



Hodnocení služby dobrovolnictví

Štafetové rozhovory #13 a #14

Okénko z poradny, paní Věra, volnočasové aktivity

Apríl 2.0



Foceno 28. 3. 2023, taky dobrej Apríl...

Úvod-kník

*Po pitvě bývá každý generál a jako vždy se nám do
Aprílového čísla nevešlo opravdu všechno, co jsme
plánovali, jak jsme plánovali a rozhodně by se hodilo mu
věnovat tak ještě deset hodin času stráveného*



*doplňováním vět, spojováním témat, glosováním, atd...
A proto v tomto čísle najdete úplně na konci pár stránek označených jako
Apríl 2.0. A rovněž dva zkrácené štafetové rozhovory.*

*Kolegyně Martina Brožová pro vás připravila, asi již tradiční a pravidelný,
přehled změn a nabídky pro rok 2023 u jednotlivých zdravotních pojišťoven,
který je následováno hodnocením služby Dobrovolnictví. Nechybí ani povídka
paní Věry.*

*A vzhledem k tomu, že už je půlka dubna, přestože počasí posledních týdnů
tomu nijak nenasvědčuje, musíme připomenout, že se blíží Jarní tkanička a to
17. – 18. 5., takže neváhejte a pokud chcete pomáhat při její organizaci,
kontaktujte našeho PR manažera Milana Papežíka.*

*To samé se týká akce jen o měsíc později – mé nejoblíbenější akce v Trendu
vůbec – Štafety na vozíku, která proběhne 16. 6. Rozhodně si ji nenechám ujít a
vy byste neměli taky, protože je to nejvíc osvětová záležitost a událost, při které
se nejvyšší možnou mírou propojuje svět handicapovaných a lidí, co jen většinou
projdou okolo a myslí si své...*




SMS na číslo 87777 ve tvaru
DMS TKANICKA 30
DMS TKANICKA 60
DMS TKANICKA 90
(cena dárcovské SMS je 30,60 nebo 90 Kč)
číslo sbírkového účtu
1000100014/5500
Raiffeisenbank
Děkujeme!


Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová, PhD.



Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

Středa 26. 4. 2023, 15:00 – 16:30: Osoby s mentálním postižením.

Středa 24. 5. 2023, 15:00 – 16:30: Pes – průvodce osoby se zdravotním postižením

Čtvrtek 29. 6. 2023, 13:00 – 14:30: Osoby se zrakovým postižením.

Upozornění! U květnového termínu školení došlo z organizačních důvodů k jeho změně a přesunu ze čtvrtka 25. 5, jak bylo uvedeno v minulém zpravodaji, na středeční čas. Děkuji za pochopení.

Aktuality

Přehled bonusů u zdravotních pojišťoven

Všechny zdravotní pojišťovny letos rozšířily nebo navýšily své bonusové a preventivní programy. Přispějí třeba na masáže nebo zubní hygienu, ale třeba i na speciální diety. A samozřejmě na prevenci, protože zdraví klienti se vyplatí.

Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP, kód 111) je letos připravena klientům vyplatit skoro miliardu korun. Zavádí zcela nové benefity, jednak u řady stávajících zvyšuje částku. O některé benefity jde žádat jenom přes aplikaci Moje VZP. A podmínkou proplacení je od letoška absolvování některé z preventivních prohlídek.

Z 6000 na 8000 korun vzrostl například příspěvek na bezlepkovou dietu, z 10 000 na 12 000 na nízkobílkovinnou dietu nebo z 1000 na 3000 korun příspěvek na pomůcky a služby pro diabetiky.

Všichni pojištěnci bez rozdílu věku můžou letos od VZP nově získat příspěvek na dentální hygienu ve výši 500 korun. Pro ty, kterým už bylo 18 let, ale platí podmínka: museli v posledních dvou letech absolvovat prohlídku u praktického lékaře.

O příspěvek ve výši 1000 korun na masáž, saunu či další rehabilitační aktivity si můžou od letošního roku požádat pojištěnci, kteří v posledních dvou letech absolvovali jedno nebo více vyšetření, která dokážou odhalit onkologické onemocnění ještě v raném stádiu.

V rámci příspěvku na pohybové aktivity můžou rodiče dětí do jednoho roku získat 500 korun na plavání nebo vaničkování. Pokud jejich dítě v letošním roce oslaví rok, můžou využít i příspěvek pro děti nad jeden rok – dohromady tak 1500 korun.

Pro děti starší jednoho roku můžou rodiče požádat o příspěvek na pohybové aktivity ve výši 1000 korun ročně. Z příspěvku můžou platit sportovní aktivity v kroužcích, spolcích, klubech, domech dětí a mládeže nebo peníze použít na hrazenou sportovní prohlídku u lékaře. Mladiství nad 15 let můžou částku využít ke koupi permanentky na cvičení. U dospělých a seniorů částka zůstává 500 korun.

VZP od letoška nabízí příspěvek na očkování proti chřipce nově i pro děti do 18 let, jejich rodiče můžou získat 300 korun. Lidé od 18 do 65 let mají nárok na 200 korun.

Dospělí s diabetem můžou od roku 2023 získat až 6000 korun. Kromě třítisícového příspěvku na nákup pomůcek nehrazených z prostředků veřejného zdravotního pojištění, který je věkově neomezený, mají diabetici nad 18 let od letošního roku možnost čerpat také příspěvek 3000 korun na odbornou přístrojovou pedikúru nebo ošetření zdravotní sestrou s podiatrickým kurzem.

Rodiče novorozenců si můžou požádat o 1000 korun na nákup potřeb a pomůcek v lékárnách. Maminky můžou také do 12 měsíců po porodu čerpat 3500 korun, například na screeningová vyšetření nehrazená z veřejného zdravotního pojištění, dentální hygienu, předporodní kurzy, vhodnou pohybovou aktivitu nebo pomůcky ke kojení, monitor dechu, monitor spánku nebo laktační poradenství. Rodiče předčasně narozených miminek s porodní váhou do 1500 gramů mají nárok na příspěvek 3000 korun.

Zůstává také příspěvek na podporu duševního zdraví, letos ve výši 5000 korun, který lze použít na sezení u vybraných terapeutů, či na odvykání kouření.

Pacienti s alopecií, včetně alopecie způsobené léčbou onkologického onemocnění mohou nadále žádat o příspěvek 2000 korun na paruku.

Aktivní dárci krve, plazmy, krevních destiček a kostní dřeně mohou i nadále získat 3000 korun na regeneraci a podporu zdraví. Dárci orgánů mohou jednorázově získat až 10 000 korun na rehabilitační a rekondiční aktivity nebo nákup vitaminů, doplňků a zdravotnických prostředků.

„Jediný příspěvek, který VZP zrušila oproti roku 2022, je příspěvek na zdravotnické prostředky na radiační terapii. A to z toho důvodu, že velká část přípravků, na které mohli pojištěnci příspěvek využít, je v roce 2023 hrazena z veřejného zdravotního pojištění,“ říká mluvčí Viktorie Plívová.

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZP MV ČR, kód 211) od letoška zvyšuje příspěvek na podporu duševního zdraví na 4000 korun pro dítě i dospělého. Částku lze využít na psychoterapii, prevenci poruch kognitivních funkcí a paměti či na klinickou logopedii.

Pojišťovna přispěje dětem 1500 Kč a dospělým až 500 Kč na zdravotnické prostředky nehrzené z veřejného pojištění, které souvisí s cukrovkou, onemocněním trávicího a močového systému, onemocněním neurologického systému, onemocněním kůže či onkologickým onemocněním.

Onkologičtí pacienti mohou nově využít až 2000 korun jako příspěvek na podprsenky po ablaci prsu a chladicí čepice pro ozařování, který byl do té doby určen jen na paruky, šátky a léčivé přípravky obsahující panthenol na léčbu popálenin po ozařování. Až na 2000 korun mají nárok i pacienti s alopecií.

Úplnou novinkou je také program pro podporu onkologické prevence, díky kterému mohou pojištěnci od 18 let získat až 250 korun na sportovní aktivity a ambulantní rehabilitaci. Podmínkou je absolvovat od 1. ledna 2021 aspoň jedno ze screeningových vyšetření – screening karcinomu tlustého střeva a konečníku, karcinomu prsu nebo děložního hrdla.

V rámci nového programu Prevence zubních onemocnění ZP MV ČR přispěje až 1500 korun dětem do 18 let včetně na fixní nebo snímatelná rovnátka či nácvik dentální hygieny. Dospělí od 19 let si mohou požádat o příspěvek ve výši 500 Kč na nácvik dentální hygieny nebo kurz pro rodiče – péče o dětské zuby.

Dál ZP MV ČR přispívá chronicky nemocným dětem až 10 000 korun na pobyty v horách nebo u moře a až 20 000 korun na lázeňské pobyty.

V nabídce pojišťovny zůstává i příspěvek na specifické diety při potravinové intoleranci. Jak děti, tak dospělí si mohou zažádat až o 4000 korun nad rámec ostatních programů.

Také v letošním roce zůstává příspěvek 2000 korun pro pojištěnce s chronickým onemocněním na pobyty se zdravotním a edukačním programem.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP, kód 205) je připravena na příspěvcích vyplatit až 340 milionů korun. Změny se dočkal příspěvek na celiakii a dědičné metabolické poruchy, u kterých ČPZP zdvojnásobila limit pro děti do 17 let. Místo tisícikoruny dostanou na zvláštní potravinové diety dětští pacienti s těmito poruchami 2000 korun. Dospělí si můžou požádat o 1000 korun.

Příspěvek pro dospělé s diagnózou diabetes se od letošního roku zdvojnásobil na 1000 korun. Pro děti s cukrovkou má ČPZP připravených 500 korun, pro jejich rodiče pak 2000 korun.

V rámci prevence dětské obezity ČPZP navýšila dosavadní příspěvek o 200 korun na 500 korun. Stejnou částku dostanou i dospělí.

K novinkám patří také snížení věku u programu Doplnky stravy ze 65 na 60 let. Nově si tak můžou o příspěvek ve výši 500 korun na vitaminy požádat už i lidé v předdůchodovém věku.

Jedním z nejoblíbenějších je u ČPZP program Školy a školky v přírodě, který umožňuje čerpat příspěvek 500 korun. Od letošního roku jej lze nově použít i na lyžařské výcviky.

Stejně jako v loňském roce bude i letos ČPZP nabízet programy pro dárce krve, kteří můžou dostat až 6000 korun, pro těhotné ženy a pro matky a děti, kde lze celkově čerpat až 4500 korun nebo oblíbený příspěvek na pohybové aktivity dospělých ve výši 700 korun.

Na organizované plavecké kurzy dětí do 10 let ČPZP bude i nadále přispívat tisícikorunou a na letní tábory pro děti od tří let dá pojišťovna 1500 korun.

Beze změn zůstaly i příspěvky na prevenci rakoviny, vysoký krevní tlak, sportovní prohlídku nebo rázovou vlnu. Na paruku, odvykání kouření a program onkologické prevence lze stále čerpat 2000 korun. Pokračuje i program Krok pro zdraví s příspěvkem 1000 korun a program pro Duševní zdraví, v rámci kterého můžou dospělí i děti získat až 2500 korun na psychoterapii.

S částkou 1500 korun pro děti a 1000 pro dospělé na očkování můžete počítat i letos. Platný zůstává i program Bonus Plus, kde po splnění předem stanovených kritérií můžete čerpat 500 korun ročně.

V letošním roce ČPZP zrušila pouze program Prevence rakoviny prsu pro muže. „Tento preventivní program nebyl dlouhodobě čerpán,“ vysvětluje mluvčí Elenka Mazurová.

Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (ZPŠ, kód 209) si letos pro pojištěnce připravila 55 milionů korun. Vybírat můžou až ze 40 preventivních programů. Ke stávajícím programům přibylo pár novinek a některé z dosavadních příspěvků se dočkaly navýšení.

Jednou z novinek letošního roku je řada příspěvků pro zlepšenou péči o zrak, kde ZPŠ nabízí příspěvek na nitrooční operace do výše až 1000 korun. U vyšetření přístrojem OCT, HRT nebo Pentacam lze čerpat až 800 korun, v případě vyšetření přístrojem Plusoptix až 200 korun. Pojištěncům ve věku 18 až 40 let také přispěje na korekční laserové operace očí částkou až do 2000 korun.

Další novinkou je příspěvek do výše 5000 korun pro diabetiky do 18 let, a to na úhradu pomůcek nehraných z prostředků veřejného zdravotního pojištění a na dietu nad rámec veřejného zdravotního pojištění.

Od roku 2023 můžou na dentální hygienu čerpat 200 korun i dospělí. U příspěvků Sport Junior a Dentální hygiena u dětí dochází k posunutí věkové hranice. Dřív bylo možné příspěvek Sport Junior čerpat až od 4 let věku, od letošního roku je ale tato hranice zrušena. Stejně tak je to u dentální hygieny, kde byla zrušena hranice 6 let a zároveň došlo ke zvýšení příspěvku z původních 500 korun na 700 korun. Navýšení se dočkal také příspěvek na fixní rovnátka, který se z původních 2000 zvýšil na 4000 korun.

Příspěvek pro maminky po porodu ZPŠ navýšila na částku 1600 korun. Nově lze také požádat o 4000 korun na neinvazivní prenatální testování.

K oblíbeným příspěvkům u ZPŠ se řadí ten na moderní léčebné a diagnostické metody. Pojištěnci můžou v letošním roce získat až 2000 korun třeba na operaci varixů, endoskopickou operaci karpálního tunelu, laserové výkony k odstranění jizev a některé další výkony.

Lidé, kterým život komplikuje bezlepková dieta, můžou v roce 2023 čerpat až 5000 korun. Lidé s nízkobílkovinnou dietou a dalšími vzácnými metabolickými poruchami můžou i nadále žádat o příspěvek až do výše 10 000 korun.

Pojištěncům do 19 let, kteří trpí obezitou či onkologickým nebo neurologickým onemocněním, pojišťovna navýšila příspěvek na ozdravný pobyt až na 5000 korun.

Ke změnám došlo u některých příspěvků na očkování. Například ten proti meningokoku se zvýšil až na 3600 korun, příspěvek na očkování proti HPV infekcím (u pojištěnců do 45 let) byl navýšen až na 4000 korun a v případě očkování proti klíšťové encefalitidě můžou pojištěnci žádat až 2100 korun.

„S výběrem může pomoci aplikace Karta mého srdce, ve které se zobrazují veškeré zdravotní programy (benefity), na které má konkrétní člověk nárok,“ radí Petr Kvapil, asistent ředitelky Zaměstnanecké pojišťovny Škoda.

Mezi novinky, které zavedla **Oborová zdravotní pojišťovna** (OZP, kód 207), patří příspěvek na vitaminy pro seniory starší 70 let ve výši 500 korun (s 50% spoluúčastí klienta). Benefit ale může využít pouze pojištěnec, který nečerpá program Sportovní aktivity. Podmínkou je absolvovat v posledních dvou letech pravidelnou preventivní prohlídku u praktického lékaře.

Příspěvek na dentální hygienu OZP letos snížila o polovinu. Pojištěnci můžou čerpat jednou ročně tisíc korun s 50% spoluúčastí, loni mohli stejnou částku čerpat dvakrát ročně.

Příspěvek na sportovní aktivity, který v loňském roce činil 500 korun s 50% spoluúčastí pro všechny věkové kategorie, v letošním roce OZP rozdělí do dvou kategorií. Děti do 18 let můžou s 50% účastí získat maximálně tisíc korun a dospělí 500 korun. Příspěvek lze využít jen jednorázově jednou za rok (bez ohledu na výši účtenky) na předplatné nebo jednorázové vstupenky na plavání, fitness, sportovní aktivity či na pohybové a sportovní kroužky.

Zvýšení se letos dočkal příspěvek v rámci programu Prevence pro těhotné a novorozence. Aktuální částka je až 3000 korun, rozdělen je na dvě části: až 1500 korun můžou využít těhotné ženy na vitaminy a doplňky, vyšetření v těhotenství nebo předporodní kurzy. Dalších 1500 korun si pak ženy můžou vybrat pro novorozence. Čerpat jej lze na očkování dětí do 15 měsíců, vybrané přístroje a pomůcky pro péči o miminka.

I nadále budou platit programy z řady STOP, díky kterým můžou pojištěnci OZP absolvovat preventivní vyšetření proti nádorovým a civilizačním onemocněním (rakovina prsu, kůže, prostaty, ledvin a břišních orgánů, tlustého střeva a konečníku, dutiny ústní, osteoporózy či infarktu). Beze změny zůstávají i programy pro klienty chronicky nemocné nebo se specifickými potřebami –

speciální programy pro onkologicky nemocné, klienty s nízkobílkovinnou dietou, pro děti s obezitou a nutriční poradenství.

OZP i letos přispívá na přímořské ozdravné pobyty dětí ve věku od 7 do 15 let nejen s alergickým, respiračním či kožním onemocněním, ale i s problémy s pohybovým aparátem (například skoliózou, poruchou dynamiky a statiky a podobně).

Stejně jako doposud můžou příspěvek čerpat dárce krve, orgánů a kostní dřeně. V rámci aplikace Vitakarta můžou pojištěnci i nadále čerpat další bonusy v podobě kreditů za aktivní přístup k péči o své zdraví. Kredity lze využít až na 40 příspěvků. Navíc je pojištěnci mezi sebou můžou převádět a v rámci rodiny využít sdružené kredity.

Vojenská zdravotní pojišťovna (VoZP, kód 201) zavedla už v listopadu nový program s názvem Zdravá duše, který nabízí několik benefitů na podporu psychického zdraví. Dospělí se dostanou k novému webu, na němž se tým odborníků věnuje prevenci stresu, psychohygieně či destigmatizaci pacientů, kteří docházejí na terapii. V rámci programu se můžou dospělí zúčastnit intenzivního online osmitýdenního programu na podporu osobní spokojenosti, který je založený na principech mindfulness. Pro pojištěnce, kteří už na terapii docházejí, má pak VoZP připravené online psychotherapeutické sezení. Lidé od 40 let si můžou požádat až o 300 korun na prevenci poruch paměti.

Dětem tento program přinese až 1000 korun na podporu jejich rozvoje a prevenci duševních chorob. Rodiče dětí s duševní poruchou si můžou požádat až 500 korun na poradenství. Děti s poruchou autistického spektra mají nárok až na 800 korun na online výukovou platformu Simple Steps. Dále je možnost získat až 500 korun na terénní poradenství ve školách a školkách.

VoZP také zvýšila z 500 na 1000 korun příspěvek na sporty pro děti a příspěvek na školu v přírodě, sportovní pobyt či tábor.

Ze 400 na 500 korun se zvýšil příspěvek na plavání pro všechny pojištěnce bez rozdílu věku.

Změnou prošly příspěvky na očkování. U dětí se příspěvek zvýšil z tisícovky na 1500 korun, u dospělých pak z 500 na 700 korun.

Těhotné ženy se v letošním roce dočkaly navýšení příspěvku na doplňky stravy ze 200 na 500 korun. Celkově v těhotenství a po porodu můžou získat až 3500

korun. Příspěvek k prevenci těhotenství můžou od letošního roku čerpat i na dentální hygienu.

VoZP má pro maminky, které své dítě k pojišťovně už s předstihem přihlásily online, připravený také novorozenecký balíček. Ten zahrnuje kojenecké body, tepláčky, náprstní kartáček na zuby nebo dudlík, samolepku Dítě v autě, reflexní bezpečnostní pásek a edukační pořad První pomoc dětem.

Od letošního roku VoZP přispívá 1500 korun i na snímatelná rovnátka pro děti. Dosud byl příspěvek dostupný jen na fixní rovnátka.

Pojišťovna zvýšila příspěvek pro dárce krve za dosažení ocenění Českého červeného kříže a o 1000 korun, na 5000 korun se zvýšil také příspěvek pro dárce kostní dřeně.

V rámci prevence VoZP zvýšila příspěvek na prevenci kolorektálního karcinomu ze 150 na 300 korun.

I nadále se pojištěnci VoZP můžou těšit na příspěvky v rámci programu Pohyb. Dospělí můžou získat až 500 korun na cvičení a regeneraci. Senioři od 65 let pak 300 korun na kloubní výživu.

V programu Prevence můžou letos pojištěnci VoZP využít až 800 korun na prevenci karcinomu prsu, až 400 korun na vyšetření kožních znamének, až 400 korun na odvykání kouření a až 1000 korun na paruku při chemoterapii nebo alopecii.

RBP (dřív Revírní bratrská pokladna, kód 213) má v roce 2023 na preventivní a bonusové programy vyčleněnou částku 110 milionů korun, což je v porovnání s předchozím rokem nárůst asi o 10 procent.

Mezi novinky, které pojišťovna připravila pro své pojištěnce, je projekt Duševní pohoda, v rámci kterého můžou lidé získat až 2500 korun (nad standardní limit 1000 korun) na podporu svého duševního zdraví. Příspěvek je určen pojištěncům od sedmi let na psychosociální intervenci absolvovanou u vybraného poskytovatele s odborností 901. Pojištěnci získají příspěvek na sezení, která nejsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění (například krizová intervence, psychoterapeutické konzultace, psychoterapie). Částku lze využít na maximálně pět návštěv s příspěvkem do 500 korun za každou.

Všichni dárce krve, kteří v posledních 365 dnech bezplatně darovali krev, získají v roce 2023 zdarma cestovní pojištění až na 30 dnů při svých cestách do zahraničí.

Mezi další novinky letošního roku patří příspěvek na komplexní onkologickou preventivní prohlídku ve výši 3000 korun pro dospělé od 19 let.

V rámci programu Moje geny přispěje RBP rodičům až 4000 korun na odhalení dědičných nemocí před plánovaným těhotenstvím. Bonusový program můžou využít ženy od 19 do 49 let a muži od 19 do 59 let, kteří můžou zároveň získat příspěvek do výše 500 korun za účast u porodu.

V rámci prevence letos RBP rozdává všem pojištěncům až 700 korun na saunu v období leden-duben a září-prosinec. RBP podporuje i členství registrovaných sportovců od 19 do 69 let příspěvkem až do výše 500 korun.

Nově se na 1500 korun zvýšil příspěvek RBP na letní prázdninové pobyty a příměstské sportovní tábory pro děti od 3 do 16 let.

Až tisíc korun můžou letos pojištěnci získat na paruku kvůli alopecii.

V září přispěje dětem a mládeži do 18 let na rovnátka. Díky možnosti slučování příspěvků od rodinných příslušníků, přátel a ostatních dárců tak děti můžou získat až 10 000 korun.

V platnosti zůstávají oblíbené ozdravné vysokohorské, lázeňské nebo přímořské pobyty pro děti s příspěvkem do 10 000 korun, příspěvek na preventivní očkování proti HPV do 4000 korun, příspěvky dárcům krve a kostní dřeně do 6000 korun, příspěvky pro maminky a jejich miminka, příspěvky na bezlepkovou či nízkobílkovinnou dietu s možností slučování příspěvků od rodičů a přátel až do výše 10 000 korun a mnohé další.

Změnit zdravotní pojišťovnu můžete jednou za dvanáct měsíců. Klientem nové pojišťovny se můžete stát vždy od 1. července nebo od 1. ledna. O změnu je ale třeba žádat nejpozději tři měsíce před datem změny. Pokud byste tedy chtěli změnit pojišťovnu k 1. červenci, musíte si zažádat do 31. března. Kdybyste chtěli k nové pojišťovně přestoupit od Nového roku, pak je potřeba žádost podat mezi 1. červencem a 30. zářím.

Přihlášku vyplňujete v nové zdravotní pojišťovně, té stávající nemusíte nic oznamovat – pojišťovny si to vyřídí mezi sebou. Vaším úkolem je o změně informovat zaměstnavatele, případně školu a při další návštěvě své lékaře.

Formuláře k přestupu si můžete vyžádat na pobočce zdravotní pojišťovny nebo je najdete na její internetové stránce. Vyplněné je pak můžete doručit na pobočku zdravotní pojišťovny osobně nebo poštou. Všechny pojišťovny ale umožňují podat přihlášku online. Některé pojišťovny (například Všeobecná

zdravotní pojišťovna) vám umožní podepsat ji prstem na mobilu nebo dokonce myší, jiné vyžadují elektronickou identitu (například bankovní identitu) nebo datovou schránku. Pokud ji nemáte, většinou je tu možnost vyplnit formulář online, předvyplněný vám pak přijde poštou a stačí ho už jen podepsat a poslat pojišťovně zpět.

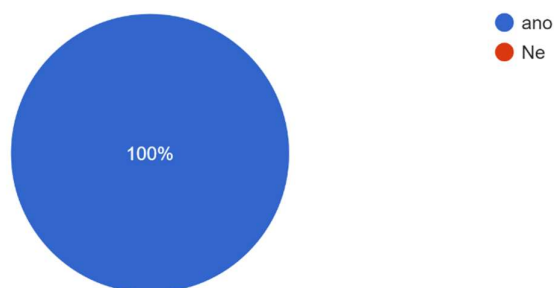
I když mohou být benefity dobrým důvodem, proč zdravotní pojišťovnu změnit, je dobré si také zkontrolovat, jestli ta která pojišťovna spolupracuje s vašimi lékaři nebo s lékaři, které zamýšlíte navštívit.

Zdroj: www.penizze.cz

Hodnocení služby Dobrovolnictví za rok 2022

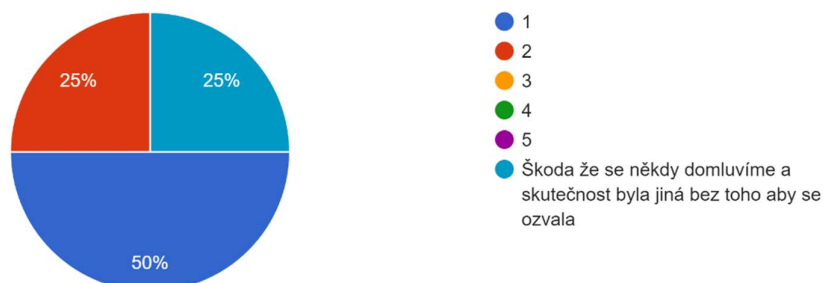
Byl(a) jste spokojený/á s prací dobrovolníka?

4 odpovědi



Jak hodnotíte práci dobrovolníka? (na škále 1-výborná až 5 - nedostačující)

4 odpovědi



Co se Vám při setkání s dobrovolníkem povedlo? 4 odpovědi

Pomáhá mi při sportu.

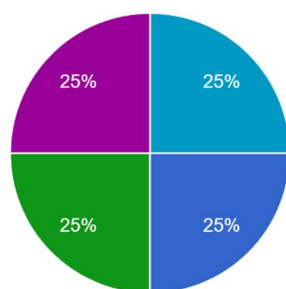
Ježdění v MHD.

Několik doprovodů na vycházku a vypalování do dřeva

Někdy to bylo super.

Co byste rád/a s dobrovolníkem absolvoval/a

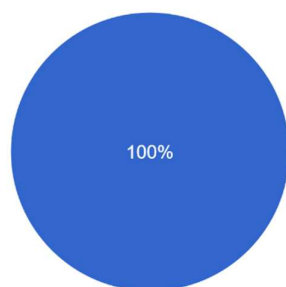
4 odpovědi



- procházky
- společnost v domácnosti (povídání, četba knih, poslech hudby apod.)
- doprovod na volnočasové aktivity ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc
- výpomoc na tréninku boccii
- Práce se dřevem, rozdělávání ohně
- všechny, také výlety jak bylo slíbeno

Jak hodnotíte práci koordinátora dobrovolnické služby? (na škále 1- výborný až 5 nedostačující)

4 odpovědi



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Máte návrhy na zlepšení dobrovolnické služby? 2 odpovědi

Nemám, služba je vedena velmi dobře.

Ne.

Děkuji všem uživatelům za odpovědi a za hodnocení dobrovolnické služby.

Lucie Veselá

Štafetový rozhovor #13 s Přemkem Drtilem

Jak jsi přišel na Agátu?

Ona spíš Agáta přišla sama, ale od první figurky pana Křečka z roku 2004 přes www.mousehuntgame.com až po posledního živého pana Křečka II. a k Agátě samotné to byla opravdu dlouhá cesta.



Jak dlouho jsi v Trendu?

Moje první asistence proběhla 23. 2. 2015 a pamatuji si ji jako včera. Pár let jsem držel telefon krizové asistence, převzal zpravodaj a poslední roky sedím v kanceláři jako E.T. technik.

Znal jsi před nástupem do Trendu bocciu?

Ne, ani o baletu na lyžích jsem neslyšel a určitě by se dalo najít spousta dalších sportů, které neznám.

Děláš i jiný sporty nebo popřípadě jaký máš celkově koníčky?

Už ani ne. Historický šerm jsem pověsil na hřebík vedle kreslení, psaní a budu rád, když se letos občas vykopu ven s lukem. Hakis není s kým kopat a sehnat lidi na volejbal je asi stejně jednoduchý, jako najít čtyři lidi v jeden víkend na dračí doupě.

Dračímu doupěti jsem podřídil všechno ostatní – od kreslení, přes čtení knížek a komiksů, koukání na filmy a seriály. Vzhledem k tomu, že od... snad čtyř let ± jsem měl možnost sedět u PC a hrát všemožné hry, tak jsem si chtěl naprogramovat vlastní. Díky dračáku můžu a nepotřebuju k tomu počítač.

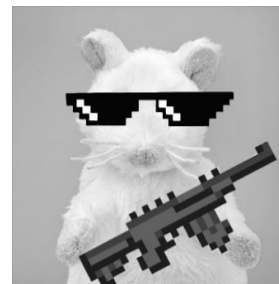
Nebráním se ani deskovým a karetním hrám.

Co dělám často a není to ani tak koníček, ale spíš prokletí, je doom scrolling, tedy nekonečné bezduché listování obsahem internetu a získávání informací o všem (ne)možném. Pokud zrovna nespím, nejsem na asistenci, tak čumím do monitoru, do telefonu, nebo – a to čím dál tím méně – do knížky.

A kdo bude další?

Samozřejmě, že Agáta ☺

Štafetový rozhovor #14 s Agátou Krystie



1. Jak se bydlí s kočkou?

Kočka si mě moc nevšímá. Dokonce si nevšímá ani svých dvou krys, pokud je někdo nepostříká extraktem ze šanty kočičí. A i tento zájem opadne během pěti minut.

2. Co všechno na tebe Přemek svádí a deleguje?

Že mu vypiju kafe, sepsání úvod-kníku a odpovědi na hloupé a zbytečné otázky.

3. Co je nejtěžší při tvorbě zpravodaje?

Nedělat jízlivé komentáře, usadit správně články, aby nepřetékal na následující stránku, uskakující fotky se špatně nastaveným obtékáním, číslování první stránky jiné než ve zbytku dokumentu a nějaké to politicky korektní shrnutí v úvod-kníku.

4. Co ve zpravodaji postrádáš?

Všeobecně příspěvky pana Oty a kohokoliv dalšího, ať už z řad klientů, nebo asistentů pro obohacení obsahu.

5. A kdo bude další?

Měli jsme tu Elišku Růčkovou, Zuzku Plachou, Toma Černého, Vojtu Venclíka, Šárku Sláničkovou, Martinu Ferencovou, Romanu Linhartovou i Jarku Kaczorovou, Elišku Kremláčkovou, Kristy Kolářovou, Vandu Bětíkovou a Martina Dobeše...

...který nominoval Přemka, což nás oba velmi překvapilo a lepší by bylo ho vytáhnout na pivo. Ideálnější by byl Tom Paráček nebo Vašek Hanáček, vzhledem k té posloupnosti, kterou lze vidět v předchozím výpisu, kdy je štafeta předána někomu, s kým se předávající setkává v terénu nebo u konkrétních klientů nejčastěji, případně nastupovali ± ve stejném období.

Pokud počítám správně, mělo by být k dispozici ještě 19 lidí, přičemž minimálně pět z nich je v Trendu dýl než Přemek, ale aktuálně přemýšlím, zda Štafetové rozhovory mají probíhat jen mezi OA, případně mezi OA i SR. Nebo do toho zapojit i ostatní pracovníky Trendu, jako je pan ředitel, holky z administrativy, PR manažera, pana Otu, paní předsedkyni, Marťu Brožovou, dobrovolníky...

Takže se zeptáme třeba...

KDYŽ JE DESET SCHODŮ BEZBARIÉROVÝ PŘÍSTUP

povídka paní Věry S. aneb:

VYSUŇ KŘÍDLA A VZLÉTNÍ

„Já vás pošlu na plicní,“ řekla mi obvodní lékařka, když jsem se už po několikáté vrátila k ní se stejným problémem (a covid to nebyl).

„Prvně tam ale zavolám, jestli mají bezbariérový přístup.“ A už vytáčela číslo, dlouho debatovala, ptala se. Poté se slovy: „Prý tam je pár schodků, ale mají nájezd“, mi strčila do ruky doporučení. „Pouze si prý máte s sebou vzít někoho, kdo vás po tom nájezdu vytlačí.“

Protože do těchto končin nízkopodlažní autobus nejede, domluvila jsem si asistentku a objednala nám taxi.

Řidič se strašně divil, že já jedu na plicní. Brala jsem to jako kompliment. Asi vypadám dobře, zdravě. Za kompliment jsem to ale brala pouze do chvíle, než nás vysadil před plicním oddělením. Ke dveřím vedlo deset vysokých a strmých schodů.

„Klid, sestřička tady odsud říkála, že tady mají nájezd.“

Vydaly jsme se teda nájezd hledat. Našly jsme pouze druhých deset stejně vysokých a strmých schodů, na kterých byly položeny úzké kolejničky pro kočárek.

V ten moment jsem pochopila řidičův údiv. Neměla to být lichotka, pouze údiv nad tím, že jako vozíčkář jdu tam, kde mají ke vchodu deset schodů.

Protože jsme jiný vstup nenašly, nezbylo mi nic jiného, než slézt z invalidního vozíku a plazit se s dopomocí asistentky těch deset schodů po zadku.

„Sestři,“ řekla jsem hned u okýnka. „Vy jste říkála, že tady máte sice pár schodků, ale nájezd.“

„Vždyť jo.“

„Myslíte těch deset vysokých a strmých schodů? A ty kolejničky pro kočárek?“

Zeptala jsem se pro jistotu.

„A je to snad problém?“ A její pohled říkal – co si tady vymýšlíš, babo? Co se ti nezdá.

„Dobrá tedy,“ souhlasila jsem a navrhla řešení: „Já si tady přesednu na židli, naložte na vozík kolegyni a zkuste ji vytlačit.“

Sestřička vzala vozík a podívala se na kolegyni. Ta na ni vytřeštila oči:

„Zbláznila ses?! Chceš mě zabít?! Ani za nic! Co myslíš, proč všechny matky sem nosí své děti v náručí a kočárky nechávají pod schody?“

Když neuspěla s pokusem, obrátila se sestřička opět na mě: „A nějaké zvedací zařízení ten váš vozík asi nemá, že? Na to je moc obyčejný.“

„Ale jo!“ Zvolala jsem. „Já sklerotik! Pod vozíkem mám křídla, jen jsem je zapomněla vysunout,“ řekla jsem potichu.

Akce v Trendu

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 13. a 27. 4., 11. 5. 2023, 12:30-14:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Zveme vás na dubnová cvičení s paní Věruškou Schmidovou, které se postará o protažení našich těl. Není jednoduché cvičit sám, proto my cvičíme společně! Díky cvičení dobijeme energii, uvolníme krční a hrudní páteř. Nacvičíme správný posed. Také se zaměříme na protažení ramen, pokusíme se zbavit migrény, zmírnit astma a hlavně zlepši celkovou naši imunitu. Při cvičení se nezpotíte, tudíž se nemusíte ani převlékat. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku. Těšíme se na setkání s vámi.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Zpívánky

Kdy: pondělí 17. 4. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Zpívánky proběhnout i v dubnu, a to opět pod vedením báječné Klárky, která se postará o nezapomenutelnou zábavu. Hned na začátku se můžete těšit na hudební nástroje, které si budete moci vyzkoušet. Také se zaměříme na rytmus a tempo hudby. Samozřejmě budeme společně hrát i zpívat. Všichni jste na aktivitu srdečně zváni.

Další informace:
e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670.

Přednáška o vybudování firmy Uncle Ferro

Kdy: úterý 18. 4. 2023, 14:00-16:00h

Kde: Riegrova 5, Olomouc

Ve dvoře historického centra Olomouce v ulici Riegrova na začátku září 2022 vznikl nový kulturní prostor, který nabízí koncerty, výstavy a pouliční stravování. Vše má na svědomí Jiří Jiráček, který nám o vytvoření Uncle Ferro řekne více na společném setkání v prostorách historického dvorku Riegrova 5, Olomouc.



Olomoucký deník.cz

Na aktivitu je nutné se přihlásit: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Odpoledne plné deskových her – Česká hudba

Kdy: úterý 25. 4. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc

Milovníci české hudby si přijdou na své. Společně zavzpomínáme na úspěšné hity a oblíbené interprety napříč celým spektrem hudebních žánrů. Kromě zodpovídání otázek můžeme plnit i zábavné úkoly formou zpívání písniček, pantomimy nebo kreslení. Ten nejlepší z nás na konci hry získá Zlatého slavíka. Můžete se konkrétně těšit na tyto herní okruhy:



- populární hudba,
- filmová hudba,
- tradiční hudba,
- folk a country,
- různé,
- doplň text.

Další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Přednáška: Hrozby a podvody na internetu

Kdy: čtvrtek 27. 4. 2023, 14:00-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Olomouc nebo

online přes odkaz:

meet.google.com/thi-smif-ysz



Díky internetu máme k dispozici celý svět přímo na dlani. Můžeme komunikovat s přáteli přes sociální sítě, hrát hry, vyhledávat různé informace nebo sledovat zábavná videa. Nicméně, často zapomínáme na to, že internet může být i plný nástrah a nepravdivých informací. Je potřeba, abychom byli neustále obezřetní a dobře si rozmysleli, co o sobě například prozradíme na sociálních sítích. Celým tématem bezpečnosti nás provede Roman Loník.

Další informace: Zuzana Plachá,

e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Chcete být milionářem?

Kdy: úterý 2. 5. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Olomouc



Přijďte si zahrát oblíbenou vzdělávací hru „Chcete být milionářem?“. Nebojte se, hru jsme si upravili podle sebe, kdy ji hrajeme ve dvou týmech. Hned na začátku bude čekat týmy první společný úkol, a to správně odpovědět na rozstřelovací otázku, která rozhodne o tom, jaký tým bude hrát jako první a následně bude muset zodpovědět 15 zálučných otázek, aby získal titul milionáře. K dispozici bude mít každý tým tři nápovědy: přítel na telefonu, publikum a 50 na 50. Věřím, že si hru společně užijeme a opět se dozvíme něco nového.

Další informace:

e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670.

Olomoucký majáles

Kdy: středa 3. 5. 2023, 13:00-20:00

Kde: celá Olomouc,
prezentační stánek Zbrojnice UPOL
(Biskupské nám. 842, Olomouc)



I letos se na univerzitní půdě uskuteční majáles, kdy centrum Olomouce ožíví slavnostní průvod v maskách. Vystoupení různých kapel, DJs, malé divadelní formy, filmové projekce, výstavy nebo outdoorové aktivity. Zároveň proběhne i prezentace různých studentských spolků a neziskových organizací v kraji, kde hrdě budeme představovat i náš Trend! Věříme, že nás přijdete podpořit nebo se alespoň zúčastníte doprovodného programu, o kterém vás budeme brzy informovat.

Další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Výlet: Zámek Rájec nad Svitavou

Kdy: čtvrtek 11. 5. 2023
odjezd 9:00h parkoviště Billa
(Jeremiášova 1, Olomouc)
návrat cca 15:30h na stejné místo



Jen pro cestovatele - Zámek Rájec nad Svitavou

Letos navštívíme klasický zámek francouzského typu - Státní zámek Rájec nad Svitavou, který zbudovali příslušníci šlechtického rodu Salmů v letech 1763-1769. Interiéry zámku vynikají bohatostí mobiliáře, zejména rozsáhlou kolekcí orientální porcelánu a grafik, sbírkou křišťálových pohárů z období manýrismu. Zámek nabízí bezbariérovou prohlídku I. Reprezentačního prostoru. Délka prohlídky bude cca 40 minut. Po prohlídce si společně prohlédneme Zámecké zahradnictví a park.

Vstupné: držitelé průkazu ZTP a ZTP/P platí 140 Kč (doprovod je zdarma).

Na výlet se prosím **přihlašujte Zuzaně Plaché**, a to do **pondělí 17. 4. 2023 do 12:00h.**

Zároveň prosím, abyste mi při přihlášení sdělili, zda pojedete na elektrickém nebo mechanickém vozíku, a zda si dokážete v autobuse přesednout.

Jelikož autobus dokáže převést pouze 3 elektrické vozíky, na výlet bude upřednostněn ten, kdo se ještě výletu v letošním roce nezúčastnil.

Pokud potřebujete zajistit doprovod, je nutné si nahlásit požadavek na asistenta na dané službě! Místa na výlet jsou omezená a přihláška závazná.
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Aktivity podporuje:



Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

Napsali pro vás: Přemysl D., Věra S., Martina B., krysa a další

Distribuce a info s úsměvem: Milena B., Alena T. a Anna K.

Datum vydání: **14. 4. 2023**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. května 2023**

Apríl 2.0

Věděli jste, že existuje něco jako Dunning-Krueger efekt? Co to znamená, pokud to nevíte, si můžete vygooglit, ale navazuji tím na úvodní větu, že po bitvě je každý generál – v našem případě na pocit, že by se celé aprílové číslo dalo zvládnout mnohem lépe.

Vynechali jsme konspirační okénko, ve kterém jsme se chtěli zaměřit třeba na časovou osu plynovodu Nord Stream 1 & 2, na dodávky a ceny plynu, jeho množství v zásobnících, odkud ho vzít, že jednu dobu nebyl, pak se objednal, ale nebyly terminály na jeho zpracování, chybějící turbína, výbuch, Apríl...

Nebo na geopolitickou šachovou partii PRC, RF a USA. Nehledě její vliv na všechno a všechny okolo. A ano, existuje i šachovnice pro tři hráče.

Konspirační okénko by bylo nejspíš přespříliš depresivní a nijak růžové...

Ani jsme nezmínili https://cs.wikipedia.org/wiki/Dihydrogen_monooxid, což je velmi dobrý a podařený vtípek sám o sobě, k čemuž nás dovedl článek zde: <https://www.osel.cz/12770-co-nalit-mimozemstanovi.html>

Z paralelního politicky nekorektního okénka nám úplně vypadla anketa Makak roku 2022, jejíž průběh si můžete zpětně prohlédnout na následujícím odkaze: https://paralelnilisty.cz/makakroku/makak-roku-2022/?fbclid=IwAR1xqa-75xxcF_897OCgy0t92xxuZLwkzyobFq1j8J7ibqqaLrsOf5OqKwY

...kterou vyhrál kdo jiný, než senátorka Jana Zwyrtková Hamplová, přičemž k tomu, co zmůže pro běžný lid ze své pozice senátor, nebo prezident, jsme se také chtěli stručně věnovat, ale mám ten dojem, že celkem nic moc.

Rozhodně doporučujeme si zabrouzdat i jejich wikipledií na adrese https://wiki.paralelnilisty.cz/doku.php?id=domovska_stranka, samozřejmě s přihlédnutím k faktu, že už Masaryk, Komenský nebo Jan Hus říkali, že člověk nemůže věřit všemu, co píšou na internetu.

Nepadla ani štafetová otázka „Proč je Přemek v poslední době na facku?“

Krysa říká: Těžko říct. Staví zdi, pálí mosty a mluvit o počasí a očividných věcech, jen aby nebylo ticho, je naprosto zbytečné...

