**ZPRAVODAJ**

**Č. 1 / 2024**

**Oblastní odbočky Rokycany**

**SONS ČR, z. s.**



**Vydává:**

**Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z. s.**

**oblastní odbočka Rokycany**

tel.: 775 438 202

email: rokycany-odbocka@sons.cz

**Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů Oblastní odbočky SONS ČR, z. s. Rokycany a jejich příznivců.**

**Je neprodejný**.

**Kontakty:**

**SONS ČR, z. s. oblastní odbočka Rokycany**

Svazu bojovníků za svobodu 68

337 01 Rokycany

přízemí vlevo č. dveří 108

**Pracovníci:**

Vlasta Kvěchová

předsedkyně OO SONS Rokycany

**tel:** 778 487 405

Andrea El. Bogdan

administrativa

**tel :** 775 438 202

**Email**: rokycany-odbocka@sons.cz

**Úřední hodiny:**

Pondělí: 9:00 – 15:00 / pro veřejnost

Úterý: 10:00 – 15:00

Středa: 10:00 – 15:00

**Po předchozí domluvě lze i jindy!**

**Narozeniny – leden, únor, březen**

Marie Michelová

Marie Zemanová

Věra Míková

Miloslava Laiblová

Jarmila Humlová

Anna Tipplová

Hana Čermáková

Jana Plachá

Nina Šmatová

Hana Topolčanyová

Václav Fair

Alžběta Kubů

Anna Juríková

Marie Tomcová

Jaroslava Malíková



Našim oslavencům přejeme vše nejlepší, pevné zdraví,

štěstí a pohodu do dalších let.

**Co se děje v našem městě a okolí**

Přidáváme pár vybraných akcí.

Výstava k Roku české hudby

Kdy: 1. 4. 2024 8:00 – 31. 5. 2024 23:59

Kde: Městská knihovna Rokycany



**XXX. Orientační jízda Rokycanskem**



**TÝKÁ SE NÁS**

**ČEZ pro ZTP a ZTP/P**

ČEZ nabízí i pro rok 2024 výhodnou cenu elektřiny zákazníkům s průkazem ZTP nebo ZTP/P. Ceník platný od roku 2024 je k dispozici na webové stránce společnosti a týká se distribučního území ČEZ Distribuce a.s. Podmínkou je doložení platného průkazu ZTP nebo ZTP/P buď vlastního, nebo průkazu osoby žijící se zákazníkem ve společné domácnosti. Na základě předloženého průkazu lze sjednat produkt Elektřina pro ZTP pouze pro jedno odběrné místo. Spolu s výhodnou cenou elektřiny zákazník získá přednostní péči. Na zákaznické lince 800 810 820 bude zákazník bez čekání automaticky spojen se specialistou. V zákaznickém centru zákazník pro přednostní odbavení na vyvolávacím systému stiskne „Mám elektřinu nebo plyn pro ZTP''.

Zdroj: Skupina ČEZ

**Vyšší příspěvek na péči**

V průběhu roku 2024, a to nejspíš od července, se má zvýšit příspěvek na péči. V tuto chvíli ještě nejsou známa přesná čísla. Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) navrhuje 2 varianty:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **První varianta navýšení příspěvku na péči** | | | | |
| Stupeň | Výše PnP – děti | Po úpravě | Výše PnP – dospělí | Po úpravě |
| I | 3300 Kč | 3300 Kč | 880 Kč | 880 Kč |
| II | 6600 Kč | 8200 Kč | 4400 Kč | 5500 Kč |
| III | 13 900 Kč | 16 700 Kč | 12 800 Kč | 15 400 Kč |
| IV | 19 200 Kč | 23 100 Kč | 19 200 Kč | 23 100 Kč |

První varianta počítá s navýšením pro druhý, třetí a čtvrtý stupeň. První naopak nevalorizuje.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Druhá varianta navýšení příspěvku na péči** | | | | |
| Stupeň | Výše PnP – děti | Po úpravě | Výše PnP – dospělí | Po úpravě |
| I | 3300 Kč | 4100 Kč | 880 Kč | 2000 Kč |
| II | 6600 Kč | 8200 Kč | 4400 Kč | 5500 Kč |
| III | 13 900 Kč | 16 700 Kč | 12 800 Kč | 15 400 Kč |
| IV | 19 200 Kč | 23 100 Kč | 19 200 Kč | 23 100 Kč |

## **Posudková služba**

## **Dávky podmíněné nepříznivým zdravotním stavem**

**Pro účely sociálního zabezpečení** vypracovávají posudky o zdravotním stavu ve vymezeném rozsahu **okresní správy sociálního zabezpečení** (dále jen „OSSZ“), Česká správa sociálního zabezpečení (dále jen „ČSSZ“) a posudkové komise Ministerstva práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“). Z tohoto pravidla existují některé výjimky, zejména v systému nemocenského pojištění, kde posuzování (např. dočasné pracovní neschopnosti) náleží ošetřujícím lékařům, jejichž činnost je lékaři OSSZ kontrolována.

**Nesouhlas s posudkem**

**Posudky o zdravotním stavu** nejsou rozhodnutími a nelze proti nim podávat opravné prostředky. Posudky slouží jako podklad orgánu, který podle zákona rozhoduje o dávce nebo průkazu osoby se zdravotním postižením. Posouzení zdravotního stavu vždy vyžádá orgán, který o dávce nebo průkazu osoby se zdravotním postižením rozhoduje.

**V případě nesouhlasu s rozhodnutím správního orgánu**, který vede řízení a pro jehož účely byl posudek vydán, lze podat odvolání k nadřízenému orgánu, a to u správního orgánu, který napadené rozhodnutí vydal. Výjimku tvoří dávková rozhodnutí ve věcech invalidního důchodu, proti kterým lze podat námitky, o nichž rozhoduje orgán, který rozhodnutí vydal. Žalobu k soudu lze za stanovených podmínek podat až po skončení odvolacího řízení správního anebo - jde-li o věci důchodového pojištění, až po skončení řízení o námitkách.

Pro účely odvolacího řízení správního podávají posudky o zdravotním stavu **posudkové komise MPSV**, pokud v předcházejícím řízení podávala posudek OSSZ. Posudkové komise MPSV dále podávají posudky pro účely přezkumného řízení soudního ve věcech důchodového pojištění.

zdroj: MPSV

**KOPŘIVA A JARNÍ DOBROTY**

Vyhovují jí vlhčí půdy. Roste podél potoků, na rumištích, v příkopech, u cest a plotů. Ten, komu kopřiva vyrostla na zahrádce ví, jak obtížné je se jí zbavit. Díky bohatě větvenému a plazivému oddenku se velice rychle rozšiřuje. Listy má vstřícné s hrubě pilovitým okrajem a celá rostlinka je pokryta žahavými chlupy.

Sbírají se listy nebo celá nať, která se dá použít čerstvá nebo usušená. Nejlépe je sklízet kopřivu brzy z jara, ještě mladé výhonky.

Kopřiva obsahuje třísloviny, vitamín C, minerální látky a spoustu jiných důležitých látek. Kopřivový čaj je močopudný, čistí organizmus. Také je určen revmatikům a lidem, kteří trpí nemocemi ledvin. Dále zlepšuje peristaltiku střev, pomáhá při tvorbě mateřského mléka, dodává tělu železo a minerální látky, zlepšuje tvorbu červených krvinek a čistí krev, zastavuje krvácení, zlepšuje stav kůže, má celkově posilující účinky. Potlačuje vysilující, suchý a dráždivý kašel.

A právě v nastávajícím jarním období je kopřiva skvělým pomocníkem při očistných kúrách a podpoře látkového metabolismu. Užívá se jako čaj, ale i zevně například jako vlasové tonikum, nebo k čistění pleti. Čerstvá vylisovaná šťáva z mladých kopřiv pročistí krev a zbavuje stresu. V kuchyni má také své zastoupení a můžete si z něj připravit skvělý „špenát”, polévku nebo nádivku.



Tipy na recepty:

**Špenát z kopřivy**  
Listy kopřivy dobře operte a krátce povařte v osolené vodě. Nechte okapat a nakrájejte najemno. V hrnci si rozehřejte olej, osmažte cibulku, přidejte nakrájenou kopřivu, osolte, opepřete a přidejte prolisovaný česnek, vejce a na závěr smetanu. Nemusíte se bát! Vařením se listy kopřivy zbaví své pálivosti. Dobrou chuť.

**Kopřivová polévka**  
Další skvělý jarní recept plný síly. A je to tak jednoduché! Postačí dvě hrsti mladých kopřivových listů, máslo, cibule, česnek, zeleninový vývar, sůl, pepř, smetana. Na másle zpěňte cibulku a česnek, přidejte kopřivu, orestujte a zalijte vývarem. Osolte, opepřete a vařte přibližně 20 minut. Rozmixujte ponorným mixérem, zjemněte smetanou a podávejte s krutony. Krutony můžete vylepšit ještě zapečením se sýrem a hotová jarní lahůdka je na světě. Když chcete mít polévku hustší, vařte spolu s kopřivou i brambory a kořenovou zeleninu a pak všechno spolu rozmixujte.

**Nádivka z kopřiv**  
Něco jiného, ale zajímavého a chutného. Ozvláštněte si letošní Velikonoce! Připravte si 8 rohlíků, 6 vajíček, uzené maso, sůl, pepř, česnek, hrnek mléka, pažitku, petrželku a cca dvě hrsti čerstvých mladých kopřivových listů. Kopřivu dobře umyjte, spařte horkou vodou, sceďte a nakrájejte nadrobno společně s pažitkou a petrželkou. Rohlíky nakrájejte na malé kostičky a dejte do velké mísy. Žloutky rozšlehejte v mléce, osolte, opepřete a nalijte na rohlíky a nechte je nasáknout. Uvařené uzené maso také nakrájejte na kostičky a přidejte do mísy k rohlíkům. Promíchejte, přidejte kopřivu, pažitku, petrželku a prolisovaný česnek. Případně ještě dosolte. Nakonec opatrně vmíchejte sníh z vyšlehaných bílků a přendejte do vymaštěné zapékací mísy a pečte v předehřáté troubě na 200°C do zlatova.

*Přejeme dobrou chuť.*

**DALŠÍ BYLINKY PRO VAŠE ZDRAVÍ**

**MEDVĚDÍ ČESNEK**

Medvědi, kteří se probudí ze zimního spánku, prý po probuzení sáhnou právě po medvědím česneku, který jim pročistí tělo. Od toho má tato bylinka také svůj název.

A to samé bychom měli udělat i my. [Medvědí česnek](https://www.sonnentor.com/cs-cz/eshop/koreni/jednodruhove-koreni/cesnek-medvedi-rezany-bio-krabicka2) je totiž hotový zázrak. Dodá nám důležité vitamíny a energii – má vysoký obsah vitaminu C, železa, manganu a hořčíku. Působí jako přírodní antibiotikum, podporuje chuť k jídlu a pomáhá při nespavosti.

V neposlední řadě je také skvělým společníkem v kuchyni. Vykouzlíte s ním lahůdky jako [pesta](https://www.sonnentor.com/cs-cz/recepty-a-tipy/recepty/rizoto-s-pestem-z-medvediho-cesneku), dipy, polévky nebo pomazánky k pečivu. Medvědí česnek můžete konzumovat čerstvý, usušený či zamražený.

Pokud se vydáte medvědí česnek sbírat, čeká vás nádherná podívaná v podobě zeleného koberce. Dávejte si ale pozor – medvědí česnek vypadá jako mladé listy konvalinek. Proto promněte listy mezi prsty, abyste zjistili, zda voní po česneku, nebo se pro jistotu s někým poraďte.

**SEDMIKRÁSKA**

Až začnou převažovat slunečné dny, vykoukne na svět taky tato malá bílá kytička, která má obrovskou sílu. Natrhejte pár jejích květů a snězte je nejlépe ještě čerstvé, například v salátu. Výbornou pochoutkou je také chleba s pomazánkou ozdobený čerstvými květy sedmikrásek!

Sedmikrásky jsou skvělé společnice v boji proti kašli, zahlenění a nemocem postihujícím průdušky. Napomáhají také při očistě těla, při poruchách trávení a nechutenství. Přispívají k normálnímu stavu pokožky. Pokud vás trápí pupínky nebo drobné ranky, zkuste na ně nanést šťávu z rozmačkaných listů.

**PAMPELIŠKA**

Co by to bylo za jaro bez pampelišek? S pampeliškami nemůžete nikdy udělat chybu. Prospěšné jsou jejich květy, listy i kořeny. Každá část má jiné účinky. Kořen se používá k detoxikaci jater a žlučníku. Obsahuje také spoustu vitaminů a minerálů. Výborné jsou například pampeliškové čaje a kávoviny.

Listy pampelišek jsou lehce nahořklé, ale zato bohaté na velké množství vitaminů, betakarotenů a minerálů. Mají také široké využití – přidávají se do [polévek](https://www.sonnentor.com/cs-cz/recepty-a-tipy/recepty/devitibylinna-polevka), salátů nebo se dají usušit. Květy pampelišek se zase používají na výrobu sirupů, vína nebo na odvar.

Pampeliška je doslova všelékem. Má antioxidační účinky a pomáhá při problémech s trávením, močovými cestami, ledvinami, povzbuzuje metabolismus, léčí akné a také prospívá kloubům a chrupavkám. Využití pampelišky je až zázračně široké, proto kolem ní na rozkvetlé louce určitě neprojděte bez povšimnutí!

Zdroj: <https://www.sonnentor.com>

**Odbočkové akce na duben – červen 2024**

**Duben**

Rekondiční pobyt –  Wellness Hotel MAS\*\*\* , Sezimovo Ústí

termín – 16.4. – 21.4.2024

**Květen**

Plzeňské dvorečky – 18.5.2024      10-18hod.

Komentovaná prohlídka Praha – 23.5.2024

Pražský hrad

Katedrála svatého Víta

Loreta

**Červen**

Komentovaná prohlídka Divadla J. K. Tyla Plzeň 10.6.2024 v 16 hod.

Komentovaná prohlídka-Zažijte sklárnu Rückl – NIŽBOR – 27.6. 2024

Dále pokračujeme v pravidelném cvičení, masážích, plavání a fyzioterapii.

Již uskutečněné akce a další informace, najdete na našich webových stránkách [www.sons.cz/rokycany](http://www.sons.cz/rokycany)



**Přejeme krásně jarní dny a ať Vás sluníčko provází každý den 😊**

**"Aktivity spolku jsou realizovány za finančního přispění Úřadu vlády České**

**republiky. Aktivity a zveřejňované texty nereprezentují názor Úřadu vlády**

**České republiky, který zároveň neodpovídá za jejich obsah."**