

Okénko z poradny
Mapování
Povídka paní Věry
Volnočasové aktivity



Na houby...

Úvod-kník

Krysa říká: *Velká omluva všem, kdo si chyby na titulní stránce všiml. V rámci všeobecného shonu příprav třicátého výročí fungování Trendu nedošlo ke změně měsíce ze srpna na září. Mea maxima culpa. Sypu si popel na hlavu, trhám své roucho, atd...*



Druhá nemilá věc, ke které zřejmě došlo, je ucpání básnického střeva Ládi Kolerta. To, nebo zůstalo na pobytu. Kdo ví, jak to bude dál, ale klasické shrnutí obsahu a nalákání na jednotlivé články nebo připomínka toho, co se blíží, fungovat určitě bude.

Proběhla konference, která, podle slov kolegyně Kaczorové, byla moc fajn a možná se objeví nějaký článek v příštím čísle. Fotky můžete určitě potkat na facebooku.

Někde nám tu lítají otázky do dalšího štafetového rozhovoru, tak snad příště.

Můžete se ponořit do Okénka z poradny, které je opět velmi rozsáhlé.

Můžete si opět počíst o tom, jak je které zajímavé místo bezbariérové.

Můžete si přečíst povídku o tom, že někteří lidi jsou ještě pořád lidi.

*A můžete si vybrat ze široké nabídky volnočasových aktivit, mezi které se tradičně vrátilo **plavání v Baluo centru se studenty APA**, ale určitě nenajdete žádné dlabání dýní.*

*Aktuálně se nacházíme ve druhém pivním měsíci ze čtyř. September, october, november a december. Kdo nemá rád pivo a dá si raději čaj, ačkoliv při naštěrchání v PET lahvi to vypadá stejně, neměl by vynechat **Čajovnu na kolečkách**. Po ní bude poslední víkend prodloužený státním svátkem, o něj se otře Halloween/Samhein a hned na to jsou Dušičky.*

Nezapomeňte se vhodně oblékat, mít deštník či pláštěnku po ruce a doplňujte vitamíny v podobě citrusů. Zázvor v čaji je moc fajn. Svažené víno taky není k zahzení, ale toho si užijete dost a dost na vánočních trzích, které jsou za rohem.

Blíží se konec roku, zbývají už jen dvě další čísla zpravodaje a jako vždy celý rok utekl jako voda...

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:

Čtvrtek 24. 10. 2024, 13:00- 14:30: Osoby se sluchovým postižením

Středa 27. 11. 2024, 15:00 – 16:30: Vzdělávání osob se zdravotním postižením

Aktuality

Centrum prostějovské nemocnice pomáhá lidem s bolestí hlavy. Využívá k tomu i konopí

Centrum pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy se v nemocnici AGEL Prostějov otevřelo letos v únoru. Pomáhat má lidem s migrénami či bolestmi hlavy, které nedokázali vyřešit ostatní lékaři. Neurologie prostějovské nemocnice také letos získala oprávnění předepisovat léčebné konopí.

Prostějovská nemocnice může také od letošního roku předepisovat léčebné konopí indikovaným neurologickým pacientům. Výsledky jsou podle primářky a pacientů pozitivní. Léčebné konopí se pacientům podává jako perorální extrakt, možné je ale i podání inhalační nebo lokální.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Trvalé následky a invalidita: Na jaké odškodnění máte nárok

Pokud k nezaviněné nehodě opravdu dojde, měli byste vědět, že máte nárok na odškodnění.

Získat odpovídající odškodnění ovšem není tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát, proto doporučujeme oslovit specialistu, kterému stačí udělit plnou moc a doložit veškeré lékařské zprávy a doklady mapující reálné výdaje.

Za služby těchto specialistů dopředu nic neplatíte. Jejich odměna se totiž stanovuje předem dohodnutým procentem z vymožené částky. Pokud by specialista na odškodnění u případu neuspěl, pak jsou pro vás jeho služby zcela zdarma.

Zdroj: www.portalridice.cz

Moderní přístroje a celodenní péče. Bělohradské lázně lákají stále nové pacienty

Pro stále rostoucí zájem musely Lázně Bělohrad a.s. zřídit dalších 30 lůžek. Zařízení pacienti vyhledávají zejména proto, že kombinuje klasickou rehabilitaci s nepřetržitou nemocniční péčí.

Zdroj: www.jicinsky.denik.cz

Čeští vědci vyvinuli nové látky snižující chuť k jídlu a chránící mozek

Vědci z pražského Ústavu organické chemie a biochemie (ÚOCHB) vyvinuli nové molekuly, které snižují chuť k jídlu. Chrání také mozek před Alzheimerovou chorobou. Ústav o tom informoval v tiskové zprávě. Jeho odborníci teď zjišťují, proč látka tímto způsobem působí a jak se do mozku dostává.

Výsledky výzkumu zveřejnil vědecký časopis European Journal of Pharmacology, nová látka prošla úspěšně testy v buněčných kulturách i na zvířatech.

Zdroj: www.ctk.cz

Už žádné běhání po lékárnách. Nově s dostupností léků poradí mapa v aplikaci eRecept

Dětský sirup proti horečce nebo lék na astma, právě tyto léky Češi v posledních měsících sháněli v lékárnách, a často neúspěšně. Teď má s nedostatkem léků pomoci novela zákona o léčivech. A vznikla i nová mapa lékáren, které hůře dostupné léky mají, dostupná je v aplikaci eRecept.

Léky s omezenou dostupností jsou takové přípravky, kterých není v Česku dostatek. Pokud nějakého léku bude málo, Státní ústav pro kontrolu léčiv ho zařadí právě mezi tyto léky s omezenou dostupností a ty se pak automaticky objeví ve zmíněné mapě v aplikaci eRecept.

V ní se dá ověřit, která lékárna v okolí, má potřebný lék na skladě.

Na mapu nejde ale spoléhat úplně stoprocentně. Aplikace eRecept sice ukáže, kolik balení má lékárna skladem, tuto informaci ale lékárníci aktualizují vždy jen jednou denně.

Novela zákona o léčivě mění také povinnosti distributorů a lékáren. Nově musí každý den hlásit skladové zásoby a objednávky lékáren navíc budou limitované.

Zdroj: www.irozhlas.cz

Očkování na podzim je základním nástrojem prevence dopadů respiračních onemocnění

Ministerstvo zdravotnictví doporučuje všem občanům, zejména pak osobám ve vyšším riziku závažnějšího průběhu, aby zvážili očkování proti chřipce a covid-19 v průběhu podzimu. Očkování pomáhá významně snížit riziko závažnějších průběhů a hospitalizací.

Pro tuto sezonu má Česká republika objednáno více než 700 tisíc dávek očkovacích látek proti covid-19, z toho více než 500 tisíc dávek obdrží do konce září a dalších 200 tisíc dávek v prosinci 2024.

Očkování stejně jako v loňském roce bude možné u praktických lékařů a v očkovacích centrech. Seznam očkovacích míst je dostupný na webové adrese <https://ockoreport.uzis.cz/>, kde bude zveřejněn i seznam praktických lékařů, kteří budou nabízet i očkování pacientům, které nemají ve své péči.

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR, www.proprarodice.cz

Lidé s příspěvkem na péči nově ohlásí pečovatele i rozsah služeb

Žadatelé o příspěvek na péči by měli nově uvádět jméno pečovatele, který jim pomáhá se zvládnutím činností. To by daný pečovatel i písemně potvrdil a příjemce dávky doložil úřadům. Dávky pro osoby se zdravotním postižením by se mohly vyřizovat i elektronicky.

Součástí novely je i návrh, že by lidem s nevléčitelnou nemocí či zdravotním hendikepem ČSSZ přiznávala třetí stupeň příspěvku na dobu 12 měsíců bez posuzování. Potvrzení o zdravotním stavu by jí elektronicky zasílal pacientův ošetřující lékař. Nejpozději dva měsíce před koncem maximální lhůty by úředníci začali řešit další postup řízení.

Podle zmiňované novely by příspěvky na péči, dávky pro osoby se zdravotním postižením [OZP] a průkazky ZTP a ZTP/P měla od dubna příštího roku na starost místo úřadů práce sociální správa. Žádosti o dávky by sociální správě mohly OZP posílat nově i elektronicky přes zavedenou aplikaci Jenda. Digitálně by o ně mělo být možné požádat i přímo na úřadu s asistencí pracovníků. Zůstala by také možnost podání papírových tiskopisů. Informace či vyrozumění by úřad doručil do aplikace, pokud by to klient výslovně nevyločil. Spisy by správa ale měla vést už jen v digitální formě.

Za stávající situace si lidé se zdravotním omezením žádají o průkazy ZTP a ZTP/P na úřadech práce. Za jejich vydání platí správní poplatek a nutné je i přinést dvě fotografie v pasovém formátu. I tyto povinnosti by po nabytí účinnosti novely odpadly. Správní poplatek za vydání průkazu už by se neplatil a fotografii by si úředníci sami stáhli z evidence občanských průkazů. Průkazka by pak jejímu příjemci dorazila poštou. Možné by bylo podat také jednu žádost o průkaz a o příspěvek na mobilitu současně.

Zdroj: www.zdravezpravy.cz

Novinky u penzí: Jak to bude s předčasným důchodem, vyšším věkem či výchovným

Změny v systému důchodů připravené ministerstvem práce a sociálních věcí řízeným Marianem Jurečkou (KDU-ČSL) vláda premiéra Petra Fialy (ODS) postupně zavádí již druhým rokem.

Na jaře prošla prvním čtením v Poslanecké sněmovně vládou schválená reforma penzí. Poslanci by se k jejímu projednávání ve druhém čtení měli vrátit zřejmě

koncem září. Některé navržené změny mají platit již od příštího roku, další postupně v následujících letech. Půjde zejména o to, jak se bude prodlužovat doba odchodu do řádného důchodu pro jednotlivé ročníky.

Nejbližší změnu podmínek týkajících se možnosti zažádat si o důchod ovšem pocítí někteří lidé již od října. Půjde o další zpřísnění pravidel pro nárok na předčasný odchod do důchodu.

Nově se od října navíc o pět let prodlouží povinná doba pojištění z dosavadních 35 let na 40 let. Odchod do předčasného důchodu se přitom lidem nevyplatí ještě více, než tomu bylo do loňského roku. Všem, kteří do něj zamíří ještě před dosažením řádného věku, se totiž bude po celý zbytek jejich života krátit vyplácená penze. Zatímco až do loňského října to bylo za každých 90 kalendářních dnů o rok dříve 0,9 procenta, o dva roky dříve o 1,12 procenta a za třetí až pátý rok o 1,5 procenta, nyní již o 1,5 procenta přicházejí všichni lidé pobírající předčasný důchod.

Úředníci přitom chtějí motivovat starší lidi, aby v práci zůstali dokonce i po dosažení důchodového věku. Namísto dosavadního trvalého zvyšování důchodů o malé částky by se jim měla snížit sazba pojistného o 6,5 procenta, a to jak zaměstnancům, tak i OSVČ. Sazba pojistného placeného zaměstnavatelem přitom zůstane zachována.

Otevřenou otázkou zatím zřejmě zůstává způsob postupného navýšování věku odchodu do řádného důchodu. Podle původního návrhu, který ministři schválili, by to mělo být až o dva měsíce za rok. Důchodový věk by měl vycházet z věku dožití tak, aby důchodci strávili v penzi průměrně 21,5 roku. Podle demografů by ale tento způsob nebyl pro různé ročníky spravedlivý. Nyní je proto ve hře i varianta, že by se každý rok doba odchodu do řádného důchodu prodlužovala jen o měsíc.

Také výchovného by se měla v příštím roce týkat řádná valorizace. Důchodkyně si při ní ale příliš nepolepší. Protože zákonem stanovený růst procentní výměry důchodů činí 0,4 procenta, vzroste jim vyplácené výchovné o dvě koruny na 502 korun.

Součástí plánované části ministerské penzijní reformy má být nový rodinný vyměřovací základ, který by měl výchovné nahradit. Podle reformních plánů by se ovšem v tom případě již výchovné nadále znovu valorizovat nemělo.

Tento rodinný vyměřovací základ by měly dostávat všechny ženy, které pečovaly o jedno nebo dvě děti do věku tří let nebo pokud se staraly o závislou

osobu. Za toto období jim úředníci důchod vyměří tak, jako by pobíraly průměrnou mzdu. Pokud ovšem vychovaly děti více, rodinný vyměřovací základ se jim bude počítat pouze za první dva potomky. Za každé další dítě budou mít ale nárok na vyplácení výchovného.

Pomoci svým manželkám k vyššímu důchodu budou dobrovolně moci také muži v tom případě, že pár využije takzvaný společný vyměřovací základ. Stejnou možnost jako manželé žijící v heterosexuálních vztazích přitom dostanou rovněž homosexuálové, kteří uzavřeli registrované partnerství.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Rádce pacienta

Příručka „Rádce pacienta“ s přehledně a srozumitelně zpracovanými informacemi slouží občanům - pacientům k lepší orientaci v oblasti zdravotnictví se zaměřením na poskytování zdravotních služeb.

Příručku zobrazíte kliknutím na odkaz:

https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/2020/04/Radce-pacienta_CZ_2020_FINAL.pdf

Zdroj: www.proprarodice.cz

Důchodová kalkulačka: orientační představa o výši vašeho důchodu

Takzvaná důchodová kalkulačka je určena především těm, kteří se nachází v období před dosažením důchodového věku či uvažují o odchodu do důchodu v horizontu nejvýše 5 let.

Orientační výpočet důchodu prostřednictvím důchodové kalkulačky vychází ze základních údajů, jenž v obecném případě výši důchodu ovlivňují. Neumožňuje však plně zohlednit všechny rozhodné skutečnosti. Důchodová kalkulačka proto může sloužit pouze k orientační představě o výši důchodu.

Pokud klient disponuje elektronickou identitou - lze využít on-line verze kalkulačky na ePortálu ČSSZ (služba „Informativní výpočet starobního důchodu“). Tato aplikace pak automaticky „načte“ údaje evidované v ČSSZ na tzv. důchodovém kontě, což velmi usnadní práci.

Pokud klient nedisponuje elektronickou identitou - údaje do kalkulačky se musí doplnit ručně.

Součástí obou kalkulaček tvoří rovněž možnost provést výpočet do budoucna, konkrétně až na dobu pěti let od aktuálního data (datum, kdy se výpočet provádí).

V závislosti na hodnotách nastavených Českou správou sociálního zabezpečení (tj. odhad vývoje průměrné mzdy v ČR) se predikce výše důchodu zobrazí ve třech variantách: minimalistická, střední, optimistická. Výpočet do budoucna je však možné provést i na základě svého odhadu vývoje průměrné měsíční mzdy v ČR, a získat tak vlastní prognózu.

Přesný výpočet důchodu (s přihlédnutím ke všem rozhodným skutečnostem) provádí Česká správa sociálního zabezpečení až na základě řádně uplatněné žádosti u Okresní správy sociálního zabezpečení podle místa trvalého bydliště.

Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení

www.proprarodice.cz

Konto Bariéry na pomoc lidem zasaženým povodněmi vyhlásilo veřejnou sbírku.

Lidem, které zasáhly povodně, pomáhá i Konto Bariéry. Vyhlásilo veřejnou sbírku, jejíž výtěžek poputuje k těm nejzranitelnějším – handicapovaným, seniorům a jejich rodinám, které postihly ničivé povodně.

Do sbírky je možné přispět přímo na webu Konta Bariéry nebo zasláním libovolné částky na transparentní účet Konta Bariéry.

O jednorázový příspěvek až do výše 50 tisíc korun mohou Konto Bariéry žádat zdravotně znevýhodnění lidé a jejich rodinní příslušníci prostřednictvím jednoduchého formuláře na webu nadace. Podpora je určena také organizacím, které poskytují lidem s handicapem sociální, rehabilitační a další služby.

Odkaz na sbírku: <https://kontobariery.cz/Pribehy/Komu-muzete-pomoci/Pomoc-lidem-zasazenym-povodnemi>

Odkaz pro žadatele: <https://kontobariery.cz/O-nas/Aktuality/Konto-Bariery-podpori-lidi-zasazene-povodnemi>

Zdroj: www.mpsv.cz

Dávky pro zdravotně postižené se sjednotí pod ČSSZ, schválila vláda. Výrazně se tak urychlí celé řízení

Od 1. ledna 2024 proběhla reorganizace 77 okresních správ sociálního zabezpečení na 5 územních správ sociálního zabezpečení. Současně byl zřízen Institut posuzování zdravotního stavu, pod který byla začleněna dosavadní agenda lékařské posudkové služby ČSSZ a okresních správ sociálního zabezpečení.

Osoby se zdravotním postižením si díky úpravě nově veškeré dávky odvíjející se od posouzení zdravotního stavu vyřídí na jednom místě – územních správách sociálního zabezpečení. Podávat žádosti a komunikovat s úřadem bude nově možné z pohodlí domova prostřednictvím Klientské zóny Jenda.

MPSV však pamatuje i na osoby, které potřebují podporu od zaměstnanců úřadu. Pro ně budou nadále dveře otevřené na kontaktních pracovištích – okresních správách sociálního zabezpečení.

Zdroj: MPSV, www.helpnet.cz

Zvýšení příspěvku na zakoupení auta a zrušení možnosti vrácení DPH

Návrh novely zákona č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, která by měla od 1. 1. 2025 navýšit jednotlivé výše příspěvku na auto:

- a) 285 000 Kč (nyní 200 000 Kč), je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných nižší nebo roven šestnáctinásobku částky životního minima jednotlivce nebo životního minima společně posuzovaných osob podle zákona o životním a existenčním minimu nebo je-li tento příspěvek poskytován nezletilé osobě,
- b) 265 000 Kč (nyní 180 000,-Kč), je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než šestnáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven sedmnáctinásobku této částky,
- c) 245 000 Kč (nyní 160 000,-Kč), je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než sedmnáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven osmnáctinásobku této částky,

d) 225 000 Kč (nyní 140 000 Kč), je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než osmnáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven devatenáctinásobku této částky,

e) 205 000 Kč (nyní 120 000 Kč), je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než devatenáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven dvacetinásobku této částky,

f) 185 000 Kč (nyní 100 000 Kč), je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než dvacetinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a).“.

V pozměňovacím návrhu došlo taktéž k úpravě tzv. „přechodných ustanovení“:

Pokud bude podána žádost o příspěvek na zakoupení auta na ÚP DO data 31. 12. 2024, bude poskytnuta výše příspěvku v původní výši (před zvýšením), zároveň však ale bude ještě možné i v roce 2025 a násl. požádat o vrácení daně v max. výši 100 000,-Kč.

Pokud bude žádost podána PO datu 1. 1. 2025 vč., bude již příspěvek přiznán ve zvýšené podobě a možnost požádat o vrácení DPH zaniká.

Návrh musí ještě projít celým legislativním procesem.

Zdroj: www.vozejkov.cz

Někteří dohodáři nedosáhnou na důchod. Stát to chce změnit

Krátkodobá práce na DPP pro spoustu lidí přináší okamžité zvýhodnění. Zaměstnanci zůstává v kapse více peněz, zaměstnavatel má nižší náklady práce. Je-li ovšem práce na dohodu dlouhodobě jediným zdrojem příjmů, může se zaměstnanec dočkat velmi nepříjemného překvapení v podobě nízkého důchodu, případně nevzniknutí nároku na důchod. Možnosti výdělků jsou dostupnější lidem v mladším, produktivním věku.

Aby se takovým situacím v budoucnu předešlo, zavede stát od 1. 1. 2025 další změny v systému DPP. Zavádí se dvojí druh dohod. DPP se zvýšenou hranicí pro placení pojištění (ve výši do 25 procent průměrné mzdy, předpokládá se, že to bude 11 000 korun v roce 2025) nebudou podléhat povinnosti odvádět sociální a zdravotní pojištění. Tato úleva se bude nově vztahovat jen na jednu dohodu na jednu fyzickou osobu. Vznikne tzv. režim oznámené dohody. To znamená, že pokud bude chtít zaměstnavatel takovou dohodu se

zaměstnancem uzavřít, musí si nejdříve prověřit u ČSSZ, zda již zaměstnanec nemá nahlášenou dohodu se zvýšeným příjmem u jiného zaměstnavatele. Uzavřít ji spolu mohou jen v případě, že taková dohoda hlášena ještě není. U ostatních dohod se pojištění nebude odvádět do hranice příjmu 4 500 korun měsíčně, k žádným změnám v evidenci nedojde.

Tato úprava zákona má více motivovat lidi k práci na klasickou pracovní smlouvu, případně zajistit také lepší sociální ochranu u lidí, kteří si pracovní smlouvu nedokážou získat a musí pracovat jen na dohody. Změny jsou zároveň nezbytné pro udržení příjmů stávajícího důchodového systému, jak jsme na něj zvyklí. Kromě toho ubude lidí, kteří v případě onemocnění nemají nárok na nemocenskou dávku a po dosažení důchodového věku nemají nárok na důchod.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz, www.mpsv.cz

Česká aplikace Mingly nově pomůže (nejen) handicapovaným se seznamováním

Seznamování v Česku se stává jednodušším nejen pro lidi se zdravotním znevýhodněním díky nové aplikaci Mingly, která je dostupná veřejnosti od září 2024. Má ambice stát se největší online komunitní platformou.

Seznamovací aplikace Mingly je navržena tak, aby byla maximálně přístupná a intuitivní i pro uživatele se specifickými potřebami. Nabízí hned několik unikátních nástrojů a služeb, které usnadňují uživatelům nejen hledání partnera, ale i přátelství.

Ambasadorkou projektu se stala Dita Horochovská. Veškeré funkce budou v rámci testovacího období pro všechny zcela zdarma, a to včetně nadstandardních funkcí jako je podpora seznamovacího e-kouče, e-learningové kurzy, tipy, triky či poslech podcastů, které se mohou v budoucnu zpoplatnit.

Aplikace je dostupná na www.mingly.cz

Zdroj: www.helpnet.cz

Záříjové mapování turistických míst Olomouckého kraje

Nadále pokračujeme v mapování bezbariérovosti vybraných 15 turistických míst, a to ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Olomouckého kraje, kdy celý projekt financuje Ministerstvo pro místní rozvoj ČR.



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Během měsíce září jsme pro vás zmapovali Hrad Helfštýn, Praděd, Zámek Čechy pod Kosířem a Muzeum tvarůžků Loštice.

Na **hrad Helfštýn** jsme se vydali s panem ředitelem a uživatelkou Sociální rehabilitace, paní Alenou. Pod hradem se nachází placené parkoviště (cca 330 m od objektu), kdy za osobní automobil zaplatíte 100,-Kč/den a najdete zde 2 vyhrazená parkovací místa pro osoby se zdravotním postižením. Je možné stát i na louce před hradem, ale pouze po telefonické domluvě s pracovníkem pokladny hradu. Přístup do hradu je bezbariérový, ALE musíte mít dostatečnou sílu nebo svalnatý doprovod, abyste zvládli kopcovitý terén na mechanickém vozíku. S elektrickým vozíkem bych byla opatrnější, jelikož vás čeká mnoho typů povrchů, a to od litého asfaltu, hrubé kamenné dlažby, dřeva až po štěrk s různorodým kamením. Jednoduše, hrozí zde píchnutí kola. My jsme v rámci mapování zvolili mechanický vozík, kdy se nám podařilo projít první a druhé nádvoří, třetí příkop, kovářský dvůr a palácové nádvoří. Do samotného paláce ani do hladomoren jsme se skrze bariérový přístup nedostali. Dále se v objektu nachází bezbariérová restaurace, kdy můžete využít i bezbariérovou zahrádku. Zároveň zde naleznete i bezbariérovou toaletu, která je volně přístupná a nachází se v oddělení WC ženy. Nakonec můžete navštívit místnost se suvenýry, do které se taktéž dostanete bez komplikací. A pro ty, co by se chtěli na hrad vydat veřejnou hromadnou dopravou, je to možné, ale počítejte s větší obtížností, jelikož se musíte dostat vlakem do města Lipník nad Bečvou. Ve městě přestoupíte na autobus a pojedete do obce Týn nad Bečvou, kdy vystoupíte na autobusové zastávce „Náves“ a následně se vydáte na výstup do kopce k hradu po asfaltové cestě, cca 1,2 km.

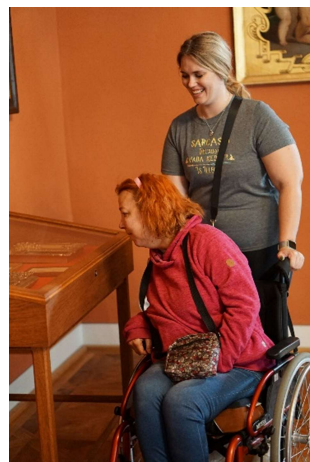




Návštěva **Pradědu** pro nás byla velkým oříškem. Nejprve nám nevyšlo počasí a následovala událost s povodněmi. Nakonec se nad námi zželel osud a díky hotelu Praděd jsme mohli vyjet autem až k vysílači a ušetřit si tak síly. Výletu jsem se opět zúčastnila s panem ředitelem a uživatelem služby Osobní asistence, panem Markem. Jak jsem psala výše, měli jsme zařízené povolení, abychom od parkoviště Hvězda (Malá Morávka) mohli vyjet až nahoru. Když povolení nemáte, dostanete se od tohoto parkoviště bezbariérovým autobusem na druhé parkoviště Ovčárna, odkud se již musíte vydat na vlastní pěst a zdolat cca 3,8 km po asfaltové cestě pěknou kopcovitou přírodou až na samotný vrchol Pradědu. Cesta vypadá dobře, takže ji zdoáte na elektrickém vozíku a pokud máte dostatek síly nebo partáka na doprovod, zvládnete Praděd pokořit na i na mechanickém vozíku. Problém nastává u samotné budovy. Můžete si ji objet dokola a pokochat se přírodní krásou nebo se vyfotit s dřevěnou sochou Praděda. Bohužel dovnitř se nedostanete, jelikož tu čeká nástraha 10 schodů bez nájezdu, ližin, rampy nebo schodišťové plošiny. Bezbariérový vstup do objektu neexistuje. Návštěvník na vozíku se tak nedostane ani na bezbariérovou toaletu, která je označena jako přebalovací místnost. Taktéž nevyužijete ani místní restauraci, jelikož není možné se k ní dostat ani přes zahrádku, protože i ta má 3 schody a následně vás čeká dalších 7 do restaurace. Budeme doufat, že se tato situace časem změní.



V druhé části měsíce září jsme navštívili **Zámek Čechy pod Kosířem**. Na výlet jsme se opět vydali autem s uživateli služby Sociální rehabilitace, kdy se v blízkosti zámku (cca 330 m) nachází placené parkoviště, které má vyhrazených 5 parkovacích míst pro osoby se zdravotním postižením. Cena parkovného je 10,- Kč/hodina. Jestliže se budete chtít zúčastnit prohlídky zámku, musíte ji absolvovat pouze na mechanickém vozíku, a to z toho důvodu, že v rámci prohlídky narazíte na mnoho různě velkých a širokých prahů, kdy některé z nich bohužel není možné zdolat na elektrickém vozíku. Zároveň je potřeba dopředu zavolat, že budete chtít jako vozíčkář zámek navštívit, jelikož pokladna zámku se nachází v 1. patře, kam vede 26 schodů. Po nahlášení příjezdu na zámek budete nasměrováni k bezbariérovému vstupu, který je ze zadní části zámku vedle Oranžérie. U vchodu vás bude čekat průvodce, který vám připraví rampu pro vjezd do zámku a zavede vás na začátek prohlídky, která začíná v 1. patře kam se již dostanete a trvá cca 60 minut. Bezbariérová toaleta se nachází pouze v přízemí v blízkosti hlavního vstupu do zámku. Stejně tak zde můžete navštívit kavárnu, která je taktéž bezbariérová a můžete svůj výlet zakončit sladkou tečkou.



Nakonec jsme v rámci volnočasových aktivit a díky bezbariérovému autobusu Olomouckého kraje navštívili **Muzeum tvarůžků Loštice**. Parkoviště se nachází cca 60 m od muzea, které má pouze jedno vyhrazené parkovací stání, a to po určitou dobu (7:30-16:00, max. 1 hodina). Celé parkoviště je zdarma, ale i nevyhrazené stání je vybaveno dodatkovou cedulkou, kdy se zde může stát max. 2 hodiny. Muzeum je plně bezbariérové, a to i v rámci toalet, tudíž ho můžete navštívit na mechanickém i elektrickém vozíku s doprovodem nebo bez. Objekt si můžete projít sami nebo s dříve domluvenou skupinou, která bude mít zajištěného průvodce za příplatek. V muzeu se dozvíte, jak se tvarůžky vyráběly v 19. a 20. století. Jaké byly postupy a jaké se používaly nástroje. Také v místním kinosále si budete moci zhlédnout film o vzniku Loštické tvarůžkárny a zároveň můžete vidět i krátké video přímo z provozu výroby. Nakonec se dostanete do prodejny tvarůžků, která je taktéž plně bezbariérová. Závěrem výletu jsme navštívili i místní hospůdku U Coufalů, kde připravují různé speciality z tvarůžků. Hospůdka je taktéž bezbariérová. Takže kdo jste milovníky tvarůžků, výlet je pro vás jasná volba.



Za Sociální rehabilitaci, Zuzana Dittmarová

Povídka paní Schmidové:

ŽIVOTU NEBEZPEČNÉ SBÍRÁNÍ PSÍCH EXKREMENTŮ

I když sedím na invalidním vozíku, snažím se vždy po svém pejskovi jeho bobečky sebrat. On na mě sice pokaždé hledí nechápavě s němou výčitkou v očích:

„Já se tak snažil zanechat po sobě nějakou stopu a ty to potupně sebereš do pytlíku a zahodíš!“ Ale zvykl si. Dokonce jsme se sehráli natolik, že když je se mnou venku, tak tyhle své značky dělá v trávě blízko chodníku, kde já zatím stojím a čekám.

Jenom minule to jaksi špatně odhadl a dřep si o kousek dál. Ne všude se ale dá vjet na trávník. Tak jsem se svým vozíkem zajela těsně k obrubníku, sundala nohy ze stupaček na zem, abych se ani náhodou i s vozíkem nepřevrátila a začala se přímo akrobaticky natahovat jako žížala (už dlouho jsem se tak krásně neprotáhla, nebo spíš nenatáhla).

Plna maximálního soustředění jsem ani nedýchala. On ten můj hrudní košíček byl stejně tak natažený, že už by se asi ani o centimetr kvůli vzduchu víc natáhnout, nebo roztáhnout nezvládl.

„Co to děláte? Spadnete!“ Ozvalo se nade mnou. Měla jsem sto chutí zanádat, neboť jsem leknutím málem spadla doopravdy.

A když mě zezadu draply dvě ruce a tvrdě mě vrátily do vozíku, to už jsem byla na pokraji infarktu.

„Já...“ koktala jsem. „Já tady sbírám.“

„To vidím. Jste normální?!“

„Myslím, že ano,“ odpověděla jsem. „Každý normální člověk přece sbírá po svém pejskovi. Nebo teda aspoň by měl.“

Povedlo se mi otočit se a podívat se, díky komu jsem málem dostala infarkt. Chlap jak hora na mě vytřeštil oči: „Ano, je to normální, když to normální lidé sbírají. Ale vy?“

Tak teď jsem netušila, jestli to náhodou neměla být urážka. Ale asi ne, protože poskládal své dva metry k zemi a podal mi můj pytlík i s příslušným obsahem.

Akce v Trendu

Se SR na burzu práce a vzdělávání

Kdy: úterý 15. října 2024, 13:00-15:00h

Kde: Výstaviště Flora Olomouc, PAVILON A (Wolkerova 37/17, 779 00 Olomouc)

Pojďme společně navštívit veletrh práce a vzdělávání Olomouckého kraje, který se uskuteční na Výstavišti Flora Olomouc. Můžete se těšit na nabídku zaměstnání, kariérové a pracovněprávní poradenství, expozici vozidel (policie, armády a hasičů ČR), robotiku, virtuální realitu nebo 3D tiskárnu.



Sraz účastníků bude ve 13:00h před hlavním vstupem do Pavilonu A.

Vstupné je ZDARMA!

Na akci je nutné se přihlásit, a to telefonicky na 731 144 670 nebo emailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz **do pátku 11. 10. 2024 do 8:00h.**

Další informace:

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

Více informací o akci zde: www.burzapav.cz

Plavání se studenty APA

Kdy: 15., 22. a 29. 10. 2024

Kde: Aplikační centrum BALUO (U Letiště 976/32, 77900 Olomouc)

Plavání bude probíhat každé úterý v Aplikačním centru BALUO, v čase 9:45 - 11:00. První lekce začíná 8. 10. 2024! S sebou si vezměte plavky, 2x ručník a brýle na plavání (pokud je máte). Plavat bude možné do 10. 12. 2024. Lekci si můžete vyzkoušet i jednorázově. Na lekci je nutné se **přihlásit, a to vždy do středy do 17h** na následující týden. **Sraz pro přihlášené je v 9:45h v recepci BALUO centra.** Cena: 100,- Kč za 1 lekci (platí se na recepci centra).

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Tvořivé odpoledne: Dekorace sklenic

Kdy: středa, 16. 10. 2024, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přijďte si vytvořit strašidelné a kreativní Halloweenské dekorace ze sklenic pomocí krepového papíru či barev na sklo. Užijte si spolu s námi odpoledne plné zábavy a tvoření.



Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Zpívánky

Kdy: úterý 22. říjen 2024, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Na podzim opět pokračujeme ve Zpívánkách, které s radostí vede lektorka Klárka

Katrušáková. **Pozor, nastala změna, kdy se aktivita bude uskutečňovat místo pondělí v ÚTERÝ!**

Těšit se můžete na mnoho hudby, poznávání a hraní na neobvyklé hudební nástroje, relaxaci a báječný čas strávený s ostatními přáteli.

Další informace:

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 24. 10. 2024, 14:00 – 15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku. Pokud se potýkáte s bolestmi zad, kloubů nebo jinými problémy, přijďte se připojit k našemu Ozdravnému cvičení. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku, a protože se při něm nezpotíte, nemusíte se ani převlékat. Program je přizpůsoben vašim schopnostem a tempu, takže si ho můžete užít v pohodlném rytmu. Těšíme se na vás a na společné chvíle věnované zdraví!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Přednáška studentky právnické fakulty UPOL: Street law

Kdy: 21.10 a 29. 10. 2024, 14:00 – 16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na přednášky studentů Právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Celkově proběhnou 4 setkání. Každé z nich bude na jiné téma. První setkání se bude věnovat tématu smluv.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Halloweenský večírek

Kdy: středa, 30. 10. 2024, 15:00 – 18:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Srdečně vás zveme na Halloweenský večírek! Přijďte se pobavit na večer plný strašidelné atmosféry. Nezapomeňte si přinést své oblíbené občerstvení, a pokud chcete tak i kostýmy!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Nácvik vaření se SR

Kdy: pondělí 4. listopad 2024, 14:00-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Užijme si společně podzim a pojďme si vyzkoušet uvařit dýňovou polévku. Jestliže správně vyluštíte osmisměrku, dozvíte se, odkud tento pokrm pochází.

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



A	N	A	T	E	M	S	Á	N	A	S	Y	K	A	Z
M	U	Š	K	Á	T	O	V	Ý	O	S	Ř	Š	E	K
A	D	O	V	Ř	U	C	I	M	V	Ú	L	K	O	N
A	B	L	Ř	Í	A	Ř	B	C	A	Ř	E	R	A	A
B	R	E	K	L	A	E	I	M	B	B	N	K	É	B
A	J	R	E	T	R	E	B	C	E	R	K	A	K	R
M	E	P	C	R	E	Ž	Č	L	E	H	I	N	P	Č
B	P	Í	Ž	O	N	Í	A	V	D	Y	N	R	Ě	K
O	P	Ž	O	N	Í	M	E	S	E	Á	Z	V	M	A
R	Ř	L	O	N	A	N	A	N	V	O	Ň	Y	O	R
Y	Ř	L	O	N	A	N	A	N	V	O	Ň	Y	O	R
K	A	K	O	N	A	N	A	N	V	O	Ň	Y	O	R
S	M	E	T	A	N	A	N	A	V	A	Ř	E	N	Í



Plavání se studenty APA

Kdy: 5., 12., 19. a 26. 11. 2024

Kde: Aplikační centrum BALUO (U Letiště 976/32, 77900 Olomouc)

Plavání bude probíhat každé úterý v Aplikačním centru BALUO, v čase 9:45 - 11:00. První lekce začíná 8. 10. 2024! S sebou si vezměte plavky, 2x ručník a brýle na plavání (pokud je máte). Plavat bude možné do 10. 12. 2024. Lekci si můžete vyzkoušet i jednorázově. Na lekci je nutné se **přihlásit, a to vždy do středy do 17h** na následující týden. **Sraz pro přihlášené je v 9:45h v recepci BALUO centra.** Cena: 100,- Kč za 1 lekci (platí se na recepci centra).

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 7. 11. 2024 a 21. 11. 2024, 14:00 – 15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku. Pokud se potýkáte s bolestmi zad, kloubů nebo jinými problémy, přijďte se připojit k našemu Ozdravnému cvičení. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku, a protože se při něm nezpotíte, nemusíte se ani převlékat. Program je přizpůsoben vašim schopnostem a tempu, takže si ho můžete užít v pohodlném rytmu. Těšíme se na vás a na společné chvíle věnované zdraví!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Přednáška studentky právnické fakulty UPOL: Street law

Kdy: 19. 11. 2024, 14:00 – 16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na přednášky studentů Právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Celkově proběhnou 4 setkání. Každé z nich bude na jiné téma. Téma bude upřesněno.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Tvořivé odpoledne: Výroba adventní výzdoby

Kdy: 28. 11. 2024, 14:00 – 16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Vánoce klepou na dveře, proto Vás zveme na tvořivé odpoledne, kde si spolu vytvoříme krásné Vánoční dekorace na stůl i dveře.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Aktivitu podporuje:



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

Napsali pro vás: Přemysl D., Otakar A., Martina B., krysa a další

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

Datum vydání: **14. 10. 2024**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. listopadu 2024**

Krysa říká: *Pokud se chcete přihlásit k odběru elektronického vydání zpravodaje, není nic jednoduššího, než zajít na naše stránky a vyplnit jednoduchý formulář, po kterém vám přijde potvrzovací e-mail. Ten potvrdíte a je hotovo.*

odkaz: <https://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj>

Přihlásit k odběru zpravodaje a pozvánek na akce

* indicates required

Jméno *

Příjmení *

Emailová adresa *

Přihlásit

Srdečně Vás zveme na
Den otevřených dveří
a
Čajovnu na kolečkách

Kdy? 23. října 2024, od 10:00 - 17:00
Kde? Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7



Těšit se můžete
na kávu či čaj,
prezentaci služeb,
a doprovodný
program