ČASOPIS CENTRA PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE

HLAS MANY

9 - 2019

REFORMA psychiatrické péče

Jak se dozvím a zkontroluji údaje pro BUDOUCÍ DŮCHOD?

Medailonek ředitele organizace Many LUKÁŠE CARLOSE HRUBÉHO

Pohyb jako součást LÉČBY duševních onemocnění

PROJEKTY Many

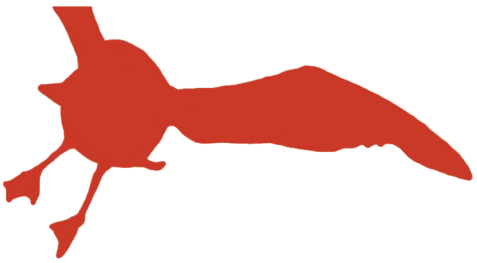
Příspěvky našich KLIENTŮ

Den DUŠEVNÍHO zdraví

PRAVIDELNÝ PŮLROČNÍK

OBSAH

1. Medailonek ředitele Many ..... str. 3
2. Projekt PROCESY na Maně ..... str. 4
3. Básnická tvorba ..... str. 5
4. Projekt DAIDALOS ..... str. 6
5. Psychiatrická reforma ..... str. 7
6. Fyzická aktivita může zlepšit duševní zdraví člověka ..... str. 9
7. Obrazárna ..... str. 10
8. Důchodové pojištění ..... str. 11
9. Co je to cashback? ..... str. 13
10. Vidina ..... str. 15
11. Den duševního zdraví ..... str. 16



Ilustrace přebalu časopisu: Petr Kadula

MEDAILONEK ředitele Many

Rozhovor s **Lukášem Carlosem Hrubým**

Lukáš je odborným ředitelem Společnosti Podané ruce a Společnosti Mana. Žije a pracuje v Olomouci.

Jak ses dostal k práci v oboru?
Studoval jsem v Brně na Ekonomicko správní fakultu obor personalistiky, tam jsem se setkal s docentkou Boženou Buchtovou, která nám přednášela psychologii. Při výběru povinných praxí jsem pak volil poradenské pracoviště před personální agenturou. Tak jsem se poprvé ocitl v kontaktním centru pro uživatele drog v Olomouci - a už jsem nikdy neodešel. Po stáži jsem téměř rok pracoval jako dobrovolník a následně získal smlouvu na pozici kontaktního pracovníka.

Carlos je Tvoje křestní jméno? Jak jsi k němu přišel?
Carlos je moje druhé křestní jméno, mám jej v občance i v rodném listu. Historek k jeho původu je spoustu...:-). Pravdou je, že je to jméno přidané. Využil jsem příležitosti svatby a jméno zlegalizoval.

Jsi odborný ředitel. Stíháš v nějaké malé míře práci s klienty? Pokud ano, s jakými?
Přímou práci s klienty si držím celou dobu. Je to pro mne důležité. Mám na to vyčleněny dva půldny. Hodně mi nahrává skutečnost, že má kancelář je hned vedle ambulance. Nemám tedy žádné ztrátové časy, stačí mi za klienty přejít z jedné místnosti do druhé. Za roky v oboru je cílová skupiny klientů, se kterými pracuji, hodně široká, přesto nyní nejvíce převažují hráči a jejich blízcí.

Jaké vzdělávání Ti nejvíce dalo? A jaký druh vzdělávání podporuješ či doporučuješ Tvým kolegům?
Já to vzal z druhé strany, než bývá zvykem. Nejprve personální škola, které mě nasměřovala k oboru, pak výcvik a teprve pak studium psychologie a další výcvik. Těžko říci, co bylo zásadnější. Jedno navazovalo na druhé a vše mělo ve své době význam. Snažím si vzít, co považuji za dobré. Skládá se mi do vlastní mozaiky. Kolegové k nám přichází už s vystudovaným oborem, podpora z naší strany je tedy v oblasti dalšího vzdělávání a výcviků. Snažíme se šít tuto nabídku na míru.

Jakým způsobem řídíš lidi? Co tě nejvíce vytočí?
Mám rád „samonosné“ kolegy. Kolegy s vlastním názorem a iniciativou. Raději s někým vášnivě diskutuji, než pracuji s někým, kdo jen čeká, co se mu řekne. Nemám rád pasivitu a věty typu „Takhle se to nikdy nedělalo...“ Naštěstí mám kolem sebe čím dál tím víc hlav otevřených, zvažujících a odvážných. V tom to smyslu mě práce hodně baví.

Co Tě na práci baví a co Tě naopak štve?
Štve mě rutina povýšená na danost a také mě štvou nedržené dohody. Naopak mě baví různorodost, baví mě lidi, jak kolegové, tak klienti. Baví mě stále ještě otevřenost systému...

http://archiv.streetwork.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=4812

PROCESY na Maně - evropský projekt, který zlepšuje naši práci

Určitě jste si všimli, že se věci na Maně neustále mění. Doufám, že změny vnímáte stejně pozitivně jako já. Část těchto věcí se děje právě díky projektu s dlouhým názvem **"Rozvoj sociálních služeb Společnosti Mana na Olomoucku v oblasti kvality a mezioborové spolupráce"**, my mu zkráceně říkáme "Procesy - Mana". Financován je Evropským sociální fondem a spuštěn byl loni v dubnu.
Tenhle projekt nám umožňuje vzdělávat se, revidovat naše postupy s profesionální metodičkou a intenzivněji komunikovat s našimi partnery.

Vzdělávání proběhlo v **přístupu Care** a hned jsme ho přenesli také do své práce. Možná jste postřehli, že naše individuální a krizové plány jsou jiné, jednodušší, přehlednější a že krizový plán vypadá trochu jako semafor. Čtyři pracovnice prošly základním kurzem krizové intervence, abychom mohli být v těžkých chvílích oporou vám i vašim blízkým.

Důležitou součástí projektu je práce **multidisciplinárního týmu,** ve kterém se sešli zástupci Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Olomouci, Vojenské nemocnice v Olomouci, Psychiatrické léčebny Šternberk, Úřadu práce, Domu sv. Vincence Charity Olomouc, projektu Udržitelné bydlení Společnosti Podané ruce, o.p.s., Poradny pro rodinu, Člověka v tísni, o.p.s., P-centra, OSPOD a opatrovnického oddělení Magistrátu města Olomouce, spolku Kolumbus a zástupci Společnosti Mana, o.p.s.

Tito zástupci spolupracujících organizací mají možnost účastnit se setkání, kde sdílíme novinky z jednotlivých pracovišť. Následuje workshop, kde se do hloubky věnujeme jednomu tématu.

V rámci multidisciplinárního týmu se konají také **tzv. případová setkání.** Taková setkání jsou přínosná především tam, kde s klientem spolupracuje více služeb a institucí. Pokud řešíte nějakou zapeklitou situaci, chcete využít další službu nebo je jen potřeba ujistit se, že jdeme ve spolupráci všichni stejným směrem, můžete takové případové setkání sami navrhnout. Jednotlivý účastníci sdílejí, jak vidí danou situaci a jaké vidí možnosti. Říká se: víc hlav, víc ví. Jednání probíhá vždy za souhlasu klienta a ideálně za jeho aktivní účasti.

Projekt sice v dubnu 2020 skončí, ale získané dovednosti i navázanou spolupráci nezahodíme, budeme z nich čerpat i dále. Už nyní se objevuje Platforma duševního zdraví v novém Komunitním plánu sociálních služeb pro roky 2020 - 2022

Mgr. Dagmar Říhová

Máš svůj svět

Máš svůj svět
plný obrazců a vět
který nemůže nic zbortit
ani ohrozit
když vidíš ty hordy
kteří se kasají mordy
pak se bouříš ve své podstatě
a je nasnadě
abys tomuto světu pověděl
cos ses dověděl
že hřích a bída
prošla celý svět
a ty chceš kousek míra
a lásku něžných vět

Lenka Hradilová

Když jsi náctiletý

Když jsi náctiletý
tak máš dojem
že se spletli
ti co uvedli tě v svět
a máš pár vět
na svou obranu
když musíš
opětovat každou
další ránu
tak bys chtěl
abys směl
vrátit se tam
kde vládne laskavost
a nekonečná radost
a ne bolest a utrpení
jenže právě ono
tvé srdce mění
a z pupnosti a bezohledu
najednou vidíš
i těžkost a bídu
která obklopuje svět
a najednou už víš
že musíš pomoci
abys až odejdeš
jsi věděl
že žils nejen
pro svůj květ.

Lenka Hradilová

Ilustrace: Pavla Studená

Projekt DAIDALOS

Podporované zaměstnávání má za cíl podpořit začlenění osob s duševním onemocněním do pracovního prostředí. Výchozí myšlenka je postavená na tom, že **každý člověk je schopen pracovat, pokud se mu podaří nalézt vhodnou práci s vhodnými pracovními podmínkami a je mu poskytnuta taková míra podpory, jenž koresponduje s jeho potřebami.**

Placené zaměstnání prospívá k postupnému zvyšování sebevědomí, kvality života a ke snížení výskytu symptomů duševního onemocnění a proto se Společnost Mana o. p. s. rozhodla na problém se zaměstnáváním těchto osob reagovat, a uvedla v listopadu 2017 v život projekt Daidalos, jenž bude ukončen v říjnu 2019. Projekt podporuje aktivizaci pracovního potenciálu duševně nemocných a doprovází je při cestě na otevřený trh práce. Podporu nabízí lidem od 18 do 29 let věku a osobám straším 50 ti let, kteří jsou z Olomouce a okolí. Účastníkům dokáže projekt nabídnout upevnění a prohloubení jejich schopností a dovedností potřebných pro integraci na trh práce, profesní vzdělávání, podporované zaměstnávání formou tréninkového pracovního místa. Veškeré aktivity jsou poskytovány účastníkům zcela zdarma a jsou hrazeny výhradně z prostředků Evropské unie z Evropského sociálního fondu, Operačního programu Zaměstnanost.

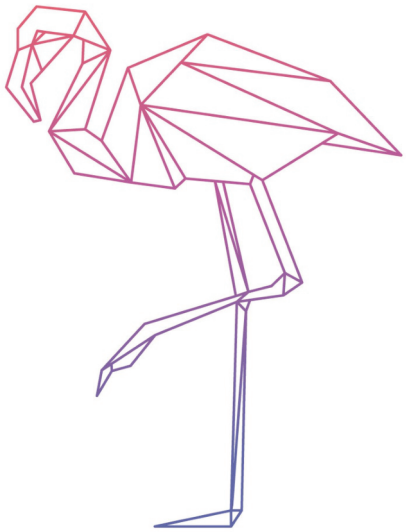
Pracovní poradci ví, že je-li lidem s duševním onemocněním dána možnost pracovat, tak se usnadní i celý proces jejich začlenění do společnosti.

PŘÍBĚH

Díky projektu Daidalos se pan Milan stal na chvíli součástí pracovního kolektivu v olomoucké zoo. Jeho práce spočívala v nakládání a převážení hliněných cihel k voliéře pro plameňáky. Dalo by se říci, že se tak nepřímo podílel na stavbě hnízd plameňáků růžových, kteří si svá hnízda staví právě z bláta a hlíny. Tato hnízda připomínají svým vzhledem homoli, kterou samec i samice vymodelují zobákem. Samice snáší do hnízda obvykle jedno vejce, které se líhne po 27 až 31 dnech.

Hliněné cihly jsou tedy nezbytnou součástí pro stavby hnízd plameňáků růžových, kteří jsou chováni v zoologických zahradách a lze s jistotou říci, že kdyby plameňáci mluvili lidskou řečí, pak by panu Milanovi určitě poděkovali!

Bc. Veronika Kvapilová
Marie Štaudová, DiS.



(Rinaldi M, Perkins R, Glynn E, Montibeller T, Clenaghan M, Rutherford J. Individual placement and support: from research to practice. Advances in Psychiatric Treatment 2008; 14 (1): 50–60).

(Bond GR, Resnick SG, Drake RE, Xie HY, McHugo GJ, Bebout RR. Does competitive employment improve nonvocational outcomes for people with severe mental illness? J Consult Clin Psych 2001; 69 (3): 489–501).

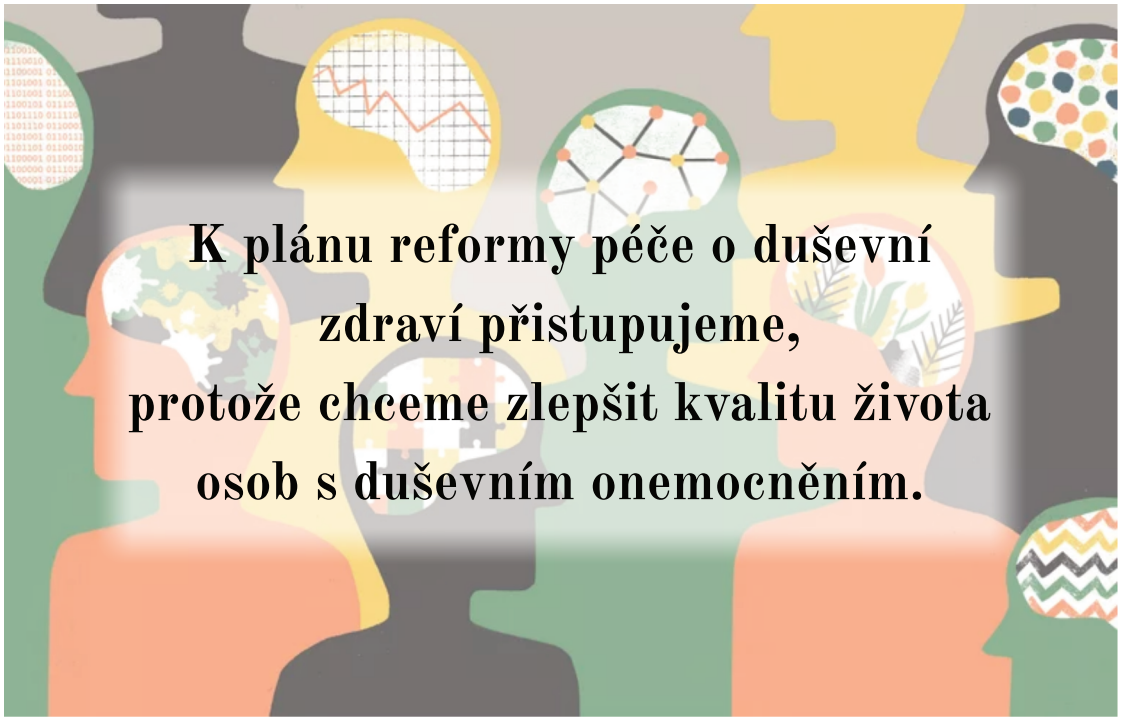
Obrázek plameňáka: https://www.amazon.com/s?k=NICOLESHENTING&ref=bl_dp_s_web_0

REFORMA psychiatrické péče

Reforma psychiatrické péče je dlouhodobý proces, který byl spuštěn v roce 2013 a opírá se o strategickou koncepci reformy psychiatrické péče, schválenou v roce 2013.

PROČ REFORMA?

1. Protože psychiatrické nemocnice jsou materiálně i technicky zastaralé. Péče o duševně nemocné je podfinancovaná, síť služeb je rozložena nerovnoměrně s nestejnými podmínkami výkonu péče, ambulantní psychiatři přetížení, komunitní péče slabá a systémově nepodporována
2. Přejeme si, aby duševně nemocní pacienti nemuseli dojíždět stovky kilometrů za svým lékařem, dokázali se orientovat v systému podpor, byli schopni zvládat svá zaměstnání i rodinný život
3. Rádi bychom dosáhli vzájemné provázanosti zdravotních a sociálních služeb, protože jen tak zamezíme propadu klientů na sociální dno.
4. Chceme zlepšit podmínky péče v současných zařízeních, jako jsou psychiatrické nemocnice nebo psychiatrická oddělení krajských a fakultních nemocnic.
5. Vnímáme, jak moc je potřebné zajistit větší možnost sociální integrace potlačováním stigmatizace duševně nemocných ve společnosti
6. Pokud nic neuděláme, nebudeme v brzké budoucnosti schopni zvládnout nárůst duševních onemocnění v rámci společnosti.



https://www.verywellmind.com/how-to-get-mental-health-insurance-using-it-wisely-1738985

Jak probíhá reforma v Olomouckém kraji?

V každém kraji je jeden koordinátor reformy, pro Olomouc je to, pro Vás známý, **Štefan Berec,** má na starosti koordinaci celého procesu, jednání se službami, s veřejnou správou a dělá vše pro to, aby se mezi sebou mohli domluvit jak sociální, tak zdravotní i veřejné služby a dokázali posunout reformu zase o kousek dále.. Další kdo se aktivně podílí na reformě jsou regionální specialisté na destigmatizaci, což jsem já (Kristýna Jurášová) a Jakub Svoboda (Zahrada 2000 Jeseník), našim úkolem je implementovat projekt destigmatizace, spustit různé osvětové kampaně, proškolit úředníky, zdravotníky, rodinné příslušníky... a hlavně snižovat stigma, které ve společnosti vzhledem k osobám s duševním onemocněním je. Dále pak máme v kraji dva kvalitáře péče – kteří se zaměřují na kvalitu péče v pobytových zdravotnických zařízeních (p.Mazalová, p. Matuška) a posledním je koordinátor multidisciplinárních týmů Ondřej Staroba. Všichni se snažíme nějakým způsobem zasahovat do psychiatrické péče, ukazovat možnosti změny, spolupracovat a vymýšlet co ještě by se mohlo změnit. Ti, kdo by nejvíce měli mluvit o tom, co je třeba změnit a i jak - by jste měli být hlavně vy – lidé kteří mají zkušenost s duševním onemocněním. Právě reforma se snaží co nejvíce vtáhnout do celého procesu klienty/pacienty – vznikly pozice peer konzultantů, klienti se mají možnost účastnit různých jednání, podávat návrhy....Pokud by se někdo z vás chtěl zapojit nebo alespoň vyjádřit svůj názor budeme moc rádi. V rámci destigmatizace pro Vás připravujeme také jeden vzdělávací modul, předpokládám že ho budeme mít hotový na začátku příštího roku i zde je možnost se aktivně zapojit.

Jak jsem výše uváděla velkou snahou je změna péče v pobytových zdravotnických službách, je třeba snížit lůžka následné péče o ty, kteří by mohli být doléčováni doma a nahradit je lůžky akutní péče, který je stále nedostatek. Aby mohli pacienti odcházet z léčeben a nemocnic dřív nebo do nich ani nemuseli nastupovat – mírná dekompenzace je třeba zřídit nový typ služby. Proto se v ČR budují nová zařízení – Centra duševního zdraví, kde pracuje psychiatr, psycholog, zdravotní sestry a sociální pracovníci. Všichni pracují v jednom zařízení a jsou schopni vyjíždět za klientem domů. Právě o vznik takového zařízení nyní spolu s PL Šternberk usilujeme. Pokud se nám to podaří tak bychom mohli v dubnu 2020 stříhat pásku.

Mgr. Kristýna Jurášová

FYZICKÁ AKTIVITA může zlepšit duševní zdraví člověka

Existuje mnoho důvodů, proč je fyzická aktivita prospěšná pro člověka. Kromě toho, že přispívá ke zlepšení činnosti kardiovaskulárního systému, je také prospěšná pro klouby a kosti. **Věděli jste ale, že fyzická aktivita může také zlepšovat duševní zdraví?**

Je třeba změnit náš pohled na pohybovou aktivitu, protože není prospěšná pouze našemu tělu, ale také pro naše duševní zdraví.

Věděli jste že...?

- 1 ze 4 lidí se během svého života setkal s psychickými problémy
- 1 z 6 lidí se v posledních sedmi letech setkal s psychickými problémy
- Lidé s psychickými poruchami mají větší riziko poruch pohybového systému
- 70% předčasných úmrtí u pacientů s duševním onemocněním je spojeno s poruchami pohybového systému
- Duševní poruchy jsou celosvětově jedna z hlavních příčin celkové nemocnosti

Cvičení je vědecky podložená léčba pro osoby s depresí. Fyzioterapeuti často pracují s lidmi, kteří kromě dlouhodobého zdravotního problému trpí také depresemi. Tím, že začnete cvičit a budete v tom pokračovat, dojde ke zlepšení vašeho fyzického i psychického stavu. Promluvte si se svým fyzioterapeutem a najděte takovou pohybovou aktivitu, která vás bude bavit.

Nezoufejte, zdá-li se vám tento objem nedosažitelný, výzkumy dokazují, že i když začnete s malým objemem fyzické aktivity, například deset minut denně, přispějete ke zlepšení své fyzické i psychické kondice.

Na zvýšenou podporu fyziké aktivity se chceme zaměřit také **v Maně**. V článku radí konzultaci s fyzioterapeutem, u nás nabízíme možnost **konzultace se zdravotní sestrou nebo s kýmoli z pracovního týmu.** Rozumíme tomu, že někdy není jednoduché začít, zkoušet nové věci nebo jít někam, kde to neznáte. Všichni Vás ale rádi podpoříme v hledání cesty ke zdravému životnímu stylu a pohybu, který bude sedět právě Vám.

Začít můžete klidně výběrem z programu Many, najdete tam řadu sportovních aktivit nebo činností vedoucí ke zlepšení fyzické kondice. Z mnoha můžeme jmenovat **tenis, petanque, bowling, turistické výlety atd.** Aktivita probíhá vždy za přítomnosti pracovníka, je tedy možnost se na něj v případě potřeby obrátit. V současné době bychom rádi do programu zařadili **plavání,** zatím čekáme jen na zájemce. Pokud Vás napadne jakékoli další sportovní vyžití, neváhejte dát vědět, oceníme každý námět!

Mgr. Martina Nedělníková

http://www.unify-cr.cz/obrazky-soubory/svetovy-den-dusevni-zdravi-a-fyzioterapie-2018-flyer-270e8.pdf?redir

OBRAZÁRNA

Pravidelná “výstava” výtvarných děl našich klientů

Pavla Svačinová

Petra B.

Martin Konečný

Vítězslav Marek

DŮCHODOVÉ POJIŠTĚNÍ

Jak se dozvím a zkontroluji údaje pro budoucí důchod?

Každý rok si nechá údaje pro svůj budoucí důchod zkontrolovat asi přes 200 tisíc obyvatel ČR. Deník Právo 11. 8. 2018 Pokud si chceme ověřit zda máme všechny údaje o své pracovní minulosti v pořádku, je možné obrátit se na Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ) a zažádat si o zaslání informativního listu důchodového pojištění.

Kromě starobních důchodů máme také důchody invalidní (I., II. a III. stupně), dále pak důchody vdovské a sirotčí. Přehled o době pojištění je důležitý také při žádosti o invalidní důchod, jelikož pro vyplácení invalidního důchodu je důležité kromě splnění zdravotního hlediska také splnit určitý počet odpracovaných let (nebo náhradní dobu pojištění).

Bez ohledu na to kolik nám do důchodu zbývá let, zda patnáct, či deset, můžeme mít přes to své důchodové konto pod kontrolou.

Kdokoliv totiž může jednou za kalendářní rok požádat Českou správu sociálního zabezpečení o vyhotovení informativního listu důchodového pojištění. Za zpracování údajů a vyhotovení přehledu nic neplatíme.

Následně zaslaný přehled (informativní list důchodového pojištění) obsahuje výčet a součet odpracovaných dob, případně náhradních dob pojištění – náhradní dobou máme na mysli například dobu evidence na ÚP, atd.

Přehled obsahuje mimo jiné i přehled doby nemoci, či vyměřovací základ, ze kterého je sociální pojištění odvozeno. Součástí přehledu je i informace o dobách neevidovaných, tj. době ke kterým nemá Česká správa sociálního zabezpečení žádný doklad. I z tohoto důvodu je dobré o zaslání přehledu zažádat, jelikož můžeme případné nedostatky v dobách pojištění, či chybějící dobu doložit a včas ji řešit.

Je třeba si ale i uvědomit, že ČSSZ nemá standartně ve své evidenci všechny doklady. Týká se to hlavně dob studia, období péče o děti, doby výdělečné činnosti v cizině, aj.

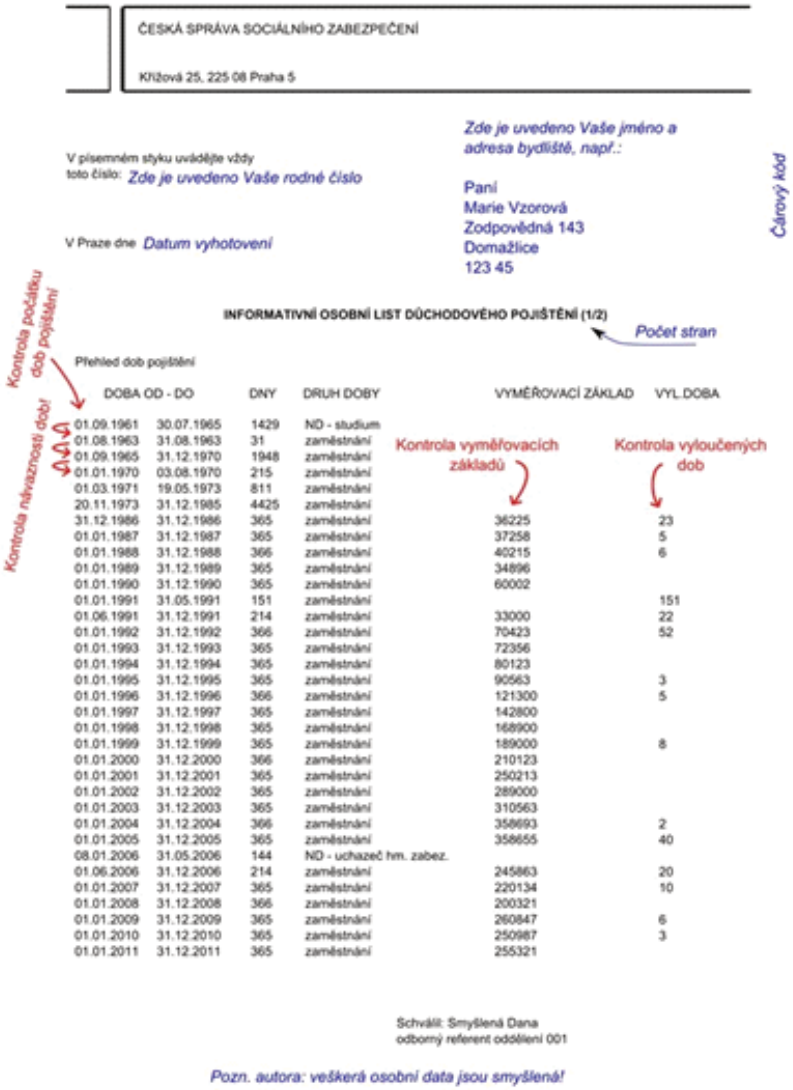
Deník Právo 11. 8. 2018
https://www.cssz.cz/

Jak žádat o výpis informativního listu důchodového pojištění?

Žádost o výpis můžeme podat jak písemně tak elektronicky. Písemnou žádost můžeme podat formou dopisu, nebo formou tiskopisu „Žádost o zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění“ – formulář žádosti je k dispozici na internetových stránkách ČSSZ. Žádost pak zašleme na adresu: ČSSZ, Odbor správy údajové základny, Křížová 25, 225 08 Praha 5.

Aby nám však byly údaje poskytnuty, musíme uvést rodné číslo žadatele, jméno, příjmení, rodné příjmení a adresu, na kterou nám bude přehled zaslán.

Žádost můžeme poslat také emailem podepsaným uznávaným elektronickým podpisem na adresu e-podatelny posta@cssz.cz, nebo datovou zprávou do datové schránky ČSSZ ID: 49kaiq3. Využít můžeme i online službu ePortálu České správy sociálního zabezpečení.



ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Křížová 25, 225 08 Praha 5

V písemném styku uvádějte vždy toto číslo: *Zde je uvedeno Vaše rodné číslo*

V Praze dne *Datum vyhotovení*

Zde je uvedeno Vaše jméno a adresa bydliště, např.:

Paní
Marie Vzorová
Zodpovědná 143
Domažlice
123 45

Čárový kód

INFORMATIVNÍ OSOBNÍ LIST DŮCHODOVÉHO POJIŠTĚNÍ (1/2)

Počet stran

Kontrola počátku dob pojištění

Kontrola návaznosti dob!

Přehled dob pojištění

DOBA OD	DO	DNY	DRUH DOBY	VYMĚŘOVACÍ ZÁKLAD	VYL.DOBA
01.09.1961	30.07.1965	1429	ND - studium		
01.08.1963	31.08.1963	31	zaměstnání		
01.09.1965	31.12.1970	1948	zaměstnání		
01.01.1970	03.08.1970	215	zaměstnání		
01.03.1971	19.05.1973	811	zaměstnání		
20.11.1973	31.12.1985	4425	zaměstnání		
31.12.1986	31.12.1986	365	zaměstnání	36225	23
01.01.1987	31.12.1987	365	zaměstnání	37258	5
01.01.1988	31.12.1988	366	zaměstnání	40215	6
01.01.1989	31.12.1989	365	zaměstnání	34896	
01.01.1990	31.12.1990	365	zaměstnání	60002	
01.01.1991	31.05.1991	151	zaměstnání		151
01.06.1991	31.12.1991	214	zaměstnání	33000	22
01.01.1992	31.12.1992	366	zaměstnání	70423	52
01.01.1993	31.12.1993	365	zaměstnání	72356	
01.01.1994	31.12.1994	365	zaměstnání	80123	
01.01.1995	31.12.1995	365	zaměstnání	90563	3
01.01.1996	31.12.1996	366	zaměstnání	121300	5
01.01.1997	31.12.1997	365	zaměstnání	142800	
01.01.1998	31.12.1998	365	zaměstnání	168900	
01.01.1999	31.12.1999	365	zaměstnání	189000	8
01.01.2000	31.12.2000	366	zaměstnání	210123	
01.01.2001	31.12.2001	365	zaměstnání	250213	
01.01.2002	31.12.2002	365	zaměstnání	289000	
01.01.2003	31.12.2003	365	zaměstnání	310563	
01.01.2004	31.12.2004	366	zaměstnání	358693	2
01.01.2005	31.12.2005	365	zaměstnání	358655	40
08.01.2006	31.05.2006	144	ND - uchazeč hm. zabez.		
01.06.2006	31.12.2006	214	zaměstnání	245863	20
01.01.2007	31.12.2007	365	zaměstnání	220134	10
01.01.2008	31.12.2008	366	zaměstnání	200321	
01.01.2009	31.12.2009	365	zaměstnání	260847	6
01.01.2010	31.12.2010	365	zaměstnání	250987	3
01.01.2011	31.12.2011	365	zaměstnání	255321	

Kontrola vyměřovacích základů

Kontrola vyloučených dob

Schválil: Smyšlená Dana
odborný referent oddělení 001

Pozn. autora: veškerá osobní data jsou smyšlená!

Příklad výpisu Informativního listu důchodového pojištění

Mgr. Dušan Mačák

https://zpravy.aktualne.cz/finance/nepripravte-se-o-budouci-duchod-zkontrolujte-si-vypis/r~i:article:775025/
https://www.cssz.cz/
https://zpravy.aktualne.cz/finance/nepripravte-se-o-budouci-duchod-zkontrolujte-si-vypis/r~i:article:775025/

Co je to CASHBACK?

Tento článek jsem upravoval a aktualizoval pro server www.skrblik.cz, který bezplatně pomáhá čtenářům šetřit peníze. Pro časopis Many jsem ho ještě speciálně upravil a zkrátil, aby nebyl příliš dlouhý. Vynechal jsem to méně důležité. Již 4 roky jsem registrován v cashbackovém portálu www.plnapenezenka.cz, který je dle mě nejvýhodnější, a aktivně ho používám poslední 2 roky. Pokud se někdo z vás rozhodne do něho registrovat, chci vám doporučit, abyste tak učinili přes odkaz https://www.plnapenezenka.cz/penize-zpet/90675/

Plná peněženka je největší cashback v ČR, je zdarma a bez poplatků. Je do něho zapojeno 665 obchodů a má přes 600 000 uživatelů. Kromě cachbacku nabízí i slevové kupóny na slevy až do výše 70 %.

Pokud máte k něčemunějaké dotazy či připomínky, můžete mi je poslat na můj email milan.paral@seznam.cz

Cashback je novým trendem, který přináší další možnost úspory při nákupu na internetu. Přečtete si, jak cashback funguje a kde a kolik můžete ušetřit.

Co je cashback?

Cashback (nebo **cash back**) je vrácení části peněz z nákupu zákazníkovi. Procento vracených peněz přes cashback se u každého obchodu liší, obvykle jde o 2-10 %. Peníze z cashbacku jsou po dosažení dané hranice vyplaceny na bankovní účet. Některé obchody nabízí nejen cashback, ale také slevové kupóny.

Jak funguje cashback

Internetové obchody běžně vyplácí provozovatelům internetových stránek provizi za to, že jim přivedou nové zákazníky. Systém vratných peněz tuto myšlenku dále rozvádí, když se provozovatelé cashback systémů o provizi rozdělí se zákazníkem. Na tomto postupu vydělají všechny tři strany: Obchodník díky provozovateli systému prodal své zboží. Provozovatel systému získal provizi z nákupu. A zákazník získal slevu, na kterou by bez registrace do systému neměl nárok.

Co je třeba udělat pro získání části peněz z nákupu zpět?

a) Zdarma se zaregistrujte v cashbackovém programu, jako je PlnáPeněženka.cz, Tipli.cz, Refundo.cz nebo VratnéPeníze.cz. Doporučujeme využívat jen jeden program.
b) Přes odkaz v cashbackovém systému nakoupíte v internetovém obchodě tak, jak jste zvyklí. Na odkaz v cashbacku musíte kliknout, aby byl zaznamenán váš nákup.
c) Internetový obchod vyplatí provozovateli cashbacku provizi za uskutečněný nákup. Čím dražší nákup, tím vyšší provize je vyplacena.

d) Provozovatel cashbacku si s vámi provizi rozdělí. Po dosažení limitu stanoveného cashbackovým systémem je vám provizi vyplacena na bankovní účet.

Přehled cashback systémů

Tipli.cz

Odkaz: Tipli.cz
Uvítací bonus: 0 Kč
Odměna za doporučení kamaráda: 200 Kč
Minimální výplata: 1 Kč, bonusové odměny lze vyplatit od 100 Kč
Životnost slev a bonusů: neomezená

PlnáPeněženka.cz

Odkaz: PlnáPeněženka.cz
Uvítací bonus: 60 Kč
Odměna za doporučení kamaráda: 300 Kč
Minimální výplata: 1 Kč (bonusové peníze jsou připsány a vyplaceny po dosažení 100 Kč)
Životnost slev a bonusů: neomezená

Cashback systém s věrnostním programem, při pravidelných nákupech přes Plnou peněženku je možné získat dodatečnou slevu ve výši až 10 %.

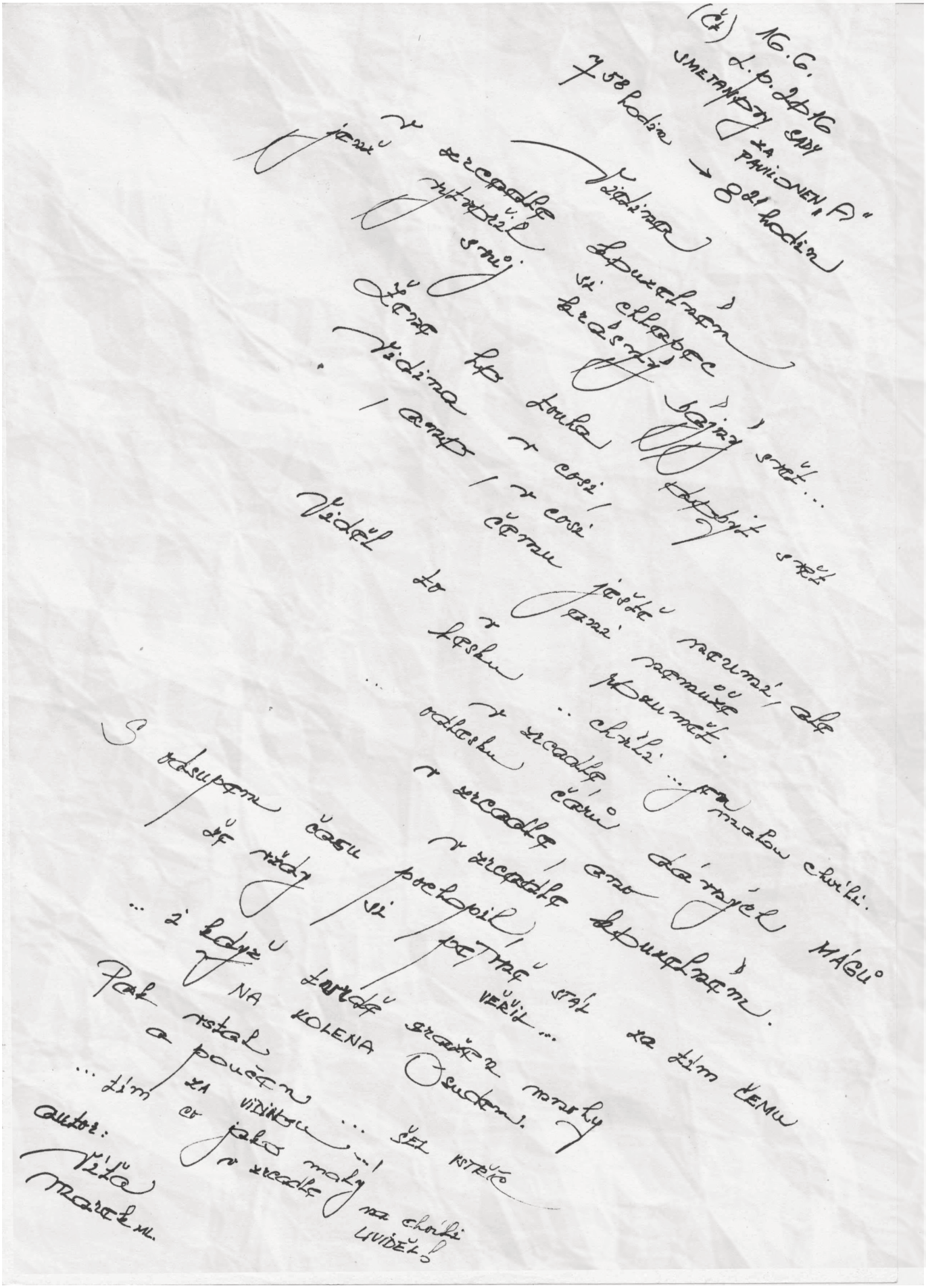
Bonusovou odměnu 300 Kč lze získat za doporučení PlnáPeněženka.cz novému uživateli, který obdrží bonus 60 Kč za první tři nákupy. Peníze jsou vyplaceny poté, co nový uživatel získá na potvrzených odměnách z nákupů minimálně 50 Kč bez započtení jeho vstupního bonusu.

VratnéPeníze.cz

Odkaz: VratnéPeníze.cz
Uvítací bonus: 50 Kč
Odměna za doporučení kamaráda: 100 Kč
Minimální výplata: 300 Kč
Životnost slev a bonusů: 12 měsíců

Cashback systém, za nímž stojí společnost Mafra, mj. provozovatel portálů iDnes.cz a Lidovky.cz. Za doporučení můžete získat neomezený počet bonusů po 100 Kč. VratnéPeníze.cz nabízejí rovněž mobilní aplikaci Portmonka, po prvním přihlášení v ní získáte bonus 10 Kč.

Milan Páral



(Č) 16.6.
d. p. 2016
SMETANOVY SADY
ZA PAVILONEM A"
758 hodin → 881 hodin

jenž v zrcadle
vytvořil svůj
Žádná
Lucifer
se chopec
krásný
Jenž ho
Vidina
/ anto v cosi
Viděl
to
v lesku
... chůli
v zrcadle
odlesku
v zrcadle
v zrcadle
s odstupem
že vždy
... a když
Pak vstal
a poučen
... dím
autor:
Věra
Marek

ještě
zase
čemu
/ v cosi
rozumí / ale
rozumuje
rozumět.
... malou chvíli.
čarů
dá vyjít
MÁGŮ
se potopil
temně stál
VEŘIL ...
lucifer
NA KOLENA
Osudem.
za vidinou ... ! ŠEL KVEČE
se jako malý
v zrcadle
na chvíli
UVIDĚL!
za tím ČEMU

Rukopis autora: Vítězslav Marek

- PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ -

DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ s Manou

Ve čtvrtek **19. září 2019** chystáme pod záštitou Společnosti Mana a dalších spolupracujících organizací Den duševního zdraví. Jednodenní akce se koná v rámci celorepublikové kampaně Týdnů duševního zdraví.

Co jsou Týdny pro duševní zdraví?

Týdny pro duševní zdraví se během 30 let své existence staly největší multižánrovou osvětovou kampaní o duševním zdraví a lidech s duševním onemocněním v České republice. Jejím zakladatelem je nezisková organizace **Fokus** v Praze (původně Sdružení Fokus), postupně se přidávaly další organizace v regionech celé ČR. V roce 2018 Fokus ČR uzavřel partnerství s Národním ústavem duševního zdraví a nyní pod společnou záštitou šíří myšlenku a hodnoty Týdnů pro duševní zdraví dál.

Fokus ČR je významná platforma sdružující 10 neziskových organizací (Fokusů), které pomáhají lidem s duševním onemocněním napříč celou ČR. Národní ústav duševního zdraví je přední české vědecko-klinické centrum v oblasti výzkumu duševního zdraví, onemocnění a neurověd.

Cílem Týdnů pro duševní zdraví je přiblížit veřejnosti témata spojená s duševním zdravím, zkušenosti lidí s duševním onemocněním, možné způsoby prevence duševních onemocnění i aktivity organizací působících v sociálně-zdravotní oblasti. Témata spojená s duševním zdravím a nemocí jsou v naší společnosti stále na okraji veřejného zájmu a jsou často tabuizována nebo zatížena mnoha mylnými představami a předsudky.

Pro zlepšení postojů veřejnosti k této problematice je nutné o duševním zdraví a nemoci častěji hovořit v médiích i mezi sebou a také pořádat kulturní a společenské akce, které pomohou témata přinést do povědomí široké veřejnosti. Díky svému zaměření tak Týdny pro duševní zdraví přispívají ke zlepšení vnímání lidí s duševním onemocněním a jejich větší toleranci ve společnosti.

Co vás čeká?

Jako každý rok se i letos můžete těšit na rozmanitý program v podobě koncertů, happeningů, výstav, divadelních a filmových představení, workshopů, dnů otevřených dveří, kulatých stolů, besed a diskusních fór o nejrůznějších aspektech duševního zdraví a mnoha dalších. Jen za minulý rok jsme napočítali celkem 162 akcí ve 42 městech, do kterých se zapojilo 34 různých organizací. Akce Týdnů pro duševní zdraví probíhají po celé České republice.

Program Týdnů pro duševní zdraví probíhá každoročně **od 10. září do 10. října**, tedy dne, který je Světovým dnem pro duševní zdraví. Tento den stanovuje Světová zdravotnická organizace (WHO). Ústředním tématem letošního ročníku bude Prevence sebevraždnosti.

http://www.tdz.cz/o-tdz/

Jak to všechno začalo?

První „Týden pro duševní zdraví“ uspořádali Sdružení Fokus a Unijazz v září roku 1990. V areálu Bohnické psychiatrické léčebny se odehrálo něco, do té doby nevídaného.Pracovníci sociálních služeb, terapeuti i psychiatři ze sdružení, společně se svými klienty i místními pacienty, zorganizovali několik akcí, kterými se snažili přitáhnout pozornost médií, veřejné správy i široké veřejnosti k opomíjenému tématu lidí s duševním onemocněním. Od toho roku „Loď bláznů“ - průvod masek i transparentů každý rok putoval Prahou a oslovoval svým symbolickým gestem všechny kolemjdoucí. Postupně se toto osvětové hnutí rozrostlo a rozšířilo do mnohých dalších měst: Děčína, Havlíčkova Brodu, Chebu, Kroměříže, Liberce, Mladé Boleslavi, Nového města na Moravě, Olomouce, Pelhřimova, Plzně, Prostějova, Ústí nad Labem, Ústí nad Orlicí (1996). Některé akce se staly tradičními, jiné vznikaly a zanikaly. Veliký úspěchy měly např. výstavy Extraart na Staroměstské radnici nebo Autobus první psychoterapeutické pomoci na Staroměstském náměstí. Nechyběly koncerty známých osobností např. Vladimíra Merty nebo Jany Koubkové, divadelní představení, happeningy.

Společnost Mana, o.p.s. poskytuje sociální služby osobám se závažným duševním onemocněním, kteří mají psychiatrickou diagnózu z okruhu psychóz (převážně schizofrenie) a afektivních poruch (bipolárně afektivní porucha). Podmínkou využívání služeb je aktivní vztah k léčbě, tzn. spolupráce s ambulantním psychiatrickým lékařem a dodržování naordinované medikace. V případě, že je klient v akutní fázi nemoci a nedokáže sám vyhledat pomoc, zajišťujeme zprostředkování či předání do lékařské péče za asistence sociálního pracovníka, psychologa, zdravotní sestry či peer konzultanta.

V současné době poskytujeme dva druhy sociálních služeb. V ambulantní formě poskytujeme Sociální rehabilitaci (Centrum psychosociální rehabilitace, dříve Psychosociální centrum) a v terénní a Sambulantní formě Sociálně aktivizační služby pro osoby se zdravotním postižením (Psychosociální terénní služby). Sociální pracovníci a terapeut využívají principy komunitní sociální práce, kdy hlavní důraz je kladen na skupinové aktivity, mezilidské vztahy, podporu rodinného zázemí klientů služeb a zejména na dobrovolnost a respektující přístup. Klienti služeb jsou podporování v samostatnosti a spolurozhodování o svém životě. Při individuálním přístupu podporu koordinujeme s rodinou a ošetřujícím lékařem, navazujme na silné stránky klienta a na jeho vlastní zdroje. Významnou roli v přístupu ke klientovi služeb hraje svépomoc, kdy skupina poskytuje autentickou zpětnou vazbu při zhoršení zdravotního stavu. Spolupráce se sociálním pracovníkem pak umožní včasnou intervenci s ohledem na potřeby samotného klienta.

V roce 2016 jsme obohatili náš multidisciplinární tým i o pozici **PEER KONZULTANTA**. Peer konzultant je člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, který prošel vzděláváním, supervizí a odbornou stáží. Jeho pozice v týmu je jedinečná vzhledem k jeho pohledu na duševní onemocnění. Peer konzultant lépe rozumí a dokáže i lépe neformálně komunikovat s klienty terénních služeb. Při práci s klientem sdílí peer konzultant svou zkušenost se zotavováním; využitím vlastního příběhu či osobních příběhů jiných zotavujících se lidí, dodává klientovi naději, motivaci a podporu, snaží se spolu s klientem hledat a zdůrazňovat klientovy silné stránky, podporuje ho v nezávislosti a v samostatném rozhodování, podněcuje ho v přijetí vlastní zodpovědnosti na cestě k zotavení. Při práci s rodinnými příslušníky, popř. se širším sociálním okolím motivuje ke spolupráci, vysvětluje zkušenosti s nemocí z pohledu nemocného, podporuje komunikaci o nemoci, posiluje naději a víru, že zlepšení je možné. Zařadit tuto pozici do pracovního týmu nám pomohl projekt Centra pro rozvoj duševního zdraví, kterého jsme partneři a zároveň tuto pozici podpořilo Statutární město Olomouc.

Mana