



TRENDY

zpravodaj
Trendu vozíčkářů



Slovo na úvod

Ahoj Trendáci,

nový rok 2014 je tu a s ním další krůček v našich osudech. Jak si je budeme psát, záleží jen na nás. Říká se, že s úsměvem jde všechno líp. Byli bychom rádi, kdyby jste se u čtení Trendy zpravodaje jen usmívali. A co že jsme Vám přinesli do prvního čísla? Spoustu novinek ze sociální oblasti. Pozvánku na monoski či na příjemné setkání na Lužické, kde si lze vyrobit svou svíčku. Zajímavé čtení od naší stálé dopisovatelky Věrky Schmídové a zajímavosti ze světa plus malou příručku pro rok 2014. Na závěr malá prosba pro Vás všechny. Pokud najdete něco zajímavého nebo Vás políbí múza a budete chtít něco sepsat, klidně nám to pošlete do redakce. Budeme jen rádi. Děkujeme. Nezbyvá než popřát příjemné počtení.



Michal Koutný

ZIMNÍ LYŽAŘSKÝ KURZ MONOSKI PRO TRENDÁKY

Termín konání: 21.1.-24.1.2013, celkem 2 lyžařské dny (příjezd 21.1. večer na večeři)

Místo konání: Kouty nad Desnou, Ski areál Kareš

Finanční náklady celkem: 580,-/den

V ceně je zahrnuto: ubytování (Hotel Dlouhé Stráně), strava formou polopenze (snídaně, večeře), skipas,

Způsob úhrady: Na místě přímo na hotelu

Povinné Vybavení: Lyžařské oblečení, hudební nástroj a hlavně dobrou náladu!

Tento rok se nám bohužel nepodařilo sehnat žádné finance, a proto platba asistentů bude bohužel z Vaší strany. Mám pro vás výběr spousty šikovných studentů, kteří by jeli pouze za platbu pobytových nákladů, ale potřebovala bych vědět za včasu...



Centrum APA

MPSV vydalo informační letáky o dávkách státní sociální podpory i pomoci v hmotné nouzi.

Ministerstvo práce a sociálních věcí chce pomoci lidem orientovat se v sociálním systému, proto vydalo soubor tří letáků. V prvním se lze dozvědět více o dávkách státní sociální podpory, druhý vysvětluje, jak je to s pomocí v hmotné nouzi a třetí informuje o dávkách pro osoby se zdravotním postižením. Všechny letáky obsahují informace platné od 1. ledna 2014.

„Každý leták obsahuje aktuální informace, a to v přehledné formě. Lidé se tak například dozvědí, na jakou pomoc od státu mají nárok osoby se zdravotním postižením,“ říká ministr práce a sociálních věcí František Koníček.

Leták „Dávky pro osoby se zdravotním postižením“ přináší odpovědi na otázky jako například: jak lze získat průkaz osoby se zdravotním postižením, kdo má nárok na příspěvek na péči či na příspěvek na mobilitu, v jaké výši se příspěvky vyplácejí a kde lze o dávky požádat. Ministerstvo nedávno vydalo také Příručku pro osoby se zdravotním postižením v roce 2014, kde lze najít mnoho dalších informací v sociální oblasti.

V letáku „Státní sociální podpora“ se lidé dočtou například o tom, jak probíhá řízení o přiznání dávek, kolik činí porodné a přídavek na dítě a kde lze získat podrobnější informace. Čtenáři se dozvědí i to, jak postupovat, pokud nesouhlasí s vydaným rozhodnutím o nepřiznání dávky.

Leták „Pomoc v hmotné nouzi“ vysvětluje, kdo je, resp. kdo není osoba v hmotné nouzi, o jaké dávky lze žádat, kolik činí částky životního a existenčního minima a přináší další užitečné informace. Podobně jako dva výše uvedené letáky obsahuje i tento zjednodušené podmínky pro poskytnutí předmětných dávek. Přesné podmínky nároku na dávky jsou uvedeny v právních předpisech.

Celkový náklad letáků činil 30 tisíc výtisků. Výroba, tisk, distribuce a grafické zpracování stálo 106 480 Kč. Letáky budou postupně distribuovány na kontaktní pracoviště ÚP ČR a na obecní úřady s rozšířenou působností. K dispozici budou také ve vestibulech budov MPSV.

Petr Sulek, tiskový mluvčí MPSV



Co se mění od ledna 2014? Novinky ministerstva práce a sociálních věcí

Nový rok přinese změny v oblasti práce a sociálních věcí. Mění se například podmínky pro získání průkazu osoby se zdravotním postižením, zvyšují se důchody a náhradu mzdy bude zaměstnavatel vyplácet opět jen po dobu prvních 14 dnů.

OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- Dochází ke změně podmínek, za kterých se přiznává průkaz osoby se zdravotním postižením. Mění se tzv. zdravotní podmínka pro přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením i řízení o něj. Od 1. ledna 2014 bude možné průkaz **přiznat pouze na základě podání žádosti**, bude probíhat samostatné správní řízení, a to včetně posouzení zdravotního stavu posudkovým lékařem okresní správy sociálního zabezpečení. Úprava se tak přibližuje právní úpravě, která platila do konce roku 2011.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením nebude navázán na uznaný stupeň závislosti nebo na neschopnost zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace.

- Ke změnám dochází také u příspěvku na mobilitu. Ti, co příspěvek už pobírají, ho budou při splnění podmínek pobírat i nadále. U nových žadatelů je vznik nároku na příspěvek na mobilitu podmíněn vlastněním průkazu ZTP nebo ZTP/P přiznaného po 1. lednu 2014. Výše příspěvku se nemění, i nadále činí 400 Kč měsíčně. **Od 1. ledna 2014 bude možné na základě žádosti příjemce příspěvku vyplatit příspěvek jednou splátkou za tři kalendářní měsíce**, za které náležel.
- Rozšiřuje se okruh osob, které mají při splnění ostatních podmínek nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla, a to o osoby s anatomickou ztrátou dolní končetiny ve stehně s možností oprotézování.

Dochází k dílčím změnám zákona o sociálních službách, které reagují na potřeby praxe při provádění zákona. Upřesňuje se například vymezení okruhu oprávněných osob pro účely příspěvku na péči a pro účely poskytování sociálních služeb. Dochází také k prodloužení platnosti současného postupu při přidělování dotací na poskytování sociálních služeb, na kraje se povinnost poskytovat dotace přenese až od roku 2015.

DŮCHODY

Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí **přiznané před 1. lednem 2014**, se zvyšují tak, že se

- **základní výměra** (stejná pro všechny druhy důchodů) zvyšuje o 10 Kč na **2 340 Kč**
- **procentní výměra**, která je individuální a odvíjí se od získaných dob důchodového pojištění a příjmů, zvyšuje o **0,4 %**.

Důchody tak od lednové splátky vzrostou v průměru o 45 Kč. Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení automaticky, není potřeba o ně žádat. MPSV navrhuje vládě a novému parlamentu na rok 2014 mimořádnou valorizaci, která by měla nepříznivou situaci seniorům kompenzovat, podrobnosti jsou [v této tiskové zprávě](#).

NEMOCENSKÉ POJIŠTĚNÍ

Od ledna příštího roku budou zaměstnavatelé svému zaměstnanci, který byl uznán dočasně práce neschopným, vyplácet náhradu mzdy **za období prvních 14 kalendářních dnů** trvání pracovní neschopnosti namísto dosavadních 21 dnů. Další informace jsou [v této tiskové zprávě](#).

Redukční hranice týkající se denního vyměřovacího základu, na základě kterého se vypočítá například nemocenské, jsou pro rok 2014 následující:

- první redukční hranice činí **865 Kč**,
- druhá redukční hranice činí **1 298 Kč**,
- třetí redukční hranice činí **2 595 Kč**.

POJISTNÉ NA SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Nejvýznamnější změny:

- částka průměrné mzdy pro účely pojistného je 25 942 Kč,
- maximální vyměřovací základ pro placení pojistného je 1 245 216 Kč,
- rozhodná částka (daňový základ) zakládající účast na důchodovém pojištění OSVČ, která vykonává vedlejší činnost v roce 2014, je 62 261 Kč,
- minimální měsíční základ pro placení záloh na pojistné pro **OSVČ vykonávající hlavní činnost** je 6 486 Kč – z toho **minimální záloha** na pojistné činí **1 894 Kč**,
- minimální měsíční vyměřovací základ pro **OSVČ vykonávající vedlejší výdělečnou činnost** je 2 595 Kč – z toho **minimální záloha** na pojistné činí **758 Kč**.

ZÁKONÍK PRÁCE

Nejvýznamnější změny:

- Právní úprava svéprávnosti fyzické osoby – zaměstnance nebo zaměstnavatele v pracovněprávních vztazích, stanovení zákazu výkonu závislé práce do 15 let věku a důsledky neplatnosti právních jednání **jsou nyní vyhrazeny občanskému zákoníku** a zákoník práce (ZP) tuto problematiku - až na výjimky - již neupravuje;
- ZP stanoví, ve kterých případech se ke **konkrétnímu věcně nebo formálně vadnému právnímu jednání nepřihlíží a jsou tudíž právně neúčinná** (např. výpověď z pracovního poměru, která nebyla dána písemně, ujednání v podnikové kolektivní smlouvě, která upravují práva zaměstnanců v menším rozsahu než kolektivní smlouvy vyššího stupně, vzdání se práva zaměstnancem, které mu přiznává ZP, kolektivní smlouva nebo vnitřní předpis, postoupení pohledávky ze základního pracovněprávního vztahu nebo převzetí dluhu zaměstnance vůči zaměstnavateli nebo naopak jinou osobou);
- ZP ve vazbě na obecnou úpravu v občanském zákoníku zavádí nový institut **spocívající v možnosti okamžitého zrušení pracovního poměru**, dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti **zákonným zástupcem mladistvého zaměstnance mladšího 16 let věku** s přivolením soudu, je-li to nezbytné v zájmu jeho vzdělávání, vývoje nebo zdraví;
- ZP stanoví zákaz postoupení práva na mzdu, plat, odměnu z dohody nebo jejich náhradu nebo použití tohoto práva k zajištění dluhu, s výjimkou dohody o srážkách ze mzdy;



- ZP omezuje možnosti započtení proti pohledávce na mzdu, plat, odměnu z dohody nebo jejich náhradu, a to jen ve vazbě na podmínky stanovené pro výkon rozhodnutí srážkami ze mzdy v občanském soudním řízení.

Petr Sulek
mluvčí MPSV

Výměna průkazů OZP by neměla klienty zatížit

Od 1. ledna 2014 začnou platit nové podmínky pro přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením (průkaz OZP). Od příštího roku si už lidé nebudou muset hlídat, kdy jim skončí platnost jejich průkazu mimořádných výhod, ale Úřad práce ČR (ÚP ČR) sám zahájí správní řízení, jehož součástí bude i nové posouzení zdravotního stavu klienta. Vyplývá to z novely zákona č.329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením (OZP).

Když se v roce 2012 změnila legislativa v oblasti sociálního zabezpečení, došlo mimo jiné ke **zrušení institutu mimořádných výhod (MV)**, na jehož základě dostávali lidé se zdravotním postižením papírové kartičky s označením stupně přiznaných výhod (**TP, ZTP nebo ZTP/P**). Vydané průkazy jsou, bez ohledu na změny právních norem, platné po dobu, která je uvedena na jejich zadní straně, **nejdéle však do 31. prosince 2015**. V praxi to tedy znamená, že **k tomuto datu skončí platnost všech průkazů**. Jejich držitelé už tak nebudou moci využívat žádné benefity a nároky, které jim z vlastnictví průkazu vyplývají, a to do doby vydání nového dokladu.



Zatímco dosud si musel každý klient pečlivě hlídat, kdy skončí platnost jeho průkazu OZP, **od nového roku to za držitele starých průkazů MV udělá ÚP ČR. Ještě před vypršením lhůty zahájí sám z moci úřední správní řízení**. Následně pak bude klienta o této skutečnosti informovat. A stejný postup bude platit i v případě, že člověk pobírá příspěvek na mobilitu. Od 1. 1. 2014 už tedy průkaz OZP nebudou příjemci příspěvku na péči nebo mobilitu dostávat automaticky, ale na základě podání samostatné žádosti o průkaz. Klienti se nemusí bát komplikací, bude se jednat jen o administrativní krok.

V rámci správního řízení bude muset lékařská posudková služba České správy sociálního zabezpečení (LPS ČSSZ) během následujících dvou let znovu posoudit **přibližně 250 tisíc držitelů průkazů**. Zdravotní stav těchto klientů, kterým bude v období od 1. 1. 2014 do 31. 12. 2015 končit platnost průkazu MV, sKarty s funkcí průkazu OZP anebo tzv. dočasného průkazu OZP, posoudí LPS ČSSZ podle **nových posudkových kritérií**. Způsob posuzování zdravotního stavu pro splnění zdravotní podmínky pro nárok na průkaz OZP mění od 1. 1. 2014 novela zákona o sociálních službách a novela zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Oboje zavádí zákon č. 313/2013 Sb.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením už nebude navázán na uznaný stupeň závislosti. V rámci samostatného správního řízení posoudí posudkový lékař příslušné OSSZ, zda zdravotní stav žadatele znamená podstatné omezení jeho schopnosti pohyblivosti a orientace.

„Abychom lidem co nejvíce ulehčili jejich situaci a zbytečně je nenutili docházet na úřady, nastavili jsme společně s Českou správou sociálního zabezpečení celý proces výměny průkazů OZP tak, aby je co nejméně zatížil,“ říká generální ředitelka ÚP ČR Marie Bílková.

„Posudkoví lékaři LPS ČSSZ nebudou bezdůvodně vyžadovat novou zdravotnickou dokumentaci. To se týká zejména případů trvalého zdravotního postižení, které je již doloženo posudkovou dokumentací, na okresní správě sociálního zabezpečení. K nové objektivizaci zdravotního stavu dojde v případě, kdy v podkladové dokumentaci nebude zdravotní postižení dostatečně doloženo,“ upřesňuje ústřední ředitel ČSSZ Vilém Kahoun.

V případě nedostatečné zdravotnické dokumentace vyzve posudkový lékař občana se zdravotním postižením k součinnosti a jeho ošetřujícího lékaře požádá o vypracování „Lékařského nálezu pro posouzení zdravotního stavu“. Ústřední ředitel ČSSZ sdělil, že také praktičtí lékaři byli požádáni, aby za této mimořádné situace vypracovali příslušnou podkladovou lékařskou dokumentaci **bez prodlení**.

Nový žadatel může o přiznání průkazu OZP požádat **u krajské pobočky Úřadu práce ČR**. V případě že ÚP ČR rozhodne o zamítnutí žádosti a průkaz OZP klientovi nevydá nebo přizná průkaz OZP jiného typu, může se žadatel do 15 dnů od převzetí rozhodnutí odvolat.

Na základě vydání průkazu osoby se zdravotním postižením vzniká jeho majiteli mimo jiné nárok na vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, přednost při osobním projednávání jeho záležitosti na úřadech, bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvaji, trolejbusy, autobusy, metrem, slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy, parkovací průkaz nebo, bezplatnou dopravu vodícího psa. **Rozsah výhod se liší podle typu průkazu OZP, který je vychází z předchozího posouzení zdravotního stavu žadatele.**

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ
CZECH SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION



Kateřina Beránková, tisková mluvčí ÚP ČR

Jana Buraňová, tisková mluvčí ČSSZ

Převzato z www.helpnet.cz

Pro Trendy zpravodaj upravila Martina Brožová a Michal Koutný



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRACOVNÍ TERAPIE – DRÁTĚNÉ SVÍCNÝ



Zdroj: uhortenzie.cz

Dne **29.1. 2014** se v prostorách Spolku Trend vozíčkářů na ulici Lužická 7 uskuteční **od 14 do 17 h** pracovní terapie.

Na setkání si budete moci vyrobit **SVÍCNÝ Z ČERNÉHO DRÁTU**.

Přijďte si vyrobit svícen nebo si jen tak posedět a popovídat.

Na setkání s Vámi se těší *Jana Měrková a Kamila Zábojová+Martina Baranová*

Bližší informace:

Bc. Kamila Zábojová

Sociální pracovníce služby Sociální rehabilitace, Půjčovny kompenzačních pomůcek a Volnočasových aktivit

soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz , mobil: 734 442 040

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

TRENĎÁCKÝ FILMOVÝ KLUB

uvádí



Promítáme: THE DOORS

Kdy?: 5.2.2014 15:30

Kde?: učebna ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Vstup: ZDARMA

Rok 1965. Začínající básník Jim Morrison založí s hráčem na klávesové nástroje Rayem Manzarkem, bubeníkem Johnem Densmorem a kytaristou Robbym Kriegerem hudební skupinu, kterou nazvou The Doors. Hrají po různých klubech v Los Angeles, až upoutají pozornost producenta Paula Rotchilda.

Rok 1967. Doors mají velký úspěch na koncertu v San Franciscu a dostávají se do populárního televizního pořadu Eda Sullivana, kde Morrison způsobí skandál, když odmítne cenzurovat jeden ze svých textů. Morrison se dostává do newyorského hédonistického prostředí, jemuž vévodí Andy Warhol. Má řadu přechodných známostí, což vede k častým hádkám s jeho dívkou Pamelou.

Rok 1968. Při koncertu v New Havenu je Morrison přistižen s jednou ze svých milenek při sexuálním styku v zákulisí. Policie koncert rozpustí. Morrisonovo nadměrné pití a užívání drog vede k častým konfliktům s ostatními členy skupiny. O rok později vede koncert v Miami k Morrisonovu obvinění z veřejného pohoršování. Skupina se rozpadá. Rok 1971. Morrison odjíždí do Paříže. Ve věku pouhých 27 let je nalezen v koupelně svého bytu mrtvý. **(oficiální text distributora – zdroj www.csfd.cz)**

Bližší informace:

Mgr. Marie Pijáčková

pijackova@trendvozickaru.cz , mobil: 731 501 388

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

Počítačový kurz pro začátečníky

- ☞ Chcete se naučit pracovat s počítačem?
- ☞ Chcete umět psát a tisknout dokumenty?
- ☞ Chcete umět pracovat s internetem?
- ☞ Chcete umět komunikovat s Vašimi blízkými bezplatně pomocí programu Skype?



POKUD ANO, NAVŠTIVTE NÁŠ KURZ !

Kdy?

Čtvrtek 16. 1. 2014 informativní schůzka (čas upřesníme).

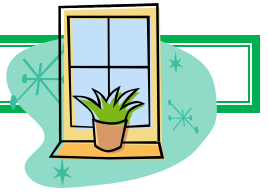
Kde?

Počítačová učebna v budově Spolku Trend vozíčkářů Olomouc.

Kurz je určen POUZE tělesně postiženým spoluobčanům.

Veškeré informace o přihlášení do kurzu poskytne
Bc. Martina Baranová, DiS.
na tel.: 582 777 706 nebo 734 442 040

Na kurz je možné se přihlásit nejpozději do 13. 1. 2014



Jak a čím se v zimě (ne)zahřát

Zima, plískanice, vítr, mráz – už to začíná... Pokračuje škrábání v krku, promrznutí, kašel, nachlazení, chřipka... A letos nás prý čeká enormně tuhá zima. Jak se bránit, abychom nemuseli až do jara jenom sedět doma, co dělat, abychom se venku neproměnili v kusy ledu nebo co naopak nedělat? Už je pozdě na rady typu „otužovat se během celého roku“, „sportovat“, „chodit co možná nejvíc ven“...

Čaj? Alkohol? Nikoli...

Pomůže teple se oblékat a venku, nebo hned po návratu domů, se (pokud to jen trochu jde) něčím zahřát. Hodně lidí sáhne po čaji. Pokud jste venku, dáte si čaj a doufáte, že vás zahřeje, pak jste na omylu. Zahřeje vás pouze tolik jako hrnek horké vody. Vždyť černý čaj se pije v arabských zemích během dne (a tam se určitě nikdo zahřívát nepotřebuje a nechce).

Stejně tak vás nezahřejí ani čaje zelené, bílé či červené a už vůbec ne čaje ovocné, ty vás **naopak zchladí**. Stejně jako čaj lipový nebo třeba mátový. Ano, některé se pijí, když je člověk nemocný, ale **proto, aby mu snížily teplotu**. Pokud si dáte do čaje **rum**, ten už vás zahřeje, ale v tomto případě vás zahřeje alkohol. A na to pozor! Ano, alkohol zahřívá, pokud si dáte jeden grog nebo jeden svařák. Při větším množství alkoholu totiž dochází k tomu, že **cévy se rozšíří, proudí víc krve, ta se ale rychle chladem z okolí ochlazuje a tělesná teplota se tím pádem ještě sníží** a po



chvilí nám je zima ještě větší. A pokud si dáte další alkohol, opět se vám rozšíří cévy, dojde sice k okamžitému zahřátí, k prokrvení, ale následně se krev v roztažených cévách opět ještě více ochladí a dojde k dalšímu poklesu tělesné teploty. Prostě začarovaný bludný kruh...

Takže **alkohol raději opravdu ne, pokud se chcete zahřát. Káva zahřeje na delší dobu**. Co se nápojů na zahřátí týče, nejlepší službu nám udělá **horká káva nebo horká čokoláda**. Zahřejí na delší dobu, aniž by následovalo ochlazení (jako u alkoholových nápojů). Je to také proto, že jak káva, tak čokoláda jsou „**jang**“ (podle rozdělení, které je základním kamenem východní filozofie), neboli energii dodávající, zahřívající, expandující.

Vůbec nejvíc nás zahřeje **chilli horká čokoláda**, tu však nevaří všude. V tomto případě zahřívá jak „jangová“ čokoláda, tak chilli, které urychluje metabolismus, podporuje spalování tukových zásob a jejich následnou proměnu v teplo, v energii. A chilli v kombinaci s horkou čokoládou působí jako vnitřní kamínka – **spalují náš tuk a tím nás zahřívají. Zázvor, skořice nebo pepř**. Když jsme u toho koření, vzpomeňme ještě **zázvor, skořici a pepř**. Můžeme je přidávat do jídel, zrychlit tím metabolismus a následnou proměnu našich vlastních tukových zásob v teplo. Z **čerstvého zázvoru** je výborný čaj.

Jednak krásně zahřeje, jednak je dobrý při chřipce a nachlazení, při škrábání v krku je nenahraditelný. V tomto případě nám výborně poslouží i zázvorové bonbony z obchodu se zdravou výživou, nebo Müllerovy pastilky se zázvorem, které jsou k dostání v lékárně. Jejich cumlání krásně zahřívá během pobytu venku a rychle uleví našemu krku. Také **malá lžička skořice smíchaná s troškou medu**, nebo jen tak – zapitá vodou, čajem – krásně prohřeje

celé tělo. Dojde k jeho lepšímu prokrvení a většímu přísunu tepla. A kromě toho med se skořicí je výborný na posílení cév a je i chutný, dá se třeba i natřít na chléb. **Pepř**, to ví asi všichni, se přidává do některých jídel. Jídla se jím nejen dochucují, ale pomůže nám opět zrychlit metabolismus a výrazně pomoci při spalování tuků, tedy jejich proměně v teplo a energii. Ale že **pepř pomůže proti studeným nohám**, to už každý neví. Stačí nasypat trochu mletého pepře do ponožek a je to. Pomáhá to také proti pocení nohou i následnému zápachu. Doporučuji začít s menším množstvím a postupně dávku zvyšovat podle potřeby. Funguje to a nemusíte se ničeho bát, pepř nohy zároveň desinfikuje.

Pozor na láhev s horkou vodou!

Někteří vozičkáři vozí s sebou láhev s horkou vodou. Zahřívá jim nohy a po vychladnutí vodu vylijí a prázdnou láhev strčí do tašky. Nedoporučuji to. Byla jsem svědkem toho, když uzávěr povolil, láhev praskla a horký obsah způsobil vozičkáři opaření. Takže tohle opravdu raději ne! Je už známá věc, že je mnohem lepší mít **víc tenčích vrstev oblečení**, než jednu hrubou. Mezi jednotlivými vrstvami totiž vznikají vzduchové vrstvičky, které také izolují tělo od okolního chladu. Výborné jsou **termopunčocháče, termoprádlo, termospodky, termotrika, která mají dvě vrstvy, kdy první odvádí vlhkost od těla ven, druhá izoluje teplo**. A dnes je těchto výrobků na trhu dostatek v různých barvách i velikostech. I různých značek a cen. Ani doma bychom neměli zapomínat aspoň na vesty, které dobře chrání naše záda a břicho (hlavně ledviny a močový měchýř, které jsou na zimu a chlad zvláště citlivé).

Chystáte se ven? Omezte ochlazující potraviny.

Co se jídel týče, v zimě bychom měli omezit ochlazující potraviny jako je **syrové ovoce nebo syrová zelenina**, pokud jsme venku nebo se chystáme jít ven. Úplně je vyloučit (i když třeba jenom v zimě) by ale byla vážná chyba. Syrová strava je totiž plná enzymů, vitamínů, minerálů a energie – všeho, co naše tělo tak nutně potřebuje ke správnému chodu a k boji s nemocemi všeho druhu. A proto – syrovou stravu v žádném případě nevylučovat!

Pouze omezit při pobytech venku. Určitě venku nejezte tropické ovoce (banány, pomeranče, mandarinky...) – vždyť jednou z jeho hlavních úloh je tělo v tropech ochladit! Venku si raději dejte kousek čokolády – je to okamžitý přísun tepla a energie. Pokud ovoce či zeleninu tepelně upravíte, nebude vás ochlazovat. Ale tady pozor! Lehce se tak můžete připravit o spoustu vitamínů a enzymů, které nesnášejí vyšší teploty.

Věra Schmidová

Ptáme se olomouckých vozičkářů: Jak trávíte zimu a Vánoce?

Marek (50 let)

Mně zima nevadí, vadí mi pouze to oblékání: bunda, svetr, čepice, rukavice... no hrůza! Zabere to hodně času. A sníh? Ani ten mi nevadí, k zimě přece patří. Jezdím pouze na tréninky, a to autobusem. Je to zrovna trasa, kde chodníky bývají udržované. Autobusovou zastávku mám u domu a se svým elektrickým vozíkem se dostanu všude, kam potřebuji. V zimě rád jezdím na monoski, no a sami uznáte, že k tomu sníh potřebuji, takže ho mám vlastně rád... Vánoce mám rád asi jako každý – jejich atmosféru, výzdoby doma, v obchodech, ve městě... Rád nakupuju dárky. Ani ty plné obchody mi nevadí. Já vlastně dárky nakupuju průběžně už od léta, takže na poslední chvíli už nic nesháním. Ale chodím i na vánoční trhy – rád se koukám, nasávám tu atmosféru, vůni.... Tam ještě vždy koupím

nějakou drobnost nebo i nějaké vánoční cukroví. Jdu se podívat na výstavu Betlémů nebo na vánoční strom ve městě.

Petr (37)

Vánoce mám moc rád se vším, co k nim patří – tedy jen nákupy a běhání po obchodech moc ne. Proto si vždy dopředu rozmyslím, kde, komu a co koupím. Nakupování (asi jako každý chlap) nechávám až na poslední chvíli. Přitom si pokaždé slíbím, že příští rok už raději ne, že už budu dárky nakupovat průběžně. Ale znáte to – obchody a nakupování fakt nemám rád, takže to neustále odkládám! A pak už zbývá posledních pár dnů... Vánoce trávím každý rok doma s rodinou. Co se zimy jako takové týče, mám zimu rád a snažím se jezdit ven, jak jen to jde. Často je to ale nemožné kvůli hromadám sněhu – zvláště v místech, kde by člověk potřeboval přejet silnici na druhou stranu. Ani chodníky nebývají moc uklizené, a tak se stane, že z plánované projížďky se po pár metrech vracím zpět domů. Na cesty do práce a z práce si musím raději brát asistenta, jinak by to mohlo dopadnout špatně. Někteří lidé si ani před svým domem sněh neuklidí! A tam, kde to má na starosti město, to není o moc lepší. Často to řeší tím, že rozvěsí cedule s nápisem „Chodník se v zimě neudrzuje“, a tím je to vyřízeno... Zdraví lidé si nějakou tu uličku sněhem prošlapou, ale my, vozíčkáři, takovou možnost nemáme. Máme prostě smůlu... Jinak v zimě nikam na hory, na dovolenou nebo na výlety nejedím, jsem rád doma. Nic mi tady neschází, jsem doma spokojený.

Věra (53)

Vánoce mám ráda pro jejich vůni, jejich atmosféru – okolo Vánoc je tolik krásy! Akorát ty davy lidí a přeplněné obchody – to už moc nemusím. Dárky ale nakupuji průběžně, i když vánoční trhy si stejně nikdy nenechám ujít. Mám je ráda i přesto, že jsou tam davy lidí a venku je šílená zima. Ale zase jsou tam různé drobnosti, maličkosti, které ještě dokoupím, a udělám tak někomu radost (voňavé svíčky, andílci...). I sobě udělám radost – každý rok si tam koupím nějaké termoponožky, termospodky, termopunčocháče, termoprádlo – toho není nikdy dost. Mám poruchu termoregulace, musím nosit 6–8 vrstev oblečení. A s termo věcmi je to venku o trochu lepší. Porucha termoregulace je velice nepříjemná. Než se v zimě obleču, trvá to celou věčnost. Takže když nemusím, raději nikam nejdu. A díky sněhu se kolikrát ani nikam nedostanu! Chodníky moc udržované nejsou, na jejich koncích často bývají hromady sněhu... I s pejskem jezdím jen u domu a pouze tam, kde jsou čisté chodníky. Už několikrát jsem zapadla a musela jsem čekat, až se najde někdo, kdo mě vytlačí... Přesto jezdím každý rok na pár dní na hory – na monoski. K tomu je sněh zapotřebí... Ale tam mi přes ty hromady sněhu pomohou dobré duše, kolikrát mě dopraví od auta až k vleku. Sněh a zima na horách – to je něco! Ve městě by zase mohlo být sucho a teplo – škoda, že to tak nejde! Asi by s tím souhlasilo hodně vozíčkářů...



Eva (...)

Vánoce trávím každý rok u syna. Přijede pro mě autem, naloží mě a druhý den mě zas přiveze. Mohla bych tam být déle, ale mám ráda svůj klid. Proto se vracím tak brzy k sobě domů. Mám hodného syna i snachu, pomáhají mi i s vánočním úklidem a výzdobou. Taky se mnou jezdí po obchodech, abych mohla vybírat a nakupovat dárky. Ty raději nakupuji včas, dřív než bude plno sněhu. Nemám ráda ani sněh, ani zimu! Sama v zimě nejedím nikam,

nedostanu se kvůli sněhu ani do obchodu. Chodníky moc uklizené nebývají. Kdybych měla elektrický vozík, snad bych se někam dostala. A možná taky ne... Na mechanickém je to vyloučené. Takže celou zimu trávím pouze doma a těším se na jaro, na teplíčko...

Jirka (...)

Vánoce mám velice rád a těším se na ně každý rok. Už od dětství. I když vlastně už nikoho z rodiny nemám. Mnoho let žiju sám, člověk si zvykne. Ale na Vánoce nejsem nikdy sám – každý rok je trávím u známých. I Silvestra slavím u nich. Jsou moc fajn. I přesto si už začátkem prosince pořídím stromeček a nechám si v bytě udělat vánoční výzdobu. Ještě dlouho po novém roce se jimi kochám... Jestli mi vadí zima a sníh? Na horách ne, každý rok jezdím na monoski a občas se ve sněhu i vyválím. Jinak zimu většinou prosedím doma, učím se na počítači a rád a hodně hraju šachy. U nás chodníky zrovna moc udržované nejsou, autobusy jsou přeplněné a ve městě to s tím udržováním sjízdnosti a schůdnosti taky zrovna moc slavné není. Takže co bych dělal venku, že? Na co se ale v zimě těším, to je ples – chodím na něj pravidelně každý rok. Pořádá ho olomoucké Centrum APA, takže je zaručeně v bezbariérových prostorách. A taky tam s přáteli oslavím své narozeniny...

Milan (55)

Vánoce jsou krásné. Trávím je doma s rodinou, kterou rád obdarovávám. S nákupy dárků je to ale vždycky tak trochu problém. Každý rok si slibuji, že je začnu kupovat dřív, ale vždy je sháním až na poslední chvíli... Zimu už teď moc nemiluji. Zvlášť pokud je víc sněhu, ale to je asi problém všech vozíčkářů. Některé úseky cest a chodníků jsou sice prohrnuty, ale na konci vás čeká val nahrnutého sněhu, který už se projet nedá. Některé úseky nejsou udržované vůbec, a tak se často stává, že nemám šanci dojet ani do práce. Pokud to jen trochu jde, pracuju v zimě raději z domu. Na dovolenou na hory nejezdím. A pokud přece jen musím třeba na úřady, na jednání apod., objednávám si vozíčkářské taxi, popř. mě odveze manželka autem. Prostě zima je, myslím si, pro každého vozíčkáře velice náročná a těžká.

Marie (60)

Vánoce trávím v rodinném kruhu. Na dárky si moc nepotrpíme, obdarováváme se průběžně během roku. Zima je pro mě velice náročné období. Kvůli sněhu mám „domácí vězení“. Že máme ve městě nízkopodlažní autobusy a tramvaje mi moc platné není – dostat se k zastávce je nad moje síly. A tak raději sedím doma. Je to jistější a bezpečnější. Na vánoční trhy nebo na vánoční strom na náměstí se jedu podívat hned zpočátku, to ještě většinou ještě žádný sníh není...

Michal (37)

Vánoce mám rád, trávím je doma s rodinou. Na přípravách a výzdobě se podílím rád, líbí se mi to. Rád taky dělám druhým radost, a tak jezdím po obchodech a hledám, co by se jim mohlo líbit, čím bych jim mohl udělat radost. Hodně jezdím nakupovat i na vánoční trhy. Pokud nejsou v ulicích vysloveně hromady sněhu, jezdím na hokej a na různé jiné akce. Na cestu do práce se snažím využívat MHD, což je často problém. Autobusy jsou přeplněné a někteří řidiči, pokud už jednoho vozíčkáře vezou, druhého vzít nechtějí. A to je potom kruté – čekat v mrazech půl hodiny na další nízkopodlažní spoj. Chodníky na trase z do práce zrovna moc udržované nebývají. Okolní domy jsou často v osobním vlastnictví a lidi na čištění chodníků moc nedbají. Nebo si vyčistí jen úzký chodníček pro sebe, aby mohli projít. Tím ale vozíčkář neprojde. Už se mi stalo, že mě museli ochotní lidé z takových míst vytahovat. Mnohem lepší by bylo, kdyby na vozíčkáře při čištění chodníků mysleli...

Petr (55)

Vánoce rád nemám. Neuznávám je, stejně jako nic nuceného, hromadného, jako jsou přikázané svátky či společné oslavy. Rád své blízké obdarovávám kdykoliv během roku.

Když vidím něco, co by se někomu mohlo líbit, koupím mu to. Bez ohledu na to, jestli jsou nějaké Vánoce... Stejně tak i Silvestr – pokud mám chuť slavit a bavit se až do rána, tak to udělám bez ohledu na to, jestli je právě Silvestr, nebo není. V tomto směru jsem takový rebel. Vždy a ve všem proti. Když všichni, tak já ne. Když nikdo, tak já ano... A zima? Miluju ji. Ale na horách, v parcích, v zahradách... Když je vše kolem tiché, bílé... Ne ve městech, tam je břečka, ne sníh! Na vozíku už jsem hodně dlouho. Když jsem byl mladší, jezdil jsem i na hory. Dokonce jsem už tenkrátrazil cestu lyžování vozíčkářů. Na vozík jsem si připevnil lyže, pomocí hůlky jsem zatáčel a brzdil a už se jelo. Je fakt, že občas jsem skončil i pod hromadami sněhu, no to k lyžování vozíčkářů – začátečníků patří. Kamarád mě vyhrabal, posadil na vozík a jelo se dál... Dnes už ale na hory nejezdím. Hodně mě vyčerpává samotná jízda na vozíku po městě. V tom sněhu, břečce, občas na ledu – to není žádná legrace. Chodníky moc udržované nejsou, ale i přesto ven jezdím.

Věra Schmidová

Letem internetovým světem

Lásky s vůní Jedle – příběhy studentů Jedličkova ústavu a škol

Rok 2013 je jedinečný převážně pro studenty a klienty Jedličkova ústavu a škol – neboli Jedle. Slaví stoleté výročí a pořádně si tyto oslavy užívají. Koncerty, festivaly, kniha, setkání... i dokumentární film Lásky s vůní Jedle, který lze zhlédnout ze záznamu na webu České televize.



Bezesporu se vyplatí věnovat hodinu svého času tomuto dokumentu z dílny mladého dokumetaristy a scénaristy Karla Kouly. Snímek totiž mapuje na pozadí oficiálních dat z historie Jedle i příběhy několika studentů, jejich úspěchy, obavy, životní rozhodnutí i pohled na to, jak jejich hendikep vnímá společnost i oni sami.

Jako jednu z nejsilnějších scén lze označit záznam z vyučovací hodiny, kdy učitel a tiskový mluvčí Jedle Radek Musílek debatuje s postiženými studenty o tom, zda je správné či nelogické porodit a vychovat postižené dítě s nepříznivou prenatalní diagnostikou. To bychom tu vlastně nebyli... že?



Příběh dvou mladých lidí, kteří se chystají na svatbu a shánějí si šaty a oblek vhodné i pro sedící na invalidním vozíku, průvodce po ústavě v osobě desetiletého kluka nebo reflexe bývalých studentů Jedle, kteří vzpomínají na dobu totality a na poměry v ústavu, to jsou další bonbónky, které tento film v sobě ukrývá.

A tady odkaz na výše zmíněný film

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10568399314-lasky-s-vuni-jedle/21356226472/>

vozickar.com

Světový pohár ve fotbalu zahájí výkopem paraplegik

Stačí jen pomyslet, vstát z vozíku, naběhnout si k balónu a vykopnout. Příběh jako z fantastické literatury se odehraje díky brazilským vědcům už tento rok. První výkop na **Světovém poháru FIFA 2014** v Brazílii zahájí mladík s ochrnutou spodní částí těla. Umožní mu to totiž exoskeleton **ovládaný pomocí mozkové aktivity**.

Mladík bude mít k tělu připevněný exoskeleton, který bude ovládaný pomocí speciálních čidel. Ta budou snímat jeho mozkovou aktivitu. Vedoucí týmu vědců, kteří usilovně pracují na tzv. [Walk Again projektu](#) (překl. „Znovu Chodit“), chtějí vytvořit robotický oblek, který takto v budoucnu pomůže k mobilitě lidem s míšní lézí. „Chceme, aby se z invalidního vozíku stal brzy muzejní exponát,“ uvedl pro CTVNEWS.ca vedoucí projektu Miguel Nicolelis.



Na projektu Walk Again v současnosti pracuje několik týmů vědců z několika univerzit na světě. Původní myšlenka pochází právě z Dukovy univerzity v Brazílii, kde působí i Nicolelis. Testoval fungování senzorů, které snímají aktivitu mozku na opicích a krysách. Pomocí těchto senzorů pak dokázal převést mozkovou aktivitu do povelů pro nějaké elektronické zařízení, v tomto případě pro exoskeleton. „Naše zkušenosti potvrzují, že mozek ovládá exoskeleton podobně, jako by to byla prodloužená část lidského těla. Například tak, jak vnímá tenisovou raketu při hře,“ vysvětlil vědec.

Mladík, který v červnu tohoto roku zahájí výkopem šampionát, však ještě musí stejně jako fotbalové týmy hodně trénovat – musí se naučit exoskeleton pomocí myšlenek ovládat. Možná bude moct po výkonu říct – malý výkop pro turnaj, velký výkop pro paraplegiky.

Vozka.cz

Napsali a nafotili pro vás: Koutný Michal, Pijáčková Marie, Zábojová Kamila, Brožova Martina, Baranová Martina, Schmidová Věra a svět internetu.

Graficky upravil: Koutný Michal, tel.: 736 689 841

Distribuce a info s úsměvem: Miluška Březinová, Alena Třešková a Anička Koziolová.

Datum vydání: 15.1. 2014 - Počet výtisků: 90

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc, tel: 585 431 984;

email: koutny@trendvozickaru.cz

doplněk: za obsah a jazykovou korekturu zodpovídá autor článku

uzávěrka příštího čísla je 10. února 2014

Inzerát:

Prodám **elektrický invalidní vozík Quickie Rumba**, ještě v záruce, zakoupen květen 2012, použit pouze několikrát, prodej kvůli úmrtí, vozík se snadno skládá, má nastavitelnou zádovou opěrku, svými rozměry umožní pohyb i ve stísněných prostorách (š.59cm, d.107cm), výška sedu 49 cm, hloubka sedu 43 cm. **Cena dohodou**, tel: 723 230 684



Pravidelná křížovka. Tajenku posílejte do konce uzávěrky zpravodaje (10. 2. 2014) na mail koutny@trendvozickaru.cz, nebo sms na číslo 776 576 555, případně osobně v Trendu na Lužické. A výhercem z minulého čísla se stává paní Věra Václavková. Gratulujeme.

30 "Karle, žiješ?" "Ano." "Pepo, žiješ." "Jo." "Díky Bohu, vypadá to, že...!"

	PRŮZORY VE STĚNĚ	1. DÍL TAJENKY	O CO	JIHOMORAVSKÁ ENERGETIKA ZKR.		POSTUPNĚ SPADAT	CITOSLOVCE SMÍCHU	ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY ZKR.	2. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVÁKA AMIRIHO
POVZDECH- NUTÍ					VSTRÍČ- NOST					
ČESKÁ POLITICKÁ STRANA ZKR.					ETÁŽE SOLMIZAČNÍ SLABIKA					
ZÁPOR			ELIŠKA DOMÁCKY TENISOVÝ DVOREC				PŘEDLOŽKA INICIÁLY SPISOVATE- LE MERLEHO			MRAVNÍ STAVY MN. Č.
AUTOMOTO- KLUB ZKR.				ÚDAJ NA DOPISE ZKR. KLOVNUTÍ				FOTB. KLUB ANGLICKY AUSTRALSKÁ PUSTINA		
	CITOSLOVCE NAHLÉDNUTÍ CITOSLOVCE ŠTĚKANÍ				OCHOZ NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE					
HOROVAT							SPZ ÚSTÍ NAD LABEM ČESKÁ VESNICE			
POLICEJNÍ AUTO						LIDOVÁ ŠKO- LA ZKR. NEMOČNIČNÍ ODDĚLENÍ			3. DÍL TAJENKY	ČAJOVÁ RŮŽE
CHEM. ZN. ŽELEZA			ZABIJÁK TEDY HOVOR.					ZNAČKA DECITUNY VOJENSKÝ PAKT ZKR.		
	ČESKÁ TELEVIZE ZKR. PŘEDLOŽKA			ZESMĚŠNO- VÁNÍ OBLUDA						
TAMTEN					PŘÍTOK VLTÁVY KULOVITÁ BAKTERIE					
STAŘEC HOVOR.						A SICE MĚKKÁ TÓNINA				PRACOVAT S PLUHEM
	PTAČÍ POKRM	ČÁSTICE HMOTY JACÍ SLOVENSKY					O CO SLOVENSKY SPZ PARDUBIC			
PŘEDLOŽKA			VKOPNUTÍ CHEM. ZN. NIOBU					SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA BÝV. OZN. LETOPOČTU		
PRŮZOR VE ZDI					ČIBUK					
VOUS NA BRADĚ					CHYTAT					

PROBUĎ SVÉHO VNITŘNÍHO INDA

Kde:

*v učebně Trendu vozíčkářů,
Lužická 7, Olomouc*

Kdy:

*ve středu 22. ledna 2014
v 15.00 hod*

*Na malou ochutnávku
cestování na vozíku po Indii
s fotkami, videem a masalou
Vás zve*

*Milan Langer
a přátelé*

Sociální rehabilitace



I ty můžeš být naš klient !

Co nabízíme?

Zprostředkování kontaktu se
společenským prostředím
Pomoc při hledání zaměstnání
Teoretickou a praktickou přípravu
pro zaměstnání.



Pro koho je služba určena?

Osoby s tělesným postižením (příp.
omezením) i v kombinaci s chronickým
onemocněním.
Osoby starší 15ti let věku.

Služba je klientům poskytována **ZDARMA!**



**Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc**

www.trendvozickaru.cz

Lužická 101/7, 779 00 Olomouc
e-mail: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz
tel.: 582 777 706
mob.: 734 442 040

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



**Nemůžeme Vás zbavit postižení. Ale
můžeme zajistit, abyste žili jako
bez postižení.**

Co Vám nabízíme: službu osobní asistence za nejnižší cenu ve srovnání s konkurencí, navíc s tradicí od roku 1994

S čím Vám pomůžeme: doprovodíme Vás k lékaři, na úřad, za zábavou, budeme Vám dělat společnost, pomůžeme Vám s osobní hygienou, s přípravou a podáním jídla, s úklidem i s nákupem

Pozor: službu lze využít i jednorázově, například jako úlevu rodinným příslušníkům při každodenní péči o blízkého

Nemusíte být zrovna na vozíku, abychom Vám pomohli. Neváhejte nás kontaktovat: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, Olomouc, **tel: 585 754 924**, 777 974 455, e-mail: asistence@trendvozickaru.cz, **www.trendvozickaru.cz**



CENTRUM APA VE SPOLUPRÁCI
S LYŽAŘSKÝMI ŠKOLAMI **SKIFANATIC** A **NEWMAN SCHOOL** VÁS ZVOU NA

DNY NA MONOSKI 2014



11. 1. HLINSKO
V ČECHÁCH

18. 1. SKIAREÁL RALIŠKA
HORNÍ BEČVA

1. 3. HLUBOČKY
U OLOMOUCE

Přijďte si zcela zdarma zalyžovat na monoski
pod dohledem zkušených instruktorů.



Tatrasport

PRO DĚTI DOPROVODNÝ PROGRAM S KRAVÍKEM.

POD ZÁŠTITOU PETRA ZÁHROBSKÉHO.

Bližší info na www.apa.upol.cz, 733 690 734

**think
big**

www.skifanatic.cz
SKIFANATIC

**NEWMAN
SCHOOL**
NEWMAN SCHOOL

**centrum
apa**



**Univerzita
Palackého
v Olomouci**



ASS



Fakulta
tělesné kultury