 1. díl*
- *Daňové odpočty v praktických příkladech*
- *Tisková zpráva MPSV*
- *Zažili jsem....*
- *ROSKA Brno-město*
- *Spolková činnost*
- *Pozvánka*
- *Mýtus Mionší*
- *O nás*

### Otázka týdne

**Od kterého měsíce musím řešit svoje zdravotní pojištění, jestliže studuji a 15. března je mi 26 let? Jak mám postupovat?**

### Odpověď

Za nezaopatřené děti, což jsou mj. studenti ve věku do 26 let, kteří se soustavně připravují na budoucí povolání,



platí pojištění na zdravotní pojištění stát. Povinnost státu platit za studenta pojištění **zaniká dnem jeho 26. narozenin**. Vaší povinností je pak oznámit zdravotní pojišťovně, že ztrácíte od 16. března nárok na platbu pojištění státem. Zákon o veřejném zdravotním pojištění uvádí, že **pojištěnec je povinen oznámit příslušné zdravotní pojišťovně**

**nejpozději do 8 dnů skutečnosti rozhodné pro vznik nebo zánik povinnosti státu platit za něj pojištění**. Učinit tak můžete jednoduše přímo na kterémkoli clientském pracovišti, nebo písemně (s využitím formuláře Přihláška a evidenční list pojištěnce), případně i telefonicky na čísle informačního centra 952 222 222.

Další postup ohledně zařazení do příslušné kategorie plátců a placení pojištění se liší podle toho, zda jste jen studentem, nebo vedle studia navíc podnikáte či jste zaměstnán.

Jestliže **nejste zaměstnancem ani osobou samostatně výdělečně činnou** (a ani za vás neplatí stát pojištění z jiného "titulu", třeba jako za příjemce rodičovského příspěvku nebo za invalidního důchodce) a uvedené skutečnosti trvají **po celý kalendářní měsíc**, musíte si začít platit pojištění jako tzv. **osoba bez zdanitelných příjmů**. To znamená, že se musíte jako OBZP pojišťovně přihlásit (zároveň s odhlášením ze "státních pojištěnců") a příslušnou částku pojištění musíte začít platit **počínaje dubnem**, kdy už po celý měsíc nejste státním pojištěncem.

Jestliže byste při studiu podnikal nebo byl zaměstnán, musel byste po zániku souběhu kategorií "státní pojištěnec" plus "OSVČ" nebo "zaměstnanec" začít odvádět **pojištění alespoň ve výši minima** stanoveného pro danou kategorii.

Jako OSVČ byste musel odvést měsíční zálohu alespoň ve výši minima již **počínaje březnem**. Povinnost dodržet minimální vyměřovací základ se totiž **nevztahuje** na osobu samostatně výdělečně činnou, za kterou **je stát plátcem pojištění po celý kalendářní měsíc**, za který se pojištění platí, a u vás v březnu již tato podmínka není splněna. Nezapomeňte tento fakt poslat také zohlednit v ročním přehledu OSVČ o příjmech a výdajích, kde se vyplňuje mj. počet měsíců, kdy pro vás nebyl stanoven minimální vyměřovací základ.

U zaměstnance musí zaměstnavatel odvést pojištění alespoň ve výši minima **za dny po zániku nároku na platbu pojištění státem** – u vás by to tedy bylo od 16. března (v alikvotní výši). Můžeme ještě doplnit, že za osoby zaměstnané plní výše uvedenou oznamovací povinnost zaměstnavatel, samozřejmě pokud jsou mu *Dokončení na straně 5.*

## 10 NEJČASTEJŠÍCH CHYB, které vás mohou stát nižší důchod od státu

Chcete získat vyšší důchod od státu? Zvláštní otázka, vidíte? Zní to neuvěřitelně, ale většina Čechů přichází zbytečně až o 10% důchodu od státu, na který mají skutečně nárok. My sami se již více jak 20 let zabýváme soukromým zabezpečením na penzi. Nikdy nás nenapadlo, že bychom se mohli věnovat oblasti, která patří výhradně do gesce státu a státních úřadů. Teprve osobní zkušenost jednoho z našich kolegů nám umožnila objevit zcela „nový svět“. Svět zákona č.155/1995 Sb. o důchodovém pojištění a jeho rizik a potenciálu pro každého z nás. Zjistili jsme totiž, že ačkoliv odvádíme po celý život značnou část našeho příjmu do sociálního pojištění, nemáme prakticky vůbec přehled, na co máme za své odvody skutečně nárok. Jen pro představu, zaměstnanec s průměrným příjmem odvádí měsíčně více než 7 600 Kč, to je skoro 100 tisíc Kč ročně. Za celý produktivní život (40 let) to dělá více než 3,5 mil Kč. Nevěříte? Že je to hodně peněz? Ano je. O to více je zarážející, že se v této oblasti vůbec neorientujeme a nevíme, jak „věci“ skutečně fungují. Od startu našeho projektu jsme měli možnost poznat celou řadu „pracovních příběhů“ lidí různých profesí, podnikatelů, majitelů firem i penzistů. Zjištění, které jsme učinili, nás zcela překvapilo a současně utvrdilo v tom, že má význam se touto oblastí profesionálně zabývat. Za celou tu dobu jsme se nesetkali s jediným případem, kdy by daný člověk měl vše v pořádku a nepřicházel zbytečně o část důchodu. U každého případu jsme objevili jednu nebo více chyb, které znamenaly zbytečné snížení důchodu od státu. V tomto ebooku bychom se s vámi rádi podělili o nejčastější z nich, pomohli vám lépe se zorientovat v problematice a zamezit tak zbytečným ztrátám části důchodu, na který máte skutečně nárok.

### 10 NEJČASTĚJŠÍCH CHYB...

#### CHYBA Č. 1 - NEEVIDOVANÉ DOBY

Neevidované doby - to je doslova zkáza pro váš důchod. Kdo zná vzorec pro výpočet starobního důchodu tak ví, že jsou v něm pouze dvě proměnné. A jednou z nich je tzv. doba pojištění. Ta může dosáhnout až 50 let, ale neevidované doby ji mohou snížit a tím pádem sníží i celkový starobní důchod. Co rok, to 1,5% procentní výměry důchodu. Praxe ukazuje, že největším problémem je, že lidé vůbec nemají přehled o svých neevidovaných dobách. Často jim chybí potvrzení o době studia a době zaměstnání. Pokud pojištěnec chce tyto chybějící doby doplnit, musí ČSSZ předložit doklady, které to prokazují. Tím, že většina lidí svůj důchod řeší až těsně před důchodem, dochází k situacím, kdy některé doklady jsou již nedohledatelné. Celá řada firem již zanikla a to stejné platí o některých vzdělávacích zařízeních. Vše se dá řešit, ale je potřeba to řešit včas. Když je mi 40 let, tak je určitě snazší si vzpomenout, kde a kdy jsem pracoval a studoval a zajistit si náhradní doklady, než když tyto informace budu řešit v 65 letech. A to bez ohledu na budoucí duševní zdraví a paměť. Nastávají také situace, kdy již není možné příslušné doklady najít ani v archivu. Dobrá zpráva ale je, že i tyto případy lze řešit, pokud člověk ví jak. Každá neevidovaná doba vyžaduje jiné doklady k prokázání a jiné postupy, jak a kde o ně požádat. A my je známe.

#### CHYBA Č. 2 – PŘEKROČENÍ LIMITU PRO TZV. NÁHRADNÍ DOBY

Další nebezpečí pro naše důchody. Nenápadné, ale o to zrádnější. Souvisí s tím, že neumíme číst správně informace obsažené v IOLDP. Na první pohled se může zdát, že je vše v naprostém pořádku. Vše je zaevidováno, žádné neevidované doby. Měli bychom však vědět, že problém může být ukryt v tzv. náhradních dobách. U některých náhradních dob je totiž zákonem stanovený maximální časový

limit, který když překročíte, tak se vám tato doba nezapočítává. Jedná se zejména o dobu studia a dobu evidence na Úřadu práce. V okamžiku, kdy se část náhradních dob nezapočítá do celkové doby pojištění, dochází opět ke snížení vašeho důchodu se stejnými dopady jako u neevidované doby. Na první pohled by se mohlo zdát, že u vás je to málo pravděpodobné, ale opak je pravdou. Proto je potřeba být si vědom i tohoto nebezpečí a včas si nechat i tyto náhradní doby zkontrolovat. Pokud to necháme až na okamžik, kdy nám ČSSZ počítá výši důchodu, můžeme se tak zbytečně připravit o část důchodu. Kdo je připraven, není překvapen.

#### CHYBA Č. 3 – JEDNOSTRANNÝ POHLED ÚČETNÍCH (U OSVČ)

Ano, nadpis může znít přemrštěně, ale je to krutá pravda, kterou většina živnostníků zažila na vlastní kůži. Každý, kdo podniká, to asi zná. Pracujeme, snažíme se o co nejlepší výsledek a současně se snažíme z tohoto našeho výsledku odvést co možná nejnižší daň. Jednostranný účetní pohled na věc je co nejnižší základ daně a tím pádem co nejnižší daň z příjmu a co nejnižší odvody na sociální a zdravotní pojištění. Ano, ta úvaha má něco do sebe. Z účetního hlediska určitě. Ale i tato mince má rub a líc. Tou druhou stranou mince je dopad takového konání na jednotlivé druhy penzí, na které máme za své odvody nárok. Především pak na starobní penzi. OSVČ totiž odvádí 29,2% na sociální pojištění jako zaměstnanci, ale ne z hrubého příjmu, nýbrž z tzv. vyměřovacího základu, což je polovina základu pro výpočet daně. Celkové odvody jsou tak výrazně nižší než u průměrného zaměstnance a tudíž pak i výše starobního důchodu bude nižší. Letošní minimální odvod na sociální pojištění u OSVČ je 1972 Kč, což odpovídá starobnímu důchodu ve výši cca 7000 Kč (pro dobu pojištění 45 let). Pokud by člověk měl být v penzi závislý pouze na státním důchodu, určitě by se nejednalo o šťastné životní období. Na druhou stranu se setkáváme s OSVČ, kteří si platí velmi nadstandardní odvody na sociální pojištění. Celá řada lidí tak činí v domnění, že se to pozitivně projeví na jejich důchodu. To je ale velký omyl. Díky tzv. redukčním hranicím, které se při výpočtu důchodu používají, nebudou mít zásadně větší důchod než člověk znalý věci, odvádějící sociální pojištění v tzv. optimální výši. Pokud tuto redukční hranici překročíte, sponzorujete 74% těchto odvodů ostatní plátce. Do vašeho důchodu se započítává pouze 26%. Mít účetního, který zvládá skvěle nejen účetní hledisko, ale dokáže vám jej propojit i s dopady na vaše sociální a důchodové nároky, to je skutečně poklad, který si ochraňujte. Pokud ho nemáte, je potřeba přizvat člověka, který se orientuje také v zákonu č.155/1995 Sb. o důchodovém pojištění a jejich vědomosti propojit.

#### CHYBA Č. 4 – DŮVĚRA V EVIDENCI ČSSZ

Vždycky jsem si myslel, že když už někdo má mít něco v pořádku, tak jsou to státní orgány a úřady. V případě našich důchodů je klíčovou organizací Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ). Ta v podstatě eviduje celý náš pracovní život od skončení povinné školní docházky, tzn. od cca 15 let našeho života. Automaticky věříme, že „tam“ mají vše řádně zaevidováno a v okamžiku, kdy si jdeme zažádat o důchod, máme plnou důvěru v to, že vše bude správně spočítáno a my dostaneme důchod, na který máme skutečně nárok. Ale pozor! Všeobecně platí, že co není na ČSSZ evidováno, to v podstatě neexistuje. V této chvíli velmi záleží, na jakého úředníka narazíte. Jsou známy případy, kdy pracovník ČSSZ sám upozornil na chybějící údaje, doporučil postupy, jak dát věci do pořádku a pomohl tak některé z chyb snižujících důchod odstranit. Zatím je ale to spíše výjimka. Většinou nám spočítají výši důchodu z dat, které jsou k dispozici a my ten-

to fakt s důvěrou přijímáme. Téměř nikoho nenapadne, jestli je důchod spočítán správně nebo ne. Jediné, na co se ptáme, je otázka, kdy můžeme důchod očekávat, aby nedošlo k výpadku příjmu poté, co nám přijde poslední výplata ze zaměstnání. Naštěstí ale existuje možnost nechat si výši vašeho důchodu zrevidovat. A pokud se ukáže, že vám je vyplácen důchod nižší, než na který máte nárok, stát vám musí rozdíl vyplatit až pět let zpátky. Pokud už důchod čerpáte, najděte si někoho, kdo se v této oblasti skutečně vyzná a nechte si zpracovat revizi výše důchodu.

#### **CHYBA Č. 5 – ŠPATNÁ VOLBA DATA ODCHODU DO DŮCHODU**

Nevěřili byste, jak je správné načasování důležité. Jak se říká, odejít v pravý čas, to je umění. A v případě odchodu do starobního důchodu to platí dvojnásob. Dle zákona nám totiž vzniká nárok na odchod do důchodu k určitému datu. To ale neznamená, že k tomuto datu musíme do důchodu skutečně odejít. Prvním důvodem pro tuto úvahu je fakt, že do výpočtu důchodu se počítají pouze celé roky. A může se tak stát, že vám bude chybět jen pár dnů a připravíte se tak o celý rok pojištění navíc. A rok navíc je opět o 1,5% vyšší procentní výměra důchodu. V závislosti na konečné výši důchodu to může dělat stokoruny měsíčně a více. Nebo naopak méně. Druhým důvodem je situace, která nastává i v letošním roce. Lidé odcházející do důchodu v závěru roku by si měli nechat spočítat, jestli pro ně bude výhodnější metodika výpočtu důchodu starého roku plus valorizace, nebo metodika roku následujícího. Letos opět nastává situace, kdy důchod spočítaný dle letošních parametrů i po valorizaci vychází hůře, než důchod spočítaný dle metodiky následujícího roku. Ale za rok to může být zase opačně. Jak je vidět, spěchat do důchodu se nemusí vždycky vyplatit. Určitě si nechte vyčíslit jednotlivé varianty a rozhodněte se vědomě, kdy je ten „váš správný čas“ pro odchod do důchodu.

#### **CHYBA Č. 6 – NEZAPOČÍTÁNÍ DOBY STUDIA - STUDENTI**

Tady se nejedná přímo o chybu, ale spíše o nevědomost. V tomto případě znalost znamená příležitost zajistit svým dětem až o 25% vyšší procentní výměru důchodu, což v konečném součtu znamená až o pětinu vyšší důchod. Člověka napadá otázka, jak souvisí důchod mých dětí s mým důchodem? Zdánilivě nijak. Souvisí však s vašimi současnými odvody do sociálního pojištění v případě, že jste OSVČ nebo majitel firmy. Pojďme se na to podívat z pohledu platné legislativy a metodiky. V minulosti jsme byli zvyklí na fakt, že se do celkové doby pojištění započítávala automaticky doba studia. Málokdo si však všiml, že v této oblasti docházelo během času k postupným nenápadným změnám, které ale zcela změnily pravidla hry. Zatímco před rokem 1996 se započítávaly všechny roky studia po ukončení povinné školní docházky, po roce 1996 jen roky od dosažení věku 18 let po dobu šesti let. A zásadně se všechno změnilo od roku 2010, kdy se doba studia již nezapočítává vůbec. Co to v praxi znamená? Dva problémy. Tím prvním je skutečnost, že zkrácením doby pojištění o dobu studia může dojít u našich dětí k situacím, kdy budou mít problém dosáhnout min. potřebné doby pojištění, aby jim vůbec vznikl nárok na starobní důchod. A tím druhým problémem je, že nezapočítáním doby studia dochází automaticky ke snížení jejich budoucího důchodu. Jednoduchá parametrická změna důchodového systému, která ušetří obrovské finanční prostředky státnímu rozpočtu, ale na druhé straně snižuje důchody lidem až o 20%. I v tomto případě ale existují řešení. Existují totiž způsoby, jak můžete vaše děti zapojit „do systému“ již od jejich 15 let. A pokud jste OSVČ, pak to v určitých případech může mít pozitivní dopady i na vaši vlastní důchodovou situaci. Není to tak jednoduchá disciplí-

na jako řešení předchozích chyb, ale když víte jak, byla by škoda těchto znalostí nevyužít.

#### **CHYBA Č. 7 – SOUBĚH NÁHRADNÍ DOBY A ZAMĚSTNÁNÍ**

Tady stoprocentně platí rčení – za dobrotu na žebrotu. Pokud patříte mezi lidi, kteří pracují i době, kdy vlastně nemusí, pak pozorně čtěte následující řádky. Existují totiž situace, kdy náš dobrý úmysl může jít v oblasti výpočtu důchodu proti nám. Tak například mateřská dovolená. To je období, kdy bychom měli být s dítětem doma a pobírat tzv. rodičovský příspěvek. Celá řada rodičů, ať již z důvodu posílení rodinného rozpočtu nebo prostě potřeby „vypadnout“ a „změnit prostředí“, se rozhodne, že začne pracovat, nebo si přivydělávat. Třeba na poloviční úvazek. Je to běžné a často rozumné rozhodnutí z hlediska našich aktuálních potřeb. Málokdo však ví, že právě takovéto rozhodnutí bude s největší pravděpodobností příčinou nižšího důchodu. Co se totiž stane? Jednou ze dvou proměnných ve výpočtu starobního důchodu je tzv. výpočtový základ. A ten závisí na jednotlivých příjmech, které jste pobírali v průběhu vašeho života. A pokud jste si během mateřské přivydělávali a brali poloviční nebo nižší příjem, než byste pobírali standardně, pak vám tento nižší příjem tzv. „nařadí“ celkovou hodnotu vašeho osobního vyměřovacího základu a v konečném důsledku opět sníží váš důchod od státu. Ale nestahujme kalhoty, když brod je ještě daleko. I v tomto případě existuje řešení umožňující souběh tzv. náhradní doby a zaměstnání, aniž by vám tento dobrý úmysl negativně ovlivnil výši důchodu. Jen je potřeba se včas i o tuto „drobnost“ zajímat a nenechat vše na poslední chvíli.

#### **CHYBA Č. 8 – PASIVITA V OBDOBÍ PŘERUŠENÍ, ZMĚNY ČI UKONČENÍ VÝDĚLEČNÉ ČINNOSTI.**

Jak se říká, změna je život. Ale mohou nastat změny v pracovním životě, které nás mohou stát zbytečně peníze v podobě nižšího důchodu od státu. Je to nebezpečí, které na nás nenápadně číhá tam, kde by to nikdo nečekal. Jedná se o případy, kdy měníme či ztratíme práci, končíme v zaměstnání a začínáme podnikat, nebo odcházíme ze zaměstnání na mateřskou dovolenou apod. Většinou to chvíli trvá, než si něco nového najdeme. Může to být pár dnů, může to být i několik měsíců. Pokud se do těchto situací dostaneme vícekrát za život, pak to může dělat celkem rok i dva. V čem je problém? Pokud se v tomto období nezachováte „důchodově správně“, bude to mít na váš výsledný důchod dva negativní dopady. Tím prvním je zbytečné zkrácení doby pojištění. Dny, kdy nepracujete, se vám totiž nezapočítávají do doby pojištění a to má negativní dopad na procentní výměru důchodu a tím pádem na celý starobní důchod. Ještě větším rizikem pro váš důchod je skutečnost, že období bez výdělečné činnosti, kdy nevykazujete příjem, vám tzv. „nařadí“ příjmy dosažené v minulosti. Dojde tak ke snížení tzv. osobního vyměřovacího základu a tím i celého důchodu od státu. Čím vyšší příjem pak člověk za svoji pracovní kariéru dosahuje, tím větší ztráta mu tedy hrozí. V praxi se jedná se o velmi častou chybu, kterou si většina z nás neuvědomuje. Je to proto, že nemáme potřebné informace. Kdybychom je měli, věděli bychom, že se nám celková doba pojištění nemusí zkrátit ani o den díky využití tzv. náhradních dob pojištění a nemusí dojít ani ke snížení osobního vyměřovacího základu díky tzv. vyloučeným dobám. Jak je vidět, vše se dá řešit. Pokud vím jak.

#### **CHYBA Č. 9 – PŘEPLÁČENÍ SEBE SAMA**

Tento případ se může týkat podnikatelů, kteří jsou vlastníky firmy a současně jejími zaměstnanci. Pokud je to i váš případ, pak jste pravděpodobně v minulosti stáli před rozhodnutím, kolik si vlastně budete měsíčně jako zaměstnanec

vyplácet. Někdo k této otázce přistupuje pragmaticky z pohledu odvodů a plateb na sociální a zdravotní pojištění, někdo si výši své mzdy stanovil podle toho, kolik prostě měsíčně potřebuje k životu bez ohledu na příslušné odvody. Málokdo však do úvahy o výši své mzdy zapojil také pohled na dopad tohoto rozhodnutí na budoucí výši svého důchodu. První skupinou jsou majitelé firem, kteří si vyplácí minimální mzdu. Například v roce 2016 to bylo 9 900 Kč/měs. Úvaha je jednoduchá a pochopitelná. Chci být účasten sociálního pojištění, ale nechci zbytečně odvádět vysokou daň, sociální a zdravotní pojištění. Svoji odměnu si vezmu z firmy jiným, méně nákladným způsobem. Z pohledu odvodů zajímavé řešení, ale z hlediska budoucích příjmů v důchodu je to katastrofa. V tomto případě bude totiž váš důchod činit cca 9 100 Kč měsíčně. Je tedy jasné, že státní důchod nebude stačit a měli bychom myslet na to, abychom peníze ušetřené na odvodech neutratili a investovali je do soukromého zabezpečení na důchod. Na druhém konci stojí majitelé firem, kteří si naopak vyplácí vysoké odměny. Z pohledu okamžitého životního příjmu jsou na tom určitě lépe než první skupina a člověk by se mohl domnívat, že tomu tak bude i v případě důchodu. To je ale omyl. Ačkoliv odvádí vysoké odvody, dopad na starobní důchod bude velice nízký. Mohou za to tzv. redukční hranice, které se používají při výpočtu výše důchodu. Proto je potřeba i rozhodnutí o tom, kolik si budu vyplácet pořádně promyslet a zapojit do této úvahy nejen účetní, ale také důchodové hledisko. Zbytečně se připravíte o velké peníze.

#### **CHYBA Č. 10 – TO ZNÁM, TO SI VYŘEŠÍM SÁM**

A jsme u konce. A přece na začátku. Kdo by řekl, že státní důchod může být taková věda. Než jsme tuto oblast začali prozkoumávat, i my sami jsme v tom měli jasno. Platím si řádně sociální pojištění a až přijde čas, „sociálka“ mi spočítá 10 důchodů a je to. Co na tom chcete řešit? Možná jste stejný pohled na věc měli ve chvíli, když jste začali číst tento ebook. Po jeho přečtení se možná váš pohled na věc zásadně změnil. Stejně jako nám. Poslední největší a nejčastější chybou, která nás může připravit celkem o desítky až stovky tisíc korun v důchodu je úvaha, že státní důchod je přece jasná, dopředu daná věc, kde nepotřebuji od nikoho radit. To přece zvládnou sám. Ale stejně jako na účetnictví, daně, právní záležitosti apod. si najímáme odborníky, tak sami vidíte, že to stejné platí i pro oblast důchodu. A když se podaří získat třeba jen 500 Kč měsíčně navíc, za rok je to 6 000 Kč a za 20 let v důchodu to dělá (bez valorizace) o 120 000 Kč vyšší důchod od státu. A to je víc, než si většina lidí naspořila za celý život na soukromém zabezpečení na penzi.

Věříme, že vám náš ebook pomohl alespoň částečně změnit pohled na problematiku důchodu od státu. A pokud se nám navíc podařilo inspirovat vás k akci, jejímž výsledkem bude nalezení a odstranění alespoň jedné z nejčastějších chyb, budeme šťastní, že naše vědomosti a zkušenosti pomohly k vyššímu důchodu dalšímu člověku. Přejeme vám bohatý život a co nejvyšší důchod od státu. Takový, na který máte skutečně nárok. Ing. Jiří Šafařík CSc., Ing. Michal Pyšík a kolektiv České Penze.  
Zdroj: <http://ceskapenze.cz/>



#### **Jste nemocní a máte padáka? 1. díl**

09.03.2017, Finance.cz, Martin Ježek

Nikomu to nepřejeme, ale stát se to může. Jste nemocní a ještě jste dostali padáka. Co udělat? Záleží přesně na tom, kdy vaše pracovní neschopnost začala. Dnes nabízíme první dvě varianty čtyř situací.

V roce 2009 došlo v českém sociálním systému k významné změně, kterou pocítili především nemocní zaměstnanci a jejich zaměstnavatelé. Prvních čtrnáct kalendářních dnů pracovní neschopnosti zaměstnanec začalo jít na účet zaměstnavatele, který nemocnému začal vyplácet tzv. náhradu mzdy za pracovní dny. Skutečnou peněžní náhradu zaměstnanec ale dostane až od 4. pracovního dne nemoci, takže první tři pracovní dny je doma zadarmo. Pokračuje-li v pracovní neschopnosti i dále, předá ho zaměstnavatel správě sociálního zabezpečení v místě svého sídla, která nemocnému od 15. kalendářního dne nemoci začne vyplácet nemocenskou.



Změna ve vyplácení nemocenské se ale významně dotkla zaměstnanců, kteří onemocní ke konci výpovědní lhůty či těsně po ukončení pracovního poměru. Vzhledem k tomu, že v souvislosti s dobou onemocnění může dojít k různým kombinacím, nabízíme je ve čtyřech základních variantách. Na nich ukážeme, jak je to s výplatou náhrady mzdy, nemocenské a s povinností zaměstnanec hradit zdravotní pojištění.

Důležitým předpokladem pro názornost těchto variant je fakt, že nedochází k prodloužení pracovního poměru o dobu pracovní neschopnosti. Zároveň předpokládáme, že zaměstnanec nenastupuje ihned na nové pracovní místo.

#### **Nemoc méně než 14 dnů před koncem zaměstnání**

##### **Varianta 1: Zaměstnanec onemocní 5 dnů před ukončením pracovního poměru.**

Zaměstnanec je stále v pracovním poměru, náleží mu tedy náhrada mzdy od zaměstnavatele. První tři pracovní dny nedostane nic, od čtvrtého mu zaměstnavatel začne vyplácet peníze. Vzhledem k tomu, že zaměstnanec skončí pracovní poměr dříve, než vyprší lhůta pro vyplácení náhrady mzdy, zaměstnavatel s jejím vyplácením přestane.

V tuto chvíli je zaměstnanec devět dnů až do 15. dne pracovní neschopnosti, kdy mu sociální správa začne vyplácet nemocenskou, bez peněz.

Pro zaměstnanec nastává komplikovaná situace, protože je v pracovní neschopnosti, nemůže se přihlásit do evidence uchazečů o zaměstnání na úřadu práce. Registrovat se může až po ukončení pracovní neschopnosti. Zároveň si musí sám hradit zdravotní pojištění, a to až do doby, kdy mu začne správa sociálního zabezpečení vyplácet nemocenskou. Pak za něj zdravotní pojištění hradí stát. Své zdravotní pojišťovně by se měl přihlásit do osmi kalendářních dnů od skončení pracovního poměru.

#### **Náhrada mzdy končí s pracovním poměrem**

##### **Varianta 2: Zaměstnanec onemocní 14 kalendářních dnů před koncem pracovního poměru.**

Zaměstnavatel zaměstnanec po dobu 14 kalendářních dnů vyplácí náhradu mzdy přesně do dne, kdy končí pracovní poměr. První den, kdy je zaměstnanec bez práce a zároveň 15. den pracovní neschopnosti, jej převezme správa sociálního zabezpečení a bude mu vyplácet nemocenskou bez ohledu na skončení pracovního poměru, a to až do uschopnění či do vyčerpání podpůrní doby.

V tomto případě člověk nemusí hradit zdravotní pojištění.

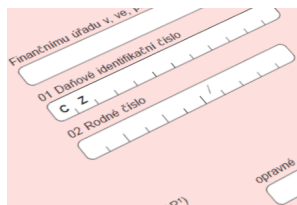
Prvních 14 dní je pojištěn coby zaměstnanec, od 15. dne je pojištěn coby osoba pobírající nemocenskou. Zdravotní pojištění za něj hradí stát.  
*Pokračování v příštím čísle.*  
Zdroj: <http://www.finance.cz/487570-vypoved-a-pracovni-neschopnost/>

## Daňové odpočty v praktických příkladech

10.03.2017, Finance.cz, Petr Gola

Díky daňovým odpočtům je možné zaplatit na dani z příjmu za rok 2016 až o desetitisíce méně. Jaké daňové odpočty a za jakých podmínek je možné uplatnit v daňovém přiznání za rok 2016?

Všechny daňové odpočty (nezdanitelné položky) jsou uvedeny v § 15 zákona o dani z příjmu. Všechny nezdanitelné položky snižují daňový základ, nikoliv přímo vypočtenou daň z příjmu, proto daňová úspora činí 15 % celkové částky daňových odpočtů. Podívejme se na jednotlivé daňové odpočty.



### Dary

Od základu daně je možné odečíst hodnotu daru, pokud je poskytnut v souladu se zákonem. Tedy např. na účely sociální, zdravotnické, ekologické nebo na vzdělání. Hodnota daru musí činit alespoň 1 000 Kč a v úhrnu je možné odečíst nejvýše 15 % ze základu daně. Odběr krve se oceňuje částkou 2 000 Kč. Nárok na daňový odpočet je nutno doložit např. darovací smlouvou a dokladem o zaplacení.

### Praktický příklad

Podnikatelka Kučerová darovala v roce 2016 škole, do které chodí její dcera 800 Kč. Podnikatelce Kučerové s hrubým ziskem 400 000 Kč tento dar daňovou povinnost nesníží, neboť celková hodnota daru nedosahuje alespoň 1 000 Kč.

### Praktický příklad

Živnostnice Benešová darovala během roku 2016 dvakrát krev. Pro každý odběr má potvrzení nemocnice. V daňovém přiznání v kolonce dary uvede paní Benešová částku 4 000 Kč a darování krve přinese paní Benešové daňovou úsporu 600 Kč (4 000 Kč 15 %).

### Zaplacené úroky z úvěru

Až o částku 300 000 Kč je možné snížit základ daně o zaplacené úroky z hypotečního úvěru nebo úvěru ze stavebního spoření, kterým je řešena vlastní bytová situace daňového poplatníka. Nárok na daňový odpočet je nutno doložit potvrzením banky.

### Praktický příklad

Pan Novák po celý rok 2016 pracoval a současně měl příjem z nájmu dle § 9. Nemovitost, kterou pronajímá, si pořídil pan Novák na hypoteční úvěr. V daňovém přiznání však nemůže uplatnit odpočet zaplacených úroků, neboť danou nemovitostí není řešena vlastní bytová potřeba pana Nováka.

### Penzijní připojištění a doplňkové penzijní spoření

Za rok 2016 je možné snížit základ daně o zaplacené příspěvky poplatníkem na penzijní připojištění nebo doplňkové penzijní spoření. Základ daně však snižují pouze vlastní vklady na smlouvu nad 12 000 Kč za rok 2016. Maximálně je přitom možné od základu daně odečíst částku 12 000 Kč. Nárok na daňový odpočet je nutno doložit potvrzením penzijní společnosti.

### Praktický příklad

Podnikatelka paní Pokorná si měsíčně vkládala na smlouvu o penzijním připojištění během roku 2016 částku 2 000 Kč.

Paní Pokorná vložila tedy na smlouvu celkem 24 000 Kč. Tato částka ponížená o 12 000 Kč je 12 000 Kč. Paní Pokorná tedy uplatní maximální daňový odpočet ve výši 12 000 Kč. Pro uplatnění maximálního daňového odpočtu za rok 2016 bylo nutné vložit na smlouvu 24 000 Kč a více. Při ročním vkladu do 12 000 Kč nárok na daňový odpočet nevzniká.

### Životní pojištění

V daňovém přiznání za rok 2016 je možné uplatnit daňový odpočet o vlastní vklady na smlouvu o životním pojištění až do částky 12 000 Kč. Smlouva však nesmí umožňovat průběžný výběr, výplata pojistného plnění je sjednána nejdříve po 60 kalendářních měsících od uzavření smlouvy a současně nejdříve v kalendářním roce, v jehož průběhu dosáhne poplatník věku 60 let.

### Praktický příklad

Paní Soukupová si podává daňové přiznání, neboť mimo příjmy ze zaměstnání má i příjmy z nájmu. Na smlouvu o životním pojištění vložila za celý rok 6 000 Kč a dalších 12 000 Kč jí na smlouvu vložil zaměstnavatel. Paní Soukupová může v daňovém přiznání uplatnit daňový odpočet pouze ve výši 6 000 Kč, neboť lze odečíst pouze poplatníkem zaplacené pojistné.

### Členské příspěvky odborové organizaci

Od základu daně lze odečíst členské příspěvky zaplacené ve zdaňovacím období členem odborové organizace odborové organizaci, která podle svých stanov obhájí hospodářské a sociální zájmy zaměstnanců. Takto lze odečíst částku do výše 1,5 % zdanitelných příjmů podle § 6, maximálně však do výše 3 000 Kč za zdaňovací období.

### Praktický příklad

Pan Skákal po celý rok pracoval u zaměstnavatele XY a měl hrubou měsíční mzdu 35 000 Kč. Současně si pan Skákal přivydělával samostatnou výdělečnou činností a hrubý zisk ze samostatné výdělečné činnosti činil za rok 2016 částku 210 000 Kč. Odborové organizaci zaplatil pan Skákal 3 000 Kč. V daňovém přiznání může jako daňový odpočet uplatnit částku 3 000 Kč, přestože má i příjmy ze samostatné výdělečné činnosti.

### Úhrady za zkoušky ověřující výsledky dalšího vzdělávání

Od základu daně za rok 2016 je možné odečíst úhrady za zkoušky, pokud nebyly hrazeny zaměstnavatelem ani nebyly uplatněny jako výdaje podle § 24 zákona o dani z příjmu při příjmech ze samostatné výdělečné činnosti. Nejvýše je možné uplatnit daňový odpočet ve výši 10 000 Kč. U poplatníka, který je osobou se zdravotním postižením, lze za daňové období odečíst až 13 000 Kč a u poplatníka, který je osobou s těžším zdravotním postižením až 15 000 Kč.

Zdroj: <http://www.finance.cz/487662-danove-odpocety-2016/>

## Otázka týdne

*Dokončení ze strany 1.*

skutečnosti rozhodné pro vznik nebo zánik povinnosti státu platit za daného zaměstnance pojistné známy. Doporučujeme raději se u zaměstnavatele nebo přímo na pojišťovně informovat, zda byla oznamovací povinnost splněna.

**Mgr. Oldřich Tichý**  
vedoucí tiskového oddělení a tiskový mluvčí





## Vláda schválila zvýšení nemocenské při dlouhodobé pracovní neschopnosti

**Vláda dnes projednala návrh MPSV, který zlepší sociální situaci lidem při dlouhodobé pracovní neschopnosti. Opatření zajistí zmírnění ekonomického dopadu způsobného poklesem příjmů u lidí, kteří trpí dlouhodobějším onemocněním. Pokud bude přijat pozměňovací návrh, který připraví ministryně Marksová, dočkají se dlouhodobě nemocní zvýšení nemocenské už od začátku roku 2018.**

*„Vláda u dlouhodobé nemocenské schválila návrat k době před pravicovými škrty. Vítám to, i když jsem, jako všichni ministři a ministryně za ČSSD, hlasovala pro variantu štedřejší, kterou by si podle mě dlouhodobě nemocní plně zasloužili,“* uvedla ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová.

V současné době je zaměstnanec v případě dočasné pracovní neschopnosti zabezpečen od 4. do 14. kalendářního dne náhradou mzdy od svého zaměstnavatele. Od 15. dne dostává nemocenskou ve výši 60 % redukováného denního vyměřovacího základu, a to bez ohledu na délku trvání dočasné pracovní neschopnosti. Není tedy rozdíl, jestli je pacient nemocný patnáct dní nebo trpí závažnějším onemocněním, kde si léčení vyžádá například několik měsíců.

Vláda se v rámci koalice shodla na variantě, podle které by měl pacient po 31. dni pracovní neschopnosti dostávat 66 % redukováného denního vyměřovacího základu. Od 61. dne nemoci se příspěvek zvýší na 72 %. Ze státního rozpočtu by na tuto variantu pomoci dlouhodobě nemocným mělo jít 2,4 miliardy korun ročně.

Déletrvající pracovní neschopnosti představují podstatný podíl ze všech dočasných pracovních neschopností. V roce 2015 bylo ukončeno celkem 1,5 mil. případů dočasné pracovní neschopnosti, z toho:

- cca 800 tisíc případů trvalo alespoň 15 kalendářních dnů,
- cca 460 tisíc trvalo déle než 30 kalendářních dnů,
- cca 260 tisíc případů trvalo déle než 60 kalendářních dnů,
- cca 176 tisíc případů trvalo déle než 90 dnů,
- cca 76 tisíc případů trvalo déle než 180 dnů.

Navrhované opatření zvýšení nemocenského má tedy potenciál zlepšit sociální situaci velkého počtu českých domácností.

Výše náhrady příjmu se měnila v posledních 20 letech poměrně často. V období od roku 1993 do roku 2007 byla sice od 4. dne pracovní neschopnosti stále platná jednotná sazba 69 %, byl však zejména v počátku výrazně omezen příjem, z kterého se výpočet nemocenské odvozoval. Postupně se zvyšoval jak absolutně, tak zavedením druhé a později i třetí redukční hranice. V letech 2007 až 2010 pak došlo k několika rychlým změnám. Od roku 2010 poklesla sazba z důvodu škrtnů tehdejší Nečasovy vlády na současných 60 %.

*Petr Habáň  
tiskový mluvčí*

## Zažili jsme.... Zpívejte, lidičky.



Foto: D. Kotoučková

## Putování Sibiří



Foto: D. Kotoučková

## ROSKA BRNO—město SETKÁNÍ CVIČITELŮ NA SVRATCE

Dne 9.3. 2017 se sjela do hotelu Svatka na Vysočině partička úžasných lidí z celé republiky, aby si předala zkušenosti a naučila se i něco nového proto, aby se mohla věnovat záslužné činnosti, a to cvičení s pacienty s roztroušenou sklerózou.

Tato nádherná myšlenka vznikla v hlavě jednoho z nejstarších a nejzkušenějších cvičitelů Rosky Žďár nad Sázavou Karla Kesnera. Ale jen samotná myšlenka by nestačila, kdyby títo obětaví lidé nepřijeli, aby se ve svém osobním volnu sešli a věnovali se dalšímu rozvíjení pomoci pro pacienty, kteří tímto závažným a nevléčitelným onemocněním trpí. Zúčastnilo se celkem 22 cvičitelů ze Žďáru n. Sázavou, Brna, Kyjova, Uherského Hradiště, Havlíčkova Brodu, Liberce, Jablonce n. Nisou a Ostravy.

Na programu byla celá řada přednášek a ukávek cvičení. V úvodu kurzu páteční dopoledne proběhlo malé seznámení s městem Žďár nad Sázavou. Navštívili kostel svatého Jana Nepomuckého na Zelené hoře a také Muzeum nové generace, kde se originálním způsobem prošli prostorem

bývalého kláštera a dnešního zámku a prohlídli si ukázky umění, vědy a architektury tehdejší doby.

Skupinku cvičitelů navštívili i zajímaví hosté, jako např. Jarmila Kašparová, výživová poradkyně, která přednášela o výživě v jarním období a zdravém životním stylu vůbec. Poté se převtělila do orientální tanečnice a účastníci se za cinkání blyštivých ozdob na sukních, zahaleni do vlajících barevných šátků ponořili do tajů Zumby.

Tato nádherná atmosféra se přenesla i do večerního programu muzikoterapie, které se ujal Jaroslav Šimek se svým kolegou. Dvojice umělců nám připravila široké spektrum hudebních ukávek k tanci i poslechu. Dokonce si cvičitelé mohli zazpívat známé lidové písně a připomenout si tak každý svůj rodný kraj.

Sobotní dopoledne kurzu bylo věnováno ukávkám jógy v podání dr. Evy Skalické. Odpoledne proběhla prezentace cvičení, která nabízejí jednotlivé Rosky ve svých organizacích. Cvičitelé předvedli to nejlepší, co umí. Hodně se diskutovalo o správném provedení jednotlivých cviků a o jejich významu pro tělo.

Nesmíme zapomínat ani na náš mozek, který potřebuje také pravidelná cvičení. Je to naše řídicí věž. A proto bylo do sobotního večerního programu zařazeno i procvičování kognitivních funkcí mozku za pomoci LEU stimulatoru.

Kurz byl zakončen ukávkami čínského zdravotního cvičení, které pro účastníky kurzu připravil p. Karel Kesner. Ve volných chvílích cvičitelé pro relaxaci využívali např. místní bazén, kde se cvičilo ve vodě pod odborným dozorem lektorek Jarmily Všetulové a Petry Štrausové nebo procházky po nádherném okolí hotelu Svatka.

Za realizaci této unikátní akce za zúčastněné děkujeme Unii Roska, která ji finančně podpořila (za příspěví společnosti Sanofi), zaměstnancům hotelu, za příjemné podmínky, které vytvořili a v neposlední řadě Karlovi Kesnerovi, který program připravil.

Alena Filová Zedníčková, MSA Uherské Hradiště



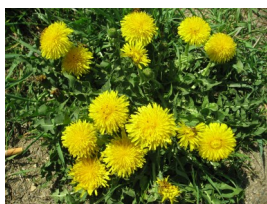
Foto: V. Blatná

## Sluneční sny

Byl krásný den  
a slunce zlatě hřeje  
na louce plné pampelišek  
se malá holka směje  
trhala si ty žluté kvítky  
pro krásu do zlaté kytky  
a jak se v pampeliškách  
ta holka zatočila  
na chvíli se i vilou stala...  
do vlasů ji sedne motýl  
trochu ji rozcuchal  
ale jestli by to nevadilo  
rád by ji jiné květy ukázal  
na louce se jich urodilo  
a sám svými křídly  
z nich i pyl vysypal.

Ta holka jako víla  
pyl po louce pak rozfoukala  
a všechno se zlatem zatřpytí  
pavouk ho vytřepe ze sítí  
tak vytřepal i zlatou mušku  
tu, co každému dá štěstí trošku  
víla se s motýlem rozloučila  
v pampeliškách se zatočila  
a malou holkou se zase stala.

A dnešní den  
byl v pampeliškách krásný.  
Díky viló za sluneční sny.



## Narcisky

Už rozkvétá zlatý déšť  
a jaro všude voní  
deštník nepotřebuješ  
kapky se nehoní...  
slunce častěji už hřeje  
přes modro se kouká  
milý na milou se směje  
zelená se louka...  
na lavičce v parčíku  
sedí bábi s dědou  
a drželi se za ruku  
o čem to řeči vedou?

Třeba o tom že kdysi  
dědeček v parku natrhal  
té své holce narcisy  
a potom utíkal...  
teď babička se usmála  
dnes by to nedokázal  
tenkrát ho totiž viděla  
jak Zátopek prý mazal...  
a děda šeptá babičce  
koupím ti tulipány  
zajdeme spolu do tržnice  
než budou vyprodány.

## Bláznivé

Když přijde po zimě  
jarní počasí  
krajina se hned  
probudí do krásy,  
někdy ji to moc práce  
ani námahy nedalo,  
to když pravé sněhové zimy  
bylo pramálo.

Namísto klouzaček  
tu byly jen blátivé louže  
a po těch loužích  
se dost špatně klouže,  
sněhulák, jenom namalovaný  
nebo udělaný z bambulí  
se na svět pousmál,  
raději by se z bílého sněhu  
radoval.

Někdy si celá příroda  
asi trochu blázní  
tak zkusíme ji vyléčit  
a poslat do lázní,  
pak zase bude v zimě mráz  
a bude chumelit,  
potom jaro, léto a podzim  
tak jak má být...

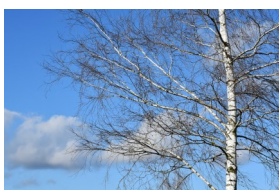
## Jeden z pěti

Jeden z pěti kaštanů  
co pod okny mi kvete  
pozdravil bílé břízky.  
Jak se holky máte?  
Ta, co zkraje roste  
nejvíc se mu líbila  
ona se vám koketně  
ve větru zachvěla.

A ten statný kaštan  
teď se pýchou chvěl  
té krásné bílé bříze  
květ by poslat chtěl.  
Noc je proto vzala  
pod svůj temný šál  
a ten statný kaštan  
si s břízkou povídal.

A jenom noční motýl  
ty dva dobře slyšel  
prý kdyby uměl plakat  
tak dojetím by brečel.  
Ti dva se každý den  
teď na sebe jen smějí  
a všichni dobře víme  
proč se jejich listy  
nejen větrem chvějí...

I to je láska  
taková přírodní  
a trvá do podzimu  
do listí padání...



## Kam asi letíš?

Beruška  
po okně leze  
až nahoru vyšlape  
a potom se dolů svezte  
ptá se,  
proč se na mě koukáte?  
Jsi totiž v mém pokojíčku  
tak tě vezmu do dlaně  
a potom tě holka pustím  
u nás na balkóně.  
Už končí září beruško malá  
proč jsi se někam  
dřív už neschovala?  
Zmátlo tě snad podzimní  
sluníčko?  
To jen mírně hřeje  
zubatě se směje,  
tak si na balkóně zalez  
do květináče  
jinak tě asi říjen rozpláče.

Koukám se na ni  
beruška letí  
kam asi?  
Kam?  
Nemám ponětí...  
jenom ji trochu zamávám.

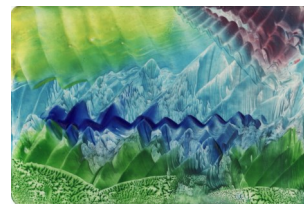
*Květa Štrbová*

## Květa Štrbová

Léta běží, vážení, a s léty i roztroušená  
skleróza, bez ní to by se to běželo.

Ale aspoň si vyzkouším občas něco jiného...  
kromě psaní pohádek, veršů a sem tam kreslení,  
zkouším malování, vlastně žehlení voskovek.  
Odborný název je „enkaustika“.

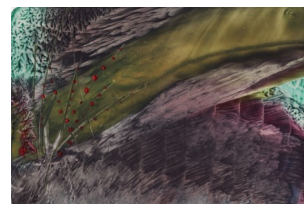
Vzniknou docela zajímavé obrázky. Tak malá ukázka.



*Svítání, enkaustika, 24x16 cm, 2013*



*Vítř, enkaustika, 24x16 cm, 2013*



*Večer, enkaustika, 24x16 cm, 2013*

Zdroj: <http://www.cestazaduhou.cz/vystavy/2013/>



## Zpívání pro zdraví – MDŽ

Již podruhé nás ředitelka Nadace Zdraví pro Moravu MUDr. Danuše Spohrová pozvala na koncert do KD Rubín z cyklu Zpívání pro zdraví, tentokrát u příležitosti Mezinárodního dne žen. Minule jsme na koncert přinesli ukázky našich výrobků, které tvoříme v rámci ergoterapie. Ty paní doktorku natolik zaujaly, že nám dala zajímavou nabídku – pokud připravíme dostatečný počet výrobků, tentokrát s jarní tematikou, nadace je od nás koupí a bude rozdávat ženám přicházejícím na koncert. Toho jsme se samozřejmě chopili s vervou a podařilo se nám vyrobit asi 200 dárečků – hlavně závěsků z pedigu s kytičkami a kuřátky, a srdíček plněných levandulí. Do počtu jsme doplnili přívěšky z fima.

Dne 10. 3. 2017 jsme dorazili do Rubínu i s našimi ozdobnými předměty, kde jsme je předali členkám nadace a obdrželi finanční částku na materiál. Po počátečním drobném zmatku v předšálí jsme se již pohodlně usadili (vstupenky nám opět věnovala nadace) a zaposlouchali se do milých zvuků cimbálové muziky, tentokrát Josefa Marečka z Uherského Hradiště. Spousta známých i méně známých lidovek nás naladila na jaro, radost a lásku.

Úsměvným a milým momentem bylo letmé navázání přátelství Broniny vnučky Moničky se stejně malou holčičkou z vedlejší řady. Působilo vesele a dojemně, jak si vyměňovaly lízátka a společně se točily v rytmu. I naše jinak chromé nohy měly cukání se dát do tance. Alespoň jsme si s kapelou zazpívali a dobře naladěni jsme odcházeli domů.

Děkujeme Nadaci Zdraví pro Moravu za pozvání a navázání bližší spolupráce. Už si u nás objednali dárečky na zimu...

*Kamila Nepřechová, Roska Brno – město*

## Roska Brno – město na Marsu

Raketa na MaRS slavnostně odstartovala již poštěstě, 3. března 2017 úderem 18 hod. v Praze. Vyslala tak pomyslně pohybovou štafetu napříč malým vesmírem (Českou republikou), aby na jednotlivých planetkách – městech zanechala stopy své vesmírné (pozemské?) mise. Myšlenku,



kteřou iniciovali pacienti s diagnózou roztroušená skleróza, kteří si uvědomili, jak moc jim pravidelný pohyb pomáhá. MaRS je 24hodinový maraton nepřetržitého cvičení na podporu lidí nemocných touto zákeřnou nevlýčitelnou chorobou. Je to jediná celostátní na pohyb zaměřená charitativní kampaň v oblasti RS u nás.

Marťani z Rosky Brno přistáli v sobotu 4. března v 9 h ráno na základně v Lázeňském a relaxačním centru Rašínova v srdci Brna. Přivítali se s místními veliteli celého fitcentra a na uvítanou všichni obdrželi jmenovku a čipové hodinky od zámku své vesmírné kajuty. Po deváté hodině jsme převzali maratonskou pochoděň z Prahy a tak i zde maratonský oheň zazářil jasným plamenem. Udržovali jsme ho společně s lidmi, kteří přišli naši akci podpořit – rodinní příslušníci, kamarádi, studenti fyzioterapie. Cvičili jsme v kruhovém tréninku na posilovacích a aerobních strojích, cviky na židlích – na protažení a uvolnění krční páteře, různé druhy rehabilitačního cvičení na karimatkách, posilovací cviky s terabandem (gumou), cvičení na gymbalonech a s overbaly. Nechyběla ani jóga smíchu, protože dobrá nálada, humor a parta správných lidí k sobě patří!



Zpestřením – hlavně pro ženy – byl taneční aerobic v rytmu latiny, rock'n'rollu i orientu.

V tělocvičně se střídaly cvičitelky Rosky Brno – město a spolku SaBBa společně se studenty – členy Asociace studentů fyzioterapie, v posilovně se nám věnovali studenti SZŠ a VOŠ Merhautova. MaRS jsme zviditelnili též přímým přenosem ČT, ČRo a rozhovorem pro noviny MU Brno. O spojení mezi městy se starala Olga, která též neúnavně zaznamenávala uražené kilometry a zakreslovala do mapy. energii jsme doplňovali úžasně dobrými čerstvě napečenými koláčky a štrúdlím, které napekli naši kamarádi a jejich rodiny. Žízeň jsme zaháněli džusy Capri Sonne od firmy Vitar. Na cvičením protažené, tudíž unavené svaly jsme vyzkoušeli masážní balzám v tyčince s obsahem mentolu a eukalyptu značky Medistik.



Takto osvěženi jsme se vrhli radostně do bazénu, kde jsme poctivě odevičili 45 minut aquaerobicu a potom následovalo příjemné uvolnění v teplém bazénu whirlpool.

Během celodenního maratonu jsme měli připraveno i slosování pořadových čísel pro účastníky s možností výhry drobných dárečků od řady sponzorů, kteří akci podpořili (Vitar, Medistik, Grand Optical, Vodafone, MAX lékárna, Medmoravia, Partners market Tišnov, ODYSSEA Tišnov, T-Mobile, Lékárna Arnika Tišnov, Chytrá lékárna Tišnov, Nábytek u Jana Tišnov, SŠ a ZŠ Tišnov, Evropská databanka, Lékárna Drásov, Student Agency). Hlavním partnerem byla firma Synthron a radnice MC Brno – Královo Pole. K dobrému pocitu z celého dne přispělo na závěr příjemné posezení a zpěv s kytarou.

24h maraton se pomalu chýlil ke svému konci, avšak pochoděň společně zažehnuté myšlenky – zdravý pohyb, aktivní přístup k nemoci a boj se sebou samým, nikoliv!!! S pocitem úžasně stráveného dne, že jsme dokázali překonat sami sebe a udělat něco pro své zdraví i pro ostatní, jsme z Marsu odlétali domů. A podoba planety Mars,

MaRSu a Rosky má hodně společného...posuďte sami.

*Mars je rudá planeta, hrdě září do světa!!  
Jako růže Rosky naši, cvičení všem tolik sluší!  
Poďte s námi bojovat a eresce sbohem dát.*



Nakonec bylo účastníků celkem 85 a urazili na různých strojích úctyhodných 138 kilometrů, což převyšuje 3 maratónské tratě. Děkujeme všem, kdo se na této dobročinné akci podíleli.  
*Martina Šponerová*

## Spolková činnost Svaz tělesně postižených v České republice z. s. místní organizace Tišnov

**VÝROČNÍ SCHŮZE** Členové STP z. s. Tišnovsko se sešli na své výroční schůzi v úterý 21. února v prostorách Podhorácké restaurace, kde tak jako v loňském roce personál připravil příjemné prostředí pro naše setkání. Výbor z. s. seznámil přítomné se zprávou činnosti za uplynulý rok, hospodářka předložila zprávu o hospodaření a členové výboru zhodnotili zájezdy. Předsedkyně zdůraznila finanční podporu Měú Tišnov na naše zájezdy. Pro tento rok byl snížen poplatek na zájezdy pro členy na 80 Kč. Je plánováno zase 5 zájezdů, přednášky a vánoční posezení.

### PLÁN AKCÍ 2017

ÚNOR – VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE 21.2.- 14.00

Podhorácká rest.

BŘEZEN – přednáška lékaře 2.3.- 14.00 DPS MUDr. Igor Motíl - urolog

DUBEN – polodenní zájezd Pelhřimov 25.4.

KVĚTEN – polodenní zájezd Hodonín 23. 5.

ČERVEN – celodenní zájezd - Sv. Hostýn 6.6. v 10.00 hod.

ZÁŘÍ – polodenní zájezd Buchlov 19. 9.2017

ŘÍJEN – polodenní zájezd Havlíčkův Brod 24. 10.

LISTODAD – vánoční posezení



*Květoslava Menšíková*

## Svaz tělesně postižených v České republice z. s. místní organizace Starý Lískovec

**"Diamanty jsou věčné a překonají i tu nejtěžší zimu"**  
PUTOVÁNÍ PO SIBIRI



pan Ing. Milan Rozsypal, rybář a cestovatel se 21.2.2017 v Galerii Žlutý kopec podělil s přítomnými posluchači o svoje zážitky z cesty na Sibiř. S kamarády se vypravil do oblastí Jakutsko, které je největším státem ruské federace, nejméně osídleným územím a nejmraznějším místem na světě.

Příjemné a poutavé povídání doplnil promítáním fotografií z plavby po řece Leně, kde obdivovali Lenské sloupy, to je majestátný komplex vertikálně protáhlých stometrových skal v délce 80 kilometrů, z chytání a následného zpracování různých druhů ryb včetně jeseterů, z náročného až drsného lovu losů, ze setkání s místními lidmi, kteří pokračují v tradičním způsobu života.

Na spoustu dotazů z řad návštěvníků, které se týkaly počasí, přírody, dopravy, školství, zdravotnictví, bezpečnosti i viry odpovídal pan Rozsypal zajímavě a bylo znát, že odpovídal nejen ze získaných informací, ale hlavně z vlastních zážitků, které sám zažil při putování touto krásnou leč drsnou krajinou.



Bylo to pěkně strávené odpoledne, díky.

*zapsala + foto :bMal*

### Spejbl vyčítá Hurvínkovi:

*„Teda Hurvajs, to od tebe bylo ošklivé! Mánička ti upekla bábovku a ty jsi ji rozbil okno kamenem!“  
Hurvínek si jen odkašle. „To nebyl kámen. To byla ta bábovka.“*

### Soutěž o nejlepší bábovku 2017

uspořádala místní organizace STP Starý Lískovec v sobotu 11.3.2017



Při vyhlášení soutěže nás provázela obava, zda se vůbec někdo zúčastní a kolik odvážlivců se přihlásí. Přeci jen upéct bábovku a nenakrojit ji a nechutnat ji hned doma je dost těžké. Podáří se, vyklopí se, dopeče se, bude chutná? A nevím, jaké ještě jiné obavy mohou ovlivnit upečení té nej...bábovky. Ale skutečnost byla úžasná.

Už před 14. hodinou přicházeli do klubovny na ulici Kosmonautů ženy i odvážní pánové se svými soutěžními výrobky odlišného vzezření, složení i chuti (orechová, čokoládová, mandarinková, tvarohová, skořicová, maková, piškotová, mramorová, ze špaldové mouky, jablečná, kokosová), aby se konečné číslo zastavilo



na úžasných 13 bábovkách. Upečené bábovky krásně provoněly klubovnu a lákaly k ochutnání.

Která bábovka je nejlepší? Tuto zapeklitou otázku musely rozřešit poroty soutěže. Hodnocení jednotlivých bábovek prováděla jednak odborná porota, složená ze tří mužů (Michal, Mirek, Drahoš), jednak všichni ostatní, jako laická porota. Ještě než začala kulinářská ochutnávka jednotlivých bábovek, paní Andréa obohatila soutěž recitací básně Františka Hrubína: „Červená Karkulka“, ta nám připomněla krásná mladá školská léta a potom už začalo labužnické odpoledne.

Všichni měli hodně těžkou volbu, aby zvolili tu nejlepší bábovku. Každá byla jiná, každá byla dobrá, každá si zasloužila vyhrát, ale soutěž je soutěž a zvítězit mohla jen jedna bábovka u odborné poroty a jen jedna mohla být vítězem u laické poroty.

Porotci přistupovali k ochutnávce zodpovědně a poctivě. Ze soutěžního klání vyšla vítězně u odborné poroty bábovka paní B. Malové (ta tomu nemůže uvěřit) a u laické poroty bábovka, kterou upekla paní H. Andrejovská.

Výherci i všichni účastníci byli odměněni drobnou pozorností, neboť každý přispěl k moc pěkné soutěži. Děkuji všem pekařkám a pekařům, kteří se nebáli zúčastnit se soutěže.

P.S. Hádejte, co jsem měla v neděli ráno na snídani? – no jasně bábovku, mandarinkovou moc mi chutnala i když nezvítězila.

*bMal*



Vítězka laické poroty

## Pozvánka

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. městská organizace Brno Mečová 5, 602 00 Brno si Vás dovoluje pozvat na odborný seminář zaměřený na

### Změny v poskytování dotací v roce 2017 Změny v poskytování služeb v roce 2017

Seminář je určen předsedům místních organizací, místopředsedům, hospodářům a zájemcům z řad členských základen a veřejnosti.

Termín: 20. 5. – 21. 5.2017

Místo: RS Hálův mlýn, Lažánky 42, 664 71

Bezbariérová doprava zajištěna, bezbariérové ubytování a strava jsou zajištěny.

Odjezd bezbariérové dopravy: 20.05.2017 v 8:00 hodin od restaurace Bohéma, Rooseveltova ul. Brno.

Začátek semináře: 20.5.2017 v 9:00 hodin

Ukončení odborného semináře: 21.5.2017 v 17: 00 hodin

Příjezd bezbariérové dopravy k restauraci Bohéma, Rooseveltova ul. Brno. 21.5.2017 v 18: 00 hodin

Na semináři budou přednášet lektori, kteří Vás provedou problematikou poskytování dotací a poskytováním sociálních služeb.

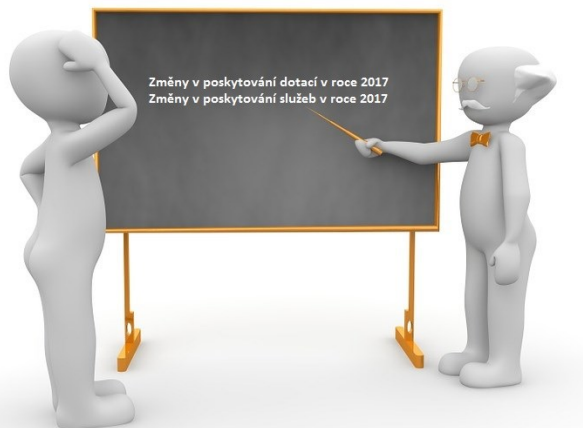
Kompletní program semináře bude účastníkům v předstihu zaslán.

Seminář technicky zajišťuje Svaz tělesně postižených v České republice z. s. městská organizace Brno.

Přihlášky prosím zasílejte na: [sedlackovastpbrno@gmail.com](mailto:sedlackovastpbrno@gmail.com) (do předmětu: Seminář 20. 5. 2017). Kontaktní osoba: Mgr. Milena Sedláčková, DiS., telefon: 542 212 657, mobil: 733 754 233.

Spoluúčast: 400 Kč.

Zájemci se mohou hlásit do 15. dubna 2017.



## Vaše příspěvky Mýtus Mionší.

Ochrana pralesa Mionší počíná v r. 1896, kdy na tomto území vyhlásil záštitu poslední soukromý majitel Těšínské komory, velkovévoda Bedřich Habsburský. Velkovévoda pro sebe nechal v Mionší v r. 1904 postavit loveckou chatu, která zde stojí dodnes, jako připomínka jeho lovecké vášně.

Tehdy měla rezervace rozlohu necelých 100ha; později se její plocha postupně rozšiřovala, až na dnešních téměř 170ha. Před několika lety byla v těsném sousedství, na jih od Mionší, vyhlášena PR Úplaz, která leží na svazích stejnojmenného vrcholu. Se vznikem PR Úplaz se navzájem propojily dvě ochranná významné lokality-NPR Mionší a NPR Velký Polom.

NPR Velký Polom dnes prochází turistická značená cesta, po které je tato rezervace horských smrčín přístupná. Naopak NPR Mionší dnes neprochází žádná značená stezka a podle zákona o ochraně přírody je toto území běžnému návštěvníkovi nepřístupné.

Nebylo tomu tak vždy. V r. 1969 byla v Mionší slavnostně otevřena naučná stezka, která umožňovala veřejnosti navštívit tento jedlo-bukový prales. Stezka byla přístupná po třech značených okruzích a to pouze v rámci placené prohlídky za přítomnosti průvodce. Naučná stezka v Mionší byla otevřena jen v měsících červenec a srpen, a to dvakrát denně od čtvrtka do neděle. Naučný chodník však byl trnem v oku ochranářům a nakonec, po dvaceti sezonách provozu, k 1. 1. 1989, byla stezka uzavřena. Podotýkám, že tehdy se jednalo o opatření na dobu 10 let! Stezka nebyla obnovena dodnes, v duchu tradice, že dočasně znamená navždy!

V r. 2005, 16 let od jejího uzavření, byl učiněn pokus o její znovu otevření. Po několika sezonách tak mohli zájemci o tuto lokalitu znovu poznávat prales, i když jen v omezeném rozsahu. Stezka procházela po obvodu pralesa na úseku dlouhém asi 600 m, a někteří neukáznění návštěvníci potají vstupovali na území rezervace. Přijeli totiž většinou zdaleka, přičemž stávající stezka neumožňovala zahlédnout ze slavné lokality nic než jen její okraj. Tím víc největší karpatský jedlo-bukový prales na našem území vábil a lákal návštěvníky.

Případy nelegálních vstupů asi byly poměrně časté, protože po několika sezonách v provozu, myslím, že v r. 2014, byla naučná stezka demontována, a nadále je oficiálně přístupna jen v doprovodu průvodce, kterého si návštěvník může objednat u místního ČSOP. Nicméně, podle stop v terénu, chodník bývalé naučné stezky je používán i nadále.

Tamtamy oznamují, že ochranáři nechtějí o obnovení naučného chodníku v pralesě ani slyšet. Prales sám se uchovával díky aktivitě revírníka Antonína Haunolda z Lonné a p. Františka Ambrozka z nedaleké Istebné. Původním účelem ochrany bylo zachování Mionší jako ukázky jedlo-bukového lesa ve středních horských polohách a zároveň sloužil prales jako komora zvířete, tedy pro dva zcela protichůdné účely.

Bez přítomnosti velkých šelem v krajině, se do této zóny klidu stěhuje zvěř a nerušeně tam likviduje jedlový nálet. Jako důsledek donedávna v pralesě chyběla generace jedle bělokoré v rozmezí věku cca 1-100 let! Dnes ochrana jedle v pralesě spočívá především v individuálním oplocení jedlových semenáčků a matečných stromů. Tato činnost je realizována s přestávkami od počátku 90. let, a je to činnost nákladná na čas a finance. Jen díky této ochraně, vyrůstá dnes v NPR Mionší asi 1000 ks nové generace

jedle bělokoré. Čest milovníkům pralesa za tento záslužný počin.

Nicméně staré mohutné jedle, díky nimž vešla ve známost tato rezervace, byly jejími posledními mohykány, a dnes z většiny již neexistují. Bez nové generace jedle by se z jedlo-bukového pralesa stala nakonec bučina s příměsí javoru kleny, jasanu a smrku.

Prales Mionší tedy proslavily mohutné, 300-400 roku staré jedle bělokoré, které dorůstaly výšky až 50 m. Ještě v polovině 20. století jich v pralesě bylo mnoho, jak dokládají dobové fotografie. Dnes jich zbývá mnohem méně a jsou menšího vzrůstu.

Bez svědectví starých fotografií, bychom dnes nevěděli, jak starý les kdysi vypadal. Dodnes se vymyká svoji neobyčejnou krásou tento ostrov listnatého lesa v moři smrkových monokultur.

Nicméně, prales je dnes ve stadiu rozpadu a obnovy. Aura, která ho obklopuje, je pozůstatek minulosti, který našťastí byl uchován na dobových fotografiích.

Opravdu první fotograf, který prales pro laickou veřejnost objevil, byl Rudolf Janda.

V publikaci *Prales v Beskydách*, z r. 1943, byly publikovány mnohé fotografie nejen z tohoto území, ale i z ostatních beskydských zbytků pralesů, které se dodnes nedochovaly.

Sám Janda, podle jeho vlastních slov, měl problémy se vstupem do rezervace, odkud ho lesníci ze začátku vyháněli. Pokud později jejich přísnost polevila, nebo Janda měl nějaké úřední oprávnění ke vstupu do rezervace, nevím. Rudolf Janda v 50. letech 20. stol. seznámil s Mionším dr. Petra Helbicha.

O rok dva později pozval Helbich do rezervace slavného fotografa Josefa Sudka, který měl k Beskydám blízký vztah. Jezdil totiž pravidelně na letní byt do Hukvald. V letech 1955-70 navštívil Sudek několikrát Mionší a vzniknul zde jeho slavný fotografický cyklus *Zmizelé sochy*.

Sudek, nemaje pravou paži, potřeboval pro obsluhu velkoformátového aparátu asistenty, bez jejichž pomoci se v terénních podmínkách při fotografování, ale i mimo něj, neobešel. Jeho asistenty většinou býval doktor Helbich, eventuálně R. Janda. Při poslední Sudkově návštěvě v Mionší, v r. 1970, pomáhal mistru Sudkovi také Herbert Thiel a můj otec. Odtud prameni můj vřelý vztah k Mionší, protože jsem se tam dostal již v raném dětství.

Odtud tedy počíná tato až posvátná aura, obklopující Mionší. Aura natolik silná, že trvá až do současnosti, i když prales již dávno není to, co býval.

Např. Janda na konci 40. let 20. století napočítal na vrcholu Velká Polana celkem asi 40 soliterních jedlí bělokorých. Dnes tu neroste jediná jedle, pominu-li jeden mladý exemplář na okraji polany vedle vrcholu.

Ve své podstatě Mionší je obyčejný smíšený horský les, byť lépe zachovaný než jemu podobné porosty v jiných částech našich Karpat. Na Slovensku pak najdeme lokality jemu rovnocenné a dále na východ, na území Ukrajiny a Rumunska, jsou lesní porosty, které Mionší předčí v zachovalosti, rozloze, divokosti a krase. Co činí Mionší jedinečným v našich podmínkách je právě ona aura, jež ho obklopuje, legální nedostupnost a relativní pohodlí v procházkách po loveckých chodnicích v pralesě.

Do pralesa mohou stupovat jen „vyvolení“, tedy ti, které mají k danému území vlastnická práva nebo tam jdou služebně. Vlastně převážně lesníci, stráž přírody a vědeckí pracovníci. Protože výzkumu se tam provádí docela dost, ať už jde o ochranu jedle, nebo botanický či zoologický monitoring, návštěvníků pralesa je do roka docela mnoho. Jsou to

desítky, možná i stovky osob za rok!

Další skupina lidí, která se v pralese pohybuje, jsou fotografové. Jsou dvě skupiny fotografů, ti pobývající v rezervaci legálně, s povolením od správy CHKO Beskydy nebo MŽP; a pak jsou to ti, kdo vstupují do pralesa nelegálně, tedy bez platného povolení. Většinou pronikají do rezervace za deštivého počasí, a doufají, že se nepotkají se stráží přírody, která by je poučila, případně by jim udělil pokutu, snad až do výše 10 000 korun!

Tady, myslím, je prostor pro diskusi. Existují dva tábory. První tábor ochránářský, který si přeje z pralesa vyloučit veřejnost a tábor druhý, turistická veřejnost, která by rada navštívila tento slavný prales.

Snad by šlo vyřešit tuto patovou situaci kompromisem, a to vydáním omezeného počtu povolenek ke vstupu do rezervace, které by rotovaly. Byly by k dispozici v režimu online a vydával by se jejich omezený počet po registraci zájemců. Anebo bychom mohli obnovit naučnou stezku z let 1969-89 v jejím původním rozsahu na alespoň jednom okruhu. Anebo zachováme status quo i nadále. Prales tím rozhodně nijak neutrpí, nicméně jeho tajemna aura se tím jen bude prohlubovat.

Pro laickou veřejnost navrhuji alternativu. Mionší není jediný jedlo-bukový prales v Beskydech. V masivu Lysé hory je PR Mazacký Grúník, která je rovněž krásná. V Muchovicích si lze objednat průvodce k její prohlídce.

Nebo, severně od Brna jsou dvě krásné rezervace: PR Coufava a PR Jelení skok. Oběma rezervacemi procházejí lesní cesty, a na ně vstup není nijak omezen. Tedy nikdo vás nebude odtamtud vyhánět a pokutovat vás. Tam po vás ani liška neštěkne. Strážci se stahují do Mionší a podobných velkých rezervací. Navíc, mnoha zákoutí těchto rezervací se velmi podobají Mionší.

Na závěr bych chtěl říct, že podle mne je ochrana přírody celosvětově v krizi. Onen ochránářský model, starý zhruba jeden a půl století, dnes již moc nefunguje.

Ochrana přírody samozřejmě ano, ale je třeba ji chránit i na jiných místech, než jen v terénu. Všeobecně, ochrana přírody je dohoda, jde o umění možného.

Není jednoduché domluvit se na ochraně konkrétního území, spolu se všemi zájmovými skupinami myslivců, lesníků, majitelů pozemků a developerů. Ruka zákona nakonec však postihuje ty nejobyčejnější, tedy pěší turisty, kteří poruší pravidlo a vstoupí bez povolení, nebo průvodce, do rezervace. To jsou totiž ti nejpostižitelnější. Proti nim developeri, myslivci, lesníci např., mají daleko silnější pozici.

Ochrana ano, ale např. tak, že hned vedle pralesa nepostavím hotel a nevyasfaltuji stezku do pralesa. Chránit přírodní území by mohl terén sám, pokud ještě k tomu má prostor. Nestavme zbytečně další silnice, lanovky a hotely! Zachovejme krajinu alespoň v dnešním stavu! Dalším krokem je revitalizace krajiny, říčních toků atd. Ale to je již mimo rozsah tohoto kacířského článku. :-)

Sám za sebe mohu říci, že dnes namísto do Mionší jezdím rád do rumunských Karpat. Tam se dodnes mohu toulat, kudy se mi zlíbí, aniž bych se musel nějak omezovat. Tento luxus si dopřávám několikrát ročně.

*Otto Hauck*

*Otto Hauck, žije v Brně a do hor se dostal dříve než uměl chodit. Zájem o fotografování projevoval již v dětství, kdy si sebou brával fotoaparát na výlety a cesty. Jeho témata jsou přírodní scenérie, od rozlehlých krajinných celků až po ty nejmenší detaily květin či různá přírodní zákoutí. Za posledních osmnáct let podniknul více než čtyřicet cest do rumunských a ukrajinských Karpat.*



*Foto: Otto Hauck*

## Jaro objektivem Otto Haucka



*Foto: Archiv Otto Hauck*

### Obsah

Otázka dne.	1
10 nejčastějších chyb, které vás mohou stát nižší důchod od státu .	2
Jste nemocní a máte padáka? 1. díl.	4
Daňové odpočty v praktických příkladech.	5
Tisková zpráva MPSV.	6
Zpívejte, lidičky.	7
Putování po Sibíři.	7
Setkání cvičitelů ve Svatce	7
Básničky K. Štrbové	8
Zpívání pro zdraví – MDŽ	9
Roska Brno–město na Marsu.	9
Svaz tělesně postižených v České republice z. s. místní organizace Tišnov.	10
Putování po Sibíři.	10
Soutěž o nejlepší bábovku 2017.	10
Odborný seminář .	11
Mýtus Mionší.	12
O nás.	14



## KDO JSME

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. městská organizace Brno je samostatnou, nezávislou organizací, která sama o sobě a dále prostřednictvím svých organizačních jednotek jako samostatných právnických osob pomáhá zajišťovat potřeby zájmy členů a zdravotně znevýhodněných osob. Je občanským sdružením založeným podle zákona č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů. Poskytuje odborné sociální poradenství a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Organizace STP ČR z. s. ve městě Brně reprezentuje městská organizace, pod kterou spadá 6 místních organizací.

Místní organizace sdružují své členy, s nimiž realizují činnosti v oblasti ozdravné, kulturně-společenské, vzdělávací, poznávací i informační, vedoucí k aktivnímu společenskému životu. Pravidelná setkávání členů jednotlivých místních organizací jsou orientována na společné sdílení informací, novinek, zážitků a řešení osobních záležitostí.

## Poslání Svazu tělesně postižených

Posláním Svazu je prostřednictvím poskytovaných služeb zvyšovat a udržovat informovanost osob se zdravotním postižením, podporovat jejich nezávislost a samostatnost a napomáhat jim ke zvýšení či udržení kvality života.

## Co nabízíme

Odborné sociální poradenství.  
Aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

## Zásady poskytování služeb

Profesionalita.  
Bezplatnost.  
Důstojnost a diskretnost.  
Respektování potřeb uživatelů.

## Naše služby

- I. Odborné sociální poradenství
- II. Aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

### Odborné sociální poradenství

Svaz tělesně postižených v České republice, z.s. městská organizace Brno prostřednictvím poskytovaných služeb zvyšuje a udržuje informovanost osob se zdravotním postižením, podporuje jejich nezávislost a samostatnost a napomáhá jim ke zvýšení či udržení kvality života.

Poradna poskytuje individuální telefonické, e-mailové nebo osobní odborné sociální poradenství. Služby poskytují ambulanci i terénní formou.

**Svaz tělesně postižených v České republice z. s. městská organizace** poskytuje svoji registrovanou službu od pondělí do pátku v čase od 7:00-15:00 hodin.

### Aktivizační služby

**Svaz tělesně postižených v České republice z. s. městská organizace** poskytuje své registrované služby pondělí, středa, čtvrtek, pátek v čase od 7:00-15:00 hodin; úterý v čase 7:00-18:00 hodin.

Uživatelé mohou službu navštěvovat dobrovolně, anonymně a zdarma.

Program služby je zaměřen na nabídku:

- výchovně vzdělávacích a aktivizačních činností
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
  - sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

Nabízené služby jsou realizovány v průběhu celého roku.

### Komu jsou služby určeny?

Služby jsou určeny osobám s tělesným postižením a seniorům, bez rozdílu rozsahu postižení.

Služby nejsou vázány na členství v organizacích tělesně postižených.

### Dále nabízíme

**Zapůjčení kompenzačních pomůcek.**  
Areál bývalé Mosilany, Křenová 19, Brno.  
Bezbariérový přístup, možnost parkování.

### Prodej Euroklíčů.

V kanceláři organizace denně 7:00-15:00 hodin.

Zpravodaj Svazu tělesně postižených v České republice z. s. krajské organizace Jihomoravského kraje se sídlem v Brně. Adresa redakce Mečová 5, 602 00 Brno, telefon: 542 212 657, e-mail: stp.ko.jmk@seznam.cz  
Číslo, den, měsíc a rok vydání 27/15/03/2017 evidenční číslo periodického tisku přidělené ministerstvem kultury MK ČR E10389.  
Příspěvky zasílejte na adresu redakce do desátého dne v měsíci. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací a mohou být použity v příštích číslech.