

# Zpravodaj 4/2022



**Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.**

Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava • IČ: 26593548 • telefon: 596 115 318 • [www.czp-msk.cz](http://www.czp-msk.cz)

## Vážení a milí čtenáři Zpravodaje,

*vítáme vás v úvodu letošního posledního čísla našeho čtvrtletníku.*



*Toto číslo se k vám dostává v předvánočním čase, proto vám všem a vašim blízkým přejeme radostné a pohodové Vánoce*

*a do nadcházejícího roku především zdraví, štěstí, a osobní spokojenost.*

*pracovníci Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.*

## Balíček pomoci pro zdravotně znevýhodněné definitivně schválen

Očekávaný balíček pro zdravotně znevýhodněné dne 16.11.2022 podepsal prezident. Úprava začne platit již od letošního prosince. Cílem těchto změn je podpořit zvláště zranitelnou skupinu lidí se zdravotním znevýhodněním. Balíček obsahuje především zvýšení příspěvku na mobilitu a jeho speciální výši pro ty, kdo využívají například domácí plicní ventilaci. Zvýší se také příspěvek na pořízení zvláštních pomůcek či pomoc státu při úmrtí nenarozeného dítěte.

### Zvýšení příspěvku na mobilitu

Příspěvek na mobilitu, který v současné době pobírá přibližně 260 tisíc lidí, se zvyšuje na 900 Kč měsíčně. Tato částka bude vyplacena

automaticky, není tedy třeba se o nic starat. Zvýšený příspěvek na mobilitu lidé dostanou poprvé letos v prosinci. Ti, kdo využívají zdravotnické prostředky pro dlouhodobou domácí oxygenoterapii nebo plicní umělou ventilaci, dostanou příspěvek na mobilitu ve výši 2 900 Kč. Tato částka bude vyplacena poprvé za prosinec, tedy v lednu 2023.

### Zvýšení příspěvku na zvláštní pomůcku: zdvihací/zvedací plošiny

S ohledem na růst cen se zvýší i maximální příspěvek na pořízení svislé zdvihací nebo šikmé zvedací plošiny z nynějších 400 tisíc korun na 500 tisíc korun. Tato pomůcka umožní zůstat lidem, kteří se bez ní neobejdou, co nejdéle v domácí péči. Ročně příspěvek dostává zhruba 350 lidí.

### Podpora rodičů při úmrtí miminka

Větší čas na vyrovnání se s úmrtím malého dítěte budou mít jeho rodiče. Změní se totiž pravidla pro poskytování otcovského volna. Na otcovskou budou mít nově nárok oba rodiče, pokud se jejich dítě narodí „mrtvé“ nebo zemře v šestinedělí. Zaměstnavatel bude mít povinnost otce uvolnit a poskytnout mu prostor se vyrovnat se ztrátou. Rozšíří se také poskytování pohřebního na dítě, které se narodí již „mrtvé“.

### Zjednodušení dokládání: nově stačí kopie dokumentů.

Balíček přinesl také zjednodušení administrativy. V řízení o příspěvku na mobilitu, příspěvku na zvláštní pomůcku a průkazu OZP, jako podklady pro rozhodnutí, již nebude nutné předkládat originály listin, stačí pouze fotokopie.



**Najdete nás také na Facebooku**

<https://www.facebook.com/Centrum-pro-zdravotne-postizené-Moravskoslezského-kraje-ops-151098665016961>

## Detašované pracoviště BRUNTÁL

Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál  
tel.: 774 993 215



### Volná kapacita v osobní asistenci na detašovaném pracovišti Bruntál



Na detašovaném pracovišti Bruntál se v současné době uvolnila kapacita v osobní asistenci. Přijímáme klienty z Bruntálu a okolních obcí. Osobní asistenci zajišťujeme od pondělí do neděle a to v časech 7:00 – 20:00.

Více informací o volné kapacitě služeb získáte na tel. čísle 774 993 215 nebo na e-mailu [czp.bruntal@czp-msk.cz](mailto:czp.bruntal@czp-msk.cz).

### Poradna pro osoby se zdravotním postižením – změna návštěvních hodin



Upozorňujeme všechny současné i budoucí klienty sociálního poradenství na změny návštěvních hodin poradny na pracovištích v Bruntále a v Krnově.

**V Krnově** nás můžete navštívit **bez objednání v úterý od 8:30 do 12:30**. Pro objednané klienty máme vyhrazeny hodiny v úterý od 13:00 do 16:00. Do poradny **v Bruntále** můžete přijít **bez objednání ve středu od 8:30 do 12:30**, po předchozí telefonické domluvě v čase od 13:00 – 16:00 nebo ve čtvrtek od 8:00 do 12:30 a od 13:00 do 16:00.

Návštěvní hodiny ve Vrbně pod Pradědem zůstávají beze změny – tedy každý 2. čtvrtek v měsíci od 12:30 do 14:30.

### Den zdraví a sociálních služeb ve Vrbně p. Pradědem

Děkuji pracovníkům MÚ Vrbno p. Pradědem

za skvělou akci, kde jsme mohli 7.10.2022 prezentovat naše služby, seznámit se s ostatními poskytovateli sociálních, zdravotních a jiných služeb v tomto městě a navíc ochutnat výborné zdravé výrobky z Mikrofarmy Srdcovka.

### Příběh pana Josefa z naší poradny

V našich poradnách se setkáváme s lidmi s různými, často nelehkými osudy a společně hledáme způsoby, jak bychom jim mohli pomoci. Od června tohoto roku navštěvuje naši poradnu pan Josef, s jehož svolením zveřejňuji jeho příběh.

Josef je muž ve středním věku, až do roku 2019 žil jako většina z nás – chodil do zaměstnání, plánoval svatbu se svou dlouholetou partnerkou, vychovával své dvě dcery. Vše se změnilo v roce 2019, kdy nejprve utrpěl úraz nohy a při jeho léčení byl konfrontován s dalšími zdravotními problémy – diabetická neuropatie v důsledku neléčeného diabetu, infarkt a také těžký průběh nemoci covid. Prodělal operaci srdce, v brzké době ho čeká další operace.

V průběhu své nemoci přišel pan Josef o podporu své partnerky, která ho opustila. Pan Josef si musel najít náhradní bydlení, k jehož pořízení a základnímu vybavení si vzal půjčku. Jeho měsíční příjem se nyní skládá z invalidního důchodu druhého stupně a z renty z předchozího zaměstnání. Z těchto peněz splácí půjčku na byt a spotřebitelský úvěr, dále platí výživné na dcery a nájemné.

Jsme vděční, že se nám podařilo prostřednictvím sbírkového konta na internetové platformě Znesnaze.cz získat prostředky na úhradu některých léků a podpůrných preparátů. I tak však zbývá panu Josefovi na živobytí jen velmi malá částka a nemůže si kupovat plnohodnotné jídlo, které vzhledem ke svému zdravotnímu stavu potřebuje.

Pan Josef pracoval před úrazem ve vězeňské službě, a i když se zřejmě nebude moci vrátit, ke své původní profesi, po zlepšení svého zdravotního stavu by si velmi rád našel práci.

Velmi děkujeme pracovníkům bruntálské pobočky organizace Eurotopia.cz, o.p.s. které již několikrát pomohly se zprostředkováním potravinové pomoci pro pana Josefa.

Milí čtenáři Zpravodaje, dovoluji si Vás v tomto předvánočním čase, také touto cestou oslovit s prosbou o příspěvek na zajištění základních potřeb pana Josefa. Číslo jeho účtu, na který lze přispět, je: **0752397063/0800**. Pan Josef bude vděčný za každý příspěvek.

Děkuji Vám a přeji krásné a požehnané Vánoce.

Bc. Jana Krystynová  
sociální pracovníce

## Detašované pracoviště Frýdek - Místek

Kolaříkova 2185, 738 01 Frýdek - Místek  
tel.: 558 431 889



### Volná kapacita osobní asistence



Detašované pracoviště Frýdek-Místek poskytuje terénní službu osobní asistence osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.

Rozsah činností v rámci služby osobní asistence je daný vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

#### Mezi tyto činnosti patří:

- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně,
- pomoc při zajištění stravy, při přípravě jídla a pití,
- pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Zájemci o službu mohou v úředních hodinách navštívit naše pracoviště ve Frýdku – Místku, kde jim pracovník sdělí podrobné informace o nabízené službě, její kapacitě a předá dotazník pro zájemce o službu osobní asistence. Dotazník je dostupný také na našich internetových stránkách [www.czp-msk.cz](http://www.czp-msk.cz). Zájemce nás může kontaktovat prostřednictvím emailu, nebo telefonicky.

Osobní asistenci jsme schopni zajistit od pondělí do neděle, v časech 7:00 do 20:00 s ohledem na aktuální volnou kapacitu.

Cena služby osobní asistence je pro uživatele města Frýdek-Místek a jeho místních částí 80,- Kč/h, pro uživatele jiných měst a obcí okresu Frýdek-Místek 90,- Kč/h, a za službu o víkendech, státních svátcích, službu trvající dvě a méně hodin, nebo pokud službu vykonávají dva zaměstnanci, činí 130,- Kč/h.

Bližší informace o službě osobní asistence získáte na našich stránkách [www.czp-msk.cz](http://www.czp-msk.cz) nebo tel. +420 558 431 889 či emailu [czp.fm@czp-msk.cz](mailto:czp.fm@czp-msk.cz).

### Den otevřených dveří 2022

Dne 5. 10. 2022 se na detašovaném pracovišti ve Frýdku – Místku konal Den otevřených dveří,



v rámci kterého se návštěvníci měli možnost seznámit s činností naší organizace. Tato akce se koná každoročně

v rámci Týdne sociálních služeb pořádaného Asociací poskytovatelů sociálních služeb. Věříme, že této možnosti využijí zájemci i v příštím roce.

Budeme se na Vás těšit.

### Poděkování

Rádi bychom tímto chtěli velmi poděkovat našim partnerům za finanční podporu, díky které jsme mohli v letošním roce poskytovat naše služby.

#### V roce 2022 jimi byli:

- Ministerstvo práce a sociálních věcí
- Město Frýdek-Místek
- Město Frýdlant nad Ostravicí
- Obce Paskov, Dobrá, Dobratice, Fryčovice, Kozlovice, Metylovice, Nošovice, Ostravice, Pražmo, Pržno a Palkovice.



Za detašované pracoviště ve Frýdku – Místku přejí všem kolegům, partnerům, uživatelům našich služeb a jejich rodinám klidné prožití vánočních svátků, a do nadcházejícího roku především zdraví, štěstí a mnoho spokojenosti.

Gabriela Wittichová, DiS.  
sociální pracovníce

## Detašované pracoviště NOVÝ JIČÍN

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín  
tel.: 556 709 403



### Splněný sen mění vše

Právě v pátek dne 12. 8. roku 2022 se podařil v Novém Jičíně naplnit sen jednoho člověka.

Ano. Víím to, byla jsem tam :)

Mladý muž měl křest své knihy na Skalkách v restauraci, kde přišlo mnoho lidí a já mezi nimi. Sny nám lehce naznačují, čeho můžeme dosáhnout, pokud vynaložíme potřebné úsilí. Křest knihy se po všech stránkách vydařil díky skvěle organizované spolupráci rodičů, bratra a osobní asistentky. Ano, všechny proslovy, poděkování, polití knihy šampaňským, společný přípitek, raut, focení, bylo nad očekávání perfektní.

**Kniha s názvem Neznámý syn od autora pana Lukáše Hrušky.**



Mladý muž je od 16ti vozíčkářem, spisovatelem od 30ti ... a kamarádem, co má rád humor a život ve všech barvách.

Z knihy strana druhá, slova autora: "Věnováno všem těm, kdo se nezalekli nevyhnutelnosti svého osudu, kdo se odhodlali splnit si svůj sen, kdo vytrvali, navzdory všem překážkám, a díky tomu svůj osud změnili."

*Osobní asistentka paní Pavlína*

## Den sociálních služeb v Novém Jičíně

Na náměstí v Novém Jičíně byl připraven program pro širokou veřejnost prostřednictvím prezentace poskytovatelů sociálních služeb.

Milým překvapením bylo, když navštívil náš stánek i pan místostarosta Města Nový Jičín.

Představili jsme mu naše služby a mohl vyzkoušet i bezbariérové vozidlo!



*tým detašovaného pracoviště Nový Jičín*

## Detašované pracoviště OPAVA

Liptovská 21, 747 06 Opava  
(od 1. 1. 2023 Jateční 8a, 746 01 Opava)  
tel.: 553 734 109



### Stěhování DP Opava

Rádi bychom vás informovali, že s koncem letošního roku ukončujeme provoz našich kanceláří na stávající adrese v Opavě-Kylešovicích a stěhujeme se do nových prostor.

**Na původní adrese nás můžete navštívit do 15. 12. 2022.** Během stěhování od 15. 12. do 29. 12. nás budete mít možnost kontaktovat telefonicky nebo emailem. Tyto kontaktní údaje zůstávají beze změny (jsou uvedeny na poslední straně Zpravodaje). **Od 1. 1. 2023 nás pak najdete na nové adrese Jateční 8a, 746 01 Opava-Předměstí.**

Současně upozorňujeme na upravené návštěvní hodiny jak poradny pro zdravotně postižené, tak koordinátora osobní asistence, které budou platné taktéž od 1. 1. 2023.

#### Nově pro vás budeme na pracovišti v těchto časech:

|                |                    |                   |
|----------------|--------------------|-------------------|
| <b>Pondělí</b> | <b>8-12, 13-16</b> |                   |
| <b>Úterý</b>   | <b>8-12, 13-16</b> | jen pro objednané |
| <b>Středa</b>  | <b>8-12, 13-15</b> |                   |
| <b>Čtvrtek</b> | <b>13-15</b>       | jen pro objednané |



**Těšíme se na vás v nových prostorách!**

### Z deníku osobní asistentky

Milí čtenáři, jako osobní asistentka v CZP Opava pracuji cca 12 měsíců, ale jsem moc ráda, že jsem se pro tuto práci rozhodla. Přináší mi zejména dobrý pocit z toho, že můžu být nápomocná lidem, kteří už kvůli svému vysokému věku a často omezené soběstačnosti, nemohou vykonávat sami činnosti, které kdysi dělali automaticky a rádi, chybí jim a vzpomínají, jaké to bylo.

Při jedné z pravidelných asistencí u mé téměř stoleté klientky (bylo to těsně před Vánoci) jsme si povídaly o vánočních zvycích a tradicích, paní vzpomínala na dětství, jak kvůli chudobě bylo těžké cokoliv sehnat, ale přesto se rodičům vždycky podařilo vytvořit pro početnou rodinu krásné Vánoce a jak i ona sama se později snažila svým třem dětem dopřát to nejlepší, jak milovala pečení cukroví a všechny ty vánoční přípravy a že ji mrzí, že už to nezvládne. A to byl impuls pro mě... ☺

Hned druhý den jsem přinesla již hotové těsto na vanilkové rohlíčky, protože z časových důvodů bychom ho nestihly připravit a společně jsme se pustily do pečení. Paní byla nadšená, upekly jsme spolu dva plechy rohlíčků, které si sama ručně vytvořila, obalila v cukru a nemohla se nabažít té vůně kolem. Vybavily se jí radostné vzpomínky, jak jí děti a vnoučata u pečení pomáhaly.

Zaspívaly jsme si společně koledy a paní se moc těšila na odpolední návštěvu rodiny, jak budou asi překvapeni, že má napečeno. Jako bonus jsme vytáhly ze skříně pečlivě zabalený umělý stromček, nazdobily ho nádhernými starými ozdobami, které po dlouhé roky pečlivě uchovává.

Věřím, že to byl pro mou klientku moc krásný den a já jsem ráda, že jsem k němu takovou maličkostí mohla přispět.

Eva Herrmannová, osobní asistentka



Všem našim uživatelům, jejich blízkým,  
dále pak kolegům,  
a také finančním partnerům, díky kterým jsme letos  
mohli realizovat naše služby,  
přejeme krásné vánoční svátky a v novém roce 2023  
hlavně zdraví, štěstí a pohodu!

Mgr. Terezie Kubíková  
sociální pracovnice

## Detašované pracoviště OSTRAVA

Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava  
tel.: 596 115 318



### Den otevřených dveří

V měsíci říjnu, konkrétně 6. 10. 2022 se konal na ostravské pobočce Den otevřených dveří.

Naši uživatelé i veřejnost měli možnost seznámit se s pracovištěm, nebo také se sociální pracovníci či koordinátorkou osobní asistence.



Na Vaši návštěvu se budeme těšit i příští rok!

### Volná kapacita osobní asistence



V současné době máme volnou kapacitu pro klienty osobní asistence. Osobní asistenci jsme schopni zajistit od pondělí do neděle, v časech od 7:00 do 20:00 s ohledem na aktuální volnou kapacitu.

Bližší informace o osobní asistenci či individuální bezbariérové dopravě na našich stránkách [www.czp-msk.cz](http://www.czp-msk.cz) nebo tel. + 420 596 115 318 či e-mailu [asistenceov@czp-msk.cz](mailto:asistenceov@czp-msk.cz).

### Společně tvoříme

Po „covidové“ pauze jsme se opět vrátili k aktivizačním činnostem pro veřejnost. Služby v sobě zahrnují činnosti, které podporují



samostatnost a rozvíjí činnost člověka. Rovněž umožňují navázat nová přátelství.

Stěžejním přínosem těchto zájmových činností je smysluplné naplnění volného času osob se zdravotním postižením.



Některé aktivity také představují přípravu na zaměstnání, zlepšení přístupu k získání zaměstnání a pomoc osobám se zdravotním postižením při jejich sociální integraci.

V září proběhl aktivizační kurz zaměřený na výrobu poháru z PET láhve. Další plánovaný termín aktivizačních služeb bude v únoru, pro bližší informace nás kontaktujte na telefonním čísle: 596 115 318.

### Poděkování

Na poskytování sociálních služeb našeho pracoviště se v letošním roce podíleli:

- Statutární město Ostrava,
- Ministerstvo práce a sociálních věcí,
- Městské obvody Ostravy – Nová Bělá, Slezská Ostrava, Stará Bělá, Jih,
- Úřad práce Ostrava,
- Obec Hať
- Město Hlučín
- Obec Václavovice.

Všem výše uvedeným partnerům tímto mnohokrát děkujeme za poskytnuté finanční prostředky.



### Vánoční přání

Všichni pracovníci detašovaného pracoviště v Ostravě přejí našim uživatelům, jejich blízkým, a také všem kolegům, krásný čas Vánoc a v novém roce 2023 především zdraví, také štěstí a spokojenost.

Ing. Michaela Kitová  
vedoucí detašovaného pracoviště

## PORADNA

### MPSV a MŽP chtějí společně chránit domácnosti před zbytečnými výdaji za vysoké ceny energií

Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) v úzké spolupráci s Ministerstvem životního prostředí (MŽP) si vzalo za své ochránit co největší počet domácností před vysokými cenami energií a zamezit jejich případnému pádu do hrozící energetické chudoby. Obě ministerstva připravila ucelený informační systém, který nabízí přehledné informace o možnostech úspor energie či finančních příspěvcích státu. Cílem společné kampaně je pomoci domácnostem efektivně snižovat náklady na energie bez toho, aby to výrazněji pocítili na svém komfortu.

V úvodní fázi pomoci se informační kampaň zaměří na posilování informovanosti o přínosech okamžitých úspor energie, které mohou ušetřit až pětinu spotřeby domácností. To se projeví rychlým snížením výdajů v řádu tisíců až desetitisíců korun ročně. Souběžně bude kampaň informovat o možnostech systému dávek a zvýšení příspěvku na bydlení.

„Nový informační portál *ZkrotímeEnergie.cz* domácnosti nasměruje také na programy pomoci - ať už na Novou zelenou úsporám, která financuje renovace budov, nebo na programy MPSV, které pomohou nejohroženějším domácnostem,“ uvedl Martin Sedlák, zmocněnec ministra práce a sociálních věcí pro řešení energetické chudoby, který kampaň *ZkrotímeEnergie.CZ* koordinuje.

**Více o tom, jak ušetřit nebo kam se obrátit, pokud máte problém s placením drahých energií, naleznete na webové stránce *zkrotimeenergie.cz*.**

### Nová zelená úsporám Light pro starobní a invalidní důchodce



Dotací program Nová zelená úsporám Light přispěje na výměnu oken, dveří nebo zateplení fasády, střechy či podlahy. Má pomoci s úsporami nízkopříjmovým

domácnostem, cílí na penzisty a lidi s nárokem na příspěvek na bydlení.

Na rozdíl od „klasické“ Nové zelené úsporám žadatelé nepotřebují žádné vstupní investice, peníze mohou dostat před zahájením prací zálohově a celková výše dotace může dosáhnout až 100 % přímých realizačních výdajů.

Dotovat se budou jednoduché stavební úpravy, které lze provést relativně rychle, ale přitom můžou snížit spotřebu energií domácnosti až o desítky procent. Nabídku dotací mají lidem, až na práh donést místní spolky.

„Jsme si vědomi, že ne všichni mají dostatek finančních rezerv na nákladné stavební úpravy. Proto jsme připravili podporu rychlých a snadných opatření, která jsou nenáročná na realizaci, mohou být provedena i svépomocí a přinesou okamžitou úsporu,“ řekl ministr životního prostředí (a taky práce a sociálních věcí) Marian Jurečka při představování dotačního programu. Nová zelená úsporám Light má pomoci lidem zasaženým vysokými cenami energií, ale v důsledku taky snížit energetickou závislost Česka na fosilních palivech nebo snížit množství vyprodukovaného kyslíčného uhlíku.

Přehledně shrnujeme všechny podmínky.

### Na co lze žádat o dotaci z Nové zelené úsporám Light?

O dotaci můžete žádat na několik stavebních úprav:

- **zateplení fasády:** dotace na zateplení fasády vhodnými tepelněizolačními materiály,
- **zateplení stropu:** dotace na kompletní zateplení stropu pod nevytápěnými prostory nebo stropu obývaného podkroví,
- **výměna oken:** dotace na výměnu stávajících oken ve vytápěných místnostech, a to včetně střešních oken a balkonových dveří,
- **zateplení střechy:** dotace na kompletní zateplení střechy,
- **zateplení podlahy:** dotace na zateplení podlahy na zemině nebo nad nevytápěnými prostory,
- **výměna vchodových dveří:** dotace na výměnu stávajících vchodových dveří za nové, tedy venkovních dveří mezi interiérem a exteriérem.

Celková výše dotace na jeden objekt – rodinný dům nebo trvale obývaný rekreační objekt – může být až 150 tisíc korun.

**Žádost lze podávat jen jednou.** Je tedy dobré si rozmyslet, které všechny úpravy budete chtít provést. Úpravy můžete provádět i svépomocí, není potřeba stavební firma.

### Kolik peněz lze získat z Nové zelené úsporám Light?

Jak je uvedeno výše, zájemce může získat až 150 tisíc korun na jeden objekt. Na program je v první (pilotní) fázi vyčleněna miliarda a půl, měla by tedy vystačit minimálně pro deset tisíc domácností.

Podpora může být až do sta procent pořizovací ceny, pro každou úpravu je ale stanovený paušální strop.

Konkrétně se jedná o následující částky:

- **Zateplení fasády** – maximální výše dotace 150 000 Kč (6 000 Kč/běžný metr fasády)
- **Zateplení stropu** – maximální výše dotace 50 000 Kč
- **Výměna oken** – 12 000 Kč na jeden kus výplně/maximální výše dotace 150 000 Kč
- **Zateplení střechy** – maximální výše dotace 120 000 Kč
- **Zateplení podlahy** – maximální výše dotace 60 000 Kč na kompletní opatření
- **Výměna vchodových dveří** – 18 000 Kč na dveře/ maximální výše dotace 150 000 Kč

### Jak a kdy lze žádat o dotaci Nová zelená úsporám Light?

Žádosti se přijímají od **9. ledna 2023**, a to pouze elektronicky s pomocí elektronické identity, včetně identity bankovní. Žádá se pomocí formuláře na webu Agendového informačního systému Státního fondu životního prostředí.

Žádosti mohou být podávány i před realizací úprav. Peníze tedy žadatelé dostanou dopředu formou zálohy. Žádat lze ale taky v průběhu prací nebo zpětně, a to dokonce i na úpravy, které proběhly kdykoli **od 12. září 2022**, pokud žadatel v té době splňoval podmínky pro přidělení dotace. Stavební úpravy by měly proběhnout nejpozději do dvanácti měsíců od přidělení dotace, ve zvláštních případech lze ale lhůtu ještě až o šest měsíců protáhnout.

Státní fond životního prostředí apeluje na lidi, aby úpravy klidně prováděli dopředu – zima už začíná a každá úspora se počítá.

### Kdo může žádat o dotaci Nová zelená úsporám Light?

Nová zelená úsporám Light je určená nízkopříjmovým domácnostem, zároveň ale ne domácnostem nemajetným.

Žadatel musí být majitelem nebo spolumajitelem domu, na kterém se budou úpravy provádět.

Může jít i o trvale obydlenou rekreační nemovitost.

V nemovitosti musí být hlášený k pobytu před 12. zářím 2022.

Kromě toho musí žadatel spadat do jedné z následujících kategorií:

- starobní důchodce,
- invalidní důchodce ve 3. stupni,
- ten, kdo mezi 12. zářím 2022 a datem podání žádosti pobíral příspěvek na bydlení.

**Pozor, podmínky musí splňovat všichni členové žadající domácnosti.**

### Co musím při žádosti o dotaci z Nové zelené úspory Light doložit?

Je třeba doložit svou totožnost – tu ale již doložíte tím, že žádáte prostřednictvím elektronické identity.

Kromě toho musíte doložit:

- Vlastnictví bankovního účtu – stačí výpis.
- Nízkopříjmovost – pokud jste důchodci, musíte to doložit třeba aktuálním výměrem důchodu, pokud ho nemáte, vystaví ho na požádání správa sociálního zabezpečení, pokud jste pobírali příspěvek na bydlení, dokládáte rozhodnutí o příspěvku.
- Stav před započítáním úprav – dokládá se fotografiemi.
- Odborný posudek – zdarma vystaví Energetické konzultační a informační středisko (EKIS) zřizované ministerstvem průmyslu.
- Po skončení úprav (pokud žádáte zpětně, tak už při podání žádosti) se dokládá:
- Stav po skončení úprav – fotografiemi.
- Zprávu o provedených opatřeních, tu pomůže vyplnit a potvrdí zástupce Místní akční skupiny.

Jak s výběrem vhodných stavebních úprav, tak se získáním posudku mají pomoci lidé z Místních akčních skupin, případně je mají nasměrovat krajská pracoviště úřadu práce nebo kdokoli další ze vznikající sítě energetického poradenství.

### Sít energetických poradců a Místní akční skupiny a obce

Dotace Nová zelená úspora Light schvaluje a vyplácí Státní fond životního prostředí. Naprosto zásadní roli při získávání dotací ale hodlá stát světit mimo ruce úředníků. Sehrát ji mají místní akční skupiny.

Zástupci těchto neziskových organizací, které pokrývají většinu území republiky, mají poradit s tím, na jaké dotace má kdo nárok, jaké úsporné stavební úpravy by bylo možné provést a mají také kontrolovat a potvrzovat, že skutečně proběhly.

Ministerstvo životního prostředí, ministerstvo práce a sociálních věcí a Státní fond životního prostředí připravují poradenskou síť, která má sestávat z pracovníků krajských úřadů práce, obcí, Energetických konzultačních a informačních středisek ministerstva průmyslu a obchodu a především z lidí sdružených v místních akčních skupinách.

Informace k dotacím a přesměrování na odborníky má jednak probíhat na uvedených pracovištích, počítá se ale zejména s aktivitou místních akčních

skupin. Ty mají vytipovávat domácnosti, které by na dotace mohly mít nárok, aktivně je oslovovat a poskytnout jim veškerou možnou pomoc, a to nejen se získáním dotace, ale případně i s výběrem dodavatele nebo elektronickou žádostí. Pilotně už intenzivní poradenství ve spolupráci s místní akční skupinou funguje na Opavsku, v brzké době se očekává zapojení místních akčních skupin a obcí v jižních Čechách a na jižní Moravě.

Zdroj: [www.penize.cz](http://www.penize.cz), [www.mesec.cz](http://www.mesec.cz)

## **Sněmovna potvrdila úpravu důchodů: záchranáři mohou jít do důchodu dříve, na výchovné dosáhne více lidí**

Sněmovna dnes schválila návrh zákona, který snižuje důchodový věk zdravotnickým záchranářům. Úprava začne platit od 1. ledna 2023. Současně se rozšířil i nárok na zvýšení starobního důchodu o výchovné ve výši 500 korun například pro všechny, kteří pobírali invalidní důchod, a ten se změnil na starobní. Sněmovna také odsouhlasila návrh ministra Jurečky na snížení důchodů komunistických prominentů. Jedná se o další dílčí krok v rámci prvního legislativního balíčku důchodové reformy.

### **Snížení důchodového věku pro záchranáře**

První návrh reaguje na prodlužování důchodového věku, který se v Česku postupně zvyšuje až k 65 letům. Vychází z logiky, že lidé v těžkých profesích nebudou schopni tak dlouho pracovat, zároveň u nich není v důsledku celoživotní fyzické zátěže účelná další rekvalifikace. „*Profese zdravotnického záchranáře je fyzicky, ale hlavně psychicky neobyčejně náročná. Vyžaduje bezchybný zdravotní stav, proto je správné jim časnější odchod do důchodu umožnit,*“ uvedl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL).

Snížení důchodového věku se zatím bude týkat členů výjezdové záchranářské skupiny, operátorů zdravotnických operačních středisek a záchranářů horské služby. Celkem se jedná o zhruba 6 500 zaměstnanců. Dřívější nárok na starobní důchod je však vázán na zvýšené pojistné placené zaměstnavateli za dobu výkonu práce zdravotnického záchranáře. Ostatní zaměstnanci, kteří tyto výhody nemají, tak nebudou na snížený důchodový věk vybrané skupiny doplácet.

Obecné řešení snižování důchodového věku u ostatních tzv. náročných profesí bude součástí komplexních změn, které by měly být předloženy příští rok.

### **Změny v nároku na výchovné**

Už od 1. září bylo možné žádat o zvýšení starobního důchodu za vychované dítě (tzv.

výchovné). Na výchovné ve výši 500 korun bude mít od 1. ledna 2023 nárok ten z rodičů, který o dítě pečoval v největším rozsahu.

Žádost nemusí podávat ženy, jejichž důchodový věk byl snížen za výchovu dětí a starobní důchod jim byl přiznán před 1. 1. 2023. Těmto ženám bude starobní důchod zvýšen o výchovné automatizovaně bez žádosti.

Samostatnou žádost o výchovné nepodávají také pojištěnci, kteří teprve budou žádat o starobní důchod s datem přiznání po 31. 12. 2022. Součástí žádosti o starobní důchod bude i žádost o výchovné a související čestné prohlášení – není tedy třeba žádat o výchovné samostatným podáním.

Cílem je ocenit zásluhy pečujících osob o výchovu nového přispěvatele do důchodového systému a zároveň paušálně kompenzovat snížení důchodu, které nastalo v důsledku kariérních výkyvů souvisejících s výchovou. Docílí se zároveň snížení statistického rozdílu mezi průměrným starobním důchodem žen a mužů.

Výchovné bude na základě této úpravy přiznáno i příjemcům starobních důchodů, které vznikly transformováním z invalidních důchodů. Na nekrácené výchovné budou mít nárok i vdovy, které pobírají krácený starobní důchod v souběhu s vyšším pozůstalostním důchodem. Úpravy bude muset ještě schválit Senát a podepsat prezident.

### **Snížení důchodu komunistickým prominentům**

Snížení důchodů lidem, kteří před rokem 1989 působili ve vysokých politických funkcích, či v řadách STB, SNB, u Pohraniční stáže nebo v Hlavním štábu Lidových milicí, navrhl předseda KDU-ČSL Marian Jurečka. Jde o narovnání s totalitní minulostí, stejně jako to udělali v jiných postkomunistických zemích. „*Funkcionáři byli před rokem 1989 nadstandardně odměňováni a současně požívali i různé další výhody. Z toho profitují i při následném pobírání starobního důchodu, který je často nadprůměrný,*“ zdůvodnil návrh Marian Jurečka.

Starobní důchody by se podle něj měly krátit paušální částkou 300 Kč za každý i jen započatý rok doby, po kterou dotyčná osoba zastávala post vysokého funkcionáře a těžila z přímé podpory tehdejšího režimu. „*Úprava nepřinese výraznou úsporu státnímu rozpočtu, má ale důležitý symbolický rozměr,*“ dodává ministr.

Snížení starobního důchodu se poprvé promítne do splátky důchodů v březnu 2024. Krácení se nebude provádět u osob, které jsou aktuálně v invalidním důchodu. Návrh se dotkne jednotek tisíc osob. Konkrétní seznam dotčených osob sestaví ÚSTR ve spolupráci s Archivem bezpečnostních složek.

Zdroj: MPSV, ČSSZ

## Omezení způsobilosti k některým právním úkonům

**Dlouhodobě pečuji o postiženou dceru, i níž psychiatr i psycholog doporučují zvážit omezení způsobilosti k právním úkonům. Je možné omezit způsobilost k právním úkonům pouze na vymezené právní úkony? Jde například o uzavírání úvěrů a půjček, popřípadě dalších smluv (šmejdi) nebo o disponování s nemovitostí (dcera ji má v osobním vlastnictví) tak, aby se sama neohrozila.**

Omezení svéprávnosti (slovy dřívější právní úpravy „omezení způsobilosti k právním úkonům“) upravují § 55-65 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (OZ). Účelem omezení svéprávnosti je ochrana člověka s duševní poruchou, která není jen přechodná, před důsledky právního jednání, jež by mu bylo na újmu. Takové právní jednání může představovat například uzavření smlouvy s tzv. šmejdů. Ačkoli primárním účelem omezení svéprávnosti je ochrana zájmů člověka před takovým právním jednáním, je třeba současně říci, že omezení svéprávnosti představuje citelný zásah do jeho práv.

OZ proto stanoví striktní podmínky, jež musí být dodrženy k tomu, aby mohlo být k omezení svéprávnosti konkrétního člověka přistoupeno. Ty jsou následující:

- omezení je v jeho zájmu;
- omezení je možné jen po jeho zhlédnutí;
- k omezení může dojít jen s plným uznáváním jeho práv a jeho osobní jedinečnosti;
- při stanovení rozsahu musí být důkladně vzat v úvahu rozsah i stupeň neschopnosti člověka postarat se o vlastní záležitosti;
- k omezení lze přistoupit až tehdy, pokud by mu jinak hrozila závažná újma a nepostačí-li vzhledem k jeho zájmům mírnější a méně omezující opatření.

Právě z výše uvedených důvodů nelze člověka svéprávnosti zbavit, nýbrž lze jeho svéprávnost pouze omezit. K omezení svéprávnosti pak dochází prostřednictvím soudního rozhodnutí, v němž soud stanoví jeho rozsah, jmenuje opatrovníka tomu, jehož ve svéprávnosti omezuje, a stanoví dobu, na niž je svéprávnost omezena (maximálně 5 let), přičemž omezení svéprávnosti může být dalšími soudními rozhodnutími následně prodlužováno. K omezení svéprávnosti dochází prostřednictvím tzv. negativního výčtu. To znamená, že soud v rozhodnutí stanoví, jaká právní jednání není daný člověk schopen činit (například může jít o nakládání s majetkem, jehož hodnota přesahuje částku 10 000 Kč nebo uzavírání smluv o úvěru). Potom platí, že právní

jednání, jež nejsou v tomto výčtu uvedena, zásadně schopen činit je. Vámi nastíněná situace – že by dcera nebyla způsobilá pouze k určitým právním jednáním – možná je.

Namísto omezení svéprávnosti je však možné využít i jiných institutů, které mohou v konkrétních případech poskytnout dostatečnou ochranu a které současně nepředstavují takový zásah do práv daného člověka. Jedná se o tzv. alternativy omezení svéprávnosti. Lze mezi ně řadit:

- nápomoc při rozhodování,
- zastoupení členem domácnosti,
- opatrovnictví bez omezení svéprávnosti.

Jaké řešení je v daném případě nejvhodnější? Posoudit se musí řada faktorů, například existence a závažnost duševní poruchy, věk a zejména pak přání a potřeby konkrétního člověka.

Současně je třeba uvést, že v některých případech může být jediným vhodným řešením právě omezení svéprávnosti. I v případech, kdy omezení svéprávnosti představuje jediné vhodné řešení, je však třeba důsledně vážit jeho rozsah a neomezovat svéprávnost víc, než je třeba.

## Přiznání příspěvku na péči u dítěte s diabetem I. typu

**Existuje nějaký zákon nebo rada ohledně přiznání příspěvku na péči u dětí s diabetem I. typu? Opakovaně jsem žádal jako zákonný zástupce dítěte, které je nyní ve věku 15 let, a vždy byl příspěvek na péči přiznán. Nyní došlo k jeho odejmutí. Podle posudkového lékaře se jedná o úplně zdravé dítě, jež není závislé na pomoci jiné fyzické osoby ani v jednom posuzovaném bodě stupňů závislosti. I podle sociální pracovnice, která prováděla sociální šetření, si posudkový lékař vybral jen to, co uznal za vhodné, aby mohl příspěvek na péči zamítnout...**

Nárok na příspěvek na péči má osoba starší 1 roku, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupni závislosti. Stupně závislosti se hodnotí podle počtu základních životních potřeb, které daná osoba není schopna bez cizí pomoci sama zvládnout.

Mezi základní životní potřeby (ZŽP), které se hodnotí, řadíme: mobilitu, orientaci, komunikaci, stravování, oblékání a obouvání, tělesnou hygienu, výkon fyziologické potřeby, péči o zdraví, osobní aktivity a rovněž péči o domácnost (neposuzuje se u osob do 18 let).

Bližší vymezení schopností zvládat jednotlivé základní životní potřeby a jejich hodnocení naleznete v příloze č. 1 vyhlášky 505/2006 Sb.

Při posuzování se přihlíží k věkovým standardům psychomotorického vývoje dítěte, podle kterých se hodnotí, kdy se z fyziologických důvodů předpokládá zvládnutí ZŽP a co se považuje za nezvládnutí.

Při stanovení stupně závislosti do 18 let se nepřihlíží k potřebě péče, která plyne z věku osoby a tomu odpovídajícího stupně biopsychosociálního vývoje.

Pokud dítě nezvládá některou aktivitu kvůli nízkému věku a stupni biopsychosociálního vývoje, nepovažuje se tato skutečnost za nezvládnutí ZŽP. Za nezvládnutí lze považovat situaci, kdy kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu při zvládnutí ZŽP vyžaduje dítě každodenní mimořádnou péči jiné fyzické osoby.

U mimořádné péče se jedná o péči poskytovanou nad rámec běžně poskytované péče. Je to péče, která svým rozsahem, intenzitou nebo náročností podstatně přesahuje péči poskytovanou osobě téhož věku. Potřeba každodenní mimořádné péče se může z fyziologických důvodů průběžně měnit v závislosti na věku a stupni sociální zralosti.

Je velmi pravděpodobné, že při hodnocení nynějšího zdravotního stavu posudkový lékař přihlížel právě k věku dítěte, jeho stupni vývoje a k tomu, co by mělo v daném věku zvládat. Předpokládáme, že vycházel z doložených lékařských zpráv, u nichž velmi záleží na tom, jak jsou v nich zdravotní stav a potřeba péče o dítě popsány.

K podrobnějšímu rozboru by bylo třeba znát detailně posudek LPS. Obecně lze ale sdělit, že pokud s rozhodnutím nesouhlasíte, je možné do 15 dnů od převzetí rozhodnutí podat odvolání k MPSV prostřednictvím místně příslušné krajské pobočky úřadu práce (ÚP), která napadané rozhodnutí vydala.

## Příjem pečující osoby a následný výpočet starobního důchodu

**Jsem plně invalidní a pobírám příspěvek na péči. Máme dceru, která je rovněž plně invalidní a pobírá příspěvek na péči. Manžel ještě pracuje. Jaký bude jeho příjem v případě, že by zůstal doma a pečoval o nás, jak se bude vypočítávat výše jeho důchodu? Manžel má 62 let.**

Abych mohla zodpovědět vaše dotazy, budu předpokládat, že manžel bude nahlášen na ÚP jako hlavní pečující vás obou, tedy vás i dcery.

V případě, že manžel ukončí pracovní poměr a již nenastoupí do nového zaměstnání, může se evidovat na místně příslušném ÚP jako uchazeč o zaměstnání za účelem pobírání podpory v nezaměstnanosti. V tomto případě bude třeba, aby plnil všechny povinnosti, které jsou

na uchazeče o zaměstnání kladeny, např. dostavoval se na schůzky apod. Dále bude také třeba, aby zde nahlásil, že je pečující osobou. Tuto skutečnost by měl ÚP zohlednit, a tím pádem manžela například nevyřadit z evidence uchazečů o zaměstnání v případě, že nebude schopen nastoupit do zprostředkovaného zaměstnání, protože je pečující osobou. Během podpůrní doby, která v tomto případě činí 11 měsíců, by mohl pobírat podporu v nezaměstnanosti.

Další možností je po čerpání podpory v nezaměstnanosti odchod do tzv. předčasného důchodu. V případě této volby je třeba, aby manžel získal alespoň 35 let pojištění. Dále je třeba zvážit i to, že předčasný starobní důchod je trvale krácen. Pokud by nevyužil ani jednu z variant, měl by příjmem manžela být příspěvek na péči, a to váš i dcery, neboť péče vám oběma bude poskytována jeho osobou, a to do doby, než mu vznikne nárok na starobní důchod.

Ve druhém dotazu se ptáte, jak se bude vypočítávat manželův starobní důchod. Výpočty důchodu neprovádíme, protože při určení konečné částky hraje roli mnoho faktorů (odpracovaná doba, náhradní doba pojištění, výše odvodů na sociální pojištění, odpracované roky apod.). Pokud chcete znát přibližnou částku, nechte manžel kontaktuje přímo OSSZ. Doba pojištění, která mu bude započítána, lze zjistit z Informativního listu důchodového pojištění. O tento se žádá zasláním žádosti ČSSZ.

V případě, že manžel nebude zaměstnán a bude na ÚP evidován jako pečující osoba, doba péče mu bude započítána jako náhradní doba pojištění. Náhradní doba pojištění se jako doba pojištění potřebná pro důchod započítává u pečujících osob, pokud:

- pečují o osobu starší 18 let a ta je příjemcem příspěvku na péči ve 2. stupni a výše;
- pečují o osobu mladší 10 let a ta je příjemcem příspěvku na péči od 1. stupně a výše.

Jakmile si manžel bude žádat o starobní důchod na pobočce ČSSZ, je třeba k němu doložit potvrzení o péči. Toto potvrzení vydává místně příslušný ÚP, oddělení příspěvku na péči. Pokud váš manžel opustí zaměstnání a stane se pouze pečující osobou, neměla by jej z hlediska výpočtu výše důchodu tato skutečnost poškodit.

V případě, že doba péče nepřesáhne 15 let, se za období péče standardně nehodnotí žádné výděly a nedochází tak k „rozměňování“ příjmů, ze kterých se následně důchod počítá.

V případě, že doba péče 15 let přesáhne, uplatní se tzv. ochranný výpočet, který umožňuje příjmy získané za období péče započítat, ale pouze v případě, že by to z hlediska výpočtu výše důchodu bylo výhodnější.

*Zdroj: Vozka, Jaro 2022*



# Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.

Sídlo: ul. Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava

Telefon/fax: +420 596 115 318

E-mail: [czp.ustredi@czp-msk.cz](mailto:czp.ustredi@czp-msk.cz)

Internet: <http://www.czp-msk.cz>

IČ: 265 93 548

## Jsme tu pro Vás:



### DP Bruntál

Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál  
Tel.: 774 993 215  
[czp.bruntal@czp-msk.cz](mailto:czp.bruntal@czp-msk.cz)

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Ambulantní forma  
Středa 8:30 – 12:30 (bez objednání)  
13:00 – 16:00 (jen pro objednané)

#### Terénní forma

Čtvrtek 8:00 – 12:30, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)

### Pracoviště Krnov

Moravská 2, 794 01 Krnov  
Tel.: 774 993 215

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Úterý 8:30 – 12:30 (bez objednání)  
13:00 – 16:00 (jen pro objednané)

### Pracoviště Vrbno p. Pradědem

Nádražní 389, na MÚ v přízemí  
Tel.: 774 993 215

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Čtvrtek 12:30 – 14:30 (každý 2. čtvrtek  
v měsíci, bez objednání)

### DP Opava

Jateční 8a, 746 01 Opava  
Tel.: 553 734 109  
[czp.opava@czp-msk.cz](mailto:czp.opava@czp-msk.cz)

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Ambulantní forma  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 15:00  
Čtvrtek 13:00 – 15:00  
(jen pro objednané)

#### Terénní forma

Čtvrtek 8:00 – 12:00

### Pracoviště Kopřivnice

Štefánikova 1163, Ž. dveře 265  
Tel.: 556 879 634

#### Občanská poradna

Pondělí 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Úterý 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Čtvrtek 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)

### DP Nový Jičín

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín  
Tel.: 556 709 403  
[czp.novyjicin@czp-msk.cz](mailto:czp.novyjicin@czp-msk.cz)

#### Občanská poradna

Úterý 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Středa 9:00 – 12:00, 13:00 – 17:00  
Čtvrtek 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané, externí služby)

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Čtvrtek 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)

### Pracoviště Příbor

Nám. S. Freuda 19, 742 58 Příbor

#### Občanská poradna

Úterý 9:00 – 12:00 (bez objednání)  
13:00 – 16:00 (jen pro objednané)

### DP Ostrava

Bieblova 3, 702 00 Ostrava  
Tel.: 596 115 318  
[czp.ostrava@czp-msk.cz](mailto:czp.ostrava@czp-msk.cz)

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Ambulantní forma  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 15:00  
Čtvrtek 13:00 – 15:00  
(jen pro objednané)

#### Terénní forma

Čtvrtek 8:00 – 12:00

### DP Frýdek-Místek

Kalařkova 2185, 738 01 Frýdek-Místek  
Tel.: 558 431 889  
[czp.fm@czp-msk.cz](mailto:czp.fm@czp-msk.cz)

#### Poradna pro os. se zdravotním postižením

Ambulantní forma  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(odpoledne jen pro objednané)  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 15:00  
Čtvrtek 13:00 – 15:00  
(jen pro objednané)

#### Terénní forma

Čtvrtek 8:00 – 12:00