

## Jak na šmejdy?

Chcete se naučit odolat praktikám nejrozumnějších prodejců? Radnice spolu s Českou asociací pečovatelské služby pořádá 1. října od 9 do 11 hodin seminář určený seniorům z Prahy 7. Seznámíte se s novými manipulačními technikami, které nekají prodejci využívají, a to jak v osobní, tak v telefonické či elektronické komunikaci, a prakticky se naučíte na ně správně reagovat. Seminář se uskuteční ve 2. patře radnice v místnosti č. 225 a je zdarma. Z důvodu omezené kapacity je nutná rezervace do 24. září na email: louthanovaa@praha7.cz nebo na tel.: 220 144 222. Projekt je realizován na základě dotace Magistrátu hlavního města Prahy z Programu na podporu vzdělávání seniorů na území hlavního města Prahy. ●

→ www.praha7.cz

## Poradny pro pečující

V září bude obnoven pravidelný provoz poradny pro pečující a ergoterapie v Informačním centru Prahy 7 v ulici Milady Horákové 2. V poradně pro pečující můžete konzultovat svou situaci, získat cenné rady, kam se s jakým problémem obrátit, kde hledat pomoc a jakých služeb poskytovaných MČ Praha 7 i jinými subjekty využít. V poradně ergoterapie vám zase pomohou navrhnout vhodnou úpravu domácího prostředí tak, aby vám nebo blízké osobě, o kterou pečujete, co nejvíce usnadnila pobyt ve vlastním bytě, dále konzultovat výběr a pořízení vhodné kompenzační pomůcky, nechat si doporučit vhodné cviky apod. Veškeré poradenství je pro občany z Prahy 7 zdarma. Otevírací doba poraden - Poradna pro pečující (úterý 14-16 hodin), Poradna ergoterapie (čtvrtek 14-16 hodin) ●

→ www.praha7.cz

## Turnaj v pétanque pro seniory z Prahy

Turnaj tříletých družstev v pétanque s našimi sousedy z Prahy 8, letos nově rozšířený i o seniory z Prahy 3, se uskuteční 12. září od 10 do 15 hodin na pétanque hřišti ZŠ Glowackého 6 v Praze 8. Pro účastníky bude připraveno malé občerstvení a ceny pro vítěze. Rezervace družstev, případně i jednotlivců přijímáme do naplnění kapacity od pondělí 3. září od 8.30 hodin v kanceláři č. 213, 2. patro, nebo na tel.: 220 144 013 či emailu: fatorl@praha7.cz. ●

## Jóga v Letenských sadech

Chcete si zacvičit jógu pod širým nebem a navíc zdarma? Městská část Praha 7 pořádá až do 26. 9. kurz hatha jógy určený všem začátečníkům a mírně pokročilým. Sraz je každou středu v 17.50 vedle zastávky Sparta u výjezdu z podzemních garáží. Jógamatku, karimatku nebo deku na cvičení s sebou. Akce je určena pouze pro občany z Prahy 7, cvičení vede Alef Pražský a cvičí se od 18 do 19.30 hodin za každého počasí. ●

## Věděli jste, že...

... metronom na Letné původně vznikl jako dočasná stavba a letos oslaví 27. narozeniny? Kyvadlo navrhl architekt Vratislav Novák a pojmenoval jej Stroj času. Měří 25 metrů, váží 7 tun a za 1 minutu se pohne 3,5krát. Momentálně na sebe upozorňuje také zavěšenými tenisky. S tradicí prý začali skeptičtí, kteří své první prošoupané boty musly pověsit právě na lanko od metronomu. Boty jednou za tři týdny sundává Pražská správa nemovitostí. ●

## Advokát radí Jak řešit dluhy za nájem?

Dostal jsem se do problémů s placením nájmu a potřeboval bych poradit. Jsem starobní důchodce a před pár měsíci jsem měl neočekávané výdaje a nezvládl jsem zaplatit dva nájem. Teď už rádně platím, ale nejsem schopen zaplatit dlužný nájem najednou a bojím se, že mě pronajímatel požene k soudu a pak třeba bude vymáhat dluh exekučně. Co mám dělat?

Podobná situace se samozřejmě může stát každému, a je proto potřeba si pro takové případy tvořit finanční rezervy. To ale samozřejmě jde jen tehdy, pokud máme nějaké přebytky, z nichž lze rezervu tvořit, což u mnoha starobních důchodců bohužel neplatí.

V daném případě je určitě namístě začít jednat a pokud možno sám oslovit pronajímatele, sdělit mu svůj problém a navrhnout řešení. Cílem by mělo být rozložení dluhu do měsíčních splátek, které budete schopni platit. Pokud je dluh nesporný, tak by z vaší strany bylo vhodné spojit s dohodou o splátkovém kalendáři i podepsání uznání dluhu. To může být pro pronajímatele lákavé v tom směru, že uznání dluhu se promlčí po podstatně delší době (10 let) než dluh, u něhož uznání chybí (3 roky). To dává pronajímateli více času na jednání a může být také přístupnější k delší době splácení dluhu. Navíc pokud by splátky nebyly plněny, bude pronajímateli u soudu stačit pouze doložit listinu, v níž dluh uznáváte.

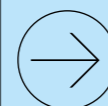
Pokud jde o stanovení výše splátek, je dobré nastavit ji tak, abyste skutečně byl schopen splátky platit a měl ideálně i nějakou rezervu. Pokud jsou podmínky splátkového kalendáře porušeny, je ochota druhé strany k uzavření nového obvykle podstatně menší.

Splátkový kalendář, třeba spojený s uznáním dluhu, je vhodné dohodnout písemně. Ale i v případě, že by pronajímatel nechtěl na písemnou dohodu přistoupit, je dobré začít splátky pravidelně posílat. Může ho to odradit od toho, aby věc řešil soudně, pokud si uvědomí, že při respektování splátek bude mít nakonec dluh splacený rychleji, než kdyby se začal soudit.

Lidé se často domnívají, že na uzavírání splátkových kalendářů mají nárok ze zákona, tak tomu ale není. Záleží na pronajímateli, zda bude s návrhem souhlasit, zda vám dá nějaký protínávrh, nebo zda nebude souhlasit s řešením problému dohodou vůbec a bude se hned obracet na soud. Poslední varianta je ale asi nejméně pravděpodobná. Pronajímatel by sice soud zřejmě vyhrál, ale nejenže by ho to stálo náklady za podání žaloby či za právní zastoupení, ale navíc je mezi rozsudkem a zaplaceným dluhem dost zásadní rozdíl a často dlouhá cesta, která ani nemusí končit penězi na účtu.

I v případě, kdy by se pronajímatel skutečně na soud obrátil, však ještě nemusí být vše ztraceno. Soudy totiž mají možnost v odůvodněných případech rozložit přisouzené plnění do splátek na základě sociálních poměrů toho, komu je povinnost platit uložena. I pokud tedy dluh uznáváte, je v případě soudu namístě, abyste popsal a doložil svoji sociální situaci a požádal o rozložení plateb do splátek, které budete schopni hradit. Obvykle soudy splátky nastavují tak, aby se dluh zaplatil v maximálním horizontu zhruba dvou let. ●

Rubriku připravuje Mgr. Jan Vobořil, Ph.D., spolupracující advokát Iuridicum Remedium, s. z.



Trápa vás dluhy nebo exekuce? Iuridicum Remedium nabízí zdarma právní poradnu pro seniory. Poradnu naleznete na adrese U Výstaviště 3. Objednávejte se na tel.: 776 703 170. www.iure.org



### Právní rady

Nevíte si rady s nějakou právní otázkou? Přijďte ji bezplatně prokonzultovat do právní poradny, a to ve dnech 12. a 26. září od 15 do 18 hodin v místnosti č. 225. Poradna je určena výhradně pro obyvatele Prahy 7.



## Můj 21. srpen

V roce 1968 jsem bydlel v Modřanech, bylo mi 18 a dojížděl jsem na strojní průmyslovku do Radotína. Volný čas jsem věnoval automodelům a na autodráhu jsem chodil do „Fučparku“. Klubovna stála hned vedle tzv. Velké scény, a když přijel na setkání s občany prezident Svoboda s tajemníkem KSČ Dubčekem a předsedou vlády Černíkem, mohli jsme jim z oken klubovny zamávat. Byly letní prázdniny, hezké počasí, nálada ve státě upřímná, povzbuzující a nadějná... Hodně jsem jezdil na kole, a tak jsem se zajel podívat i do Davle, kde Američané natáčeli film Most u Remagenu (ve východoněmeckém tisku vše překroutili a psali, že už nás Američané obsazují...). Prázdniny jsem měl kratší, byla to spíše dovolená, protože jsem i v srpnu dojížděl na praxi do radotínského továrního Technometra. Ve středu 21. 8. 1968 vstávám jako obvykle v půl páté, protože v 5.20 mi jede autobus. Televizi jsme tenkrát neměli, ale při snídani jsem vždy poslouchal rádio. Najednou něco zaslechnu o obsazení Československa, už jsem neměl moc času a nějak jsem si myslel, že s tím snad zatím jenom vyhrožují. Probudil jsem rodiče, byli už v penzi, že se něco děje. „To asi bude nějaká propaganda,“ říkali. V autobusu slyším spoustu názorů a řečí, nikdo vlastně pořádně neví, co se děje. V továrně je rušno, odboráři svolávají schůzi do jídelny a kolem poledne nás pouštějí domů. Na cestě do Modřan potkávám v Komořanech první sovětská obrněná vozidla a tanky. Aby bylo všem jasné, že to jsou okupační jednotky, mají khaki barvu na kapotách i bocích vozidel „přerušenou“ širokým bílým pruhem. Přijíždím domů. Rodiče už zažili leccos: „Bude válka.“ Posílají mě do obchodu, abych nakoupil hlavně pečivo. Před obchodem je plno. Pak beru kolo a jedu směrem na Zbraslav. Na cestě zpět mi v Braníku na „mostě Intelligence“ zatarasil cestu voják, že prý na most nesmím. Vydal jsem se na Smíchov a pak až k Národnímu muzeu. Snažím se sehnat nějaké tiskoviny, všude je plno lidí, tanky, auta, kolem se snaží projíždět sanitky. Asi aby vojáci lépe pochopili, co je to za auta, jsou kromě houkaček a modrých světel označeny také vlajkami Červeného kříže. Lidé se s vojáky snaží diskutovat, ale k ničemu to nevede. Střelba se ozývá stále častěji, naštěstí zatím většinou do vzduchu, ale když začnou střílet do muzea a ozývají se i rány z kanonů tanků, jedu raději domů. Odpoledne ještě s kamarádem projíždíme okolo Modřan a někde u Písničky narazíme na tylové jednotky s cisternami a snad i proviantem. Máme štěstí, dva mladíci je nezajímají. O několik dní později jedu, opět na kole, navštívit tetu a strýce na Letnou. Beru to přes Čechův most a po schodech nahoru na pláň, kolem tehdy už zbořeného bývalého Stalinova pomníku. Letenská pláň je zaplněna vojenskými vozidly, obrněnci, děly a rovněž vrtulníky. Jak jinak než těmi s bílými pruhy... ●

Libor Putz  
Foto – Jan Putz, otec autora



**Máte ve svém archivu snímek či vzpomínku, o které byste se s našimi čtenáři rádi podělili? Napište nám na email: hobulet@praha7.cz nebo zavolejte na tel.: 220 144 142.**

## Akce Klubu seniorů

U Studánky 15

26. 9. Beseda s publicistkou Soňou Kodetovou (15 hodin)

Tusarova 42

27. 9. Beseda se spisovatelkou, scenáristkou a filmovou publicistkou Terezou Brdečkovou (15 hodin)

**Pravidelné aktivity: pondělí** od 10.30 hodin zdravotní cvičení, od 15 hodin setkání s farářkou Evou Ševčíkovou  
**úterý** od 9 hodin zdravotní cvičení pro zdatnější, od 10 hodin zdravotní cvičení na židlích, od 14 hodin kurz cvičení paměti  
**středa** od 14 hodin bridžová odpoledne s výukou

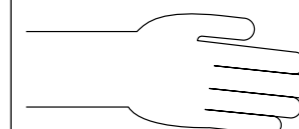
Vstup zdarma, změna programu vyhrazena.

## Pomoc nezaměstnaným

Máte problém s rodinnými financemi, nevyznáte se v právních pojmech a finančních produktech? To vše a mnohem více se naučíte na kurzu Fondu dalšího vzdělávání - příspěvkové organizace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Cílem je pomoci především nezaměstnaným a osobám sociálně či zdravotně znevýhodněným, nicméně kurzy jsou otevřeny také komukoliv, kdo potřebuje vyřešit svou problematickou situaci. V Praze totiž čelí exekucím 8,35 % obyvatel, většina z nich v produktivním věku. Součástí kurzu je i volitelné individuální poradenství. Kurzy se uskuteční v Základní škole Umělecká, Umělecká 8, v pěti termínech:

17.-20. 9. a 24.-27. 9.  
2.-5. 10. a 9.-12. 10.  
22.-25. 10. a 29. 10.-1. 11.  
5.-8. 11. a 12.-15. 11.  
19.-22. 11. a 26.-29. 11.

Každý účastník obdrží vzdělávací materiály a po úspěšném absolvování kurzu certifikát. Drobné občerstvení zajištěno. Pro registraci a více informací kontaktujte Radima Stejskala, email: radim.stejskal@fdv.cz, tel.: 775 418 615. → www.fdv.cz



## Přístav 7 pro seniory

5. 9. 9-12 Plenér v Přístavu - ateliér kresby, 199 Kč

6. 9. 16-18 Dožínky - tvořivá dílna, 99 Kč

10. 9. 11-12 Senior cirkus - žonglování, 83 Kč

10. a 24. 9. 16-17 Deskové a karetní hry, zdarma

12. 9. 14-16 Hradčany a Nový Svět - procházky Prahou, 50 Kč

13. 9.-2.10. Začínáme s tabletem (út + čt, 5x2 hod). 999 Kč/10 hod.

13. 9. 13-16 Rodinná historie na počítači, 299 Kč

13. 9. 15.30-16.30 Kondiční cvičení, ukázková lekce zdarma

17. 9. 14.30-15.30 Šachový klub, ukázková lekce zdarma

17. 9. 16-18h Drž si šátek, Tatjano - filmový klub, 30 Kč

20. 9. 13-16h Digi foto - práce s fotografií na PC, 299 Kč

20. 9. 18-19h Argentinské tango, 50 Kč

25. 9. Den otevřených dveří, ukázkové lekce po celý den zdarma

25. 9. 15.30-17.00 Vlastimil Harapes - beseda, zdarma

Pro nové klienty ukázkové lekce zdarma – jazykové kurzy, jóga, pilates, zdravotní cvičení. Jankovcova 8b, Po-Čt 8.30-17, Pá 8.30-16. Rezervace nutná: 222 264 846, pristan7@elpida.cz. → www.pristav7.cz