

SEM TAMNÍK



SONS

LEDEN 2025



*My tři králové jdeme k vám
štěstí, zdraví vinšujem vám.
Štěstí, zdraví, dlouhá léta,
My jsme k vám přišli z daleka.
Z daleka je cesta naše,
do Betléma mysl naše.
Co ty, černej, stojíš vzadu,
Vystrkuješ na nás bradu?
A já černej vystupuju
a Nový rok vám vinšuju.
A my taky vystupujem
a Nový rok vám vinšujem!*

Vydává: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z. s., OO Prostějov

Adresa: Svatoplukova 15, 796 01 Prostějov

Email: prostejov-odbocka@sons.cz

Webové stránky: <https://www.sons.cz/prostejov>

Facebooku: facebook.com/sonsprostejov

Prosíme o uhrazení členských příspěvků do 31.1.2025. Členský příspěvek činí stále 100 Kč na rok a číslo našeho účtu je 193922721/0300. Jako variabilní symbol uveďte datum narození bez teček a do zprávy pro příjemce napište své jméno a příjmení. Bez těchto údajů nemusí být platba správně zařazena. Rovněž je možno členské příspěvky zaplatit v kanceláři po předchozí domluvě.

Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů Oblastní pobočky SONS ČR, z. s. Prostějov a jejich příznivců. Je neprodejný.

Vzpomínka na listopad a prosinec.

- V říjnu proběhla sbírka Bílá pastelka. Děkujeme všem za příspěvní a za pomoc. V Prostějově jsme vybrali částku: 50 115,69 korun.
- Začátkem měsíce proběhla v knihovně pro žáky ZŠ Výstava potmě a Jak se žije nevidomým a půlce měsíce jsem se sešli na promítání pohádky Krakonošovo tajemství.
- Pravidelně se znovu setkáváme jednou za měsíc na Bowlingu.
- Z důvodu špatného počasí jsme zrušili naplánovaný výlet do Otínovsi.
- Prosinec jsme začali vánočními trhy v Brně.
- V sobotu 7. 12. nám v kostele Milosrdných bratří krásně zazpíval sbor Exaudi vánoční písně. Při dobrovolné sbírce se vybralo 4 060 Kč. Všem děkujeme za podporu.

- V předvánočním čase jsme navštívili zámek Plumlov, který nám předal atmosféru Vánoc.
- Na 30.1. připravujeme výlet do Ostravy – Landek Park. Hornické muzeum, případně Dolní Vítkovice. Doprava autobusem až na místo (zdarma). Počet míst je omezen, hlase se co nejdříve.
- Odkaz na web, kde najdete fotogalerii: <https://www.sons.cz/prostejov#prispevky>

LEDEN – POZVÁNÍ NA AKCE

Zveme Vás na pravidelně probíhající akce:

(Zájemci, prosím, nahlaste svůj zájem telefonicky nebo e-mailem.)

- každou středu 9-12 hodin Tvořivá dílna v klubovně SONS Prostějov. Budeme střídat výtvarné aktivity (mozaiky, korálky, pryskyřice, šperky, přívěsky, pedig, svíčky, mýdla, paměťové drátky, kamínky, lapač snů, enkaustika a jiné techniky).
- Každé liché pondělí Trénink paměti (luštíme křížovky, kvízy, doplňovačky, přísloví, audiostop, hry – aktivity se budou střídat). On-line setkání v 8:30-9:30, možnost domluvy osobního, případně odpoledního termínu setkání.

NA LEDEN PŘIPRAVUJEME:

20.1. PONDĚLÍ pro šikovné ručičky pletení z pedigu, pod vedením paní Šenkové. Začátek v 10hod. Účast prosím nahlaste.

27.1. PONDĚLÍ od 14 do 15hod. BOWLING v restauraci U tří králů - Koliba, Plumlovská ul.

30.1. ČTVRTEK máme objednaný autobus do Ostravy. Pojedeme do Hornického muzea. Výlet je celodenní, časy a odjezdová místa upřesníme zájemcům. Autobus nás zaveze přímo k Hornickému muzeu Landek Park, prohlídka začíná v 10 hodin, bude trvat 2 hod. (okruh fárání do dolu a báňské záchranářství). Doporučujeme se teple obléknout. Cena je zvýhodněná pro všechny 210,- Kč. Prosíme nahlásit účast do 20.1.2025. Počet míst je omezen.

Tipy na předsevzetí, která obohatí váš rok

Nový rok přináší nové začátky, nové sny a nové naděje. Přijměme nový rok s otevřeným srdcem!

Novoroční rozhodnutí nemusejí být vždy kliše. Přinášíme vám čtyři tipy, které vás mohou inspirovat a udělat váš každodenní život krásnějším.

Tip 1: Nechte se vyfotit na zajímavých místech

Milujete cestování, objevování nových zákoutí či fotografování? Vaším novoročním předsevzetím může být třeba navštívit pět míst, kde jste ještě nikdy nebyli. A nemusíte hned cestovat na druhý konec světa pozorovat klokany v Austrálii nebo

přejít Čínskou zeď. Klidně můžete navštívit různá místa svého rodného kraje nebo střední Evropy. Přece i u nás v Česku máme nádherná a originální místa, kde může vzniknout pěkná fotografie na stěnu jako upomínka. Co takhle si udělat fotku z českého Islandu, jak se přezdívá Slavkovskému lesu na západě Čech? Nebo s kvetoucími orchidejemi uprostřed luk v Bílých Karpatech?

Tip 2: Naučte se něco, co jste chtěli umět už jako malí

Také jste jako děti snili o potápění se ke ztroskotané lodi na mořském dně nebo jízdě na koni? Je mnoho snů, které jsme měli jako malí, ale nedostatek času, strach nebo předsudky nám doposud bránily v jejich realizaci. Jestliže ve vás stále dřímá sen o vlastním podnikání v pečení makronek nebo touha naučit se francouzsky a navštívit Paříž, není lepší příležitost se do toho pustit než nyní!

Tip 3: Vytvořte si lepší vztah sami k sobě

Asi každý z nás si přeje, abychom v tom dalším roce byli hezčí, hubenější, zdravější či moudřejší. Proto je však důležité mít dobrý vztah sám k sobě i ke svému tělu. Rozhodně k tomu nepříspěje drastická dieta nebo vypuštění duše z těla v posilovně. Zkuste to tentokrát jinak.

Namísto vynechání některých potravin ze svého jídelníčku vyzkoušejte opak. Zařadte do něj potraviny, které se doposud příliš nejedli. Například každý měsíc můžete vyzkoušet nějaké netradiční ovoce či zeleninu. Už jste ochutnali dračí ovoce nebo černou mrkev? Pokud ne, seberte odvalu a dopřejte nový

zážitek svým chuťovým pohárkům. Je mnoho zdravých jídel, která si vás podmaní – stačí jen ochutnat!

Mějte se rádi, protože potom budete pro sebe chtít jen to nejlepší. K duševní rovnováze v novém roce vám určitě pomůže najít si čas a zastavit se. Relaxujte například jednou týdně při masáži, zacvičte si každý den alespoň deset minut nebo si přečtete jednu poučnou knihu měsíčně. Rozhodněte se myslet na sebe a své zdraví, ať už fyzické, či duševní.

Tip 4: Udělejte každý den něco hezkého pro druhé

Mnohá z novoročních předsevzetí bývají zaměřená na nás, ale nemusí to být rozhodně všechna. Co takhle jedno předsevzetí věnovat druhým? Někdy stačí rozhodnutí usmát se každý den na někoho, kdo vypadá smutně, nebo pomoci nejbližším s běžnými úkony v domácnosti, jako je vynášení smetí či vysávání. I malými skutky můžete někomu udělat hezčí den.

A to nejen lidem, ale i zvířatům. Originálním novoročním cílem může být podpora místního útulku, ať už pošlete finanční podporu, koupíte granule pro opuštěné psy a kočky nebo se rozhodnete pro pravidelné venčení méně šťastných chlupáčů. Rozhodně to nebude ztracený čas, čtyřnozí přátelé se vám za vaše laskavé skutky odvděčí minimálně radostným vrtěním ocásku.

Je lehké se dostat přes rok do zaběhnutých kolejí, kde den co den děláme ty samé věci. Dny nám utíkají jako voda a každodenní rutina nás ubíjí. Právě proto se můžete hned na začátku roku rozhodnout pro maličkosti, které váš rok ozvláštní.

Kontakty na pracovnice odbočky a konzultační hodiny

Pracovnice v sociálních službách, sociálně aktivizační služba, volnočasové aktivity, spolková a klubová činnost, koordinátorka dobrovolníků:

- Petra Silná, tel. 770 101 434, silna@sons.cz,
- Marcela Chybová, tel. 778 710 647 chybova@sons.cz
e-mail odbočky: prostejov-odbocka@sons.cz

Návštěvní hodiny:

PONDĚLÍ	8:00 – 15:30
ÚTERÝ	ZAVŘENO
STŘEDA	8:00 – 14:00
ČTVRTEK	8:00 – 14:00
PÁTEK	ZAVŘENO

Pozor: posledního návštěvníka našich služeb přijmeme 30 minut před ukončením provozních hodin.

Přítomnost pracovníků na pracovišti doporučujeme předem ověřit telefonicky.

Společenská rubrika



V LEDNU 2025 slaví:

Zdena Hyblová, Marie
Kolaříková, Slavomíra Patzová,
Radek Štipčák

Přejeme vše nejlepší
k narozeninám a do dalších
let mnoho zdraví!

Informace ze Sociálně právní poradny 12/2024

- **Jaké změny přijdou s rokem 2025? MPSV přináší souhrn některých legislativních novinek účinných v příštím roce**

Pravidelná valorizace důchodů

V lednu důchody opět vzrostou, budou valorizovány ve struktuře 260 Kč základní výměry a 0,6 % procentní výměry, v průměru tedy přibližně o 358 Kč. Částka za 1 vychované dítě se zvyšuje na 503 Kč. Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení automaticky, není potřeba o něj žádat.

Převod sociálních dávek pro zdravotně postižené z Úřadu práce ČR na ČSSZ

Navrhovaná právní úprava sjednocuje výkon státní správy všech pojistných a nepojistných sociálních dávek, které jsou podmíněny dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem a průkazem osoby se zdravotním postižením pod ČSSZ a její vnitřní organizační jednotky – územní správy sociálního zabezpečení a Institut posuzování zdravotního stavu. Současně navrhovaná právní úprava zavádí opatření ke zrychlení a zefektivnění správního řízení včetně posuzování zdravotního stavu. Účinnost: 1. září 2025, s výjimkou některých ustanovení, která nabývají účinnosti dnem následujícím po dni vyhlášení zákona (v první polovině roku 2025).

Navýšení příspěvku na pořízení motorového vozidla

K 1. 1. 2025 dochází ke zrušení § 85 zákona o dani z přidané hodnoty, který umožňuje vrátit daň z přidané hodnoty u motorového vozidla osobám se zdravotním postižením. Osobou se zdravotním postižením je v tomto případě osoba, které byl přiznán příspěvek na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla. Daň se vrací za jedno motorové vozidlo dodané v období 5 let do souhrnné výše 100 000 Kč. Proto se realizuje „kompenzace“ rušeného § 85 zákona o dani z přidané hodnoty prostřednictvím zvýšení příspěvku na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla o 85 000 Kč. Předpokládaná účinnost: 1. leden 2025

Za Sociálně-právní poradnu Václava Baudišová



Poděkování sponzorům

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, Oblastní odbočka Prostějov velmi děkuje statutárnímu městu Prostějov za poskytnutí finanční dotace na provoz činnosti na letošní rok.



Děkuje také za výlep plakátů na Dny umění nevidomých, na sbírku Bílá pastelka a na adventní koncert.



Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, Oblastní odbočka Prostějov děkuje Olomouckému kraji za poskytnutí finanční dotace na akci Dny umění nevidomých.



Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, Oblastní odbočka Prostějov děkuje firmě REJNET za poskytování internetu za zvýhodněnou cenu.



rejnet.cz
rychlé spojení se světem

Spojení nám pomáhá udržovat kontakt se světem a s lidmi v něm.