

Okénko z poradny
Mapování
Appka Záchranka
Básnička, povídka, volnočasovky



Což takhle zdolat nějakou horu?

Úvod-kník

Krysa říká: *Už jen měsíc a všichni se budou vracet do běžného režimu – do práce, do škol... Ke psaní článků, které, pokud vám chybí v běžném denním tisku, protože se toho zrovna moc neděje, vám skvěle vynahradí diskuze čtenářů pod nimi a že je kolikrát co číst, ha!*



V Třemošné u Plzně jsme týden pobyli
a společně se dobře bavili.
Na památku máme batiku na triku a spoustu drobností,
které jsme vyráběli s radostí.
Kde se pivo vaří,
tam se dobře daří.
Tuhle pravdu jsme si ověřili
poté, co jsme pivovar navštívili.
Také jsme svou fantazii
popustili v techmánii.
Prožili jsme mnoho hezkých setkání
a měli mnoho důvodů k zasmání 😊
Asistenti byli skvělí,
díky všem za pobyt celý.
V Paříži Olympiáda běží,
Eiffelova věž jí střeží.
Sportovci napínají síly,
všichni ke stejnému cíli.
Když svůj závod vyhrají,
hymnu jim pak zahrají.
Neztrácejte dobrou vůli,
ikdyž prázdniny jsou v půli 😊

Láďa Kolert

Krysa dodává: *Jak už naznačuje úvodní stránka, můžete se dočíst, co je nového v sociální oblasti, jak to vypadá v arcidiecézním muzeu nebo na hradě ve Šternberku, o výhodách aplikace Záchranka a pobaví vás povídka paní Věry.*

Nalijte si sklenici chladné vody, vhod'te dva plátky okurky a příjemné čtení.

Krysa říká: Ted' tady byla!

Vážně tu byla pozvánka na 30. výročí Trendu, ale na poslední chvíli bylo řečeno, že ji dostanou jen opravdu pozvaní a tudíž tady není a je potřeba rychle něco zkrysit a zaplnit volné vzniklé místo.

Oslava se bude odehrávat někdy na začátku září, troufnu si myslet, že v pátek a že to celé proběhne v nějaké dostatečně velké prostoře s bezbariérovým přístupem, aby se tam samozřejmě vešli všichni pozvaní a celý Trend.

Lze předpokládat, že tam bude nějaký kulturní program, nějaké občerstvení a tak všeobecně, co na oslavách bývá. Možná přijde i kouzelník, ale to už vyloženě fabuluji.



Pokračování článku o konspiračních teoriích, který sklidil několik pozitivních komentářů a mělo se věnovat globálnímu oteplování, žábám na obalech, hmyzu v potravinách a placaté zemi tak nějak vzniklo, ale bylo odsunuto na vedlejší kolej, protože stránek máme aktuálně víc než dost – takže pokud se někde objeví, bude v dalším aprílovém čísle.

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 25. 9. 2024, 15:00 – 16:30: Volnočasové aktivity u osob se zdravotním postižením

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

Osoby v invalidním důchodu mohou získat výchovné až poté, co jim vznikne nárok na starobní důchod

Poživatelé invalidního důchodu nemají nárok na výchovné. Nárok na zvýšení důchodu jim může vzniknout až ve chvíli, kdy jim je přiznán starobní důchod nebo se invalidní důchod automaticky v jejich 65 letech transformuje na starobní důchod. Pak mohou do dvou let požádat i o výchovné.

Ženy, kterým byl důchod z invalidního transformován na starobní před 1. 1. 2023, mají od lednové splátky automaticky nárok na jeho zvýšení o výchovné podle počtu dětí evidovaných v tzv. základních registrech vedených Ministerstvem vnitra. Těmto ženám bude zpočátku vyplaceno formou samostatného doplatku koncem ledna 2023. Poté bude již výchovné součástí pravidelné měsíční výplaty důchodu. Ostatní poživatelé transformovaného starobního důchodu, na který jim vznikl nárok před 1. 1. 2023, musí o výchovné požádat (nejpozději do 31. 12. 2024) a prokázat, že podmínky pro nárok na něj splňují.

Pro aktuální údaje kontaktujte Českou správu sociálního zabezpečení – call centra ČSSZ.

Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení

www.proprarodice.cz

Google Maps a novinka pro osoby na vozíku

Google přidal ikonu bezbariérového přístupu do výpisů firemních profilů v Mapách u podniků, které samy prohlašují, že jsou bezbariérové. Vedle názvu podniku je malá ikona bezbariérového přístupu, která se však zobrazuje pouze v Mapách, nikoli ve vyhledávání Google, alespoň tedy prozatím.

Google novinku nejprve vypustil v rámci USA a Kanady, nicméně tento týden se dostala do dalších zemí v Evropě včetně České republiky.

Zdroj: Www.smartmania.cz

Senioři a nízkopříjmoví mohou nově získat až 250 tisíc na zateplení domu. MŽP upravuje podmínky

Program NZÚ Light byl spuštěn 9. ledna 2023 v rámci spolupráce MŽP, MPSV a SFŽP ČR v reakci na energetickou krizi. Měl za cíl poskytnout rychlou pomoc domácnostem ohroženým energetickou chudobou, tedy seniorům a nízkopříjmovým domácnostem. Program podporuje snadná a rychle realizovatelná opatření, například dílčí zateplení fasády, střechy, podlahy či stropu, výměnu oken a vchodových dveří či solární ohřev vody, a poskytuje podporu ve výši až 100 %, která je vyplácena zálohově.

V rámci Nové zelené úsporám Light, v níž jsou nejčastějšími žadateli senioři, došlo od června tohoto roku ke třem zásadním změnám.

Senioři a nízkopříjmoví získají až 250 tisíc na zateplení – o 100 tisíc více než dosud.

V nové etapě program více zacílí pouze na nejzranitelnější domácnosti.

Program Oprav dům po babičce funguje od 26. září 2023 a cílí hlavně na ekonomicky aktivní domácnosti s neúsporným rodinným domem. Velkou výhodou programu je vyplacení podpory přesahující 1 milion korun předem.

Letos v březnu pak Ministerstvo životního prostředí ještě dojednalo se stavebními spořitelny a bankami nabídku zvýhodněného úvěru s polovičním úrokem a možností nízkých splátek na doplacení zbylé částky.

Čerpání zálohové dotace je podmíněno realizací optimálního zateplení, které je možné doplnit dalšími energeticky úspornými opatřeními, například instalací fotovoltaiky, tepelného čerpadla nebo systému na zachytávání dešťové vody.

Od června 2024 dojde v programu Oprav dům po babičce ke zmírnění podmínky vlastnit pouze jednu nemovitost k bydlení. Nově může domácnost kromě nemovitosti, na kterou žádá o příspěvek, vlastnit také jednu další stavbu určenou k bydlení nebo podíl na takovéto nemovitosti, a to včetně bytu v bytovém domě či družstevního bytu.

Zdroj: Státní fond životního prostředí ČR, www.proprarodice.cz

Cestovní lékárnička nesmí chybět

Jednou z nejdůležitějších součástí zavazadla je cestovní lékárnička. Obsahuje základní léky a pomůcky potřebné k řešení běžných zdravotních problémů.

Zcela jistě sem patří náplasti - v celku, či jednotlivě balené, ať už obyčejné na pouhé překrytí rány či oděrky; dále hojivé (např. na puchýře), případně na citlivou pokožku nebo sterilní a voděodolné. Praktickými pomocníky na cestách jsou rovněž různé čisticí a desinfekční spreje či roztoky k vyčištění rány.

V případech akutních modřin či výronů přijdou vhod nejrůznější chladivé spreje poskytující rychlé zchlazení, a tím i znecitlivění a zmírnění bolestivosti. Hodí se zabalit i gelový polštářek použitelný jako teplý nebo studený obklad. Hodí se také obvazy či obinadla.

Rozhodně nezapomeňte na lék proti bolesti či snížení teploty na bázi paracetamolu nebo ibuprofenu. Zabalte rovněž pastilky s obsahem látek přispívajících ke zklidnění podrážděných sliznic (na zklidnění suchého kašle či chrapotu), které často obsahují vitamin C podporující normální funkci imunitního systému; nosní i oční kapky, léky proti průjmovým onemocněním a v neposlední řadě též léky proti nevolnosti.

Zajisté není potřeba připomínat opalovací přípravky s vysokým SPF a mast nebo pěnu s panthenolem na regeneraci pokožky po dni stráveném na slunci. Stejně tak oceníte přípravky proti komárům.

V lékárnice určitě mají své místo i osvědčené léky na alergii na sluníčko nebo poštípání, zejména, pokud o sobě víte, že jste alergik.

Do postranní kapsičky lékárníčky ještě přidejte teploměr, nůžky a pinzetu nebo jehlu.

Před odjezdem ještě raději obsah své lékárníčky zkontrolujte se svým lékařem či lékárníkem, abyste měli všechny důležité léky, které pravidelně užíváte a aby vše odpovídalo vašemu zdravotnímu stavu i nařízením leteckých společností, případně podmínkám cílových destinací.

Zdroj: redakce PROPRARODIČE

Šance Pro pacienty po úrazech a mozkových příhodách. Fakultní nemocnice modernizuje rehabilitaci

Pacienti po úrazech všeho druhu, cévních mozkových příhodách nebo po operacích mozku budou mít ve Fakultní nemocnici v Olomouci lepší možnosti rehabilitace. Zařízení získalo dotaci přes 37 milionů korun a nakoupí nové vybavení na oddělení rehabilitace.

Virtuální realita bude pomáhat pacientům s poruchami prostorového vnímání, především pak na trénink horních končetin.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Iniciativa Síť bez bariér bude prosazovat lepší přístupnost míst v Česku

V Česku vzniká iniciativa s názvem Síť bez bariér. Stojí za ní organizace, které dlouhodobě pomáhají lidem s handicapem: Nadace Charty 77 | Konto Bariéry, Disway, Pražská organizace vozíčkářů, Pestrá a Česká asociace paraplegiků – CZEPA. Společně budou prosazovat lepší přístupnost veřejného prostoru a zasazovat se o odstraňování bariér, které zejména lidem se zdravotním postižením brání žít naplno.

Cílem Sítě bez bariér je zpřístupňovat místa, zážitky, vzdělávání a další oblasti běžného života nejen lidem s handicapem, ale také seniorům a rodinám s malými dětmi. Zaměřit se chtějí na osvětu, mapování přístupnosti objektů a tras včetně společného datového skladu, správné provádění bezbariérových

opatření a dodržování legislativy nebo na mezinárodní spolupráci. Vzniknout by mohla také značka kvality pro přístupná místa.

Zdroj: www.helpnet.cz

Červencové změny: zvýšily se příspěvky na péči, na penzijní připojištění je třeba posílat víc

Od 1. 7. 2024 se kromě I stupně příspěvku na péči navyšují všechny částky. Dospělí tedy budou teď pobírat 880, 4.900, 14.800 a 23.000 korun, lidé s nejvyšší dávkou v domácím prostředí pak 27.000 korun. Dětem bude stát vyplácet měsíčně 3.300, 7.400, 16.100 a 23.000 korun, při péči doma pak také 27.000 korun.

Potřební ale mohou od července za pečovatelskou službu, asistenci, odlehčovací služby, denní stacionář, dovážku jídla a další pomoc začít případně platit o něco víc. Ministerstvo práce zvýšilo ve vyhlášce o desetikorunu stropy u úhrad.

Za hodinu pečovatelské či odlehčovací služby, osobní asistence, sociální rehabilitace, průvodcování a předčítání, podpory samostatného bydlení či v chráněném bydlení, v centru denních služeb a v denním stacionáři mohou hradit až 165 korun, pokud potřebují méně než 80 hodin pomoci za měsíc.

Při pomoci přes 80 hodin měsíčně se maximální úhrada zvedá ze 135 na 145 korun.

Místo dosavadních 50 korun za donášku či dovoz jídla, 90 korun za vyprání a vyžehlení kilogramu prádla a 160 korun za pořízení velkého nákupu to může teď být také o desetikorunu víc.

Od července se také zvyšuje minimální odkládaná částka na penzijní připojištění pro získání státního příspěvku ze 300 korun na 500 korun měsíčně. Stát začne od července k měsíčně uloženým částkám mezi 500 a 1.700 korunami přidávat jednotných 20 procent. Na nejvyšší státní příspěvek 340 korun dosáhne ten, kdo si bude odkládat 1.700 korun a více.

Skončila státní podpora pro starobní důchodce, což se týká zhruba milionu lidí.

Zdroj: www.irozhlas.cz

Elektronický doklad nově akceptují další úřady a soudy. Zbylé instituce se připojí na začátku roku 2025

Současná plastová verze občanského průkazu zůstává dál platná a občané se jí budou moci prokazovat jako dosud, eDoklady jsou jen možnou alternativou.

Nástup eDokladů je rozplánovaný do tří fází, od konce ledna je lidé mohou využívat na ústředních správních úřadech, tedy na ministerstvech či úřadech, jako jsou Český statistický úřad, Národní bezpečnostní úřad a dalších.

Dobrovolně se k nim s předstihem přidalo i několik set měst, obcí nebo soukromníků. Od dubna pak i policie v terénu.

Zbývající obce, okrskové volební komise, školy, zdravotní pojišťovny, banky, notáři, Česká pošta či zastupitelské úřady se pak připojí od počátku roku 2025.

Aplikaci eDoklady si mohou lidé stáhnout z App Store a Google Play. Pro používání eDokladů potřebují jen smartphone a Identitu občana, která je nezbytná pro přihlášení. Aplikace pak funguje on-line i off-line. Elektronická varianta občanského průkazu má navíc lepší zabezpečení a při ztrátě telefonu ji lze na dálku deaktivovat přes Portál občana.

Zdroj: www.irozhlas.cz

Praktičtí lékaři mohou nově předepisovat další tisícovku léků. Uleví pacientům i specialistům

Některé léky na cukrovku, poruchy srážlivosti krve, kožní, oční či urologické problémy – praktičtí lékaři je mohou od 1. července nově předepisovat svým pacientům bez omezení. Nemusí je tak už posílat k ambulantním specialistům, a to díky vládní vyhlášce, která zmírňuje dosavadní preskripční omezení. Týká se léků s tzv. preskripčním omezením L.

Kromě některých léků na cukrovku, poruchy srážlivosti krve či kožní, oční a urologické problémy mohou praktičtí lékaři nově předepisovat také kombinované inhalační preparáty na chronickou obstrukční plicní nemoc nebo astma.

Zdroj: www.helpnet.cz

Žadatelům o dávky odpadne povinnost dokládat potvrzení o nákladech na elektřinu a plyn. Úřad práce zapojí dodavatele energií

Klienti Úřadu práce ČR od 1. července nově nemusí u žádostí o příspěvek na bydlení povinně dokládat své náklady na energie. Stačí, aby úřadu dali souhlas a ten si tyto informace opatří sám od dodavatelů. Cílem je zjednodušit přístup k službám klientům, kteří se ocitli v těžké životní situaci a potřebují pomoc.

Zdroj: www.mpsv.cz

Jak se nenechat obelhat umělou inteligencí? Seniorům pomůže příručka z Univerzity Palackého

Odborníci z Univerzity Palackého napsali příručku nazvanou Rizika spojená s umělou inteligencí pro seniory. Nová publikace seniorům přiblíží fungování umělé inteligence, popíše rizika nebo nabídne pomoc v případě potíží.

Technologie využívající AI se objevují v telefonech, počítačích nebo i v domácích spotřebičích. Jedinou obranou před riziky umělé inteligence je zvyšování mediální gramotnosti uživatelů internetu. Příručka čtenářům přibližuje základní pojmy a principy spojené s umělou inteligencí. Popisuje také její největší výhody, ale i možné nebezpečí. To spočívá v internetových podvodech, šíření dezinformací nebo deepfake videích. Na konci publikace autoři také uvádí kontakty na organizace, které mohou poskytnout pomoc v případě potíží spojených právě s umělou inteligencí.

Příručka je k dispozici ke stažení na webových stránkách E-Bezpečí a CEDMO. V omezeném nákladu vychází také v tištěné podobě. Dostupná bude na fakultních akcích zaměřených na seniory.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

V předčasném důchodu je možný jen malý přivýdělek, pozor na přísná omezení

Předčasný starobní důchod má zajistit příjem lidem předdůchodového věku, kteří z nějakého důvodu nemohou pracovat. Po odchodu do předčasného starobního důchodu pak ze zákona pracovat téměř nemohou, tedy až na zákonem stanovené výjimky. Základní podmínkou pro přiznání tohoto důchodu je získání potřebné doby pojištění, která je nyní u předčasného důchodu stejná

jako u řádného, tedy 35 let. Od 1. 10. 2024 se potřebná doba pojištění prodlouží na 40 let, a tak bude vyšší než u řádného starobního důchodu. Druhou podmínkou je dosažení stanoveného věku. U předčasného důchodu mohou pojištěnci do dosažení důchodového věku ode dne, od něhož se předčasný starobní důchod přiznává, chybět nejvýše 3 roky.

Lidé, kteří pobírají předčasný starobní důchod, nesmí až do data dosažení důchodového věku vykonávat výdělečnou činnost, která zakládá účast na pojištění. Pokud se ČSSZ o takové skutečnosti dozví, předčasný starobní důchod zastaví a za období, kdy poživatel předčasného starobního důchodu pracoval, mu vykáže přeplatek na tomto důchodu. Od dosažení důchodového věku pak platí pro příjemce předčasného důchodu stejná pravidla jako pro řádné důchodce. To znamená, že po dosažení důchodového věku již mohou vykonávat výdělečnou činnost zakládající účast na pojištění, tj. neomezeně podnikat či pracovat. I nadále však pobírají předčasný důchod v krácené výši, pouhým dosažením důchodového věku nedochází k přepočtu a navýšení důchodu.

V předčasném důchodu je možný pouze takový přivýdělek (příjem z výdělečné činnosti), který nezakládá účast na důchodovém pojištění a to dohoda o provedení práce s max. příjmem do 10 000 Kč za měsíc. Nebo tzv. zaměstnání malého rozsahu s příjmem, který je nižší než rozhodný příjem 4 000 Kč za měsíc, tzn. příjem nejvýše 3 999 Kč za měsíc.

U OSVČ nesmí příjem z této činnosti (po odpočtu výdajů) přesáhnout zákonem stanovenou hranici, která v roce 2024 činí 8 794 Kč za každý měsíc výkonu samostatné výdělečné činnosti.

Pobírání předčasného starobního důchodu je možné přerušit z důvodu výkonu zaměstnání. Nastoupí-li předčasní důchodci do zaměstnání, které zakládá účast na pojištění, musí tuto skutečnost oznámit České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ) nejpozději do 8 dnů. Výplata předčasného starobního důchodu se zastaví od první následující výplaty (podle § 56 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění). Po ukončení zaměstnání nebo při dosažení důchodového věku si pak o obnovení výplaty důchodu musí požádat, ČSSZ to nedělá automaticky. Procentní výměra předčasného starobního důchodu pak může být zvýšena s ohledem na dobu, kterou dotyčný po přiznání předčasného důchodu odpracoval. Stále však jde o předčasný starobní důchod. Přiznání řádného starobního důchodu již není možné.

Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení, www.proprarodice.cz

Důchody v lednu průměrně porostou o 356 korun, průměrná starobní penze díky valorizaci přesáhne 21 tisíc korun

Od začátku příštího roku se opět zvýší všechny důchody, Na základě dat ČSÚ ohledně míry inflace za červenec 2023 až červen 2024 o 356 Kč. Bude se jednat o řádnou valorizaci. Průměrný starobní důchod by měl na základě tohoto zvýšení v lednu přesáhnout 21 078 Kč.

Zdroj: www.mpsv.cz

Červencové mapování turistických míst Olomouckého kraje

Ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Olomouckého kraje hrdě pomáháme s mapováním bezbariérovosti vybraných 15 turistických lokalit. Celý projekt financuje Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. Aby bylo mapování plnohodnotné, bereme s sebou odborníky (vás), vytvořené záznamové archy, metr, dobrou náladu a přející počasí.

V úterý 16. 7. 2024 jsme se vydali na první místo, které bylo pro nás v domácím prostředí, a to **Arcidiecézní muzeum Olomouc**. Jedná se o muzeum, které je zaměřené především na duchovní kulturu, kdy jsme mohli obdivovat mnoho dřevěných soch Madon, ceremoniální vůz olomouckého biskupa Ferdinanda Julia Troyera, klenotnici, obrazárny různých uměleckých slohů nebo část Zdikova paláce. Vypožorovali jsme pro vás, že je vhodné absolvovat návštěvu muzea na mechanickém vozíku a také je důležité mít s sebou pomocníka, který bude vaší oporou po celou dobu prohlídky. A proč? Muzeum je bezbariérové díky pevným rampám, kterými se dostanete do suterénu, kde můžete navštívit



právě nespočet soch Madon a také se touto cestou dostanete do Zdíkovy paláce. Sklon ramp je různý, setkali jsme se s rozpětím sklonů od 6 % do 18 %, tudíž jsou tu úseky částečně „kopcovité“. Pro zdolání menších překážek (vyšší prahy, jeden schod) jsou k dispozici přenosné dřevěné ližiny, které vám přinese personál (pozor: ližiny jsou spojené tyčí, tudíž nejdou nastavit individuálně). Nakonec se do 1. a 2. patra dostanete pomocí výtahu. Co se týká bezbariérových toalet, dostanete se k nim venkem přes hlavní vchod, kdy musíte předem oslovit personál, aby vám toaletu odemknul. Poté vás čeká zdolat úzký prostor a otevřít těžké dveře od kabiny bezbariérové toalety. Už víte, proč budete potřebovat s sebou parťáka?



Další úterý **23. 7. 2024** jsme navštívili hned dvě místa ke zmapování bariér, a to ve městě Šternberk, kam jsme se vydali prověřit místní **hrad a muzeum Expozice času**. Do města jsme jeli vlakem, takže nás čekalo překonat větší štreku z místního nádraží. Dopoledne jsme věnovali návštěvě hradu, kdy jsme se vydali k zadnímu vstupu, který je bezbariérový. Nicméně jsme museli zdolat zákeřný kopec tvořený z mozaikové a kamenné dlažby. Jelikož jsme po absolvování výletu na Dlouhé stráně přeborníky ve zdolávání kopcovitého terénu, nezalekli jsme se a výstup s přehledem zvládli. Následně jsme se dostali na nádvoří, kde se cesta pro vozíčkáře rozděluje, a to na prohlídku hradu a návštěvu místního zákoutí hradu, kde je přístup k „bezbariérovým toaletám“. Hned vám objasním své uvozovky. Když jsme se vydali na mechanickém a elektrickém vozíku omrknout zákoutí hradu, zjistili jsme, že je zde přístup přes velkou bránu, kde byly otevřené dveře s vyšším prahem. Ten jsme zdolali ve dvou asistentech a s uživateli na mechanických vozících. Jelikož brána dle kastelána nešla otevřít, elektrický vozík byl v pasti! Museli jsme se tedy rozdělit na dvě skupinky, kdy jedna šla obhlédnout bezbariérové toalety a druhá zůstala před bránou. Najednou jsme si uvědomili, že již dávno hrajeme hru s názvem Pevnost hrad Šternberk, kdy jsme měli na výběr zdolat k bezbariérové toaletě jeden vysoký schod nebo cca 67 dalších schodů z druhé strany hradu. Volba byla jasná a schod proti nám neměl šanci. Nicméně pro nás toaleta ztratila význam slova bezbariérová. Nastal čas prohlídky, kdy je pro vozíčkáře vyhrazen

základní okruh - Liechtensteinské sbírky s přístupem z prostoru pod věží. Zde nás čekala další výzva, a to dostat se do hradu pomocí ližin. Odfrkli jsme si, že jsme uvnitř a zároveň se nám udělaly krůpěje potu na čele, jelikož nás čekaly druhé ližiny, kterými jsme se dostali do hlavního sálu. Pak už šlo všechno jako po másle a mohli jsme se kochat rytířským sálem a renesanční přístavbou z období Berků z Dubé a Lipé. Zároveň jsme obdivovali bohaté vybavení interiérů, především umění z 15. století. Po necelé hodině jsme se znovu vydali na zdolání plošin ven z hradu, kdy jsme vše bez komplikací zvládli. Co si budeme, prohlídka stála za to úsilí!

Jestliže se tedy vydáte navštívit hrad Šternberk, jeďte na mechanickém vozíku a mějte s sebou doprovod. Napište dopředu na pokladnu, že chcete dorazit a pokud pojede na výlet autem, zeptejte se, zda můžete parkovat ze zadní části hradu v zahradě, kdy se tak vyhnete zdolání kopce. Na svých webových stránkách tuto možnost uvádí, tak toho využijte. A nezapomeňte, že díky mechanickému vozíku a doprovodu se budete moci dostat i na bezbariérovou toaletu, která po zdolání schodu a vyššího prahu je již vážně bezbariérová.



Po krátkém odpočinku jsme se vydali do místního muzea Expozice času, které se nachází na hlavní třídě. Jedná se o specifické muzeum, které se zaměřuje na

čas od vzniku vesmíru až po nejmodernější metody měření času. Navštívili jsme tak jednotlivé místnosti, které se věnovali konkrétnímu tématu, například vzniku vesmíru, časovým pásmům, významným vědcům a objevitelům. Nakonec jsme si prohlédli nespočet hodin a navštívili hodinářskou dílnu.

Muzeum bylo kompletně bezbariérové, kdy do vyvýšené expozice vedlo 5 schodů, které jsme zdolali pomocí schodišťové plošiny. Následně do 1. patra již vedl výtah. I toaleta byla bezbariérová, ale malá, kdy jsme si nejprve museli rozvrhnout, kam umístíme vozík, abychom dokázali zavřít dveře. Celkově muzeum hodnotíme kladně a určitě stojí za návštěvu!

Závěrem bych chtěla dodat, že k prvnímu mapování Arcidiecézního muzea Olomouc se k nám přidala reportérka Barbora Taševská z Českého rozhlasu Olomouc, která s námi celý objekt prošla a natočila rozhovor, který si nyní můžete poslechnout ze záznamu nebo přečíst na tomto odkaze:

https://olomouc.rozhlas.cz/cestovani-po-turisticky-atraktivnich-cilech-v-olomouckem-kraji-mela-usnadnit-9277754?fbclid=IwY2xjawEVksFleHRuA2FlbQIxMQABHa4gO3ZRxygq3h5hqmFHDvS0wDEUBFTPQPNGbDLSA03vIvixCt3BwBQtw_aem_f1licOV0-ceTzSu9-yFy3Q

Na hrad Šternberk se s námi vydala Anna Hovorková se svým týmem z České televize, kdy o mapování ve spolupraci s Centrálou cestovního ruchu Olomouckého kraje s námi natočila reportáž, která se vysílala ve čtvrtek 25. 7. 2024 v Událostech v regionech. Záznam najdete zde:

https://www.ceskatelevize.cz/porady/10122978233-udalosti-v-regionech-ostrava/424231100030725/cast/1057956/?fbclid=IwY2xjawEVk2hleHRuA2FlbQIxMAABHeCK_wKnfHtwERop_0QznQQhnxpoSKD7s_V-JiJR_ekHlZjx_z3ZlZ2eeQ_aem_tqB8TZTv1kilpJjvb0uMEw





MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Centrála cestovního ruchu
Olomouckého kraje

Za Sociální rehabilitaci, Zuzana Dittmarová

Krásný den všem!

Dne 9. července proběhlo pro naše asistenty a sociální pracovníky v učebně Trendu akreditované školení *Základy první pomoci se zaměřením na sociální služby*. Kromě toho, že jsou nyní pracovníci proškolení, jak správně poskytovat první pomoc v nejrůznějších situacích a typech úrazů či nemocí, dozvěděli jsme se také zajímavé informace, které bych Vám ráda předala. Jedná se spíše o preventivní kroky, které nemusíte nikdy využít, ale v případě opravdové potřeby mohou zachránit cenné minuty a tím třeba i život ☺

Prvním z nich je čím dál více známá a používaná **aplikace Záchranka**, kterou si stáhnete do vašeho mobilu. V případě



ZÁCHRANKA

Mobilní aplikace pro tísňové volání

nutnosti volat první pomoc vám potom pomůže několika užitečnými funkcemi. Pomoc přivoláte stisknutím jediného tlačítka, bez nutnosti vyťukávat číslo (a také bez nutnosti hledat v hlavě, jak správné číslo vlastně zní). Stisknutím tlačítka se automaticky odesílá i vaše přesná poloha, na kterou bude následně vyslána pomoc. Operátorka telefonní linky potom může využít hovor přes kameru, která jí pomůže získat potřebné informace, pokud s ní nemůžete

komunikovat slovem. Pokud nemáte v mobilu funkční kameru, ke komunikaci beze slov můžete využít také obrázky či textové zprávy. Přímo v aplikaci lze vyplnit základní zdravotní a osobní údaje, které pomohou, pokud voláte pomoc sami pro sebe nebo potřebujete od zdravotníků specifický přístup (neslyšící, omezení pohybu apod.). Aplikace nabízí také množství instruktážních videí a popisů jak správně první pomoc poskytovat.

Druhým tipem, který využijí především osoby, které žijí sami v domácnosti je tzv. **I.C.E. karta**, známá také jako **Seniorská obálka**. Jejím cílem je usnadnění řešení situace tísňe a ohrožení zdraví nebo života. Do připraveného formuláře vyplníte důležité informace, týkající se zdravotního stavu, užívaných léků či údaje kontaktní osoby a praktického lékaře. Tento papír potom vložíte do speciálně popsané obálky a uložíte na dobře viditelné místo (magnetem na lednici, na stůl v kuchyni...). Pracovník záchranné služby po příjezdu k vám takto onačenou obálku ihned uvidí a dostanou se k němu veškeré informace, které potřebuje vědět. Formulář i obálka mají oficiální, jednotný tiskopis. Je dostupný například zde: <https://www.generacecare.cz/ice-karta/>. Více informací jak správně vyplnit a kam obálku umístit naleznete v článku <https://www.seniorskapolitika.cz/45-seniorska-obalka-pomuze-v-tisni-nebo-ohrozeni-zdravi-a-zivota.html>.

I když může pro někoho být jen vyplňování údajů a zamýšlení se nad případnou krizovou situací nepříjemné, je lepší využít nabízenou podporu, která se může kdykoli později hodit. Vystihující se zdá citát: *"Je lepší být připraven, než zaskočen!"*.

Za Sociální rehabilitaci, Petra Bastlová





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt: Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
CZ.03.2.2.63/0.0/0.0/15_017/0006/207
Copyright © ZS JMK, 2018



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe
a ohrožení zdraví nebo života

[VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM]

DATUM VYPLNĚNÍ		ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA		
JMÉNO A PŘÍJMENÍ, TITUL		DAT. NAROZENÍ NEBO R.Č.		
ALERGIE				
NEMOCI		OD KDY ?		
LÉKY – NÁZEV		DÁVKA	DÁVKOVÁNÍ	
KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY				
POŘADÍ	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	MĚSTO	VZTAH	TELEFON
1				
2				
3				
JMÉNO A KONTAKT NA PRAKTICKÉHO LÉKÁŘE				
Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS při mém ošetření.				
podpis				

www.seniorivkrajich.mpsv.cz

jihomoravský kraj



Povídka paní Schmidové: FRAJER

Každý majitel je patřičně hrdý na svého psa. Ať už pro to, co umí, a nebo pro to, jak vypadá. Taky každý považuje právě toho svého miláčka za jednoho z nejkrásnějších a nejchytřejších. Vůbec nezáleží na tom, jaký názor má okolí.

Denisa nebyla žádná výjimka. Věřila tomu, že její pejsek je doopravdy nejkrásnější. Možná trochu střapatý, ale i tak. Byla o tom donedávna přesvědčená, věřila tomu. Její víru zviklalo až dítě, asi ve věku čtyř let, které, když je venku míjelo, se úplně nevinně zeptalo své matky: „Mami, co to je?“

„To je pes, Mirku.“

„Toto je pes?“ Ten údiv, to překvapení malého dítěte bylo tak obrovské a upřímné, že to Denisu doopravdy šokovalo. Copak její pejsek – miláček nevypadá jako pes? Pro jistotu se ale zeptala přítelkyně v naději, že jí řekne: „samozřejmě, že ano, je to moc krásný pejsek.“

Odpověď byla ale úplně jiná: „Víš...“ Začala nejistě. Její váhání nevěstilo nic dobrého. Byl to šok. Měla říct: „Prosím tě – hloupé děcko!“ Místo toho... Denisa na ni vytřeštila oči.

„Možná je jenom trochu, jak bych to řekla...“ Její přítelkyně hledala vhodná slova. „Trochu... jako malé strašidýlko.“

Strašidýlko! A to si říkala přítelkyně! Konec! Denisa se naštvala. Její pejsek a strašidýlko! Jak ji to jen mohlo napadnout? Jak mohla tahle slova vůbec vypustit ze svých úst?!

Když přítelkyně odešla, zahleděla se Denisa na svého miláčka. „Strašidýlko? To v žádném případě! Možná trochu střapatý, to ano, s tím ale hned něco udělám“, napadlo ji. Vzala teda fén, kartáč a hřeben a slíbila svému psímu miláčkovi, že všem ukážou, jaký je on vlastně frajer. Zabralo jí to půl dne. Česala, stříhala, fénovala... velké vlny, malé vlnky... ale výsledek byl dokonalý.

Venku se za nimi všichni otáčeli. „Závidíte, co?“ Pomyslela si Denisa. „Zíráte, co?“ Byla patřičně hrdá na své umělecké dílo. Pouze do té doby ale, než opět potkala svoji kamarádku. Ta namísto slov obdivu vytřeštila zděšeně oči:

„Co jsi mu to, chudákovi, udělala? A proč? Co ti udělal?“

Denisa chvíli přemýšlela, jestli ji má kopnout do kolena. Pak ale začala hypnotizovat svého miláčka, aby jí raději očůral nohu. Neočůral, protože byl slušně vychovaný.

„Prosím tě, předtím vypadal jako malé strašidýlko, ale teď?!“ Nenacházela slov.

„Bylo to strašidýlko, teď je to ale velký frajer, chtěla jsi říct!“ Dokončila za ni Denisa a s hrdě vztyčenou hlavou odkráčela i s pejskem pryč.



Akce v Trendu

Se SR do Hanáckého muzea v přírodě Příkazy

Kdy: úterý 13. srpna 2024, 10:00-15:30h

Kde: Příkazy 54, Příkazy

Navštívme společně muzeum, které se skládá z kompletního hanáckého statku s obytnou a hospodářskou částí z roku 1876, včetně čtyř špaletových stodol a přenesené dřevěné stavby stodoly ze Skaličky. Vnitřní expozice hanáckého statku (Kameníčкова gruntu) přibližuje životní podmínky na konci 19. a začátku 20. století – místnosti (předsíň, kuchyň, světnice, světnička, síň, oficírská světnička a řemeslná dílna). Dále uvidíme hospodářskou část, kde narazíme na prádelnu, maštal nebo chlév.



Vstupné je pro držitelé karty ZTP za 120,- Kč a držitele ZTP/P včetně průvodce zdarma.

Sraz bude v 10:00h na parkovišti u pošty u vlakového nádraží v Olomouci, jelikož se na výlet pojede vlakem.

Akce je upřednostněna klientům služby Sociální rehabilitace. Přihlašovat se můžete telefonicky nebo emailem do čtvrtka 8. 8. do 8:00h.

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

Zdroj: <https://www.nmvp.cz/prikazy>

Odpoledne s virtuální realitou

Kdy: středa 14. 8. 2024, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na odpoledne, kde si budete moc vyzkoušet, jaké je to být v jiné realitě, než je ta, na kterou jsme zvyklí. K přenosu slouží speciální brýle a ty Vás mohou přenést například do světa, ve kterém jste medvěd, do domu Anny Frankové nebo se z Vás může stát voják. Vyzkoušíme si i neznámější hru Beat Saber! Těšíme se!



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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 15. 8. 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 Vás trápí bolest zad, kloubů nebo jiné části těla, neváhejte a připojte se k nám na Ozdravné cvičení. Při cvičení se nezpotíte, tudíž se nemusíte ani převlékat. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku. Cvičí se podle vašich možností a tempa, tak se nebojte a přijďte si s námi společně zacvičit.



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

Zpívánky

Kdy: pondělí 19. srpna 2024, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Milí Trendáci, zveme vás na dvě prázdninová setkání Zpívánek, které opět povede naše báječná lektorka Klárka. 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, tel.: 731 144 670.

Tvořivé odpoledne s Tomem – malování na kamínky

Kdy: čtvrtek 22. 8. 2024, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Srdečně Vás zveme na tvořivé odpoledne, kde si společně namalujeme kamínky dle vlastí fantazie. Slouží jako úžasný dárek nebo krásná dekorace. Pokud si donesete vlastní kamínek, budeme rádi. Těšíme se na Vás!

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

Táborák

Kdy: středa, 28. 8. 2024, 14:30 – 16:30

Kde: zahrada, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Srdečně Vás zveme na táborák, kterým se tradičně rozloučíme s prázdninami. Vezměte si sebou něco dobrého na zub. Vítání jsou všichni přátelé Trendu!

Aktivita proběhne pouze za pěkného počasí.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 29. 8. 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 Vás trápí bolest zad, kloubů nebo jiné části těla, neváhejte a připojte se k nám na Ozdravné cvičení. Při cvičení se nezpotíte, tudíž se nemusíte ani převlékat. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku. Cvičí se podle vašich možností a tempa, tak se nebojte a přijďte si s námi společně zacvičit.

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

Tvořivé odpoledne – výroba papírového draka

Kdy: středa, 4. 9. 2024, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na tvořivou aktivitu, kde si vyrobíme symbol podzimu, papírového draka. Budeme rádi, když se k nám v tvořivé činnosti připojíte.



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

Zábavné odpoledne – pouštění papírového draka

Kdy: čtvrtek, 5. 9. 2024, 14:30 – 16:30

Kde: Supermarket Albert (Zikova), Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Máte doma vlastního draka? Nebo jste se zúčastnili tvořivého odpoledne a draka jste si spolu s námi vyrobili? Připojte se k nám a pojďte pouštět draky a užívat si společně strávený čas. Setkání proběhne před supermarketem Albert na Zikově ulici. Těšíme se na Vás!



Akce probíhá pouze se dobrého počasí.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 12. 8. 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 Vás trápí bolest zad, kloubů nebo jiné části těla, neváhejte a připojte se k nám na Ozdravné cvičení. Při cvičení se nezpotíte, tudíž se nemusíte ani převlékat. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku. Cvičí se podle vašich možností a tempa, tak se nebojte a přijďte si s námi společně zacvičit.



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

Tvořivé odpoledne s Tomem – podzimní tvoření

Kdy: čtvrtek 18. 9. 2024, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně Vás zveme na aktivitu, kde si společně vyrobíme, krásné podzimní doplňky, které nám pak budou zdobit prostory Trendu, ale také si s nimi můžete dělat radost ve svém domově. Na aktivitu si můžete donést, šišky, bukvice či žaludy, dle toho co se Vám líbí.



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

Výlet: Muzeum Loštice

Kdy: čtvrtek 26. 9. 2024, 14:30 – 16:30h

Kde: parkoviště Billa, Jeremenkova, Olomouc

Srdečně Vás zveme na výlet do Lošetického muzea tvarůžků. Zajímá Vás, jak tyto pochoutky vznikli, jak se vyrábí anebo, co vše může mít tvarůžkovou příchutí? Pojeďte s námi na výlet do muzea věnované tvarůžkům! Přihlásit se můžete do úterý 24. 9. 2024 do 12:00. Těším se na Vás!



Další informace: 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., Otakar A., Martina B., krysa a další

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

Datum vydání: **13. 8. 2024**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. září 2024**

Krysa říká: Řešení osmisměrky a srpnovým tématem Tréninku paměti budou:

Deskové hry!