 PAPRSEK

**ZPRAVODAJ**



**SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH**

**A SLABOZRAKÝCH, JABLONEC nad NISOU**

 **Číslo 3/2024 Ročník 16 – březen 2024**

 **ZDARMA**

**Členský časopis vydává odbočka SONS a SIA**

**v Jablonci nad Nisou, Dlouhá 25 a**

**PROVOZNÍ DOBA**

**Odborné poradenství:**

**Pondělí:** 9:00 – 12:00 (ambulantní) 13:00 – 16:00 (ambulantní), KONTAKTNÍ DEN

**Úterý:** 9:00 – 12:00 (ambulantní) 13:00 – 16:00

(terénní služba dle dohody)

**Úřední hodiny:**

**Středa:** 10:00 – 14:00

***Kde nás najdete?***

Dlouhá 25a, Jablonec nad Nisou

Tel.: 770 101 446 (Dana Romová, romova@sons.cz) vedoucí odbočky

 608 917 064 (Daniela Frániková, franikova@sons.cz)soc. pracovník

 778 487 413 (Marek Řezáč, rezac@sons.cz) admin. pracovník

 605 245 769 (Jana Boudová) – předsedkyně oblastní rady

e-mail: jablonecnadnisou-odbocka@sons.cz

[www.sons.cz](http://www.sons.cz/) Číslo účtu: 195613789/0300

**Slovo redakce\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Vážení čtenáři,

únor byl stále ještě mrazivý a deštivý, proto jsme většinu akcí pro Vás organizovali ve vnitřních prostorách. V březnu už by snad mohla zima trochu polevit, proto bychom rádi vyzdvihli kromě pravidelných kulturních akcí a vaření na pobočce také jednu venkovní akci, a to výlet na Maliník ve středu 27.3. Bližší informace naleznete v sekci akcí.

V Paprsku tentokrát kromě pravidelných rubrik najdete informace a přihlášku k ozdravnému pobytu v Lázních Kundratice, který proběhne v květnu. Dále pak přinášíme novinky ze sociálně právní poradny a do zábavných rubrik jsme tentokrát zařadili sudoku i s návodem, omlouváme se proto, že je stránka rozměrově mírně menší, v budoucích číslech už bude prostor na větší mřížku.

Vaše redakce

**Akce uskutečněné\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Vaření na odbočce – Karbanátky a šťouchané brambory podle Elišky**

Dne 7.2.24 jsme na odbočce uspořádali další kurz vaření. Tentokrát jsme si s Eliškou připravili a uvařili rybí karbanátky, k nim jako variantu i brokolicové, se šťouchanými brambory. Dámy si procvičily motoriku při loupání brambor, tvarování a obalování karbanátků. U toho si jako vždy příjemně popovídaly u kávy. Oběd byl výborný a vaření opět sklidilo úspěch.

**Galerie „Lázně“**

Dne 8.2.24 jsme navštívili galerii "Lázně" v Liberci. Kromě samotné historie libereckých lázní jsou k vidění jak stálé expozice, tak putovní. Výstava samotná je rozložena do bývalého objektu lázní do čtyř pater, kde se každé zabývá jinými tematickými celky. Jde například o válcem barvená plátna, dřevěné sochy s náboženskými motivy, obrazy různých malířských stylů, umělecké předměty a skleněné vázy kombinované s kovy. Některé exponáty najdete v přiložených fotografiích. Po prohlídce jsme se opět zastavili v restauraci "Kotelna" na chutný oběd.

**Návštěva u Popelky v Moritzburgu**

V sobotu 17. 2. 2024 jsme se vydali autobusem pana Samka do Moritzburgu pozdravit Popelku. Stalo se tak na pozvání milých přátel z liberecké odbočky. Počasí nám až nezvykle přálo, byl doslova slunečný jarní den a teplota připomínala spíš duben. Popelka dlí momentálně na impozantním zámku Moritzburg v Německu. Ano, je to ta naše, Libuška Šafránková a princ Pavel Trávníček. Letos slavíme 50 let od natočení této pohádky. Musím uznat, že se v muzeu na zámku opravdu činili. Byla tam spousta kostýmů, fotografií, plakátů a článků o Libuši Šafránkové i Pavlu Trávníčkovi. Vše bylo v němčině i češtině. Z hereckého umění zde nebyla představena jen Popelka, ale i další filmy, ve kterých, zejména Libuška, hrála. Škoda jen, že muzeum nezvládlo velký nápor turistů a pouštělo do zámku doslova davy lidí, které se valily jako velká voda. Teprve v zámku se dav trochu rozptýlil, ale stejně to moc nepomohlo. Na prohlídku jsme tak neměli tolik času, kolik bychom chtěli, takže jsme si nestihli všechno prohlédnout. Ale i tak to byl úchvatný zážitek. Zámek leží mezi dvěma rybníky a je obklopen nádhernou přírodou.

O založení zámku se postaral vévoda Mořic Saský. Zámek nese jeho jméno – Mořic – Moritz. Zámek byl postaven v roce 1542. Zámecká kaple vznikla v roce 1661. Roku 1723 se nový majitel, August Silný, pustil do velké přestavby a renesanční nádech se proměnil ve zcela barokní lovecký zámeček a letohrádek. Kromě samotné přestavby budovy vznikly nové rybníky a obory. Také nová bažantnice. Zámek má sedm sálů a více než 200 místností. Jakmile A. Silný zemřel, přestavba skončila. K dalším stavebním úpravám se odhodlal až kurfiřtův pravnuk okolo roku 1800. Mohl vzniknout Fasanenschlös-schen – Bažantí zámeček. Rovněž se zrodil přístav s majákem a molem na rybníku Nie-derer Großteich Bärnsdorf. Od roku 1933 zámek využíval wettinský princ Ernst Heinrich Saský jako své sídlo. Zůstal zde až do r. 1945, kdy byl zámek vyvlastněn. Zajímavostí je, že E. H. Saský a jeho synové zakopali v zámeckém parku několik z nejhodnotnějších pokladů. Bohužel, sovětská armáda většinu z pokladů objevila a odvezla je. V roce 1996 ovšem nalezl amatérský archeolog několik beden se šperky s drahokamy.

Po prohlídce Moritzburgu jsme odjeli do Budyšína (Bautzen), kde jsme se výborně naobědvali v lužické restauraci Wjelbik. Obsluhovaly nás servírky v lužickosrbských krojích a starobylá restaurace ještě umocnila zážitek z jídla. Budyšín je krásné historické město se spoustou kostelů a mají tu i hrad. Bohužel nás tlačil čas, takže jsme museli odjet bez prohlídky. Slíbili jsme si ale, že někdy podnikneme výlet pouze do Budyšína. Určitě to bude stát za to. Tímto bych chtěla poděkovat přátelům z Liberce, že nás s sebou vzali. Děkujeme!

 Zuzana Mrázová

**Akce plánované\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**RÁDI SE S VÁMI SETKÁME NA TĚCHTO AKCÍCH:**

**5.3.** /úterý /Pravidelné aktivity v Turnově pro turnovské členy od 13:00 v knihovně pod vedením Tyflocentra – **Nácvik motoriky**, tvoření k MDŽ.

**7.3.** /čtvrtek/ **Vahadla – galerie „MY“**. Výstava loutek Naivního divadla od 13:00 hodin. Sraz ve 12:55 přímo před galerií - dům Jany a Josefa Scheybalových na Anenském náměstí v Jablonci (Kostelní 1/6). ***Přihlášky u Daniely Fránikové 608 917 064.***

**13.3** /středa/ Oblastní rada od 10:00 hodin.

**14.3.** /čtvrtek/ **Městská knihovna Jablonec – Jarní alergie a detoxikace organismu** - *Homeopatické poradenství s Romanou Lochmanovou a Michaelou Fojtíčkovou* od 17:00. Sraz před knihovnou v 16:55. ***Přihlášky u Daniely Fránikové 608 917 064.***

**16.3.** /sobota/ **Bowling –** druhý letošní trénink v libereckém Babylonu, společně se členy liberecké OO SONS. Sraz je opět před centrem Babylon v **10:45** hod. Cena jedné dráhy je 260 Kč za hodinu a o tuto částku se podělíme podle počtu účastníků. Rezervace dráhy je na jednu hodinu – od 11:00 hodin do 12:00 hodin. S sebou je nutné mít boty s bílou podrážkou (ne v nich přijít), popřípadě je možnost zapůjčení bot na místě za poplatek 10 Kč. Po tréninku můžeme společně poobědvat v samoobslužné restauraci Jizerka přímo v centru Babylonu nebo v OC Delta (u Bláhy). Dopravu tam a zpět si domluvíme s přihlášenými individuálně po telefonu.

***Přihlášky u Marka Řezáče 778 487 413 do pondělí 11.3.***

**19.3.** /úterý/ Pravidelné aktivity v Turnově pro turnovské členy od 13:00 v knihovně pod vedením Tyflocentra – **Trénink paměti**, testy a kvízy.

**20.3.** /středa/ **Vaření s Eliškou** – bramboráky s masovou směsí. Na odbočce SONS Jablonec od 10:00. Recept najdete na poslední straně Paprsku. ***Přihlášky u Marka Řezáče 778 487 413 do pátku 15.3.***

**26.3.** /úterý / Pravidelné aktivity v Turnově pro turnovské členy od 13:00 v knihovně pod vedením Tyflocentra – **Nácvik motoriky**, velikonoční tvoření.

**+** **Městská knihovna Jablonec – Texas a nové Mexiko** – pravidelné promítání z cyklu „Na cestách kolem světa“ od 14:00.

Sraz před knihovnou v 13:55. ***Přihlášky u Daniely Fránikové 608 917 064.***

**27.3.** /středa/ **Velikonoční výlet na Maliník a „Českou chalupu“** **s obědem.** Společně s námi se této akce zúčastní členové z liberecké OO SONS a také klienti z TyfloCentra Liberec, srdečně Vás zveme. Půjdeme procházkou z Maliníku – cca 1,7 km (asi ½ hodiny) lesní cestou (cesta vede mírně z kopce dolů) na Českou chalupu, kde máme rezervovaná místa na oběd.

V nabídce je domluvené **menu v ceně 280 Kč**:

*Polévka jarní zeleninová*

*Krůtí roláda s bramborovou kaší*

*Dezert - koláčky od paní Jahodové (vyhlášené pekařství v Liberci) Káva - dle nabídky.*

**Uvedené menu včetně dalších nápojů si každý hradí sám.**

**POZOR: platba pouze v hotovosti**

Odjezd z jabloneckého aut. nádraží je autobusem 101 ze stanoviště č.10 v 12:15, sejdeme se tedy tamtéž ve **12:00**. Předpokládaný návrat do Jablonce je kolem 16:00 hod.

***Přihlášky u Marka Řezáče 778 487 413 do pátku 22.3.***

**Důležité informace\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ozdravný pobyt v Lázních Kundratice**

 **INFORMACE PRO PŘIHLÁŠENÉ**

**Termín:**

**od pondělí 13. května do pondělí 20. května 2024**

**Způsob placení:** bezhotovostní na č. ú.  **195613789/0300,**

 do poznámky uveďte: Ozdravný pobyt a vaše

 jméno.

**Částku za celý pobyt 11 132,- Kč je nutné uhradit jednorázově.**

***Termín splatnosti a odevzdání závazné přihlášky:***

***nejpozději do 15.dubna 2024.***

**Storno podmínky pobytu v Lázních Kundratice**

Počet dnů před nástupem do lázní:

**28 dnů a více bez** stornovacího **poplatku**

**27 - 15 dnů 30% z ceny pobytu**

**15 dnů a 7 dnů 80% z ceny pobytu**

**6 a méně dnů nebo nenastoupení na pobyt bez oznámení 100% z ceny pobytu**

----------------------------------------------------------------------------------------------

*Místo pro odstřižení přihlášky, pokračování na další straně*

***Ubytování:*** ve dvoulůžkových pokojích s vlastním WC a sprchou

***Stravování:*** plná penze (první jídlo v pondělí – oběd, poslední jídlo další pondělí – snídaně; oběd možno přiobjednat)

***Doprava:*** individuální

***Ceny pobytu pro 1 osobu - balíček:***

11 132,- Kč– ubytování + plná penze +procedury

 ***Návrh programu:***

*Příjezd* – v pondělí 13. května 2024

 - nástup během dopoledne

 - registrace v přijímací kanceláři a ubytování

* vstupní lékařská prohlídka je povinná - do 15.00 hod.

 **Program pro celý pobyt:**

*Dopoledne*- lázeňské procedury

*Odpoledne:* - lázeňské procedury

 - vycházky do okolí

 - výlety

 - plavání v bazénu

*Večer:* - podle lázeňské nabídky (tanec, koncert, posezení v restauraci apod.)

 - klubové pořady (zpívání, četba, poslech hudby,

 mluveného slova apod.)

*Odjezd* – v pondělí 20. května po snídani

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Jméno a příjmení……………………………..........................................

Zdravotní pojišťovna……………………………………………………….........

Bydliště…………………………………………………………………………………..

Dieta……………………………………………………………č. ……………………..

Jméno spolubydlícího.................................................................

# Informace ze Sociálně-právní poradny 2/2024

Základní výměra všech důchodů se od roku 2024 zvyšuje o 360 Kč na 4 400 Kč měsíčně.

V prosinci Česká správa sociálního zabezpečení spustila na ePortálu službu žádosti o důchod on-line. Základní informace a návod na postup žadatele jsou na tomto odkazu:

<https://www.cssz.cz/zadost-o-duchod-online>

Zvyšuje se rodičovský příspěvek z 300 000 Kč na 350 000 Kč (u vícerčat ze 450 000 Kč na 525 000 Kč) u dětí narozených od 1. ledna 2024 a dětí, které budou od tohoto dne svěřeny do trvalé péče nahrazující péči rodičů. Současně se zkracuje maximální doba pobírání rodičovského příspěvku na 3 roky místo dosavadních 4 let.

V klientské zóně Jenda na webu Ministerstva práce a sociálních věcí lze žádat digitálně o rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení a přídavek na dítě. Dnes (12. ledna) je zde oznámení, že u žádostí o příspěvek na bydlení a přídavek na dítě aktuálně probíhá pilotní provoz funkčnosti.

Digitální žadatelé se v ePortálu ČSSZ i v Jendovi přihlásí prostřednictvím Identity občana (tj. např. mobilní klíč eGovernmentu, bankovní identita, eObčanka) nebo přihlašovacích údajů k datové schránce.

U příspěvku na bydlení se ruší mimořádně zvýšené normativní náklady zavedené v předchozích letech kvůli vysokým cenám energií, takže někteří žadatelé na příspěvek již nedosáhnou vůbec a dalším se sníží. V roce 2024 tak oproti roku 2023 klesnou o 1 400 až 1 800 Kč pro bydlení v nájmu nebo v podnájmu a o 2 000 – 2 400 Kč pro bydlení v osobním nebo družstevním vlastnictví. Naopak potěší, že žadatelé a stávající příjemci příspěvku nebudou muset úřadu práce sami dokládat své náklady na energie, protože se souhlasem žadatele (příjemce) si úřad práce tyto údaje od dodavatelů energií zjistí sám. Podobně nebude nutné dokládat ani potvrzení od školy o nezaopatřenosti dětí - úřady tyto údaje získají z registru zdravotního pojištění. Tento postup už od července 2023 funguje u získávání informací o příjmu, který buď může žadatel doložit sám, anebo dát souhlas, aby si ho úřad práce zjistil od zaměstnavatele. I nadále mohou o příspěvek na bydlení žádat lidé, kteří bydlí na vlastní chatě nebo chalupě, tedy ve stavbě pro rekreaci, která však musí splňovat základní podmínky pro celoroční obývání, především přístup k pitné vodě a záchod.

Minimální měsíční mzda se zvyšuje ze 17 300 Kč na 18 900 Kč měsíčně, hodinová ze 103,80 Kč na 112,50 Kč. Zaměstnanci se nově budou podílet na svém nemocenském pojištění šesti desetinami procenta z hrubé měsíční mzdy. Rozhodný příjem pro povinnou účast zaměstnance na nemocenském pojištění se pro rok 2024 nemění a činí 4 000 Kč.

Výše uvedené změny jsou v působnosti Ministerstva práce o sociálních věcí a jsou platné od ledna 2024. Nejedná se o všechny, zmíněny jsou jen ty nejdůležitější. Další podstatné změny přijaté případně později a změny v dohodách konaných mimo pracovní poměr platné od července samozřejmě včas připomeneme.

Nová pravidla pro přiznávání předčasných důchodů platná od září a října 2023 a pro valorizace procentní části důchodů jsou blíže popsána v Informacích z poradny č. 10/202.

Konsolidační balíček zrušil slevu na studenta a za umístění dítěte v předškolním zařízení a omezil slevu na manželku nebo manžela s příjmy z výdělečné činnosti do 68 000 Kč ročně. Slevu nově dostanou jen ti, kteří mají manželku nebo manžela s příjmy do 68 000 ročně a současně pečují o dítě do tří let věku. Z vypočtené daně lze takto odečíst 24 840 korun za rok a jde-li o manželku nebo manžela s průkazem ZTP/P, zvyšuje se tato částka na dvojnásobek, tj. na 49 680 korun ročně. Nová pravidla se vztahují až na příjmy nabyté v roce 2024. Blíže viz též číslo 10/2023.

Jinak jsou osvobození a daňové slevy na invaliditu a držitele průkazů beze změn. Nemění se také podmínky pro osvobození od placení poplatku za užívání dálnice a rozhlasových a televizních poplatků a zatím ani jejich výše.

*Za Sociálně-právní poradnu Václava Baudišová*

**Výročí měsíce\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ROK ČESKÉ HUDBY

**Bedřich Smetana**

 \*2.3.1824 v Litomyšli - +12.5.1884 v Praze

Letos uběhlo 200 let od jeho narození, a přesto není třeba tohoto génia národu představovat. Každý z nás by vyjmenoval jistě několik jeho oper a jako bonus cyklus symfonických básní Má vlast, který obletěl celý svět. Pro obyčejného smrtelníka je zcela nepochopitelné, že většinu svých stěžejních děl skládal v posledním desetiletí svého života za úplné hluchoty.

Od roku 1874 napsal ještě 5 oper, dokončil cyklus Má vlast,

dále napsal celou řadu skladeb různých žánrů – skladby orchestrální, komorní, nepřeberné množství skladeb pro klavír nebo písňové cykly i jednotlivé písně pro pěvecké sbory.

A ucho běžného posluchače se nestačí divit nádheře melodií, které si Bedřich Smetana už nikdy nemohl poslechnout…

**Narozeniny\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Antonín Sichrovský 29.3.**

**K narozeninám srdečně blahopřejeme!!!**

**Pro zasmání\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Kohout přinesl slepicím pštrosí vejce a říká: „Dámy, nechci kritizovat, jenom ukazuji, co se dělá v cizině.“

***Blondýnka se před rodiči svého přítele vychloubá: „Momentálně pracuji na Univerzitě Karlově v Praze.“
„Ta tvoje přítelkyně prý dělá na univerzitě. Myslela jsem, že by mohla našeho Pepu doučovat matematiku,“ říká později matka synovi.
„Mami, ona tam dělá uklízečku.“***

Muž: „Lásko, chtěl bych v posteli vyzkoušet něco nového.“
Žena: „Jestli chceš, naučím tě natahovat prostěradlo.“

***Chuck Norris dokázal jako jediný na kurzu resuscitace oživit figurínu.***

Sedí zbohatlík na zahradě své vily a cpe se jitrnicemi. Za plotem stojí žebrák a slintá. Chlap se na něj podívá a ptá se:
„Chceš kousnout?“
„Ano!“
„Azore, trhej!“

***„Jak se ti vede za volantem?“ ptá se známý novopečeného majitele auta.
„Jako když hraju šachy.“
„Jak to myslíš?“
„Jednou srazím pěšce, jindy dámu...“***

Manželka vyhrožuje manželovi: „Ještě jednou mi řekneš, že jsem kráva, a rozvedu se s tebou. A teď si jdu lehnout, bolí mě nohy.“ Manžel okamžitě zareaguje: „Přední, nebo zadní?“

***Víte, co mají společného kapesník a les? Smrk.***

**Sudoku**

****Hlavolam Sudoku představuje mřížku o rozměrech 9x9. Do prázdných políček luštitel postupně doplňuje čísla od 1 do 9 tak, aby se každé číslo nacházelo právě jedenkrát v:

- každém řádku

- každém sloupci

- každém 3x3





**Recepty\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Bramboráky s masovou směsí podle Elišky**

**Tento recept budeme vařit 20.3.24 na odbočce od 10:00 hodin.**

**Ingredience:** (pro 2 osoby)

na bramboráky: na směs:

5 brambor 1 kuřecí prso

1 vejce 1 lžíce sójové omáčky

2 stroužky česneku 1 lžíce bramborového škrobu

hladká mouka 2 lžíce kečupu

mléko polotučné 1 lžička worcesterové omáčky

sůl, pepř, majoránka 1 paprika (barva dle chuti)

olej na smažení 250g pekingského zelí

 1 cibule

 voda nebo drůbeží vývar

**Postup:**

Maso nakrájíme na nudličky, smícháme s bramborovým škrobem, solí, pepřem, sójovou omáčkou, worcesterovou omáčkou a necháme odležet v lednici. Rozehřejeme pánev, osmahneme najemno nakrájenou cibulku do sklovata a přendáme do misky. Na pánvi osmažíme na oleji naložené maso, dokud nebude osmahnuté ze všech stran, poté přidáme cibulku, nakrájenou zeleninu a chvilku společně smažíme. Zalijeme vodou nebo vývarem a necháme společně povařit. Nakonec přimícháme kečup.

**Přejeme dobrou chuť!**

**Majoránka**

Sláva majoránky je velmi stará. Znali ji už ve starém Egyptě a v Římě, k nám ji dovezli křižáci z Jeruzaléma. Její hlavní léčivou vlastností je její silně tišící vliv na nervovou soustavu. Prý vyléčí všechny lidské žaly, i ten největší – nešťastnou lásku. Kromě toho podporuje trávení, zlepšuje činnost žaludku a střev, odstraňuje plynatost, pomáhá při senné rýmě, astmatu a prochladnutí.

 L. Vedralová