

ČÍM HO NAKRMÍME, TAKOVÝ BUDE

SENÁŘ



**Vladimíra
Ludková:**

Použijeme
zdravý rozum

str. 4



**Losos, brouci
a zdraví.**

Jak to dopadlo?

str. 6



Kde se můžeme potkat...

25. 8., 16 hodin

Mašínův den

Památník tří odbojů v Lošanech
www.masinuvstatek.cz



27. 8., od 17 hodin

Zahájení MS v beach volejbale neslyšících

Beachklub Ládví
www.beachklubladvi.cz

30. 8., 14 až 22 hodin

Nevypust' duši

Festival o duševním zdraví dětí
Velký mlýn, Praha 8 - Libeň
www.nevypustdusi.cz

30. 8., od 14 hodin

Podcast na kolech

Představení nového
nízkoprahového projektu
pro mladé lidi

Velký mlýn, Praha 8 - Libeň
www.p8p.cz



10. 9., od 10 hodin

Cvičení pro seniory

Ukázková hodina
Sál Dětského baletu Praha,
Vršně 1052/18,
Praha 8 - Kobylisy
www.p8p.cz

12. 9., 17 až 18.30 hodin

Pod pokličkou aneb vše o OSPOD, dítěti a rodině

Mediační místnost,
U Meteoru 6 („bílý dům“)
www.p8p.cz vč. informace
o on-line záznamu

17. 9.,
od 17.30 do 19 hodin

Podvečery pro rodinu o rodině

Úskalí výchovy 21. století.
Velký mlýn, Praha 8 - Libeň
www.p8p.cz

23. 9., 14 až 18 hodin

Den pro zdraví vč. prevence melanomu

Prostranství před KD Krakov
www.p8p.cz

Pro více informací navštivte:



Facebook:
[v.ludkova](https://www.facebook.com/v.ludkova)



YouTube:
[v.ludkova](https://www.youtube.com/v.ludkova)



vladimiraludkova.cz



www.p8p.cz



Milé čtenářky, vážení čtenáři,

slíbit lze cokoli, ale jak se v poslední době ukazuje, málokdo sliby dodržuje. Já předkládám důkazy místo slibů.

Svoje postoje prezentuji dlouhodobě, a to, že nejde jen o výkřiky, snad dostatečně dokazuje i moje práce a projekty, z nichž některé představuji na stránkách tohoto magazínu.

Každodenně se setkávám s vašimi příběhy, vnímám, co nás všechny trápí.

Občas bývám označována za „černou ovci“, protože říkám věci dřív, než se to „může“. Ale taková prostě jsem a nehodlám na tom nic měnit. Stejně tak nehodlám nic měnit na svém názoru, že ochrana životního prostředí, péče o zdravý vývoj dětí, život seniorů a ochrana tradičních hodnot jsou základními pravícovými postoji, které budu hájit.

Rozumem proti nesmyslům, srdcem za náš domov, bezpečí a zdraví.

Vladimíra Ludková

POHLED

Včely, med a já

„ČLOVĚK MŮŽE ŽÍT BEZ KYSLÍKU TŘI MINUTY, BEZ VODY TŘI DNY A BEZ VČEL ČTYŘI ROKY,“ NAPSAL ALBERT EINSTEIN. CITÁT VĚDCE SE OBJEVIL V ROCE 1941 V CANADIAN BEE JOURNAL. JE-LI AŽ TAK NESMLOUVAVĚ PRAVDIVÝ, VYPLÝVÁ Z NĚJ, ŽE SMRT VČEL BY PRO LIDSTVO ZNAMENALA GLOBÁLNÍ KATASTROFU.

Podle vědeckého časopisu Nature by se v jižních zemích za pouhou jednu zimu snížil počet obyvatel o pět procent, ve střední Evropě o 10 až 15 procent a na severu o pětinu.

Já rozhodně nejsem fanynkou katastrofických předpovědí o konci světa, každopádně pouto mezi člověkem a včelou je dlouhé a silné jako lidstvo samo.

Už odpradávná byly včely vnímány jako symboly pospolitosti, sebeobětování, péče o budoucnost, píle, promyšleného uspořádání a hojnosti. Ostatně kronikář Kosmas vložil praotci Čechovi tato slova do úst: „To jest ona země, kterou jsem vám sliboval, země nikomu nepoddaná, zvíře a ptactva plná, sladkým medem a mlékem vlhnutou.“

Dostatek medu ztělesňoval ideál štěstí a hojnosti. Básník Ovidius psal o zlatém věku ve svých Proměnách: „Tady potoky mléka, tam potoky nektaru tekly, z věčně zelených dubů med žlutavý po kapkách kanul.“

Psát o zdravotních účincích medu je pověstným nošením dříví do lesa. Ostatně stačí se podívat na jeho výživové hodnoty.

Je to superpotravinou. Čistě přírodní produkt se zdravotními účinky. Už jenom výživové hodnoty medu jsou působivé. Obsahuje 22 aminokyselin, 27 minerálů a pět tisíc enzymů. Mezi minerální látky patří železo, zinek, draslík, vápník, fosfor, hořčík a selen. Mezi vitaminy pak vitamin B6, thiamin, riboflavin, kyselina pantotenová a niacin. Nutraceutika obsažená v medu

navíc pomáhají neutralizovat škodlivou činnost volných radikálů.

Med nezpůsobuje zvýšené uvolňování inzulínu jako bílý cukr.

Každý po sobě chceme zanechat hezkou stopu, ideálně aby to nebyla jen „stopa ve sněhu“, která zmizí s prvními slunečními paprsky. Současně jsem přesvědčená, že starání se o přírodu těmi „malými věcmi“ je prostě lepší než to, k čemu dnes sklouzává „zelený byznys“.

Když jsem před lety přišla s myšlenkou na „obecního včelaře“, vypadala jsem možná jako blázen, ale nakonec se povedlo a na střeše „bílého domu“ v Libni se tak objevily úly a včelstva. A já mám velkou radost. Je to takové oslazení mé práce.

A pokud se ptáte, zda to celé skončí jen u sklenic plných zlatavého medu? Ne, ne. Ten med, stejně jako příběh včel, chci pravidelně doručovat našim dětem, protože láska k přírodě a zdravému životnímu stylu se dětem lépe vštěpuje, pokud se prožívá, nikoli jen přes učebnici nebo obrazovku. A navíc láska prochází žaludkem.

Takže společně se zdravým a sladkým medem přijde za našimi dětmi i příběh včel.

Vladimíra Ludková



Zde najdete
více informací
k tématu

**ROZHOVOR**

I do sociální práce patří zdravý rozum

SOUČASNÁ MÍSTOSTAROSTKA VLADIMÍRA LUDKOVÁ JE NEJEN KOMUNÁLNÍ POLITIČKOU, ALE I OSOBNOSTÍ, KTERÁ SE STARÁ O POTŘEBY DRUHÝCH. V SOCIÁLNÍ SFÉRE SE POHYBUJE PŘES DVACET LET, VĚNUJE SE ROVNĚŽ DOBROVOLNICTVÍ. MILUJE VÝLETY A ZVÍŘATA. ZKRÁTKA PŘIROZENÁ ŽENA, KTERÁ MÁ RÁDA LIDI A PŘÍRODU. A TAKÉ ZDRAVÝ ROZUM.

K rozhovoru jste si přivedla i psa. Předpokládám, že máte ráda zvířata...

Pes je pro mě part'ák. Topi, rok a půl stará belgická ovčanda (tervueren), je pěkně nadělení. Tolik temperamentu, rošťáctví a hravosti se hned tak nevidí. Tervík má nádhernou povahu, do svého pána se jakoby vpíjí, chce s ním být pořád v kontaktu, chce se vás pořád dotýkat čumákem.

Ze sociálních sítí vím, že dlouhá léta působíte v oblasti zdravotní a sociální péče. Aktivně se podílíte i na aktivitách zlepšujících život seniorů a dětí. Proč jste se tak rozhodla?

Odmala jsem pořád něco nebo něčoho zachraňovala, v košíku jsem domů pronášela malé ježky a kot'ata. Tatínek pochází z venkova, vedl mě k úctě k půdě a přírodě, vlastně i k tomu krtekovi, co si vybral naši zahrádku. A kolik včel jsme spolu vytáhli z vody. S věkem mi pak do života vstoupilo dobrovolnictví, nejprve v oblasti podpory dětem s postižením. Volba profese byla u mě dost předvídatelná. Sociální práce má samozřejmě svá pravidla, nelze si nosit příběhy domů, přesto ten pomyslný košík je se mnou stále. Neuplyne den, kdy bych s někým po večerech nehledala cestu.

Podíl starších lidí v populaci se zvyšuje a s tím roste i potřeba domovů pro seniory a podobných zařízení. Jak byste tento problém řešila?

Já jsem spíše pro zvyšování kapacit terénních služeb, které za vámi přijdou domů, a pak zvýšené pomoci pečujícím. Samozřejmě kdo chce a potřebuje pobytové zařízení, má ho

Často mám pocit, že bez dotacemi podloženého zjištění se u nás ani kamenem nepohne.

nařít v dosahu. Opomíjenou skupinou jsou nicméně i osoby s autismem a s kombinovaným postižením. Cestou jsou malá komunitní zařízení, ne honosné „zámky“. A není to jen o dostatku kapacit v pečovatelské, asistenční, paliativní službě či domácí péči, ale ruku v ruce je třeba rozvíjet návazné služby, jako třeba upravenou dopravu a aktivity. Jakmile je stáří osamělé, stane se z něj i stáří nemocné. Nejen následná péče, napří-

klad po návratu z nemocnice, ale obecně kvalitní dlouhodobá podpora je o mnoha často malých drobnostech.

Není v této souvislosti chybou, že stále více veřejných prostředků jde do „moderních“ ideologií, jako je takzvaný Green deal, multikulturní společnost nebo třeba nesmyslné cyklopruhy?

Bezesporu. Ale plýtvání vidím i v sociální oblasti, i tady se najdou desítky rádobý projektů, které cosi testují, aby to vše nakonec skončilo další výzkumnou zprávou v šupletí. Často mám pocit, že bez dotacemi podloženého zjištění se u nás ani kamenem nepohne. Přitom stačí zdravý rozum. Je pochopitelné, že každý chce pro svou oblast maximum prostředků, ale studna není bezedná. Za mě je na prvním místě podpora toho základního, třeba právě pečovatelské služby, aby nikdo nemusel po úraze čekat, než mu přijde někdo pomoci na toaletu.

Duševní zdraví dětí je velkým tématem posledních let, jak se do této debaty zapojujete vy osobně ve vaší práci?

Je určitě velmi prospěšné, že se o duševním zdraví mluví a že o tom svém



Rodina, pes a příroda patří mezi nejoblíbenější aktivity Vladimíry Ludkové

lidé více přemýšlí. Vnímají možná mnohem dříve, že se něco děje, že potřebují pomoc a kde ji mohou hledat. Někdy mě však mrzí, že se média zbytečně často uchylují v této souvislosti ke strašení o nedostupnosti pomoci. Nezpochybňuji, že například dostupnost pojišťovnou hrazených dětských psychologů a psychiatrů není dobrá. Ale já ráda hledám cesty, ne dokola jen problém bezcílně pitvat.

Ocenila bych proto větší prostor tématům, kde pomoc hledat, například pro překlenutí čekací doby na první návštěvu u lékaře.

Můžete být konkrétnější?

Je mnoho organizací, které umí poskytnout odbornou pomoc „tady a teď“, a na svých webových stránkách mají výborně zpracované materiály. Velmi důležité je hledat odborné

platformy, ne pochybné anonymní chaty. Je zcela přirozené, že člověk nemusí vědět, kam se obrátit, navíc v obtížné situaci se nejistota může násobit. Možností je zavolat na krizovou linku, kde umí člověka nasměrovat. Sama jsem si dělala kurz telefonické krizové intervence, a takovou pomoc považuji za efektivní, je okamžitě dostupná. A i já se ve své práci snažím tématu napomoci. Třeba tím, že připravuji nové terapeutické pro-

Chci připojit svůj hlas za boj proti plíživému progresivismu.

story, na konci prázdnin představím projekt Podcast na kolech, který míří na děti bezcílně se toulající po ulicích. Patří sem ale i vznik mediální místnosti pro práci kolegů z OSPOD a samozřejmě v přípravách je i druhý ročník konference Čím je krmíme, takové jsou.

Když zrovna nepracujete, čemu se věnujete ve volném čase?

Procházky se psem. Moji rodiče. Les. Stan. Buřty. Houby. Oblíbené kino za plotem. Zhruba pětkrát ročně východ slunce na Sněžce. Minipivovary. Tvoření. A pak čtení. Jsem schopna číst dlouhé hodiny, mými posledními kousky jsou dva krásné romány Zimní včely a Historie včel.

Mnozí říkají, že Senát je zbytečná instituce. Když kandidujete, tak si to asi nemyslíte. Proč?

Chci připojit svůj hlas za boj proti plíživému progresivismu. U Istanbulské úmluvy bych byla proti, ostatně psala jsem to u sebe na Facebooku. Senát mi však umožní více poukázat na velmi důležitá témata, kde chci využít právě svou více než dvacetiletou zkušenost ze sociální práce. Patří k nim podpora pečujících, špatně nastavený systém posudkových lékařů, nedořešené rozhraní sociálně zdravotních služeb, nové možnosti, které nám dává telemedicína. Je toho však mnohem více.

VÝŽIVA

Budeme jíst brouky?

Průměrné nutriční hodnoty (v %)

	Divoká sardel přírodně bílá	Divoký losos přírodně červený	Losos z farem uměle obarvené maso
Tuk celkem	8,0	6,6	13,6
Omega-3	3,2	1,7	2,1
Omega-6	3,5	0,17	1,0
Poměr (3/6)	0,9:1	10:1	2:1

Zdroj: www.norwayomega.com

FOTO: MATTHA OCCHIONI UNSPLASH

UŽ DNES SI MŮŽETE KOUPIŤ RŮZNÉ SUŠENÉ LARVY A DĚLAT POKUSY S JEJICH KONZUMACÍ. SAMOZŘEJMĚ JSEM TO ZKUSILA, A NADŠENÍ NEPŘIŠLO. TO UŽ I RÝŽOVÝ CHLĚB POSKYTL MÝM CHUŤOVÝM BUŇKÁM LEPŠÍ ZÁŽITEK. MNOŽÍ SE ALE INFORMACE, JAK POJÍDÁNÍ HMYZU ZACHRÁNÍ PLANETU I VÝŽIVOVOU SITUACI LIDSTVA. JE TO PRAVDA?

Jistě, larva patřila k obohacení jídelníčku v době neolitu. Aboridžinec jdoucí přes vyprahlou část Austrálie jistě uvítá tučnou larvu jako zpestření své těžké cesty. Ve všech podobných případech šlo či jde o situace, ve kterých se my nenacházíme. Především se onen konzumovaný hmyz nenachází v uvažované situaci průmyslového chovu a vysoce průmyslově zpracovávaného produktu. Prostě larva žijící v kořeni trouchnivého stromu je něco jiného než larva žijící na nějakém umělém podkladu, živěná bůhví čím. Že to podle vás nemá na nic vliv?

Tak se pojd' me podívat na již prověřenou, a dobře prozkoumanou potravinu, jakou je losos.

Obsah omega-3 a omega-6 mastných kyselin, což jsou dvě kyseliny potřebné pro zdravé fungování našeho

těla, je v divoce žijících lososech výrazně jiný než v těch, které pochází z farmového chovu. Divoce žijící losos má poměr omega-3/omega-6 ve svém masu 10:1, losos z farmového chovu 2:1. A nám Středoevropanům chybí právě ty omega-3 mastné kyseliny, které pak doplňujeme v podobě různých pilulek a „rybího tuku“ z lékáren. Tyto kyseliny totiž mají protizánětlivé účinky, regulují hladinu tuků v krvi a podílejí se na správném fungování mozku.

„Že by se způsob chovu neprojevil ve výživové kvalitě brouků nebo jejich larev? No, to bych se dost divila,“ míní Vladimíra Ludková.

Vždyť i studie toho nejzákladnějšího, tedy obsahu bílkovin v těle hmyzu z roku 2010 (Ademolu, 2010), uvádí, že obsah bílkovin v těle hmyzu závisí na přijímaném krmivu. Konkrétní studie tak došla k závěru, že kobylky v Nigérii krmené otrubami mají téměř dvojnásobný počet bílkovin než ty krmené kukuřicí. A to se nebudeme o dalších, mnohem složitějších látkách a vazbách, které potřebujeme v potravě přijímat, a které vysoce průmyslově zpracovaná potravina často pozměňuje, nebo dokonce úplně ztrácí.

Ještě bychom mohli samozřejmě, a možná úspěšně spekulovat, zda onen průmyslový chov brouka je ener-

geticky méně náročný, než chov zvířat, která běžně konzumujeme.

Už dnes spousta lidí raději zaplatí za produkty se značkou BIO. Chceme vajíčko od slepiček, které pobíhají po louce, chceme maso z kravičky z volného chovu. Stále populárnější je zvěřina z volně žijících zvířat. Chceme být zdraví, trápí nás civilizační choroby, a jednou z hlavních zbraní proti nim je

Že by se způsob chovu neprojevil ve výživové kvalitě brouků nebo jejich larev? No, to bych se dost divila.

právě kvalitní, co nejméně továrně zpracovávaná strava.

Ale fabriky chtějí jídlo upravovat, rozemlít, kátrovat, zase spojit, zabalit do lákavého obalu. V tom je ten byznys. „A podle mě teď cítí, že larva brouka je příležitost, jak zase něco prodat. Ekošílencství jim jde v tomhle na ruku. Jestli to chcete jíst, tak já jsem pro, aby se nikomu nic nezakázalo, ale hlavně nenutilo. Jen já za sebe říkám, děkuji, ale zatím si to odpustím,“ dodává Ludková.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Pochybovat není špatné. Ale pochyby dnes nejsou v kurzu

ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ JE ZÁKLADNÍ PODMÍNKOU NAŠEHO BYTÍ A BOJ ZA JEHO ZLEPŠENÍ SE STAL STŘEDOBODEM ÚVAH. A NENÍ TO V PODSTATĚ VŮBEC ŠPATNĚ. BOHUŽEL, KDYŽ JE NĚČEHO MOC, MŮŽE TOHO BÝT PŘILÍŠ.

A tak se nám často vytrácí zdravý, možná i lehce skeptický pohled na všechno, co přichází pod hlavičkou udržitelnosti, bezuhlíkovosti a ekologie.

Co je značeno tou správnou „zeleňou“ visačkou se nesmí zpochybnit, respektive pokud tak učiníte, můžete si vysloužit nálepku zpátečníka, který chce v několika příštích letech uhořet spolu s celou planetou.

Pochybování, diskuse a polemiky jsou ale to, co naši západní civilizaci dovedlo na její vrchol. Pokud z čehokoliv uděláme něco jako náboženství, o kterém se nediskutuje, můžeme se dočkat, že dosáhneme přesného opaku, než jsou ony proklamované cíle. A z vrcholu velmi rychle spadneme.

KAUZA BRUNO PALESSI

Slavný módní návrhář Bruno Palessi otevřel v říjnu 2018 svůj obchod v Los Angeles, a to způsobilo doslova pozdvižení. Vždyť v těch samých prostorech dřív sídlil Giorgio Armani, hned vedle byly obchody jako Louis Vuitton. Obchod plný pozlacených soch a prosklených vitrín skrýval dámské botičky s cenovkami 400 či 600 dolarů. Krásné kabelky.

Nebylo pak překvapením, když se na open party dostavily celebrity ze světa módních influencerů a módních návrhářů. Všichni tihle znalci stáli v dlouhé frontě, jenom aby se dostali dovnitř. Vždyť taky všechno uvnitř navrhoval slavný Bruno Palessi! A když byli uvnitř, nešetřili ani penězi, ani chválou.



Záchranu planety často doprovázejí pohádky

FOTO: NASA ON UNSPLASH

Stovky dolarů se přesouvaly z jejich peněženek do kasy ochodu.

Všechno to ale mělo jeden háček. Žádný slavný Bruno Palessi, ani jeho značka, neexistovali. Vše byla jenom marketingová akce společnosti Payless, což byl v podstatě diskontní prodejce obuvi. To, co si bohaté a slavné celebrity kupovaly za stovky dolarů, to si v obchodě Payless mohli koupit klidně za deset, patnáct dolarů. Skončilo to tak, že firma vrátila módním influencerům a celebritám jejich peníze. Celebrity se divily a samozřejmě sklidily svůj díl posměchu a ostudy.

Proč o tom psát? Protože v poslední době jsme dost často v roli celebrit i my. Ať se nám to líbí, nebo ne, jsme ze všech stran masírováni pojmy jako „udržitelnost“, „šetrnost k přírodě“, „nulová uhlíková stopa“, „planeta v plamenech“. „Naposledy i já jsem odcházela z obchodu s novým zeleným tričkem. Tedy, bylo zelené nejen barvou, ale i ujištěním, že je až zázračně udržitelné a antibakteriální, protože je

z bambusu. A musela jsem se pak smát, když test amerického spotřebitelského institutu Good Housekeeping ukázal, že ač je na začátku výrobního procesu bambusové vlákno, vlivem celého procesu zpracování už ve výsledku po bambusu není ani stopy, a že takto vzniklý materiál by se měl nazývat viskóza. A je vlastně jedno, zda na začátku výroby byl bambus nebo třeba buk,“ konstatuje Vladimíra Ludková.

Ano, všichni chceme a musíme chránit naši přírodu. Jedno, zda za domem kde bydlíme, nebo tu na druhém konci světa. Špatně ale je, že se z toho celého stala směs náboženství a byznysu. Byznysu s iluzí udržitelnosti úplně stejně, jako je značka Palessi příběhem o kvalitě a luxusu. A musíme si dávat pozor, abychom nebyli celebritami v podobném příběhu, kdy místo exkluzivity je nám prodávána pohádka o záchraně planety.

Vladimíra Ludková

FINANCE

Dotování všeho a všech je potřeba podrobit důsledné revizi

JAKO PŘÍKLAD SI MŮŽEME VZÍT DOTACI NA POŘÍZENÍ CARGOKOLA, KTEROU NEDÁVNO ŘEŠIL BÝVALÝ PRIMÁTOR HLAVNÍHO MĚSTA ZDENĚK HŘIB NEBO DOTACI NA POŘÍZENÍ ELEKTROMOBILU PRO PODNIKATELE. A PAK TADY MÁME DOTACE NA STOVKY MĚKKÝCH PROJEKTŮ, KTERÉ NEZACHRÁNÍ NIČÍ ŽIVOT. JE OTÁZKOU, ZDA ZVYŠUJÍ KVALITU ŽIVOTA LIDÍ. KDYBY NEVZNIKLY V PODOBĚ NEJRŮZNĚJŠÍCH METODIK, TAK SI TOHO NIKDO Z NÁS NEVŠIMNE.

V tu samou dobu se o dotace musí ucházet i místní radnice při výstavbě nových škol, dětských skupin, na provoz služeb pro seniory, rozšíření denního stacionáře nebo na sport dětí.

Musíme si jasně říct, zda chceme, aby po Praze jezdily rikší a cargo kola, nebo zda chceme podporovat sport dětí, péči o seniory, výstavbu nových školek a škol. Je nepodstatný argument, že se jedná o různé dotační tituly, hromada je to stále jedna a tatáž.

CO JE VEŘEJNÝM ZÁJMEM?

Dotace už dávno prorostly naši společnost a je to jen novodobý způsob přerozdělování, na kterém dnes naše společnost de facto stojí. Je nezpochybnitelné, že společnost jako celek potřebuje zajistit některé své funkce a ty financuje z peněz nás – daňových poplatníků. Ale současné do široka otevřené pokladničky všech státních institucí v různých dotačních titulech jsou škodlivé.

Co jsou priority, které by podle mě měl stát platit a tudíž dotovat? Samozřejmě je to armáda, policie, hasiči, záchranná služba, školství a podobně. Opravdu ale máme z peněz nás všech dotovat třeba vydání knihy Zrušme rodinu, projekt Hate Free Culture, metodický manuál pro stanovení optimální genderové vyváženosti na pracovišti a jiné obdobné projekty, které prezentují úzký pohled na svět a za peníze všech ho prosazují?



FOTO: KENNY ALIASON ON UNSPLASH

Dotace do sportu dětí, nebo na aktivistické knihy?

Naprosto klíčové pro naši budoucnost, tu opravdu ekonomicky udržitelnou, je definování veřejného zájmu. A teprve taková definice zbavená nátlaku by měla být základem k podpoře z veřejných peněz. Podpora zdraví a výuky dětí. Péče o lidi, kteří v důsledku věku nebo úrazu či nemoci potřebují naši pomoc. V rámci debaty o životním prostředí je to podpora šetrného hospodaření v krajině, zadržování vody v krajině v podobě například mokřadů a tůň. Tedy pokud něco podporovat, tak jediné věci, které jsou přirozené, a o kterých víme, že existovaly a fungovaly po mnoho generací, a které jsou podstatné pro naše zdraví a život.

JAK SPRÁVNĚ MYSLET?

„Obce schvalují spíše dotace na fotbal než na dětské skupiny,“ psala již před časem ředitelka organizace Otevřená společnost v brožuře Genderman. Brožura byla rozesílána zastupitelům obcí, a protože se diskuzím nebráním, začala jsem se. I tentokrát na mě vyskočila podstata dotačního šílenství. Brožura ve stylu desatera správného myšlení pro lepší život se má o přízeň ucházet na pultech knihkupectví, a kdo si ji chce koupit, nechť tak učiní. Obdobné metodiky, kterých jsou po šuplících různých organizací stovky, jen berou šanci například na modernizaci školní kuchyně nebo chráněnému bydlení pro lidi s autismem.

Bohužel je zde nemalá skupina těch, kteří nás za peníze daňových poplatníků učí, jak správně myslet, dokonce, co si máme myslet. Nehledě na to, že v prosazování svého vidění světa bývají docela nevybíraví vůči názoru svých oponentů. Jsou to lidé, kteří se živí čímisi pro mě neuchopitelným, čímisi, co je ve svém výsledku v každodenním životě nepostřehnutelné. Nechci hned sahat po příkladech z oblasti takzvaného umění jakýchsi pro

Vadí mi, že pod hlavičkou vědy bují za veřejné peníze politický aktivismus.



Hromádka veřejných peněz je jedna a tatáž

FOTO: ARCHIV

normálního člověka obskurních performancí s nahotou a blátem. Vráťím se proto k uvedené brožuře, protože ta výborně ilustruje, co všechno se tvoří z daní, aniž bychom to my, daňoví poplatníci, nějak mohli ovlivnit. Jinými slovy dnes se mnozí živí tím, že umí správně naformulovat a dostatečně inovativně uchopit projekt, který přihlásí do vypsaného zadání.

Ale protože jsem názorově otevřená navzdory sociálním tlakům, které údajně mají bránit diskuzi o nerovnosti, zkusmo předčítám své emancipované kamarádce, ať vyjdu z mé možné zaslepenosti. Pro pořádek, je to matka samoživitelka, která to neměla vůbec jednoduché. Od 18 let tvrdě pracuje a dnes je ve své profesi velmi úspěšná. Její reakce: „Když budu psát podobně..., to mi někdo zaplatí?“

BUĎTE ÚSPĚŠNÍ ZA NAŠE DANĚ

„Chcete se stát úspěšnou političkou? Máme pro vás oblíbený workshop“. V okamžiku, kdy řešíte, z čeho doplatit mzdové prostředky nepostradatelných veřejných opatrovníků, kteří na úřadech vykonávají přenesenou agendu státu, naprosto přirozeně si zanádáte nad jinými toky veřejných potažmo evropských peněz na všelijaké měkké projekty. Spolehlivým rudým hadrem je tak počtení v projektech organizace Fórum 50%. Kurz měl naučit sebevědomému vystupování, posílit dovednosti žen, jak efektivněji prodat své úspěchy, jak se bránit manipulaci. Hodně mě v této souvislosti napadá, že absolventky kurzu by byly výborné veřejné opatrovnice, protože opatrovníci bývají až zbytečně skromní, a nemluví o tom, že se jim podařilo z pomyslného dna



vytáhnout někoho, kdo už rok nevyšel z bytu. A jsou to ti, kteří dennodenně balancují na hraně strategií svých klientů, i manipulativních.

KDO JE TO VEŘEJNÝ OPATROVNÍK?

Praha 8 má v hlavní části druhý nejvyšší počet veřejných opatrovanců, tj. osob, jejichž svéprávnost byla soudem upravena, protože potřebují s ohledem na svůj zdravotní stav podporu druhé osoby. Tou může být soukromá osoba, často příbuzní, nebo veřejná, to jsou pak veřejní opatrovníci úřadů. Vysoký počet opatrovanců Prahy 8 je dán sídlem PN Bohnice.

Nebudu zabíhat do tak důležitých podrobností, že veřejný opatrovník je nepostradatelnou podporou pro ty, které by život mohl dost nelítostně „semlít“. Nebudu unavovat, že je to práce velmi náročná na komunikaci a mnohdy vyčerpávající, protože úřad nemůže říct „stop“, nemáme lidi. Loni měla Praha 8 přes 110 veřejných opatrovanců, o několik více než v roce 2022. Rok 2024 přinesl nepřekvapivě číslo ještě vyšší, a to 115, byť reálně se péče poskytovala 139 osobám.

Pro srovnání, sousedé v Praze 3 pečovali v roce 2023 o 50 opatrovanců, v Praze 7 o 36 a třeba v Praze 9 o 51 opatrovanců. A nebudu už vůbec unavovat konstatováním, že úřad tuto agendu státu musí doplácet z vlastního rozpočtu, ostatně jako všechny zbylé státem přenesené agendy, protože státní příspěvek zdaleka nepokrývá náklady.

PROČ NELZE ZA OBECNÍ VŽDY SNĚST MODRÉ Z NEBE?

Příklad veřejných opatrovníků na místní úrovni ilustruje neviditelné a přesto nepominutelné náklady v obecním rozpočtu. Průměrný plat veřejného opatrovníka je zhruba 700 tisíc korun ročně + další výdaje na provoz = plus

minus milion ročně. Státní příspěvek na jednoho veřejného opatrovance je 30 500 korun za rok, dohromady na všechny to je asi 3,3 milionu korun, které nám poskytl stát na agendu přenesené působnosti. Pět veřejných opatrovníků v roce 2022 radnici stálo necelých pět milionů korun. Kdo doplatí ten rozdíl? Praha 8.

Vrátím se k myšlenkám o kurzu pro politicky nabízený neziskovou organizaci z oblasti rovných příležitostí pro ženy a muže. Popravdě chtěla bych umět říkat „stop“, třeba kolegům, co si vaří do mého hrnku kávu. To by mě vždy šlak trefil. Jenže když pak potřebuji přestěhovat darovaný nábytek do bytu našeho opatrovance, titíž kolegové bez řeči seženou dodávku, naloží si nábytek na svoje záda a s úsměvem vše odvezou. Nechci zlehčovat žádnou zákeřnou manipulaci, jen kurzům typu „jak se stát úspěšnou političkou“ se prostě musím smát.

ZRUŠME RODINU

Dvě snadno přehlédnutelné zmínky o Palestině v knize „Zrušme rodinu“ staví ministerstvem zadotované dílko i do další roviny, než je ono provokativní volání po rušení základní instituce. Proč má být ministerstvo i knižním vydavatelem? Každý den řeším dotazy zoufalých pečujících, kteří se starají o své blízké, často jsou sami ve věku, kdy péči sami potřebují. Nedej bože, když jejich blízký má souběh více zdravotních potíží, například Alzheimerovy choroby a k ní i částečnou ztrátu zraku. To je pak volné lůžko v pobytovém zařízení jakýmsi svatým grálem.

Vadí mi, že pod hlavičkou vědy bují za veřejné peníze politický aktivismus. Kam až nás obyvatele Evropy dovedou výkřiky o bezbřehé sociální rovnosti a spravedlnosti? Autorka chce zrušit rodinu s poukazem na to, že se jedná o instituci, v níž se reprodukuje šovini-



FOTO: CHRISTIAN BOWEN ON UNISPLASH

Snižující se porodnost. Co s námi bude?

zmus a násilí. Chce ji nahradit soudružstvím a kumpánstvím. Utopistické dílko vnímám s rezervou, ne tak dotaci na jeho publikaci. Zatímco na grantové řízení obce, třeba na sport dětí, vidí občané doslova v přímém přenosu, kdo se vedle komise ministerstva vyjadřuje ke schváleným záměrům a jejich smyslu?

SOLIDARITA

Pod pojem solidarity a respektu se schová mnohé, od nedobrovolného placení daní na kdesi, přes obrovskou dobrovolnou sounáležitost lidí při neštěstích až po alibistický aktivismus prosazující ten správný názor úzké skupiny osob. Vezměme to třeba optikou dvou pohlaví, holek a kluků. Ta jsou dnes zpochybňována jako nedostatečně akceptující potřeby těch, kteří se identifikují jinak. To ovšem není o solidaritě a respektu, ale o ztrátě zdravého rozumu. Naše současná schopnost podrážet si vlastní nohy rozměňováním základních jistot v případě pohlaví biologických daností je zarážející. Ně-

Loni měla Praha 8 přes 110 veřejných opatrovanců, o několik více než v roce 2022. Rok 2024 přinesl nepřekvapivě číslo ještě vyšší, a to 115, byť reálně se péče poskytovala 139 osobám.



kdo by řekl, máme se příliš blahobytně. Já říkám, že spoustu věcí bereme jaksi automaticky a ztratili jsme kontakt s podstatou bytí. Pokud se nadále bude snižovat porodnost a zvyšovat počet těch, kteří za svůj životní styl přijali dobrovolnou bezdětnost, píšší o tom

ního byznysu neexistovaly. A má to i své vedlejší stinné stránky, jako ten, že sociální pracovník obce je dle tabulek placen hůře, než ten se stejnou kvalifikací, ale pracující v neziskové organizaci. Není to postavené na hlavu? Na koho stát přesunuje své povin-

180 000 Kč

vybrali občané na novou kuchyň pro lidi s autismem.

knihy a dávají rady k dobru, tak za sebe říkám v pořádku, ale zároveň si položíme otázku, co s námi bude.

Solidarity jsou dotační záměry plné. V rámci dvouletých projektů se „odpilotuje“ kdeco, napíše se metodika a čeká se na další vypracovaný záměr. Stačí si rozkliknout stránky některé neziskové lidskoprávní organizace, vyskočí na vás projekty s měnícími se názvy s železnou dvouletou pravidelností. To je realita existence mnohých organizací, které by bez tohoto dotač-

nosti (na obce a sociální pracovníky), těm peníze nepřidá, za to rozdává na dotacích jiným. Je to zhruba měsíc, kdy mi kolegyně sociální pracovnice se zoufalstvím povídá, že už nemá další možnosti, jak „donutit“ k platbě nájmu v sociálním bytě naší obyvatelku. Na počátku toho příběhu jsem byla osobně, velkou motivací mi bylo pomoci mámě s dítětem. Zkusily jsme oslovit organizaci, která má dotačně podpořený projekt zabydlování a má ten luxus „času“ intenzivně pracovat s klienty,

Babybox je hlavně šancí na život

Stát nenabízí možnost anonymního odložení dítěte. Právně ukotvené varianty utajený porod a osvojení vždy propisují biologické rodiče do života dítěte. Utajený porod je utajený pouze v tom smyslu, že je evidence o matce vedena odděleně, ale dítě se o její existenci může později dovědět. U osvojení je OSPOD povinen nejprve hledat osvojitele v řadách biologické rodiny. Striktní upřednostnění biologického vlákna je pak komplikací pro všechny.

Chci o tomto vést debatu. Babybox je především šance na život! A nesud'me ženy a biologické rodiče za jejich rozhodnutí. Kéž by vždy byl čas a podmínky pro sociální práci a pro nalezení řešení tak, aby babybox stál při rozhodování až na posledním místě.

protože jich má, coby na prstech obou rukou spočítal. Rozčarování, které přišlo, nelze ani popsat, vše bylo argumentováno svobodným rozhodováním dotyčné nájemkyně. A tak jsme s kolegyní začaly vymýšlet, co si počneme, abychom dítěti zachránily, byť bez dotací, střechu nad hlavou.

LIDÉ MAJÍ VELKÉ SRDCE

Co je tedy pro mě osobně solidarita? Především musí být dobrovolná. A té je mezi lidmi obrovská porce. Vidím to už několikrát rok ve svém projektu Srdce osmičky, v němž lidé z Prahy 8, Čakovic a Letňan plní přání jiným. Těm, co to aktuálně nemají lehké. Je to také projekt nové kuchyně pro lidi s autismem, na kterou se vybrala neskutečná částka 180 tisíc korun, a já děkuji všem dárčům, že mi dali důvěru a peníze na novou kuchyň organizaci poslali. Solidaritou je to, že si holky i kluci nechávají růst vlasy, co to jde, aby je pak darovali na výrobu paruk onkologicky nemocným dětem. Bylo mi ctí poznat organizaci Nové háro, která paruky z pravých vlasů dětem zajišťuje a bylo mi ctí výrobu jedné sponzorovat.

Vladimíra Ludková



KYBERKRIMINALITA

Pod dohledem ochranky naservírovala podvodníkům miliony

NA POČÁTKU STÁLO ZAZVONĚNÍ TELEFONU, NA JEHOŽ DRUHÉ STRANĚ SE OZVAL PRACOVNÍK BANKY. NA KONCI TOHOTO PŘÍBĚHU PAK ZŮSTALA ŽENA OKRADENÁ O MILIONY KORUN. ČLOVĚK VYDÁVAJÍCÍ SE ZA BANKÉŘE BYL VE SKUTEČNOSTI PODVODNÍK, JEHOŽ CÍLEM BYLO VYLÁKAT Z VYTIPOVANÉ OBĚTI CO NEJVÍCE PENĚŽ. V TOMTO PŘÍPADĚ SE MU TO NANEŠTĚSTÍ PAVEDLO.



I přes osvětu množství okradených prostřednictvím kyberzločinců stoupá

FOTO: BERMIX STUDIO ON UNSPLASH

Nejedná se přitom o ojedinělý případ. Počet útoků ze strany kyberšmejdů v Česku neustále roste, a přestože je téma kyberkriminality ve veřejném prostoru skloňováno stále intenzivněji, stoupá bohužel i množství lidí, kteří v jejím důsledku přišli o vysoké finanční částky. Přestože podvodníkům nahrává především důvěřivost, nerekrutují se jejich oběti už jen z řad lehkomyšlných nebo prostoduchých jedinců, kteří dokážou reagovat jen na světo a tmu. Drzost, metody a nástroje, které podvodníci používají, jsou stále sofistikovanější a stále častěji proto dokážou zmást i ty, kteří jsou při smyslech a vyznačují se zdravou opatrností. Scénář bývá velmi podobný a hlavní roli v něm kromě organizovaných zločineckých skupin hrají vyvolávání strachu, nátlak a propracovaná manipulace.

OD UKRADENÉ IDENTITY K MILIONŮM

To vše bylo i součástí smutného příběhu, ve kterém si proti své vůli „zahrála“ žena Hanka. Telefonicky ji zkontaktoval falešný bankéř s varováním, že jí někdo zcizil identitu a chystá se na ni vzít bankovní úvěr. Přesvědčil ji, aby zašla do své banky a vzala si na sebe maximální možnou výši úvěru. Zdá se vám to nelogické? I pro tento nestandardní krok měl podvodník argumenty. Poškozenou přesvědčil, že vyčerpáním svého úvěrového limitu pachatel, který jí identitu údajně ukradl, znemožní o půjčku jejím jménem požádat,

PŘÍBĚH Z RADNICE

a tím své finance ochrání. A aby o své peníze opravdu nepřišla, je lepší je nemít doma. Mnohem bezpečnější je vložit peníze do bitcoinu s tím, že se tak vrátí zpátky do banky a půjčka bude anulována.

HALÓ, TADY POLICIE

Podvodníci svým praktikám dodali větší sílu tak, že kontaktoval ženu i falešný policista. S odůvodněním, že se prošetřuje trestný čin, který se pokusili na ní spáchat, utvrdil svou oběť v povinnosti spolupracovat. A protože k údajnému úniku jejích osobních dat došlo přímo z její banky, zakázal jí zároveň banku jakkoliv kontaktovat. V podezření jsou přeci samotní bankovní úředníci.

A kyberzločinci šli ještě dál. Aby důvěru ženy v celý proces upevnili ještě více, obrátil se falešný policista dokonce i na jedno velké obchodní centrum. Stejně jako u Hanky při tom podvodníci využili jednoduchou placenou službu, která umožňuje přichodí volání zobrazit na displeji pod jakýmkoliv názvem. V tomto případě bylo oním názvem (ne)překvapivě „Policie“. Vedení obchodního domu vyšlo „policejní“ žádosti vstříc a ženě, která měla v určitý čas přijít vložit do bitcoinu vysoký finanční obnos, zajistilo fyzickou ochranu. A tak se stalo, že Hanka byla uklidněna přítomností mužných mužů s nápisem SECURITY na zádech, a peníze opravdu do vkladomatu dala. Přišla tak o milion svých úspor.

Zločinecké skupiny používají strach, nátlak a propracovanou manipulaci.

BEZPEČNOST

Má smysl benevolentní přístup k migraci?

MĚLI BYCHOM SE POUČIT Z PROBLÉMŮ, KTERÉ SI ZEMĚ JAKO TŘEBA NĚMECKO A FRANCIE ZPŮSOBILY SVOU MIGRANTŮM DOŠIROKA OTEVŘENOU NÁRUČÍ. NEOPAKOVAT JEJICH SELHÁNÍ, ALE ANI ZA JEJICH CHYBY PLATIT.

Součástí mé práce a mě samotné je solidarita. Mnoho mých projektů ukazuje, že jsme a umíme být opravdu solidární. Co však nefunguje je „povinná solidarita“ v různých, nazvěme to souhrnně „migračních paktech“. To musíme tvrdě odmítat. Stejně tak musíme zastavit dotace směrem k různým virtuálním, nejen integračním, projektům, které jsou zahaleny do slovního patosu o pomoci, ale výsledkem je „migrační byznys“.

Jak je evropský přístup k migraci měkký, vlastně až k smíchu, to mohou dokumentovat i moje zkušenosti z radnice Prahy 8.

PŘEDSTÍRÁNÍ NEZLETILOSTI

Migranti se deportaci vyhýbají předstíráním a předstírat umí v mnoha ohledech. Oblíbené jsou záchvaty před nástupem do letadla, a samostatnou kapitolou je pak předstírání nezletilosti.



Nemůžeme přehlížet ohrožení evropské civilizace, říká Vladimíra Ludková

FOTO: ARCHIV

Příznejme si, že je to účinný nástroj přežití. Bohužel v kombinaci se slabou a nedomyšlenou migrační politikou, která se bojí razance, se Evropa dostává na kolena. Sama ostatně už ani nepředstírá o jak velký problém v současné „multikulturní“ Evropě jde.

Migrant, který se prohlásí za nezletilého, za něj

musí být považován. Doklady se cestou jaksí ztratily. Je jedno, jak schopný v cestě dosud byl, jako nezletilý má právo na speciální zacházení. Cizinecká policie proto v těchto případech volá OSPOD. Ten v Praze 8 má „šťěstí“, že středočeská cizinecká policie sídlí právě v osmém obvodu.

Je to šílený zmar. Tlumočnick není po ruce často celé hodiny. Soud nerozhodne o předběžném opatření, které musí OSPOD podat, tady a teď. Ombudsman si nepřeje, aby mladiství byli drženi na policejní služebně. Sociální pracovníci hledají místo pro nedospělce, aby měl kde složit v bezpečí hlavu. Mají dvě možnosti. Buď zařízení v Praze spadající pod MŠMT, nebo jeden výchovný ústav v ČR. Kapacity nejsou nikde.

Když se toto celé kolečko uskuteční, tou dobou již dost znavená sociální pracovníce doprovodí mladistvé běžence do tepla a bezpečna, můžeme vzít stopky a odpočítávat minuty, za jak dlouho vezme „mladistvý“ uprchlík roha.

Náklady na ten celý kolotoč, bezpečnostní rizika, prostě zmar, jdou za námi všemi.

Do Evropy nepatří ten, kdo nerespektuje svobodu slova, ten, který kvůli nesusouhlasu na druhé útočí nožem. Lidé z kultur, kde je to zvykem, zde nemají nalézat otevřenou náruč. Jako žena a máma vnímám ohrožení bezpečnosti, které z „vítacího přístupu“ vzniká, s obavami. Evropa vyrostla na úctě ke svobodě a k jednotlivci. To se u nás nesmí změnit.

Vladimíra Ludková



INTERNET

Podvodný klik: nebezpečí pro všechny

I PŘES MNOHÉ PREVENTIVNÍ AKCE VČETNĚ VAROVNÝCH CELOPLOŠNÝCH TELEVIZNÍCH SPOTŮ SE PODVODY PROSTŘEDNICTVÍM INTERNETU, E-MAILŮ, SMS A TELEFONÁTŮ ROZMÁHAJÍ ČÍM DÁL MASIVNĚJI. ZLOČINCI OPERUJÍ S VYSOCE SOFISTIKOVANÝMI A PROMYŠLENÝMI METODAMI A SVOU OBĚŤ DOKÁŽOU BĚHEM CHVILKY PŘIPRAVIT O VŠECHNO.

Pro příklad, se kterým se mnozí z nás už setkali, nemusíme chodit daleko. Nalíčená past může mít podobu zdánlivě nevinné SMS, ve které je požadováno doplatit malou částku za dopravu čísla, a která nás v konečném důsledku připraví o statisíce.

HALÓ, TADY VAŠE BANKA

Nejaktuálnější podvodný trend představují falešné telefonáty, při kterých se podvodníci vydávají za zástupce banky nebo policie. Využívají při tom sofistikované metody včetně technolo-

gie umožňující změnit zobrazené telefonní číslo tak, aby vyvolalo zdání, že volání přichází přímo z banky, nebo dokonce od policie. Falešné hovory často začínají tvrzením, že účet volaného byl napaden, a cíl podvodníků bývá jediný. Přimět svou oběť, aby jim odhalila přihlašovací údaje ke svému bankovnímu účtu, nebo aby peníze ze svého účtu převedla na konto jiné. Někteří podvodníci jdou ještě dále a své oběti dokonce navádějí k vložení hotovosti do bitcoinových bankomatů. Jako důvod uvádějí, že Česká národní banka



se chystá zmrazit jejich účet, což znamená, že s penězi na účtu nebude možné dále manipulovat.

OKAMŽITĚ ZAVĚSTE!

Pokud vám někdo zavolá jménem Policie ČR, České národní banky, případně jménem jiných bank, mějte se na pozoru. Pracovníci ČNB rozhodně běžné občany neobvolávají s varováním před nebezpečnými transakcemi a skuteční bankovní úředníci nikdy nikoho nenavádí k vybrání peněz z účtu a k jejich vložení jinde, tím spíše ne do bitcoinových bankomatů. Navíc si je třeba uvědomit, že bankovní úředníci mají běžně přístup do účtu svých klientů, a proto od vás nepotřebují znát ani přístupová hesla, ani PINy, čísla platebních karet nebo potvrzující kódy. Podezřelý telefonát vždy okamžitě zavěste a kontaktujte svoji banku na ověřených telefonních číslech.

„V současné době se setkáváme s četnými případy internetových podvodů, které se týkají různých vrstev populace. Jednou z běžných forem jsou podvody při prodeji, kdy podvodník přiměje oběť k interakci ve zprávě na sociálních sítích nebo v textové zprávě s odkazem. Tento fenomén nešetří nikoho, od profesionálů různých oborů až po rodiče na mateřské dovolené,” upozorňuje místostarosta Prahy 8 Jiří Vítek (Patrioti pro Prahu 8).



FOTO: TOWFIQ BARBUJYA ON UNSPLASH

Nepromyšlený úkon vás může připravit o veškeré úspory



FOTO: TRAXER ON UNSPLASH

Podvodníci také navádějí k vložení hotovosti do bitcoinových bankomatů

HODNĚ DRAHÝ PRODEJ

(PODVODY NA INTERNETOVÝCH BAZARECH – BAZOŠ, MARKETPLACE, SBAZAR A VINTED)

Podvodníci cílí i na ty, kteří k prodeji využívají internetové inzertní weby. Nepříjemné zkušenosti mají lidé s inzertními Bazoš.cz, Sbazar.cz, na platformě Vinted i na facebookovém Marketplace. Vždy vystupují jako skuteční zájemci o koupi a scénáře jsou si velmi podobné.

Začínají odpovědí na inzerát SMS zprávou, e-mailem nebo prostřednictvím Messengeru či WhatsApp. Při prvním kontaktu od podvodníka přijde dotaz, zda je zboží stále k dispozici, poté následuje vysvětlování, proč si nemůže zboží vyzvednout osobně a navrhuje, že k vyzvednutí zboží vyšle buď kurýra FEDEX nebo zaplatí přes Balíkovnu, Zásilkovnu, PPL, DPD případně jinou doručovací společnost. Nechce žádné detailní informace nebo fotografie k nabízenému zboží, nikdy nejedná o ceně. Na zprávy, ve kterých prodávající například píše, že je možné pouze osobní předání, nebo že jde o nadrozměrnou zásilku, kterou uvedená společnost nepřevazuje, podvodník nereaguje.

ZÁSILKOVNA A BALÍKOVNA JAKO NÁSTROJ PODVODNÍKŮ (PŘEVODY PENĚZ NEZAJIŠTŮJÍ)

Abby podvodníci zvýšili svou důvěryhodnost, zneužívají v poslední době

jména etablovaných doručovacích služeb, jako jsou Balíkovna nebo Zásilkovna. Posílají prodávajícímu printscreeny z průběhu fingované transakce nebo fotky terminálů, bankomatů případně automatů, které mají dokázat, že zboží je právě placeno. K dokončení transakce požadují jméno, telefonní číslo a e-mail prodávajícího. Požaduje-li ale naopak stejné osobní údaje po druhé straně prodávající, falešný kupující obvykle přestane komunikovat.

PODVOD NA PRVNÍ POHLED (KONTROLUJTE E-MAILOVÉ A WEBOVÉ ADRESY – PODVOD JE POZNAT NA PRVNÍ POHLED)

V případě, že prodávající stále věří, že jedná se skutečným zájemcem, a poskytne mu své kontaktní údaje, nabírá vše rychlý spád. Na e-mail mu přijde falešné potvrzení o úspěšné rezervaci s výzvou k získání finančních prostředků například VEZMĚTE SI PENÍZE, ZÍSKAT PROSTŘEDKY apod. Zde je důležité všimnout si adresy, ze které byl e-mail odeslán. V mnoha případech šlo o orderdeliveryapi@icloud.com se jménem Zásilkovna-AgentOrder a apisenderid-mail@icloud.cz nazvaný jako BalíkovnaAgentCzech. Tyto adresy nemají nic společného se zákaznickým servisem Balíkovny či Zásilkovny. Koukejte vždy na koncovky u doménových adres.

Co je bitcoinmat?

Bitcoinový bankomat se svými funkcemi podobá běžným bankomatům, které se používají ke vkladu hotovosti na bankovní účet. Běžný bankomat přijme hotovost a pomocí dlužního úpisu aktualizuje váš bankovní zůstatek, který můžete použít k placení ostatním.

Bitcoinmat vaši hotovost smění za bitcoin, který odešle přímo do bitcoinové peněženky. V bitcoinmatech můžete často také nakoupit vybrané altcoiny a některé bitcoinmaty vám umožňují prodat kryptoměny a vybrat si hotovost.

PŘI PRODEJI NEJSOU ÚDAJE O PLATEBNÍ KARTĚ VŮBEC POTŘEBA (NIKDY NEZADÁVEJTE ÚDAJE O PLATEBNÍ KARTĚ NA PODEZŘELÉ WEBOVÉ STRÁNKY)

Po kliknutí na výzvu je prodávající na podvodných stránkách postupně několika kroky naveden k zadání údajů o své platební kartě s příslibem, že platba za zboží bude na tuto kartu připsána. Jaký bývá skutečný výsledek transakce, už tušíme. Místo toho, aby prodávající obdržel platbu za prodávané zboží, po zadání údajů platební karty naopak nenávratně přichází o své peníze.



FOTO: NAJA BERTOLT / JENSEN ON UNSPLASH

ODPADY**S brčkem a igelitovou taškou to zase nevyšlo...**

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ JE DŮLEŽITÁ, BOHUŽEL SE VŠAK V POSLEDNÍCH LETECH POD ROUŠKOU OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ODEHRÁVÁ SPOUSTA NESMYSLŮ. TY MAJÍ ČASTO VĚTŠÍ NEGATIVNÍ DOPAD NEŽ STÁVAJÍCÍ STAV. DVA UKÁZKOVÉ PŘÍKLADY? IGELITOVÉ TAŠKY V OBCHODECH A PLASTOVÁ BRČKA.

Plastová taška se stala symbolem znečištění životního prostředí a nadměrné nerozumné spotřeby, a to přes to, že objem těchto tašek činí pouze 0,1 až 1 procento z odpadu produkovaného člověkem. Jak to často bývá, pokud se bojuje proti symbolům, jdou věcné argumenty stranou.

Dánští výzkumníci z agentury pro ochranu životního prostředí posuzovali dopady různých druhů tašek na životní prostředí podle patnácti parametrů v rámci takzvané analýzy LCA (life cycle assessment). Ta mapuje životní cyklus různých tašek od vytěžení ropy či vykácení stromu až po likvidaci nebo opětovné použití recyklovaného materiálu. Hodnotily se mimo jiné i dopady na změnu klimatu, toxicitu pro ekosystémy nebo ničení ozónové vrstvy.

Zároveň vypočítali, kolikrát by bylo zapotřebí opakovaně využít různé druhy tašek, aby jejich zátěž na životní prostředí odpovídala obyčejné igelitce. Bavlněná taška by se musela znovu využít v nejméně 7100 případech,

papírová taška alespoň 43krát, o jedenkrát méně pak taška z bioplastů. A podobných výzkumů bylo mnohem víc.

Dalším symbolem boje za klima se stala plastová brčka. Co naplat, že u nás je recyklace plastů perfektní, že plasty, ona brčka či plastové kelímky a igelitky se do moře dostávají z Asie. Obrázku želvy s brčkem zapíchnutým v nosní dírce neunikl nikdo. A tak se brčka zakázala. Ten, kdo si dovolil zaprotестovat, se stal spoluviníkem osudu želvy z fotografie.

Belgická studie z roku 2023 ukázala, že jednorázová brčka často obsahují

PFAS, tedy perfluorované a polyfluorované chemikálie, které se používají jako impregnační neboli vodu odpuzující látky. Název je strašný, podobně jako účinky. I vaše dítě si kvůli jednorázovému brčku vypije spolu s džusíkem látku, která má odpudit vodu. Je na tom něco špatného? Jsou karcinogenní, oslabují imunitní systém a narušují hormonální rovnováhu, mohou způsobovat neplodnost.

Rakouská spotřebitelská organizace VKI informovala také o dánském testu alternativ k jednorázovým plastům a plastovým brčkům. Analýza odhalila škodliviny téměř ve všech typech brček (papírových, bambusových, skleněných i plastových, častěji pak ve výrobcích z rostlinných materiálů, jako je papír nebo bambus). To činí všechny tyto produkty mimo jiné biologicky nerozložitelnými. Pouze nerezová brčka nebyla kontaminována.

„Mám nerezové brčko a nosím ho spolu s příborem v batohu. Je to můj dlouhodobý výletní zvyk, který si mě našel dávno před klima šílenstvím. Co mi tedy vadí? Iracionalita, s níž u nás v posledních letech k ochraně životního prostředí přistupujeme. Místo rozumné debaty vidím spíše náboženskou ‚svatou válku‘. A to je špatně,“ sdělila Vladimíra Ludková.

Jak to často bývá, pokud se bojuje proti symbolům, jdou věcné argumenty stranou.

EKOLOGIE

Příběh hrnku, co měl zachránit svět

ČASOPIS THE NEW YORK TIMES NAPSAL, ŽE HRNEK ZNAČKY STANLEY, HIT LOŇSKÉHO ROKU, ZNAMENÁ JASNÉ VÍTĚZSTVÍ PRO PLANETU. JE ODOLNÝ, OPAKOVANĚ POUŽITELNÝ A NA ROZDÍL OD PLASTOVÉ LÁHVE NEGENERUJE HROMADY PLASTŮ. ANO, V PODSTATĚ JE TO PRAVDA. JAKÁ JE ALE REALITA?



Termohrnky Quencher přispěly hlavně ke zvýšení zisku výrobce

Rozpoutala se hrnková mánie a lidé je začali ve velkém sbírat. Společnost přirozeně nelenila a odstartovala strategii vydávání speciálních edicí, které se staly předmětem sběratelství. Místo jednorázového papírového kelímku se mnoha lidem doma začalo pršít na sbírku hrnků.

Produkty uváděné na trh jako udržitelné se často stávají spouštěčem prostého nakupování a hromadění dalších.

Šílení po ikonických hrncích Stanley je příběhem o tom, jak marketing, influenceři a síla sociálních médií spoluvytvořili kulturní fenomén. Odhaduje se, že v roce 2023 se prodalo deset milionů termohrnků Quencher s brčkem a celkové tržby společnosti Stanley dosáhly za loňský rok 750 milionů dolarů, přičemž v roce 2020 to bylo méně než 100 milionů dolarů.

Co tento příběh ukazuje? Jak byznys roste pod značkou ekologického náboženství, kdy produkty uváděné na trh jako udržitelné se často stávají spouštěčem prostého nakupování a hromadění dalších, což vymaže původně možná i dobře zamýšlený přínos těchto produktů pro životní prostředí, a prvotní motivace některých kupujících se obrátí v pravý opak.

Na uvedeném příkladu si můžeme ukázat, že takzvaná ekologická návratnost, což je termín, který nám říká, jak dlouho musíme daný výrobek používat, abychom vykompenzovali dopad jeho výroby na životní prostředí, v sobě skrývá mnoho zádrhelů. Třeba v případě brček, kelímků na kávu a vidliček je potřeba jejich kovovou alternativu používat několika měsíců, většinou několik let, aby se jejich používání z ekologického hlediska vyplatilo. Nicméně v době, kdy se z udržitelnosti stal jakýsi zvláštní mix byznysu a náboženství, se ona podstata racionálního chování vytrácí. A to se teď bavíme o velmi jednoduchých, často zbytných produktech.

S kladením těchto otázek se z vás dnes velmi rychle stane odsouzený heretik.



PODVODY

Boty Lasocki nejsou pro socky

BYLO PÁTEČNÍ ODPOLEDNE, TEPLÝ A SLUNNÝ VÍKEND PŘED NÁMI A V PRÁCI UŽ BYL KAŽDÝ VČETNĚ MĚ DUCHEM DOMA. JEŠTĚ PŘED ODCHODEM JSEM SE ZAPOVÍDAL S KOLEGOU MARTINEM A ŘEČ SE STOČILA NA PRODEJ DĚTSKÝCH VĚCÍ, TÉMA MNĚ HODNĚ BLÍZKÉ.

Nákup a prodej přes všemožné inzertní portály je totiž můj koníček, v prodeji oblečení po dětech mám ale nulovou úspěšnost. A to i přesto, že jde vesměs o hezké a zachovalé věci, které dítě kolikrát ani nemělo na sobě.

Proto jsem zpozornil a s opravdovým zájmem poslouchal. Martin básnil o aplikaci, říkáme jí WANTED. Zázračná aplikace, co za vás zařídí dokonce i odeslání, a přes kterou jeho paní prodá prý úplně všechno – i staré ponožky. Než stačil domluvit, už jsem si „apku“ stahoval do mobilu, a během cesty domů plánoval, co všechno přes ni prodáme. Netušil jsem ještě, že mě celý prodej přijde sakra draho.

DOBRÝ DEN, TADY VÁCLAV

Zaparkoval jsem, usadil jsem se na zahradě a hned se pustil do vkládání prvních inzerátů. Venku bylo opravdu krásně, žena mi přinesla kávu a plánovala procházku. V tu chvíli se mi rozpálal mobil a začala na mě vyskakovat oznámení „koupil jsem“, „koupila jsem“ a pořád dokola. S nadšením hlásím, že

jsem všechno prodal, a že se věci, které nám doma leží měsíce, konečně zbavíme.

Začínám si psát s člověkem, co si říká „Václav“:

Václav: Dobrý den, koupil jsem od Vás boty Lasocki.

Já: Dobrý den, prodávám prvně a nikde nevidím, že jsou prodané.

Václav: Musíte přijmout peníze.

Já: Nikde u inzerátu není „přijmout peníze“

Václav: V pořádku, zkuste se obrátit na podporu Wanted.

Já: O.K. Díky.

OSUDOVÝ KLIK

Volám Martinovi s dotazem, jak aplikace funguje. Jestli jeho paní někde potvrzuje přijmout peníze, Martin neví, ale za chvíli bude doma a zeptá se. Otvírám proto zatím aplikaci, prohlížím printscreeny obrazovky, které jsou v aplikaci k náhledu, a letmo na slunci pročítám, jak probíhá prodej. Zjist'uju, že poté, co mi přijde



Spojení platební karty a počítače. Vždy mějte na paměti, že přináší i rizika

informace o prodeji, skutečně musím potvrdit přijetí platby. Začínám trochu litovat, že jsem „apku“ stáhnul zrovna dnes, protože venku je nádherně a já tady koukám do mobilu. Nemluvě o tom, že moje paní, která na mě čekala doma, už je netrpělivá a chce jít na procházku. Za pár okamžiků mi přichází SMS s odesílatelům uvedeným jako „WANTED“. Je v ní odkaz „https://wanted.tel/... OKo“ a text „Přijmout peníze za zboží“. Volám znovu Martinovi, říkám mu to a ptám se, jestli je to v pořádku. Jeho paní říká, že taky něco potvrzuje, a protože je venku opravdu krásně a už to chci dokončit, klikám na odkaz.

K NEROZEZNÁNÍ OD ORIGINÁLU

Ocitám se v prostředí, které jsem viděl v podpoře aplikace WANTED, a proto bod po bodu bezstarostně pokračuji. Zobrazuje se mi výzva „Zadejte adresu“. Kouknu do aplikace a vidím, že jsem opravdu nedokončil registraci. Nezadal jsem e-mail, adresu a ani



operátor a končí rozhovor větou, zda mi může ještě s něčím pomoci.

HODNĚ DLOUHÁ NOC

Noc byla opravdu dlouhá. Druhý den jsem stál před pobočkou už hodinu předem, kdyby mě snad někdo chtěl vzít dřív, a pro jistotu, že budu první na řadě. Bohužel člověk, co měl ten den otevírat pobočku, zaspal, a i když první, na řadu jsem přišel asi až čtvrt hodiny po deváté. Jak jsem zjistil, stačil jsem platby kartou relativně včas zazazit, prvních asi deset transakcí směřujících kamsi do Anglie už ale stornovat nešlo. Na základě pojistky platební karty, kterou si u banky platím, jsem potvrdil,

Protože jsem ale dal zlodějům data z karty dobrovolně, byla má žádost o vrácení prostředků bankou zamítnuta.

FOTO: CARDMAPR.NL ON UNSPLASH

platební kartu, vracím se proto zpátky na odkaz a vyplňuji vše včetně karty, kterou používám pro internetové platby. Dostávám se na konec prodejního procesu a klikám na „Přijmout platbu“. S radostí, že teď už mám klid a můžu užívat víkendovou pohodu, čekám už jen na kód do Zásilkovny, který se mi má podle informací WANTED vygenerovat.

ZLÝ SEN

Čekám, pořád čekám a kód nikde. Po pár vteřinách znevůzním a začínám pochybovat. Bohužel oprávněně. Odkaz zaslaný esemeskou mě namísto do aplikace WANTED zavedl na stránky podvodníků a já jim jako na stříbrném podnose naservíroval veškeré své osobní a platební údaje. Vzápětí si to potvrzuji

PŘÍBĚH Z RADNICE

přihlášením do svého internetového bankovníctví, kde zjišťuji, že z mé karty odešlo několik plateb. Částky na účtu nesedí a došlo k přesunu mezi účtem ke kartě, běžným účtem a spořicí účtem. Všechny peníze okamžitě posílám zpět na spořicí účet a zároveň hned volám do banky s příkazem k okamžité blokadě účtu. Operátor účet blokuje a předává mě na jiného kolegu. Ptám se, jaký je na účtu zůstatek. Hlavou si odříkám otčenáš a přísahám úplně na všechno. Operátor mi po chvíli sděluje, že zůstatek aktuálně není možné zobrazit a že musím dojít osobně na pobočku. Jenže je pátek odpoledne a všechny pobočky mají již zavřeno. Ptám se na Letňany. Ano, zítra tam mají otevřeno, odpovídá

37 000 Kč

o tolik přišel prodávající bot přes internet za několik minut.

že jsem transakci neprovedl, že jsem kartu neztratil a ani mi nebyla odcizena. Protože jsem ale dal zlodějům data z karty dobrovolně, byla má žádost o vrácení prostředků bankou zamítnuta.

SEČTENO A PODTRŽENO

Konečný účet? Třicet sedm tisíc. Přesně o tolik jsem během akce, která trvala pouhých pár minut, přišel. A mohlo být ještě hůř. Kdyby se mi na konci celé „povedené“ transakce skutečně vygeneroval (byť nesmyslný) kód do Zásilkovny a já bych na něj kliknul, přišel bych s největší pravděpodobností o veškeré finanční prostředky. A možná bych skončil i zadlužený. Nebyl na mě kladen žádný nátlak, prostředí na odkazu bylo identické s prostředím aplikace a nebyla v něm ani žádná pravopisná hrubka. Udělal jsem „pouze“ jednu jedinou chybu, kliknul jsem na odkaz v SMS. Pozitivní věcí toho večera ale bylo alespoň hodnocení od Václava, který mi dal za prodej 5* a v komentáři uvedl: „Děkuji“.

Karel S.



NEMOVITOSTI

Senioři jako snadný cíl spekulantů

V DŮSLEDKU FYZICKÝCH A PSYCHICKÝCH ZMĚN, KTERÉ PŘIROZENĚ DOPROVÁZEJÍ PROCES STÁRNUTÍ, PATŘÍ SENIOŘI (SPOLU S JUNIORY) MEZI NEJZRANITELNĚJŠÍ ČÁST POPULACE. JEJICH OSAMĚLOST, VĚTŠÍ DŮVĚŘIVOST, NEDOSTATEČNÁ INFORMOVANOST I NÍZKÁ KYBERNETICKÁ GRAMOTNOST Z NICH DĚLÁ ČASTÝ CÍL NEKALÝCH PRAKTIK PODVODNÍKŮ, KTERÍ JSOU SI TĚCHTO FAKTORŮ VĚDOMI A ČASTO JE ZNEUŽÍVAJÍ.

Společný jmenovatel bývá vždy stejný – pomocí promyšlených manipulací, lži nebo i psychického nátlaku připravit bezbranné seniory o vysoké finanční částky, nebo dokonce o celoživotní úspory.

KŠEFTAŘI NA ČÍHANÉ

Vedle nechvalně proslulých předváděcích prodejních akcí nebo telefonického prodeje energií číhá na seniory i nebezpečí v podobě spekulantů s realitami. Ti, s cílem dosáhnout vysokých zisků, často sami aktivně vyhledávají nemovitosti v podílovém spoluvlastnictví, zneužívají nevědomost a důvěřivost seniorů a odkupují od nich jejich menšinové podíly za zlomek skutečné ceny. Do zoufalé situace tím dostávají i ostatní spoluvlastníky, kteří jsou nuceni vyplatit spekulantům mnohonásobně vyšší částky, aby odprodáný podíl, a spolu

s ním i kontrolu nad svou nemovitostí, získali zpět. To je i případ rodiny Vaňíčkovy.

ČTVRTINA DOMU ZA 30 TISÍC

Senior BK odprodal nejmenované realitní kanceláři svůj čtvrtinový podíl na rodinném domě, ve kterém se svou rodinou žije jeho nevlastní syn, většinový vlastník nemovitosti. Informaci o spoluvlastnictví si realitní kancelář vyhledala z veřejně dostupných informací katastru nemovitostí, za panem BK osobně přijel makléř a s odprodejem podílu mu nabídnul pomoc. Odvezl ho na Czech POINT, kde senior podepsal jakousi plnou moc, kterou dle svých vlastních slov „vše vyřešil“. Jak? Čtvrtinu rodinného domu prodal realitce za „celých“ 30 tisíc korun.

Poté, co se rodina Vaňíčková o odprodeji zcela náhodou dozvěděla a vysvětlila dědečkovi nevýhodnost celé transakce i její dopady na ostatní

spolupodílníky, chtěl senior od smlouvy s realitkou odstoupit. Podepsal plnou moc právnímu zástupci Vaňíčkových, a problém se zdál být na dobré cestě ke svému úspěšnému vyřešení.

VIDINA PENĚZ JAKO HNAČÍ MOTOR

O to větší šok nastal, když dědeček náhle svou plnou moc vzal zpátky a s rodinou přestal zcela komunikovat. Nezvedal telefony, neotevíral dveře a na své příbuzné zavolal dokonce policii.

Šokující okolnosti dědečkovy razantní změny názoru zjistila rodina posléze. Poté, co byla realitní společnost informována, že se senior chystá odprodeje odstoupit, vyplatila mu v hotovosti dalších 200 tisíc korun. Podle písemného vyjádření majitele realitky představovala původní částka cenu za „distanční“ odkup, později vyplacených 200 tisíc bylo údajně doplatkem prodejní ceny poté, co si makléř nemovitost na vlastní oči prohlédl a seznámil se s jejím stavem.

ZA 230 TISÍC MILION A PŮL

Mezitím realitka nabídla Vaňíčkovým odprodat původní dědečkův podíl za 1,5 milionu korun. Podle právníků je pro poškozené řešením podat žalobu na zrušení a vypořádání spoluvlastnictví. Soud během svého rozhodování přihlíží mj. k okolnostem, které nabytí

Objednejte si u Českého úřadu zeměměřičského a katastrálního službu hlídání změn, která spoluvlastníka SMS zprávou upozorní, když se s jeho nemovitostí cokoli děje. Díky tomu získáte možnost na situaci přiměřeně reagovat a řešit ji.



Nejen seniorům se může neuvážený krok při prodeji nemovitosti vymstít

nemovitosti, resp. jeho podílu provázely, i jaké jsou podíly ostatních spoluvlastníků. Na základě zjištěného může v konečném důsledku přivolit k tomu, aby byla nemovitost přikázána do vlastnictví většinového spoluvlastníka.

PREVENCE NAD ZLATO

Do roku 2020 nemohlo k podobným situacím docházet díky takzvanému předkupnímu právu, které v případě zamýšleného převodu na třetí osobu ukládalo spoluvlastníkovi povinnost přednostně svůj podíl nabídnout ostatním spoluvlastníkům. V roce 2020 ale bylo předkupní právo zrušeno a od té doby se spoluvlastníci vůbec nemusí dozvědět, že byl podíl na nemovitosti prodán. To nahrává podobným případům, jaký řeší Vaňíčkoví.

Přesto i v současnosti existují způsoby, jak takovým problémům předjet. Předkupní právo lze sjednat jako právo věcné, a to je poté zapsáno na listu vlastnictví v katastru nemovitostí. Zápis je veřejně dostupný a lze jím odradit spekulanty, kteří mají

Předkupní právo lze sjednat jako právo věcné, a to je poté zapsáno na listu vlastnictví v katastru nemovitostí. Zápis je veřejně dostupný a lze jím odradit spekulanty, kteří mají ambice oslovit například důchodce či starší osoby, a za nestandardních podmínek si s nimi odkup jejich menšinového spoluvlastnického podílu vyjednat.

ambice oslovit například seniory či starší osoby, a za nestandardních podmínek si s nimi odkup jejich menšinového spoluvlastnického podílu vyjednat.

Odborníci zároveň doporučují objednat si u Českého úřadu zeměměřičského a katastrálního službu hlídání změn, která spoluvlastníka SMS zprávou upozorní, když se s jeho nemovitostí cokoliv děje. Ten díky tomu získává možnost na situaci přiměřeně reagovat a řešit ji.

Co je podílové spoluvlastnictví?

Jde o vlastnictví jedné věci více osobami, nejčastěji se pak jedná o spoluvlastnění nemovitosti. Podílové spoluvlastnictví nemovitosti je výsledkem dědického řízení, smlouvy o koupi, darování nebo třeba společného vybudování nemovitosti. Ve všech těchto případech může vzniknout spoluvlastnictví dvou nebo více osob jedné věci, přičemž každý z nich má na ni ideálně určitý podíl. Mít ideální spoluvlastnický podíl pak neznamená, že vlastníte například při 50procentním podílu nemovitosti její přesně narysovanou polovinu, ale máte poloviční právo rozhodovat o celé nemovitosti. Znamená to tedy, že vám druhý bez vašeho souhlasu nemůže jen tak cokoliv s ohledem na nemovitost přikázat nebo rozkazovat.

ZDROJ: ZPASTI.CZ



SOCIÁLNÍ PÉČE

Druhou šanci si zaslouží každý

NA JEDNÉ STRANĚ SOCIÁLNÍ SÍTĚ PLNÉ DOKONALÝCH ÚSMĚVŮ, SNOVÝCH DOMŮ, AUT A EXOTICKÝCH DOVOLENÝCH, KTERÝMI MNOZÍ PREZENTUJÍ SVOJE (RÁDOBY) BEZSTAROSTNÉ BYTÍ, A V RÁMCI NIKDY NEVYHLÁŠENÉ SOUTĚŽE BOJUJÍ O 1. MÍSTO V KATEGORII „PERFEKTNÍ ŽIVOT“. NA ZCELA OPAČNÉ STRANĚ „TI DRUZÍ“, KTEŘÍ SI PODOBNÉ RADOSTI MOŽNÁ NIKDY NEBUDOU MOCI DOPŘÁT A DE FACTO DENNODENNĚ BOJUJÍ VE ZCELA JINÉ KATEGORII. „O HOLÉ PŘEŽITÍ“.

Zivot není jednoduchý a už vůbec spravedlivý. Čelit osudu, řešit nepříjemnosti a zažívat i smutnější chvíle musí občas každý bez ohledu na velikost majetku a na to, jaké pracovní nebo životní úspěchy za ním stojí. Některým ale osud „naložil“ tolik trápení. A když to navíc člověk ještě „vyšperkuje“ nějakým svým selháním, je o průšvih postaráno. Tak jako v případě ženy, která se kombinací zdravotního znevýhodnění a chyb z minulosti dostala do obrovských problémů, a jen málo chybělo, aby skončila na ulici. A nejen ona. Situace byla o to závažnější, že se týkala i jejího čtrnáctiletého syna.

ČLOVĚK, TVOR CHYBUJÍCÍ

Osmák s velmi dobrými studijními výsledky je své mamince, která je kvůli úrazu a řadě dalších zdravotních potíží v invalidním důchodu, maximální oporou. Ve dnech, kdy to ona sama nezvládá, obstarává domácnost i nákupy, pomáhá jí se vším, s čím se dá. S obtížnou situací, do které se společně s ní dostal, ale pomoci nemůže. Jak by taky mohl. S chybami z minulosti, a dluhy, kterých se jeho máma dopustila, by si

neporadil ani leckterý dospělák, natož čtrnáctiletý kluk.

Neporadila si ani chlapcova máma, a vlastně se o to kvůli nestabilnímu zázemí a strachu, jaká další potíže se kde objeví, ani příliš nepokusila. Dlouhodobě neřešené problémy tak začaly narůstat do obřích rozměrů, až nakonec vyústily ve ztrátu střechy nad hlavou. Máma i se synem školou povinným skončili na ubytovně.

BABIČKA V AKCI

Do případu se vložila babička zoufalé ženy, která sama žije v malé garsonce a dvojici proto nedokázala pomoci. Ve snaze nalézt řešení jejich bezvýchodné situace mě vyhledala v Centru aktivizačních programů pro seniory (CAP), které jsem před 15 lety založila a kam se svými aktivitami pravidelně docházím. Nebyl to první takový případ. Stejným způsobem už se na mě obrátilo mnoho lidí, když zjistili, že mám v CAP nebo jinde tvořivou dílnu či jiný program a budu v něm přítomna. Setkání v přirozeném prostředí mimo zdi kanceláře jsou příjemnější i pro druhé, ostatně za lidmi velmi často chodím do jejich



domovů, tam kde se cítí bezpečně.

KDO MÁ ŽIDLÍ, TEN BYDLÍ

Aby měli střechu nad hlavou a chlapec mohl chodit do školy bez starostí z toho, kde se svojí maminkou složí hlavu, bylo nezbytné hodit dvojici co nejdříve záchranné lano. Byla podána žádost o sociální byt. Ten do půl roku poskytla osmá městská část včetně nábytkového vybavení, které se nám podařilo sehnat v našem „příručním miniskládku“,

Setkání v přirozeném prostředí mimo zdi kanceláře jsou příjemnější i pro druhé, ostatně za lidmi velmi často chodím do jejich domovů, tam kde se cítí bezpečně.



Neřešené chyby z minulosti nakonec dostihnou každého. Především jde o dluhy

kde máme pro podobné účely uloženou výbavu darovanou našimi obyvateli. Velkou radost jsme měli zejména z opravdu krásného nábytku do dětského pokoje, který se nám společnými silami také podařilo pro chlapce zajistit. Moji kolegové jsou navíc tak hodní, že mi tu a tam pomohou něco smontovat, nebo něco přivést či odvézt dodávkou.

MAJÍ MÁLO, PŘESTO JSOU ŠTASTNÍ

Kluk má poprvé v životě svůj vlastní pokoj, paní svoji vlastní postel a soukromí. Bez ohledu na skutečnost, že veškeré rodinné příjmy tvoří pouze invalidní důchod se sociálními dávkami na dítě, a že po odečtu všech pravidel-

ně hrazených nákladů jim na vše ostatní zůstává jen velmi malá částka, jsou už teď šťastní a spokojení. Abychom jim ale i v této oblasti alespoň trochu ulehčili, pomohli jsme jim ještě se žádostí o příspěvek na bydlení, na který mají vzhledem ke své finanční situaci nárok.

DOBŘÝ KONEC SE ODKLÁDÁ

Kdo čekal, že příběh došel šťastného konce, bude nyní zklamán. Ženu znovu dostihla její minulost, za sociální bydlení jí vznikaly nové dluhy a začala se vyhýbat i kontaktu se sociální pracovnící úřadu, která ji podporovala. Ve strachu, že její vnučka přijde i o sociální bydlení, za mnou znovu přišla její babička.

Dlouhodobě neřešené problémy tak začaly narůstat do obřích rozměrů, až nakonec vyústily ve ztrátu střechy nad hlavou. Máma i se synem školou povinným skončili na ubytovně.

Dluhy je samozřejmě potřeba splácet, nicméně za každým dluhem je nějaká, někdy složitá, příčina. Se sociální pracovnící jsem se proto dohodla na svolání schůzky. Během setkání došlo i na slzy, to když žena přiznala, že musela zaplatit předchozí dluh „vymahačům“, a proto jí později chyběly peníze na nájem. Přestože slibů v tomto případě padlo už docela dost, každý si podle mě zaslouží druhou šanci. Paní na klid, aby byla v rámci možností zdravotně co nejvíc v pořádku pro svého syna, chlapec na to, aby se mohl věnovat studiu a posléze jít na svou vysněnou školu. Za přítomnosti babičky, vnučky a sociální pracovníce byl proto domluven další postup řešení svízelné situace.

NADĚJE NA LEPŠÍ BUDOUCNOST

Existuje, ale maminka se před problémy nesmí schovávat. V současnosti chceme probrat možnosti, jak podpořit chlapcovo vzdělání. V tuto chvíli má totiž vybrán obor s maturitou, nicméně jeho studijní výsledky a předpoklady naznačují i další možnosti, které vlivem určité „bubliny“, v níž vyrůstal, nikoho z rodiny nenapadly. Svou roli hrály také obavy z případného financování studií, i proto zvažujeme možnost podpořit jeho vzdělání prostřednictvím některé z nadací.

Vystoupí máma se synem z bludného kruhu a začne se jim konečně blýskat na lepší časy? Moc si přeji, aby tomu tak bylo, a aby už se jejich životní příběh odvíjel správným směrem. Držme jim všichni palce.

Vladimíra Ludková



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Psychickou pohodu dětí nepodceňujme. Prim hraje hlavně výchova

ZHRUBA POLOVINA DEVĚTÁKŮ REPORTUJE ZHORŠENOU POHODU (WELL-BEING), KTERÁ SE NÁSLEDNĚ ODRÁŽÍ NA KVALITĚ ŽIVOTA A SUBJEKTIVNÍM PROŽÍVÁNÍ A S TÍM SOUVISEJÍCÍ MÍROU SCHOPNOSTI ZVLÁDNOUT ZÁTĚŽOVÉ SITUACE, 40 PROCENT DOTAZOVANÝCH DĚTÍ VYKAZUJE ZNÁMKY STŘEDNÍ AŽ TĚŽKÉ DEPRESE, NECELÁ TŘETINA PAK ZNÁMKY ÚZKOSTI, ŘÍKÁ VÝZKUMNÁ ZPRÁVA NÁRODNÍHO ÚSTAVU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.

Nezastupitelnou roli v řešení duševní pohody dětí hraje výchova. Ovšem stejně jako tápou mladí, mohou tápat i jejich rodiče. Dnešní rozvolňování norem a zpochybňování tradic, výběr z mnoha výchovných alternativ spolu s obrovskými možnostmi, které si nárokuje čas rodičů, mohou být skutečnou zatěžkávací zkouškou pro zvládnutí a vybalancování rodinných vztahů a nároků rostoucího mladého člověka.

PODVEČERY PRO RODINU O RODINĚ

My rodiče v sobě máme přirozeně mnoho otázek i obav, které narůstají, když něco přestává fungovat. Máme ale i možnosti, kde hledat odpovědi. Jednou z nich je cyklus odborných setkání Podvečery pro rodinu o rodině, který již více než rok pořádám na různých místech v Praze 8, tak aby si nás mohl najít opravdu každý z blízka či daleka. Účast je samozřejmě bezplatná.

Snažím se přinášet široké spektrum témat, které zahrnují mezigenerační rodinu, tedy nejen úzký pohled na vztah rodiče – děti. Je to mezigenerační rodina

a vztahy v ní, které jsou mnohdy zcela zásadní. Tam kde selhávají rodiče, jsou to často právě prarodiče, kteří pomohou ke stabilizaci situace. Není výjimkou, že se prarodiče stávají opatrovníky svých vnoučat. Není výjimkou, že k prarodičům utíkají adolescenti, aby u nich bydleli a utekli před situací v rodině. Ze zkušenosti mohu říci, že prarodiče zachránili ne jeden mladý život, když svá vnoučata vzali „na byt“ a dovedli je třeba k maturitě. Ale to jsou opravdu už hodně smutné příklady. Bohužel jich není vůbec málo.

Přednáškové podvečery jsou prostorem, kde mohou posluchači získat potřebné informace, zeptat se a sdílet své zkušenosti a obavy. I vy se můžete zpětně ohlédnout za jednotlivými

tématy díky zvukovým záznamům, ty najdete na www.p8p.cz (Praha 8 pečujeme), nebo použijte QR kód.



No a samozřejmě všichni jste zváni již od září na pokračování, v plánu máme setkání s odborníky z Pedagogicko-psychologické poradny pro Prahu 8 a 7, dále na těžké téma hraniční poruchy osobnosti a onkologického onemocnění u žen a maminek a další.

Snažím se přinášet široké spektrum témat, které zahrnují mezigenerační rodinu, tedy nejen úzký pohled na vztah rodiče – děti. Je to mezigenerační rodina a vztahy v ní, které jsou mnohdy zcela zásadní. Tam kde selhávají rodiče, jsou to často právě prarodiče, kteří pomohou ke stabilizaci situace.



FOTO: ARCHIV

Jedním z řečníků libeňské konference Čím je krmíme, takové jsou byl i psycholog a konzultant Petr Hroch

POD POKLIČKOU ANEB VŠE O RODINĚ, DÍTĚTI A OSPOD

Po více než ročním cyklu Podvečerů pro rodinu a rodině se od září 2024 nově připojí druhý projekt setkávání s odborníky, tentokrát na témata spojená s OSPOD. Pod pokličkou aneb vše o rodině, dítěti a OSPOD přinese často tabuizovaná témata, která nemívají tolik prostoru ve veřejných debatách. A jsou zváni opravdu všichni.

Momenty, kdy do života rodiny vstupuje kontakt s OSPOD, nepatří k těm snadným. Svě sehrává i mnoho mýtů, které o sociálních pracovnících z OSPOD panují a rozhodně nepřispívají k otevřenosti vůči možnostem, které mohou být v rámci spolupráce přínosné především pro dítě a pro rodinu jako celek. Protože o její fungování jde především.

Výchova je však naprosto klíčová, co se týká duševního zdraví, má ústřední roli v nasměrování dítěte dobrým či špatným směrem. Proto rodina, kde dochází k nestabilitě a jejímu dlouho-

dobému přetrvávání, sama ohrožuje pohodu těch nejmenších, tou dobou velmi křehkých členů domácnosti. V této souvislosti můžeme mluvit i o čase a jeho kvalitě, který rodiče dětem věnují. Čas, kdy jsou rodiče a děti pospolu, totiž děti odkoukávají od svých, v jejich očích moudrých rodičů, vzory na řešení všeho možného. Děti vnímají, jak rodiče řeší různé situace, napodobují je, pokud ovšem s dětmi netrávíme dostatek času, toto sociální učení dostává trhliny. Další trhlinou může být přílišná ochrana před problémy, ono „snášení modrého z nebe“ a umetání cestičky. Často je tato komunikace i o pokusech a omylech, ale o nich je celý život. A pokud dovolíme dětem projít se ctí, splníme tímto svou rodičovskou povinnost.

ČÍM JE KRMÍME, TAKOVÝ JSOU

A protože jedním z nejvíce žádaných témat bylo právě duševní zdraví dětí, uspořádala jsem v dubnu celodenní konferenci Čím je krmíme, takové jsou.

A i v této souvislosti bych vás ráda pozvala k přečtení zajímavých rozhovorů s účastníky a další zajímavosti, které jsou obsahem sborníku. Ten si můžete prolistovat opět na www.p8p.cz.

PODCAST NA KOLECH

Když do života rodiny vstoupí duševní potíže dětí, je zcela přirozené, že rodiče hledají pomoc psychologa nebo psychiatra, jsou zoufalí, když se dozví informaci o plné kapacitě a několika-měsíčním čekání na první termín návštěvy. Je rovněž přirozené, že jsou ochotni vydat nemalé prostředky za pomoc nehrazenou ze zdravotního pojištění. Nicméně pomoc může mít mnoho podob a často se skládá z mnoha dílků. Dopředu nikdy nelze říci, co u daného mladého člověka zafunguje a kdy to zafunguje. Bud'me proto kreativní v nalézání řešení.

Podcast na kolech je můj nový projekt. Moc se na něj těším. Vlastně vznikl naprostou náhodou díky jedné opuštěné a nevyužitě maringotce. A právě tato



prázdná maringotka se stane jedním z možných dílků této skládačky. Nabídne prostor mladým lidem, kteří se jen tak bezprizorně toulají po ulicích. Nabídne jim možnost naučit se pracovat s audio a video technikou, tvořit podcasty, sestříhat si je, dost možná v nich najít nového koníčka.

Podpora duševní pohody je individuální, u každého dítěte zafunguje něco jiného. Je přirozené, že pokud nefunguje rodina, dítě hledá projevy sounáležitosti jinde, bohužel často na sociálních sítích. Nízkoprahový klub, takový jakým je i projekt Podcast na kolech, je možností, kam jít ve volném čase. V září bude projekt na začátku, sama jsem zvědavá, jakou cestu ujde.

CO TŘEBA RODINNÁ VEČEŘE?

Podpora duševního zdraví je jako skládačka. Neexistuje jedna šablona, jak dítěti pomoci, aneb když uděláte krok A dojdete do bodu B. Často je to metoda pokus/omyl a navíc proces s nutností velké dávky trpělivosti a vzájemného respektu. A někdy zafunguje něco tak jednoduchého a přirozeného, jako je návrat k rodinným rituálům, na které často v každodenním shonu rezignujeme a uzavíráme se do svých světů a světů našich mobilních telefonů.

Sami sebe se zeptejme, kdy jsme naposledy společně večeřeli? Nemyslím tím, kdy si každý z lednice vzal to, na co měl chuť, jeden z nás si to snědl

Podpora duševního je jako skládačka. Neexistuje jedna šablona, jak dítěti pomoci, aneb když uděláte krok A dojdete do bodu B. Často je to metoda pokus/omyl a navíc proces s nutností velké dávky trpělivosti a vzájemného respektu.



Společné stolování je ideálním prostorem pro sdílení rodinného života

FOTO: NATIONAL CANCER INSTITUTE ON UNSPLASH

u sebe v pokoji, druhý u televizní obrazovky, třetí nad rozdělanou prací. Protože právě společné stolování, byť krátké ranní nad míchanými vajíčky, je prostorem pro sdílení, je prostorem i pro mlčení, které samo o sobě může leccos napovědět, je prostorem pro plánování víkendového výletu, je prostorem pro řešení podstatných plánů na týden, je podtrženo sečteno prostorem pro sdílení rodinného života.

Když oddávám, a činím tak již přes 15 let, jedno z mých poselství snoubencům je, aby se každý den vzájemně zeptali, jak se ten druhý měl. A pokud na toto rezignují, jejich životy se stanou šedivé, odcizené, až jednoho dne budou hledat cestu, jak z toho ven. Není třeba zažívat každý den bombastický maškarní rej, naopak, užijeme si všednost každého dne, ale sdílejme ji s druhými, svými blízkými a těšme se na ty vzácné a výjimečné okamžiky něčeho výjimečného. Pro někoho to může být víkendový samosběr jahod, pro jiného modelářská výstava, pro dalšího dovolená u moře.

TŘEBA SE POTKÁME...

Na Dni zdraví a sociálních služeb, který tradičně pořádáme pro širokou veřejnost. Letos 23. září a i tentokrát s možností nechat si prohlédnout dermatologem svá znaménka. Bohužel každoročně a opakovaně je zachycen zhoubný kožní útvar – obávaný melanom. Přitom zrovna svou kůži

máme dennodenně pod dohledem a zrovna změny na kůži je tak snadné zjistit. Přijďte, dokud je čas!

Letos poprvé budete moci na Dni zdraví zkontaktovat také svá chodidla a nechat si zjistit jejich stav na tzv. podoskopu. Ostatně vyšetření podoskopem si nenechaly ujít desítky návštěvníků letošní premiérové charitativní a zdravotně preventivní akce I love ponožky. Ta netradiční formou, právě přes designové ponožky s logy organizací a často veselým potiskem, představila organizace podporující lidi v různých životních situacích.

Mezi nimi bylo i Nové háro, organizace vyrábějící paruky pro onkologicky nemocné děti. Příběh její zakladatelky Markéty a její maminky Lucie je velmi silný. Je to příběh, který mě samotnou motivuje být tady pro druhé. Rozhovor o Novém háro najdete zde.



A více o něm na Nové háro – pomáháme onkologicky nemocným dětem (noveharo.cz).

ZDRAVOTNÍ PÉČE

Telemedicína? Skvělý nápad je třeba dopilovat

VELKOU VÝZVOU JE V DOBĚ CHYBĚJÍCÍCH KAPACIT LÉKAŘŮ TAKÉ OBLAST TELEMEDICÍNY, RYCHLE SE ROZVÍJEJÍCÍHO ODVĚTVÍ V RÁMCI PÉČE O PACIENTY. MOŽNOSTÍ, A DOST MOŽNÁ I BUDOUCÍ NUTNOSTÍ, JE MAXIMÁLNĚ PODPOŘIT ROZVOJ TELEMEDICÍNSKÝCH SLUŽEB, KTERÉ JSOU ZALOŽENÉ NA DÁLKOVÉ KOMUNIKACI LÉKAŘE S PACIENTEM, PROSTŘEDNICTVÍM RŮZNÝCH NÁSTROJŮ A APLIKACÍ.

Ty se už dnes pomalu stávají součástí práce lékařů. Ostatně jakousi předzvěstí telemedicíny je dnes běžně využívaná možnost různých zdravotních aplikací, které zná mnoho uživatelů chytrých hodinek. Telemedicína dává lékaři možnost rychlejší orientace v okamžité základní zdravotní situaci bez nutnosti si nejdříve oběhnout kolečko různých vyšetření. Šetří to čas lékaře i stres pacienta.

Problém je, že telemedicína se dnes rozvíjí rychleji, než si stihli naši legislativci úplně všimnout. „I to vnímám jako



FOTO: ARCHIV

Jako velké zjednodušení, když se mě někdo ptá, co je telemedicína, používám přirovnání k chytrým hodinkám, říká Vladimíra Ludková

jeden z úkolů, se kterým bych chtěla něco na půdě Senátu udělat,” sdělila Vladimíra Ludková.

V rámci telemedicíny má však lékař k ruce další nástroje, které umí dálkově mnoho užitečných věcí, a zjednodušeně řečeno, lékař u sebe na počítači vše vyhodnotí a s pacientem okamžitě zkonzultuje.

Telemedicína je však velkou pomocí i pro sociální služby, tam kde není možné zabezpečit docházku lékaře

standardní cestou. To je obecně problém takzvané zdravotně sociálního pomezí, něco je ještě zdravotní péče a něco už je sociální, a kdo má co dělat a kdo za to nese odpovědnost. To je dlouhodobě obrovský problém české legislativy. Typicky se to v pobytové sociální službě ukazuje na tak jednoduchém úkonu, jako je podání léků, není-li přítomen zdravotnický personál. A ten v řadě sociálních služeb chybí. „V odlehčovací službě Prahy 8 v Domě sociálních služeb S. K. Neumanna jsme proto zvolili právě telemedicínu jako cestu, jak zajistit našim 21 klientům na dočasných pobytech péči lékaře. Ten dochází jednou týdně a po zbytek času je k dispozici dálkově. I díky tomu se podařilo eliminovat nutnost s každým zdravotním problémem jezdit na Bulovku či dokonce volat záchranku. Což je běžnou realitou ve službách, kde není přítomen zdravotnický personál, a přiznejme si, je to velmi nákladné a systém zatěžující,” informovala Vladimíra Ludková.

Co je telemedicína?

Jde o dálkový přenos lékařských informací (tlak, puls atd.) od pacienta k doktorovi prostřednictvím telekomunikačních a informačních technologií: obousměrné video, e-mail, chytré telefony, bezdrátové nástroje a další. Pomocí těchto technologií je zjišťován stav pacienta, vzdálené poskytování zdravotnických služeb a je poskytována konzultační činnost na dálku. Výhodou je zlevňování léčby, větší transparentnost při rozdělování financí a v delším časovém horizontu i zlepšení kvality života. První použití bylo představeno v 60. letech 20. století u pacientů s pokročilým srdečním selháním ve skandinávských zemích. V ČR existují daná pracoviště od roku 2003.

ZDROJ: WIKIPEDIA.ORG



SLUŽBY PRO SENIORY

Od aktivizačních programů po taxíky. Nabídka je stále širší

POPULACE STÁRNE A PORODNOST SE SNIŽUJE. PROSTÁ KONSTATOVÁNÍ S OBROVSKÝMI DOPADY NA CELOU SPOLEČNOST. CHYBÍ KAPACITY SNAD VŠEHO. PEDIATRŮ, STOMATOLOGŮ, DĚTSKÝCH PSYCHIATRŮ, DOMOVŮ PRO SENIORY. IDEÁLU LZE DOSÁHNOUT JEN V UTOPICKÉM SVĚTĚ, POVINNOSTÍ NÁS POLITIKŮ JE SNAŽIT SE K NĚMU PŘIBLIŽOVAT. A NA MÍSTNÍ ÚROVNI TOHO JDE DĚLAT OPRAVDU SPOUSTU, BYŤ MNOHDY JE SUPLOVÁNA ROLE STÁTU.

Tak třeba lze provozovat zdravotnické zařízení. Zcela otevřeně říkám, že to je velmi nákladná položka obecního rozpočtu. Avšak péče o seniory patří k těm oblastem, kde nelze dělat kompromisy. I proto dlouhodobě držím fungování Gerontologického centra Praha 8, které poskytuje zdravotně rehabilitační péči seniorům. Gerontologické centrum patří do oblasti následné péče a poskytuje

čas na zotavenou například po pobytu v nemocnici. A není to pouze čas pro seniora, ale i pro jeho rodinu, která má jako celek své potřeby. V ideálním světě by to samozřejmě fungovalo tak, že pacient seniorského věku odchází z nemocnice do Gerontologického centra bez čekání, zde se zotaví natolik, aby mohl jít domů s podporou sociálních terénních služeb a domácí ošetrovatelské péče. Ale není to jen o pečovatelské službě a zdravotní sestřičce, která

domů přijde změřit tlak a převázat ránu, je to o dalším komplexu služeb dostupných v místě, tak aby byl senior v maximální možné míře soběstačný.

Takovou službou je například dostupná a nízkonákladová přepravní služba pro seniory upravenými vozy. I proto jsem doplnila pečovatelskou službu o „senior taxi“. Po půlročním testování přistupujeme k prodloužení provozní doby, abychom byli schopni přepravit seniory například i do nemocnice mimo Prahu 8.

Více informací najdete na www.p8p.cz

AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY NEJEN Z PRAHY 8

Možností, jak být seniorům blíže a pomáhat v udržení kvality jejich života je velké množství. Nesmírně důležité jsou sociální kontakty zvláště ve městech a v této souvislosti odborníci hovoří o takzvaném sociálním stáří. To nekorresponduje s kalendářním věkem, jde o množství sociálních kontaktů nebo naopak osamělost. Je prokázáno, že osamělý styl života je jedním z velmi rizikových faktorů, co se nemocnosti a schopnosti úzdravy týká. Laicky bychom řekli „mít pro co a pro koho žít“.

Žijeme ve velkém městě, paradoxně nám život v něm může přinášet větší míru osamělosti než v menší obci či na venkově. Uzavíráme se do svých domácností, s vyšším věkem přestáváme jezdit na chalupy, kde máme své dlouholeté přátele, zdravotní problémy nás limitují v pohybu, vnuci se odstěhovali se svými rodinami nebo naše dosaavadní vztahy nebyly ideální. I to bývá bohužel častou příčinou osamělosti, kterou si neradi přiznáváme. Není výjimkou, že si pouštíme televizi, ne kvůli vysílanému obsahu, ale abychom slyšeli druhý hlas. Opakovaně proto zvu všechny seniory do Centra aktivizačních programů, které jsem před 15 lety založila a které je na třech mís-



FOTO: ARGHIV

Provozní doba služby senior taxi se prodlužuje



FOTO: ARCHIV

Vladimíra Ludková se zasloužila o dlouhodobé fungování Gerontologického centra v Praze 8

tech. Jezdí do něj lidé i z větší dálky, pravidelnými návštěvníky jsou senioři z Dolních Chaběr, Čakovic, Letňan ale mnohých dalších obcí. Připomínám, že druhou možností, jak se do chodu center zapojit, je jako dobrovolník. „Dobrovolníci nám vedou veškeré aktivity, těm patří největší poděkování. Těším se na společný zářijový výlet na zámek Jemniště, kterým jim chci poděkovat za jejich práci.“

POHYB, CVIČENÍ A ŽIVOTOSPRÁVA

A samozřejmě není třeba zmiňovat benefity pohybu a dobré životosprávy obecně. I proto budeme opět od září pokračovat v oblíbeném cvičení pro seniory. To bude zaměřeno na relaxaci

a rehabilitaci a povede ho zkušený lektor s dlouholetou praxí. Ukázková hodina proběhne 10. září v příjemném prostoru Dětského baletu Praha na adrese Vrší 18, lekce budou probíhat každé další úterý, a zváni jsou všichni senioři bez ohledu na své bydliště.

GERIATR A S ČÍM MŮŽE POMOCI

Geriatrických ambulancí je jako šafránu, geriatři pracují spíše na odděleních následné péče, nicméně jejich role v péči o křehké seniory je nezastupitelná. Jejich práce navazuje a doplňuje praktického lékaře, někdy se na geriatra obrátí sami pečující. Pacientem se stává nejčastěji senior, byť dolní hranice není pevně stanovená, u něhož dochází ke zhoršení kognitivních funkcí, začíná se hůře orientovat v běžných denních aktivitách, může se začít chovat neobvyklým způsobem. Práce geriatra je v podstatě detektivní, protože někdy se za demenci schovávají jiné zdravotní problémy, například deprese, špatně nastavené léky, jiné onemocnění.

Bezesporu platí i u demence, že správná a včasná diagnóza je nesmír-

ně důležitá. Ovšem o možnosti návštěvy v geriatrické ambulanci mnoho lidí neví. Geriatrická ambulance se nachází při Gerontologickém centru v Praze 8, na adrese Šimůnkova 1600. Novinkou je možnost návštěvy přímo v domácnosti. Podpořila jsem rozhodnutí zdravotnického týmu gerontocentra, které vedlo k prodloužení ordinace doby geriatrické ambulance o jeden den, čímž byla vytvořena možnost dojet za potřebnými pacienty do domácnosti. Skutečně je velkou výjimkou, aby odborný lékař dojel za pacientem domů. Samozřejmě k návštěvě musí vést objektivní důvody a měl by ji doporučit praktický lékař. Návštěvu geriatrického týmu ve složení lékařky a zdravotní sestry jsme využili u mnoha seniorských obyvatel, u nichž byla zjevná potřeba odborného vyšetření. Nebývá bohužel výjimkou zjištění, že užívané léky jsou v kontraindikaci. Jednu pilulku předepíše jeden lékař, druhou jiný lékař, ne vždy si pacient v ordinaci vzpomene, co vše má již předepsané, no bývá to někdy složité...

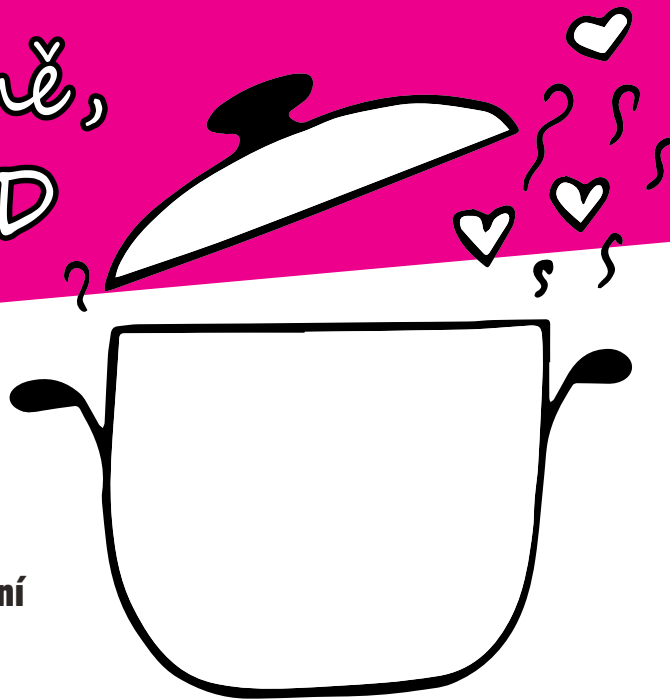
Není výjimkou, že si pouštíme televizi, ne kvůli vysílanému obsahu, ale abychom slyšeli druhý hlas.

Vladimíra Ludková



POD POKLIČKOU,

čili vše o rodině,
dítěti a OSPOD



Odbor sociálně právní ochrany dětí
ÚMČ Praha 8 a místostarostka
Vladimíra Ludková

Vás srdečně zvou na neformální odpolední
posezení s mírně tabuizovanými tématy
o rodině, dětech a roli OSPOD.

TÉMA:

Rodina v konfliktu.

Co na to děti? Co na to OSPOD?

Host: Mgr. Monika Panušková Podpěrová, opatrovnická soudkyně
Obvodního soudu pro Prahu 8 a odborníci z OSPOD ÚMČ Praha 8

12. září 2024 od 17.00 do 18.30 hodin

Mediační prostor ÚMČ Praha 8,
U Meteoru 6, Praha 8, „bílý dům“

NÁSLEDOVAT BUDOU TÉMATA:

Děti a kriminalita ze všech úhlů pohledu.

Ohrožené dítě a co s tím?

Vše o náhradní rodinné, ale i o ne/rodinné péči o děti.



Městská část
Praha 8

Vlad'ku podporuji,

protože je to snad nejpracovitější člověk, kterého znám, jenž veškerou svoji energii věnuje tomu, aby pomáhal. Pro mě jako pravičáka je úžasným důkazem toho, že péče o potřebné je skutečnou pravcovou hodnotou. Někdy bych chtěl mít její energii, ale hlavně trpělivost, se kterou je schopná si opravdově vyslechnout starosti kohokoliv, kdo za ní přijde, a následně začít hledat způsob, jak takovému člověku pomoci.

V jejím případě ale nejde jen o klasickou pomoc institucionální, ale o pomoc lidskou. Mnohokrát jsem byl svědkem jejího vyložení lidského nasazení, bez ohledu na čas. Kdyby mi bylo nejhůř, chtěl bych, aby se vedle mě vyskytl člověk, jako je ona.



Ondřej Gros, starosta

Přeprava seniorů SOS Praha 8

Od 7.00 do 19.00 hodin (čas poslední jízdy)

Tel.: 724 226 259

(od 7.00 do 9.00 hodin, od 12.00 do 14.30 hodin)

Od září 2024 rozšířujeme provozní dobu přepravní služby Prahy 8 pro seniory, osoby se zdravotním znevýhodněním a klienty pečovatelské služby.

Přepravu poskytují osobní vozy se speciální úpravou a je určena například pro cesty k lékaři, do nemocnice či na úřady.

Vhodné si cestu rezervovat s předstihem.

Informace a ceník:

www.p8p.cz a www.sospraha8.cz



Městská část
Praha 8

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví ÚMČ Praha 8
a místostarostka Vladimíra Ludková pořádají

**RELAXAČNĚ REHABILITAČNÍ
CVIČENÍ PRO SENIORY
NA BÁZI JÓGY
A KINEZIOLOGIE**

Vede Jiří Štark, emeritní sólista baletu
Laterny Magiky Praha, pedagog taneční terapie

Ukázková hodina 10. září 2024 v 10.00

Cvičení v délce 60 minut bude probíhat každé další úterý
vždy v 10.00 hodin na adrese Vršínská 1052/18, Praha 8 – Kobylisy,
v prostoru Dětského baletu Praha

REGISTRACE NA UKÁZKOVÉ HODINĚ.

VSTUP ZDARMA.



Odbor sociálních věcí a zdravotnictví ÚMČ Praha 8
a místostarostka Vladimíra Ludková Vás srdečně zvou na

PODVEČERY PRO RODINU O RODINĚ

TÉMA:

**ÚSKALÍ VÝCHOVY
VE 21. STOLETÍ**

Přednáší PhDr. Martina Urbancová
(Pedagogicko-psychologická poradna pro Prahu 7 a 8)

17. září 2024 od 17:30 do 19:00 hodin
U Českých loděnic 40/6, Praha 8, Velký mlýn

VSTUP ZDARMA

Městská část
Praha 8





AUTOR: MICHAL SEDLÁK	OKAP (ŘÍDCE)	Z TOHO DŮVODU	BLANKET NA SÁZENÍ		SPOJENÍ TRÁMŮ	KONCERT- NÍ SÍŇ	PŘEDMĚT K OŽIVENÍ GOLEMA	NÁZEV ZNAČKY LITRU	DŘINA		IDOL	SPRÁVNÍ JEDNOTKY	VÝROBEK ZHOTO- VENÝ PLETENÍM	ZE STRA- NY NA STRANU
ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY				JÍDLO PŘIJA- TELNÉ PRO ŽIDY							DOMÁCÍ PES			
HLAS VRÁNY				ŽENSKÉ JMÉNO MÚZA (ŘÍDCE)							ZAKULA- CENĚ ZNAČKA DLAŽDIČEK			
1. DÍL TAJENKY								3. DÍL TAJENKY LÉKÁRNICKÝ PRAKTIKANT						
V HUDBĚ V PŮVOD- NÍM TEMPU							DÁMSKÝ ÚBOR SOUBOR MAPEK							
ŘEMESL- NICKÝ STŮL					NAIVNÍ ŽENA STAVEBNÍ MATERIÁL							ANGLICKY ONO STANOVIŠ- TĚ TAXI		
	NEKŇUBA	PLANÁ NÚBIJSKÁ BAVLNA JAKÁ				TROJICE CYKLO- HEXANON					NEUTRÁLNÍ SAMO- HLÁSKA VTISKnutí			
KÓD SRÍ LANKY				ZBYTEK KARET PO ROZDÁNÍ DOTÝKÁNÍ						NÁHLE TECH- NICKÉ ZAŘÍZENÍ				
LATINSKÁ SPOJKA			STANO- VENÁ ÚMLUVY				TROPIČTÍ MRAVENCI OBYVATELÉ SVĚTADÍLU						NITRA (BÁS- NICKÝ)	DOMÁCKY EMERICH
BLANO- KŘÍDLÝ HMYZ									DŽINY TRÁSNOVÝ STÍRAČ PRACHU					
2. DÍL TAJENKY														
NÁDOBA						STÁNEK SPĚCHAT (OBEČNĚ)							ZÁPOR KONTRA- BAS	
	ODDĚLIT NOŽEM	ŠANCE NADEJÍTI					AMATÉRSKÝ PLAV. KLUB ZNAČKA PRO SEKANS				LIKÉRNÍK JMÉNO MALÍŘE CHAGALLA			
ONEHDY (ZASTA- RALE)					ESTONEC (ŘÍDCE) CIZOPASNÁ MOUCHA				JAPONSKÁ LOVKYNĚ ÚSTRIC POL. MĚSTO				NENASY- CENĚ UHLO- VODÍKY	ZAMĚST- NANEC DIVADLA
ANGLICKY DEN				NĚMECKY KRUH PROJEKTY						NĚMECKÝ MALÍŘ VESELO				
ŘÍDICI STŘE- DISKO (ZKRATKA)			ČÁST ZAD SOUČÁST ÉTERIC- KÝCH OLEJŮ					PIJAN (ZHRUB.) CITOSLOV- CE ŘÍZNUTÍ						
ZÁKLADNÍ VZOREK MĚŘIDLA							SPOLEČEN- SKÝ PES NĚMECKY BABIČKA					CITOSLOV- CE PLAŠENÍ HLÍNA NA KOŘENECH		
4. DÍL TAJENKY											FOTBALOVÝ OBRÁNCE ŘÍMSKÁ ŠESTKA			
EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE					NAPODO- BENĚ									
NEZPEV- NĚNÉ LE- DOVCOVÉ USAZENINY					ROVNĚŽ						STARO- VĚKÝ INDO- EVROPAN			