

Hromada novinek v roce 2025
Hodnocení volnočasových aktivit 2024
Povídka paní Věry
Volnočasové aktivity



Prej bude strašná zima...

Úvod-kník

Krysa říká: *Vaše, doufám, oblíbená kancelářská krysa je zpět a s ní i druhé číslo zpravodaje v tomto roce. Ještě chvílku a budou zase Vánoce. Co se stane v mezidobí, toť otázka pro někoho v pořadu „Volejte věštce...“*



V minulém čísle zmíněný kalendář si můžete stáhnout na našem webu na stejném místě, kde visí i zpravodaj. Pokud byste chtěli ten delší, na 52 týdnů, musíte si o něj napsat, nebo si jej můžete zběžně prolistovat v kuchyňce Trendu.

Na únor, samozřejmě, existuje spousta pranostik, které, stejně jako předpověď počasí pro následující týdny, všechny upozorňuje, že přituhne a jaro ještě chvílku nepřijde. I když globální oteplování dělá s klimatem psí kusy, únor je většinou studenější než leden.

Taky se drží půst, nebo se chodí na plesy, nebo můžete držet suchý únor. Rozhodně se připravte na to, že letos si 29., 30. a 31. února nenakoupíte, nepojedou vlaky, autobusy, internet, voda, elektřina, nic...

Mohla bych třeba mírně zaspkulovat nad tím, kam se posune celosvětová situace po nástupu nového prezidenta v USA, ale nebudu se pouštět do nejistých vod a hrát si na kry-Sibylu a místo toho...

*...vás upozorním, že okénko z poradny a zvláště část **novinky a změny v roce 2025** zabere delší chvílku čtení, protože se věnuje všem možným oblastem od sociálních služeb, přes ekonomiku, zdravotnictví, vzdělávání, zaměstnávání, dopravu, až po „různé.“*

*Určitě se chystá další podpůrné setkání a určitě doporučuji vyzkoušet si **Školu zad**, bez které se žádný z našich asistentů neobejde a pomáhá předcházet zbytečné a leckdy i nebezpečné námaze.*

Rovněž zjistíte, jak to bylo v roce 2024 s volnočasovými aktivitami, nebo že dostat se na koncert Moravské filharmonie jde naprosto v pohodě a bez komplikací.

*A na samý závěr, těsně před seznamem volnočasových aktivit, kde doporučuji určitě **monoski** – již tradiční aktivita, když je sníh – si můžete přečíst další povídku paní Schmidové.*

Příjemné čtení

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:

pondělí 24. 2. 2025, Čas: 15:00 – 16:30: Osoby se zrakovým postižením

pondělí 31. 3. 2025, Čas: 15:00 – 16:30: Bydlení pro osoby se zdravotním postižením

Aktuality

Poradenské okénko tohoto čísla je poněkud rozsáhlejší, neboť jsou v něm uvedeny novinky, jež již nastaly, případně nás v průběhu roku teprve čekají.

Osoby se zdravotním postižením

- V letošním roce proběhne hromadná výměna průkazů OZP, neboť je tomu již deset let, kdy došlo u těchto průkazů ke změně z papírových kartiček na plastové.

Formuláře pro jejich výměnu můžou být dva a to jednak žádost o přiznání průkazu (následuje posouzení zdravotního stavu) nebo žádost o vydání průkazu, kdy probíhá prostá výměna bez posudkového řízení.

První formulář je k dispozici na internetových stránkách ve formulářích MPSV, druhý vyplíše většinou pracovnice úřadu a dá podepsat. Rozhodující je, zda má úřad práce k dispozici minulé rozhodnutí o průkazu, pokud jej nemáte vy ani úřad a nechcete projít posudkovým řízením (máte průkaz přiznán trvale), je možné ještě navštívit bývalé posudkové oddělení OSSZ, kde jste byli posouzeni. Dle ochoty vám mohou rozhodnutí vyhledat.

Je nutné si dát pozor na lhůty, kdy vás může pracovnice úřadu zadat do systému. Doporučujeme zkontrolovat platnost vaší průkazky ZTP, ZTP/P

a pokud její platnost končí v letošním roce, je vhodné se na výměnu připravit, aby nedošlo k nepříjemnému překvapení, že byste se mohli ocitnout na pár týdnů, či měsíců bez průkazky, což by vám mohlo způsobit nepříjemné komplikace.

Dle platné legislativy rozesílá Úřad práce (ÚP) 90 dnů před uplynutím platnosti průkazky informaci o postupu při opětovném vydání nové průkazky, z praxe však je známo, že toto upozornění často držitelům průkazů do schránek nedorazí. Pokud toto upozornění nejpozději do 60 dnů před uplynutím platnosti průkazky přijde, držte se pokynů v něm uvedených.

Cca 60 dnů před uplynutím platnosti průkazky je vhodné se dostavit na ÚP a řešit vydání své nové průkazky, což platí i pro držitele, kteří neobdrželi výše uvedené upozornění týkající se výměny průkazu.

Důležité pro proces nového vydání průkazky je stav, zda máte průkazku vydánu dočasně nebo trvale. Pokud dočasně, bude zdravotní stav nově posouzen, pokud trvale, bude bez posouzení zdravotního stavu vydána průkazka nová.

Průkazka bude vydána na základě žádosti. Potřebujete fotografii průkazkového formátu. Úřad práce nebude akceptovat stejnou fotografii jako na minulé průkazce). Dále provedete úhradu 30 Kč (administrativní poplatek).

Vyplníte klasickou žádost o přiznání průkazu ZTP, ZTP/P, kterou předáte pracovníci ÚP, která potřebuje zjistit, zda jste byli v roce 2015 posouzeni posudkovým lékařem a s jakým výsledkem. Pokud toto rozhodnutí nenajde a nebude mít toto rozhodnutí k dispozici, budete znovu posouzeni posudkovým lékařem, zde doporučujeme mít mimo žádost o přiznání průkazu sebou také poslední rozhodnutí o přiznání průkazu

Pokud pracovnice ÚP zjistí, že vám byl dříve průkaz přiznán trvale, nepřebere si žádost o přiznání průkazu, ale předloží vám k podpisu žádost o vydání nového průkazu bez posouzení, dodáte fotografii a 30 Kč a do cca 14 dnů budete vyzváni k převzetí průkazky.

Pokud v rámci vydání nového průkazu bude váš zdravotní stav znovu posuzován posudkovým lékařem, počítejte s tím, že doba posouzení je nyní několik měsíců a do doby konce platnosti průkazky se nemusí stihnout vydat nový posudek, poté tedy do vydání nového rozhodnutí po konci platnosti stávající průkazky je již průkaz neplatný a je také pozastavena výplata příspěvku na mobilitu, toto je poté obnoveno nebo ukončeno dle výsledku posudkového řízení.

Výše uvedené informace jsou aktuální k 10. 1. 2025, vzhledem k rychlým změnám se může stát, že dojde ještě k dílčím úpravám.

- S rokem 2024 mělo skončit rozšíření příspěvku na mobilitu, které bylo zavedeno v době covidu.

Jde o zvláštní příspěvek na mobilitu pro lidi, kteří využívají celý kalendářní měsíc zdravotnický prostředek pro dlouhodobou domácí oxygenoterapii nebo zdravotnický prostředek pro domácí plicní umělou ventilaci.

Zavedený byl v reakci na prudký nárůst cen elektřiny.

Výše tohoto typu příspěvku na mobilitu je 2900 korun za měsíc. Zaváděný byl jako dočasný, měl se přiznávat jen do konce roku 2024.

Na poslední chvíli ale vládní poslanci dolepili do novely zákona o dani z přidané hodnoty přílepek, který poskytování tohoto podtypu příspěvku na mobilitu prodlužuje do konce roku 2026.

- O příspěvek na zvláštní pomůcku včetně příspěvku na motorové vozidlo můžete žádat online na webu MPSV. Na téže stránce najdete i formulář k vyplnění a vytištění, pokud budete chtít žádat osobně na krajské pobočce úřadu práce.
- Zjemní se podmínky k získání řidičského průkazu pro lidi s Aspergerovým syndromem a podobnými diagnózami bez vývojových poruch intelektu. Jednodušeji budou moci získat řidičský průkaz také třeba lidé s poruchami sluchu.

Zdroj: www.nrzp.cz www.olomouckydenik.cz www.sons.cz

Sociální oblast

- Výběr důchodu v hotovosti prostřednictvím České pošty vyjde od února draž. Poplatek stoupne více než dvojnásobně ze 35 korun na 78 Kč za jeden vyplacený důchod.

Zvýšení poplatku za výplatu v hotovosti se nevztahuje na lidi, jimž byl důchod přiznán před 1. lednem 2010 a od 31. prosince 2009 jim nepřetržitě trvá nárok na alespoň jeden důchod, protože výdaje za výplatu v tomto případě hradí ČSSZ. U důchodů přiznaných od ledna 2010 hradí náklady příjemce, kterému je částka odečtena z důchodu.

- Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) bude od ledna první plně digitalizovaný úřad v Česku. Lidé budou moci záležitosti vyřizovat už jen on-line, pokud budou chtít. Od ledna by se měla digitalizovat agenda zaměstnanosti, v květnu evidence dětských skupin a od podzimu dávky pro osoby se zdravotním postižením. Urychlit by se tak mělo přiznávání příspěvku na péči i další pomoci od státu.

Dále ale bude možné žádosti podávat i osobně či na tiskopisech.

- Podle nařízení vlády se na rok 2025 zvednou takzvané normativní náklady na bydlení, a to o 3,4 procenta. V souladu s nimi se zvedá i státní příspěvek na bydlení.

Věc je relevantní pro domácnosti s nízkými příjmy, jejichž výdaje na bydlení přesahují 30 procent jejich čistého příjmu. V praxi jde o nárůst o 304 až 789 korun měsíčně v závislosti na místě bydliště a velikosti domácnosti.

- Ministerstvo práce spustí na jaře novou aplikaci k vyřizování dávek do mobilů. Jako první v ní bude možné žádat o rodičovskou. Další dávky pak postupně přibudou. Od začátku ledna bez potíží funguje digitálně také přihlašování do evidence nezaměstnaných a žádání o podporu.

Vedle mobilní aplikace by podle plánu od května měl fungovat systém pro agendu dětských skupin, od července pro novou dávku po reformě a také pilotně jednotné měsíční hlášení zaměstnavatelů.

Spustit se mají systémy k posuzování zdravotní způsobilosti uprchlíků, k podpoře v bydlení a k dávkám pro osoby se zdravotním postižením.

- Po dlouhých letech diskusí se od ledna 2025 podařilo v Česku zrušit kojenecké ústavy, určené primárně dětem do tří let. Až na výjimky se o ně teď budou starat pěstouni.

Nedošlo tedy jen k formální přeměně „kojeňáků“ pod jiným názvem. Některé začaly nabízet zdravotní služby pro vážně nemocné děti, další jsou v podstatě hospice pro umírající děti. Některé kojeňáky nebyly jen pro jedince do tří let, ale i pro mnohem starší děti. Šlo třeba o případy, kdy více sourozenců různého věku žilo v rodinné skupině.

Existuje pouze tříměsíční lhůta, kdy se biologičtí rodiče mohou rozmyslet a projevit zájem. Snižuje se potřeba přechodných pěstounů a ti pak pracují pro děti odebírané z nefunkčních rodin. Sehnat pěstouny pro starší děti, které již prošly nějakým závadným výchovným prostředím, je velmi těžké.

- Parasport v České republice se posouvá na novou úroveň. Pod MPSV vznikne specializované resortní sportovní centrum, které umožní systematickou profesionalizaci vrcholových sportovců s handicapem. Nové centrum nabídne organizační, personální i finanční zázemí, čímž zajistí lepší podmínky pro přípravu současných i budoucích paralympioniků. Centrum by mělo zahájit svou činnost v první polovině letošního roku.

Resortní sportovní centrum při MPSV bude zřízeno jako organizační složka státu. Jeho cílovou skupinou budou výkonnostní parasportovci.

- Zavedení reformy sociálních dávek s nahrazením čtyř příspěvků jednou podporou by se mohlo odsunout. Od července se nemusí stihnout zavést. Důvodem je odklad projednávání ve Sněmovně. Změny by tak případně mohly začít platit až od října.

Další kolo jednání o dávkové revizi se mělo podle plánu v dolní komoře uskutečnit v lednu. Sněmovní sociální výbor ale debatu do 5. února přerušil, Sněmovna se tak k normě dostane až poté.

Výhrady k navrženému zákonu má opozice, ombudsman či experti.

Podle návrhu má příspěvek a doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí a přídavek na dítě nahradit jedna podpora. Podávat a vyřizovat by se měla jen jedna žádost. Kvůli nároku na peníze od státu by se víc posuzoval příjem i majetek žadatelů. Pobíraná částka by se mohla zvýšit o bonus za práci.

Podle ochránce práv by se mělo upravit vymezení zranitelných skupin a odstranit či zmírnit podmiňování částky na bydlení a dítě prací dospělých, které by mohlo narazit u Ústavního soudu.

- Koncem tohoto měsíce spustí ministerstvo financí samoobslužný formulářový portál, který má umožnit řešení daňových a dalších finančních agend.

Ministerstvo životního prostředí představí portál nazvaný MŽP LITE, který má umožnit elektronická podání v případě až čtyř stovek služeb týkajících se životního prostředí.

V únoru se spustí ePortály ministerstva obrany a vnitra. Systém spadající pod ministerstvo obrany má usnadnit podávání žádostí a vyřizování dalších agend s využitím automatického doplňování údajů z registrů. Systém ministerstva vnitra má za cíl umožnit rychlou elektronickou komunikaci s úřadem bez nutnosti vlastnit datovou schránku či elektronický podpis.

Ministerstvo dopravy v březnu jako první úřad spustí možnost využívat registr zastupování, což je systém pro elektronické vystavování plných mocí.

Lidem umožní řešit záležitosti s úřady, aniž by museli cestovat k notáři nebo na CzechPOINT kvůli ověření podpisu. V první polovině roku se chystá také spuštění elektronického Informačního systému insolvenčního rejstříku (eISIR) a elektronického spisu (eSPIS).

Na druhou polovinu roku spadá zavedení digitálního potvrzení o studiu, v posledním čtvrtletí by pak měl do aplikace eDoklady přibýt průkaz osoby se zdravotním postižením. V závěru roku se spustí systém eTurista, který má mimo jiné vytvořit nástroje pro správu místního poplatku z pobytu a jeho lepší výběr.

- Nárok na ošetřovné mají mít od letošního roku také živnostníci a pracovníci na dohody s nemocenským pojištěním. Počítá s tím novela o nemocenském pojištění, podle níž mají úřady kromě nemocenské vyřizovat elektronicky i mateřský a otcovský příspěvek nebo běžné i dlouhodobé ošetřovné.

Ošetřovné budou moci podle novely pobírat lidé pracující na dohody, osoby samostatně výdělečně činné či lidé se zaměstnáním malého rozsahu. Museli by ale platit aspoň předchozí tři měsíce nemocenské odvody. U živnostníků by stačila kratší doba, pokud by byli předtím zaměstnaní a do osmi dnů po odchodu z práce by se přihlásili k hrazení odvodů.

Novela zvyšuje hranici pro odepsání dluhu na pojistném a penále na 300 korun z nynější stokoruny.

Zdroj: www.ctka.cz www.helpnet.cz www.mpsv.cz www.olomouckydenik.cz

Zdravotnictví

- Aplikace eRecept pomáhá lidem orientovat se v záznamech o lécích či očkování. Nově hlídá i limity přeplatků za částečně hrazené léky. Na ty lidé navíc už nemusejí dlouhé týdny či měsíce čekat, protože je hlídají i lékárníci, kteří vše vyřídí s pojišťovnami.

Pacient může lékárníka požádat o vystavení dokladu s uvedeným započitatelným doplatkem a zároveň si stav svého konta zkontrolovat prostřednictvím aplikace eRecept, která tuto funkci nabízí.

Aplikaci eRecept si lze stáhnout do mobilu s Android (Google Play) i IOS (AppStore). Pokud ji dotyčný nechce mít přímo v telefonu, lze ji využívat i na

webu. Do eReceptu se ke svým údajům dostane jen on sám, nikdo jiný k nim přístup nemá. Může tam ale nastavit souhlas s tím, aby jeho lékové záznamy viděla i jiná konkrétní osoba, včetně lékaře či lékárníka.

Sjednat službu lze různými způsoby osobně či návštěvou CzechPOINT (na poštách označených tímto logem). K přihlášení do aplikace jsou pak vždy nutná přístupová hesla. Jedná se o součást digitalizace zdravotnictví.

V aplikaci eRecept už delší dobu existují i jiné funkce. Pacient rychle pozná, zda je v některé z lékáren v okolí lék k dispozici. Dozvědět se může též aktuální množství jemu předepsaného a dosud nevydaného léku. Zároveň je chráněn. Konkrétní lék na mapě totiž vidí pouze ti, kterým byl předepsán.

Na český eRecept může člověk požádat o lék nejen v lékárnách v Česku, ale též v zahraničí. Konkrétně v Polsku, Chorvatsku, Estonsku, Finsku, Lotyšsku, Řecku nebo Španělsku.

Díky mobilní aplikaci EZKarta (v níž se před časem změnila Tečka, kterou mnozí lidé využívali za covidu) zájemci mohou kupříkladu najít záznamy o svém očkování i údaje o očkování svých dětí do 18 let věku (zaznamenané od roku 2010).

Pomocníkem je i vyhledávač dostupnost-leku.cz. Člověk na něm zadá hledaný lék, přičemž se mu zobrazí lékárny, kde ho mají. V konkrétní provozovně si jej může případně zarezervovat právě přes eRecept či si nechat poslat mail, až ho tam budou mít.

- Léčebné konopí budou moci na chronickou bolest nově předepsat i praktičtí lékaři. Pacienti také budou moci nově na jeden recept získat až tříměsíční dávku. Počítá s tím změna, která bude platit od letošního dubna.

Nově bude také možné předepsat léčebné konopí pacientům mladším 18 let v případě, že půjde o poskytování takzvané paliativní péče, tedy péče o nevléčitelně nemocné a umírající, nebo o děti s onkologickou nebo hematoonkologickou diagnózou. Lékaři také nebudou muset každý rok SÚKL hlásit údaje o všech pacientech, kterým konopí předepisují, včetně podrobností o jejich léčbě. Zdravotní pojišťovny ho hradí od roku 2020, platí 90 procent ceny, maximálně 30 gramů měsíčně.

- Od 1. ledna 2025 byl spuštěn screening výdutě břišní aorty. Cílovou skupinou jsou muži od 65 do 67 let, kteří se do programu mohou zapojit prostřednictvím svých praktických lékařů. Posléze podstoupí vyšetření na akreditovaných

pracovištích radiologie/audiologie. Jedná se o bezpečné, bezbolestné a rychlé ultrazvukové vyšetření břicha. V případě pozitivního záchytu nastoupí pacienti léčbu v kardiovaskulárních centrech. Neodhalená výduť (rozšíření břišní aorty o více než 50 procent) je totiž obvykle bezpříznaková, ve většině případů je ale její prasknutí smrtelné. Muži (především v dané věkové skupině) mají výduť mnohem častěji než ženy, proto je screening zaměřen na ně.

- U člověka, kterému byl odňat řidičský průkaz z důvodu závislosti na alkoholu, budou moci úředníci rozhodnout o jeho navrácení už po půl roce abstinence. Doposud to byl rok.
- Zdravotní služby poskytované na dálku, přes telefon, počítač či jiné elektronické zařízení, které už mnozí pacienti i zdravotníci využívají, získají základní právní rámec. Týkat se bude například toho, že pacient i zdravotník musejí prokázat svou identitu či zda může být vzájemná komunikace nahrána.
- Zdravotní pojišťovny mají v budoucnu nově garantovat dostupnost pohotovostí, které budou fungovat při všech urgentních příjmech v nemocnicích. Doposud to mají na starosti kraje. Změna by měla být platná od července letošního roku.
- Návrh ruší vstupní pracovně lékařské prohlídky u některých nerizikových profesí. Tedy profesí 1. kategorie, při nichž není pravděpodobný neblahý vliv na zdraví zaměstnanců. Jedná se kupříkladu o administrativní pracovníky či třeba obchodní zástupce a podobně.

Ekonomika

- Od 1. 1. 2025 začala platit nová výše minimální mzdy stanovená podle nového automatického valorizačního mechanismu. Měsíční minimální mzda činí 20 800 korun a hodinová minimální mzda 124 korun.

V soukromé sféře se rovněž ruší koncept zaručených mezd. Pro soukromé firmy bude nadále platit jen omezení na všeobecnou minimální mzdu. Zaručený plat ve státních institucích zůstává dále v platnosti.

Novinkou je možnost sjednat výplatu v cizí měně, a to i v případě, že zaměstnanec neprovádí výkon práce v zahraničí.

- Preferuje se bezhotovostní výplata mzdy, ale zákon stále umožňuje i výplatu v hotovosti, když zaměstnanec podá písemný nesouhlas s výplatou nebo nemá zřízený platební účet.
- Od ledna se zavedl takzvaný zaručený plat, který nahradí zaručenou mzdu. Dosavadních osm pracovních skupin nahradí pouze čtyři podle kvalifikační náročnosti. Nejnižší skupina bude mít zaručenou minimální mzdu, nejvyšší 1,6násobek této částky, což bude od ledna 2025 činit 33 280 korun. Zaručený plat se týká veřejného a státního sektoru.
- Průměrná mzda pro rok 2025 je stanovena na 46 557 Kč.
- V souladu s vládním konsolidačním balíčkem postupně roste pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) takzvaný minimální vyměřovací základ, a to tak, aby v roce 2026 představoval 40 procent průměrné mzdy. Pro rok 2025 to pro sociální pojistné bude 35 procent průměrné mzdy, tedy 4759 korun. U vedlejší činnosti se minimální záloha zvedne na 1496 korun za měsíc. Méně narostou minimální zálohy na zdravotní pojištění, a to o 175 korun měsíčně oproti loňsku na 3143 korun.

Nadále nicméně platí výjimka pro začínající podnikatele, kteří mají podnikání jako hlavní výdělečnou činnost. Ti mají v prvních dvou letech podnikání minimální zálohy nižší, konkrétně 3399 korun měsíčně.

Příjemnou novinkou pro některé začínající živnostníky může být princip, který vláda nazývá „platím, až vydělám“. Nové OSVČ nebudou muset první dva roky zálohy na pojistné platit vůbec. Novela má pomoci začínajícím podnikatelům, kterým mohou chybět peníze na rozjezd podnikání. Nejde však o slevu – dotyční budou muset zálohy zpětně doplatit.

- Zvyšovat se bude paušální daň, která umožňuje v jedné platbě uhradit daň z příjmů a obě povinná pojištění. V prvním pásmu, pro plátce s ročními příjmy do milionu korun, se zvedne na 8716 korun.
- Pokud si platíte také dobrovolné nemocenské pojištění pro OSVČ, minimální měsíční pojistné v roce 2025 činí 243 Kč.
- Výše dobrovolného důchodového pojištění pro letošní rok je: 3260 Korun.
- Změny v dani z nemovitých věcí se týkají především koeficientů, kterými se násobí sazba daně. Zatímco v roce 2024 byl koeficient v hodnotách 1 až 5, nově bude od 0,5 do 5. Může se tedy stát, že navzdory významnému navýšení daně z nemovitostí bude v některých oblastech daň nižší.

Vzdělávání

- Sněmovna před koncem roku 2024 v prvním čtení projednala novelu školského zákona, která by omezila odklady povinné školní docházky. Očekává se, že změny začnou platit už od září 2025. Pokud projdou, odklady nově dostanou děti jen ve výjimečných případech a na základě doporučení odborného lékaře, psychologa či školského poradenského zařízení. Udělení odkladu se pak spojí s individuálním vzdělávacím plánem, který bude muset školní poradna pro dítě vytvořit.
- Ve vybraných školách, které se samy přihlásily, v září 2025 začne pokusné ověřování nového oboru vzdělávání - všeobecného lycea. Lycea mají vedle gymnázií rozšířit nabídku všeobecného středoškolského vzdělání. Lycea budou studenty kvalitně připravovat na studium na vyšších odborných a vysokých školách.
- Od 1. ledna 2025 začala platit úprava zákona o pedagogických pracovnících. Novela upravuje předpoklady pro výkon činnosti pedagogických pracovníků, jejich další vzdělávání a definuje také kariérní systém nebo zvláštní pravidla pro sjednávání doby trvání pracovního poměru.

Změnou, kterou znění novely zákona platné od ledna přináší a pocítí ji i rodiče a děti, je možnost zaměstnat pedagogy jako zaměstnance takzvaného společenství obcí. V těch například budou moci pendlovat i sdílení "létaující" učitelé.

Svazková škola zahrnuje jednu či více základních nebo mateřských škol, jídelny a další pracoviště. Výhodou je, že může mít jednoho ředitele a na jejím financování a správě se podílí několik obcí společně.

Pro řadu obcí, zejména těch malých, je to jediná cesta, jak školu pro své obyvatele udržet.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Zaměstnávání

- Zaměstnavatel se zaměstnancem se může dohodnout na tom, že si zaměstnanec za sjednaných podmínek bude sám rozvrhovat pracovní dobu do směn, ať už jde o zaměstnance v pracovním poměru, či takzvané dohodáře. Samorozvrhování je možné od 1. ledna 2025, a to jak při práci na dálku, tak

v případě práce na pracovišti zaměstnavatele. To bylo doposud možné jen pro práci na dálku. Od roku 2025 se ale zaměstnanec a zaměstnavatel mohou dohodnout na určitém počtu hodin, které zaměstnanec odpracuje v takzvaném vyrovnávacím období (26 nebo 52 týdnů). Zaměstnavatel bude takovou dohodu moci jednostranně ukončit s patnáctidenní výpovědní lhůtou.

- Mění se výpočet náhrady za ztrátu na výdělků po skončení pracovní neschopnosti u zaměstnance, jemuž se stal pracovní úraz či onemocněl nemocí z povolání a je veden v evidenci uchazečů o zaměstnání na úřadu práce. Za pouhý výdělek se nově považuje výdělek ve výši aktuálně platné minimální mzdy. Dochází tak ke zrušení „STOP výdělků“, tedy průměrného měsíčního výdělků, stanoveného z čtvrtletí před rozvázáním pracovního poměru z důvodu organizačních změn.

- Změny platné od 1. 4. 2025 tzv. Flexinovela

- Výpovědní doba začne běžet již od okamžiku doručení výpovědi, dosud to je až od začátku následujícího měsíce. Při závažném porušení ze strany zaměstnance může výpovědní doba trvat jen měsíc. Prodlužuje se doba, kdy může zaměstnavatel dát zaměstnanci výpověď, pakliže se dozví skutečnosti, kvůli nimž je možné okamžitě zrušit pracovní poměr či dát výpověď. Nyní jsou to dva měsíce ode dne, kdy se o takové skutečnosti dozvěděl, budou to tři měsíce. A může se tak stát, 15 měsíců od doby, kdy důvod pro výpověď vznikl, nyní to byl rok.

- Prodlouží se zkušební doba u řadových zaměstnanců z tří na maximálně čtyři měsíce a u vedoucích zaměstnanců z maximálně šesti na maximálně osm měsíců.

- Nově zákoník práce umožní zaměstnancům, kteří čerpají rodičovskou dovolenou, vykonávat u téhož zaměstnavatele stejný druh práce, který vykonávali před nástupem na tuto dovolenou také na dohodu o pracovní činnosti nebo dohodu o provedení práce. Bude zaručen návrat na stejnou pracovní pozici a na stejné pracoviště pro zaměstnance vracející se z rodičovské dovolené před dosažením druhého roku věku dítěte.

- Zaměstnavatelé naopak mohou ocenit, že řetězení pracovních poměrů na dobu určitou nebude omezené počtem opakování, ale pouze časově, a to na devět let. Dosud šlo uzavřít pracovní poměr maximálně na tři roky a dvakrát jej opakovat. Výjimka neexistovala ani u zástupu na mateřskou či rodičovskou dovolenou.

- Flexinovela umožní konat lehké práce také mladistvým od 14 let v době letních prázdnin. U mladistvého zaměstnance pod 15 let nebo u mladistvého zaměstnance, který neukončil povinnou školní docházku, nesmí délka směny v jednotlivých dnech překročit 7 hodin a délka týdenní pracovní doby nesmí překročit 35 hodin týdně.
- Limit pro výdělek bez odvádění zdravotního a sociálního pojištění s dohodou o provedení práce (DPP) se od ledna zvýší z deseti tisíc na 11 500 korun. V dalších letech se bude automaticky měnit podle výše průměrné mzdy.
- Po rozvázání pracovního poměru výpovědí nebo dohodou kvůli tomu, že zaměstnavatel není dlouhodobě schopen vykonávat dosavadní práci z důvodu pracovního úrazu nebo nemoci z povolání, obdrží nově místo odstupného náhradu vyplácenou z povinného pojištění zaměstnavatele. Půjde o stejnou výši jak dnes - tedy dvanáctinásobek průměrného měsíčního výdělku.
- Od 1. února 2025 by měla začít platit novela nařízení vlády, která odráží přijaté změny v zákoníku práce a novelu občanského zákoníku. Dochází ke zrovnoprávnění partnerů s manželskými páry, což se projeví potvrzením práva na některé překážky v práci také pro tyto osoby (uzavření partnerství, doprovod partnera do zdravotnického zařízení a podobně). Dochází také k úpravě překážek týkajících se vyhledání nového zaměstnání nebo v souvislosti s úmrtím osob blízkých zaměstnance.
- Vyhláška o změně sazby základní náhrady za používání silničních motorových vozidel a stravného a o stanovení průměrné ceny pohonných hmot pro účely poskytování cestovních náhrad pro rok 2025 má za cíl reagovat na vývoj cen těchto komodit. Sazby základní náhrady za používání osobních silničních motorových vozidel se zvýší z 5,60 korun na 5,80 korun. Vývoj cen jídel a nealkoholických nápojů ve veřejném stravování vyvolal zvýšení sazeb stravného v jednotlivých časových pásmech o 8 až 20 korun. Naopak průměrné ceny pohonných hmot pro rok 2025 klesnou: u benzínu automobilového 95 oktanů o 2,40 koruny na 35,80 korun za litr, u benzínu automobilového 98 oktanů o 2,10 korun na 40,50 korun za litr, u motorové nafty o 4,00 koruny na 34,70 korun za litr, cena kWh elektřiny zůstává na hodnotě 7,70 korun.
- Vyhláška o stanovení výše paušální částky náhrady nákladů při práci na dálku pro rok 2025 reaguje na vývoj cen podle údajů Českého statistického úřadu. Oproti roku 2024 dochází k navýšení paušální částky při práci na dálku

ze 4,60 korun za každou započatou hodinu na 4,80 korun. Nejde ale o nárokovou částku, záleží na dohodě mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem.

- 1. 1. 2025 nabyla účinnosti očekávaná novela zákona o nemocenském pojištění, která ruší změny u dohod o provedení práce (DPP) plánované od počátku roku 2025 v souvislosti se zákonem č. 163/2024 Sb. Touto novelou se ruší celá právní úprava režimu tzv. oznámené dohody.

Příjmy u různých zaměstnavatelů se sčítat nebudou. Dosavadní podmínky pro zaměstnance na DPP, které se týkají sčítání příjmů u různých zaměstnavatelů, se nemění. Platí tak i nadále, že pro účely nemocenského a důchodového pojištění se v příslušném měsíci sčítají příjmy zaměstnance, který má u jednoho zaměstnavatele uzavřeno více DPP. Příjmy z DPP, které má zaměstnanec uzavřené u různých zaměstnavatelů, se nesčítají. K příjmům z DPP se nepřičítají příjmy z jiných pracovněprávních vztahů (pracovní poměr, dohoda o pracovní činnosti), ani kdyby je zaměstnanec uzavřel u stejného zaměstnavatele.

- Od 1. 1. 2025 se u DPP mění částka rozhodná pro účast na nemocenském a důchodovém pojištění v daném kalendářním měsíci. Povinná účast na nemocenském a důchodovém pojištění vznikne, pokud bude zúčtován započitatelný příjem aspoň ve výši 25 % průměrné mzdy, a to po zaokrouhlení na celé pětisetkoruny směrem dolů.

Částka rozhodná pro účast zaměstnanců činných na základě DPP na nemocenském pojištění je od 1. 1. 2025 ve výši 11 500 Kč. Účast vzniká při jejím dosažení a již z příjmu 11 500 Kč se tak odvede pojistné na sociální zabezpečení a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti.

Zdroj: www.mpsv.cz www.olomouckydenik.cz

Doprava

- Jízda po dálnicích v Česku je od začátku roku opět dražší. Letošní ceny dálničních známek poprvé vycházejí z nového zákona, který zohledňuje růst spotřebitelských cen a také meziroční změnu délky dálnic v provozu.

Osvobození od poplatku jsou řidiči aut plně na baterie či vodík. Dálniční známku nemusí mít ani auta, která slouží pro přepravu nezaopatřených dětí se zhoubným nádorem nebo hemoblastózou. V případě silniční kontroly stačí předložit lékařskou zprávu nebo jiné osvědčení od lékařského zařízení. Stejně tak i držitelé průkazu ZTP/P, kteří se rovněž prokáží jeho vlastnictvím.

Mnozí řidiči se stále domnívají, že jednodenní dálniční známka platí 24 hodin. Tak to není. Dálniční známka má platnost pouze v den nákupu. Pokud si řidič zakoupí a aktivuje dálniční vinětu hodinu před půlnocí, platí známka pouze hodinu. Po půlnoci musí zakoupit novou známku.

- Ceny dálničních známek v roce 2025:

cena pro vozy se spalovacím motorem (A)

cena pro vozy na CNG, LNG a biometan (B)

cena pro plug-in hybridy (C)

Roční

(A) 2440 Kč, (B) 1220 Kč, (C) 610 Kč

Měsíční

(A) 460 Kč, (B) 230 Kč, (C) 110 Kč

Desetidenní

(A) 290 Kč, (B) 140 Kč, (C) 70 Kč

Denní

(A) 210 Kč, (B) 100 Kč, (C) 50 Kč

- Lidé cestující do zahraničí autem už nebudou muset vozit fyzický doklad o sjednaném povinném ručení. Při silniční kontrole budou smět předložit digitální verzi takzvané zelené karty – dnes již standardně v bílé podobě. Buď uloženou ve formátu PDF v mobilním telefonu či jiném elektronickém zařízení, nebo v aplikaci své pojišťovny.

Digitální zelenou kartu od ledna akceptují pouze na území Evropské unie. Při cestách mimo země EU je vhodné mít papírovou verzi. Některé státy totiž elektronickou podobu nemusí uznávat.

- řidiči v Česku u sebe nemusí vozit žádný doklad. Při silniční kontrole stačí pouze prokázat svoji totožnost, což lze i pomocí mobilní aplikace eDoklady. Údaje o řidičském průkazu, z malého „techničáku“ či průkazu profesní způsobilosti si policisté stahují online přímo z registrů.
- Stejně jako v předchozích letech i letos se rozšíří počet otázek v testech ověřujících znalosti pro získání řidičského průkazu. Kromě klasických dotazů přibudou i otázky takzvaně pohyblivé. Jedná se o videa či animace. První sadu otázek představí

resort dopravy nejpozději do konce února. Další budou přibývat ve frekvenci po zhruba čtvrt roce. Celkově by jich mělo letos přibýt několik desítek. Cílem ministerstva dopravy je připravit budoucí řidiče co nejlépe na reálný provoz. V současné době obsahuje balík otázek pro žadatele o řidičské oprávnění přes 1100 testovacích dotazů. Resort dopravy se chce postupně dostat k hranici dvou tisíc. Právě toto množství je zcela běžným standardem napříč zeměmi Evropské unie. Veškeré otázky, které se objevují v závěrečných testech, lze najít na webové adrese noveotazky.cz nebo na hazardperception.cz. Jsou volně přístupné.

- Od července se začnou na českých silnicích objevovat trochu jiní kontroloři. Vznikne nová Inspekce silniční dopravy, která nahradí dosavadní Centrum služeb pro silniční dopravu. Kromě nových pravomocí získají silniční kontroloři zaměřující se zejména na kamiony i nové mobilní jednotky na kontrolu emisí či technického stavu přímo na silnicích. Inspektoři budou moci díky změně zákona kontrolovat řidiče bez nutnosti spolupráce s policisty či celníky. Zaměří se na technický stav vozidel, a to nejen kamionů či dodávek, ale také osobních aut.
- Česko v letošním roce čeká pravidelné sčítání dopravy. U silnic a dálnic se tak objeví „sčítači“, a to na 8850 úsecích. Kromě dálnic a silnic I. třídy se bude sčítat i na silnicích II. třídy a na vytipovaných komunikacích III. třídy. Data o intenzitě dopravy slouží jako podklad při plánování další výstavby silniční infrastruktury. V České republice, potažmo Československu, se celostátní sčítání dopravy koná v pětiletých intervalech od roku 1980.
- Nárok na odškodnění po dopravní nehodě mají zejména ti účastníci dopravní nehody, kteří ji výlučně nezavinili. Nejčastěji se jedná o řidiče, spolujezdce, cyklistu nebo chodce. Není přitom důležité, jestli se jedná o závažná zranění, se kterými se léčí dlouhodobě nebo jestli jde o lehké pohmožděniny. Také je třeba zdůraznit, že se nemusí jednat pouze o dopravní nehodu v osobním autě. Můžete žádat kompenzaci i například jako cestující dopravního prostředku městské hromadné dopravy. Aby bylo možné úspěšně získat odškodnění po dopravní nehodě se zraněním, je nezbytné mít k dispozici kompletní dokumentaci o nehodě.

Metodika přiřazuje každému zranění určitý počet bodů. Čím více bodů, tím zpravidla závažnější zranění. Jestliže má poškozený zranění více, všechny body se pak sečtou a výsledný počet se vynásobí hodnotou jednoho bodu. Hodnota jednoho bodu se každoročně upravuje a odpovídá jednomu procentu průměrné hrubé mzdy za kalendářní rok předcházející roku, ve kterém došlo k úrazu.

Tedy pro zranění způsobené dopravní nehodou v roce 2025 je rozhodující průměrná mzda za rok 2024.

Zdroj: Ministerstvo dopravy ČR

www.olomouckydenik.cz www.vozejkov.cz

Technika

- Portál Identity občana přešel na novou doménu <https://www.identita.gov.cz/>. Digitální a informační agentura (DIA) přesun urychlila kvůli narůstajícímu počtu falešných webů. Na doméně gov.cz už fungují také Portál občana a Portál veřejné správy.
- Aplikaci eDoklady, která v mobilním telefonu nahrazuje občanský průkaz, je možné používat na poštách, v bankách, zdravotních pojišťovnách nebo u voleb. Musí je také akceptovat všechny obce. Vedle občanského průkazu by mělo být během letošního roku možné nahrát do aplikace i řidičský průkaz, potvrzení o studiu nebo kartičku pojišťovny. Vyplývá to z informací Digitální a informační agentury.

Aplikace usnadňuje identifikaci osob bez nutnosti mít u sebe plastovou verzi dokladu. Současně platí, že plastová verze občanského průkazu zůstává nadále platná a lidé se jí budou moci prokazovat jako dosud.

Zdroj: www.ctka.cz www.mpsv.cz

Novinky v Olomouci

- Občané Olomouckého kraje si v letošním roce připlatí za komunální odpad.

Radní Olomouce schválili zvýšení poplatku o 60 korun na 864 Kč za osobu.

Prostějovská radnice plánuje pro příští rok zvýšit ve městě poplatek za svoz a likvidaci komunálního odpadu o 276 korun na 1140 korun za osobu a rok.

Obyvatelé starší 65 let mají platit 732 korun a senioři od 80 let budou od poplatku nadále osvobozeni.

Za svoz a likvidaci odpadu si připlatí také obyvatelé Přerova. Vedení města tento poplatek znovu zvýší o sto na 1000 korun.

Změnu výše poplatku naopak neplánují okresní města v severnějších partiích Olomouckého kraje, jako např. Šumperk, či Jeseník.

- Obyvatelé Olomouckého kraje si letos připlatí za teplo a pitnou vodu.

Teplo podraží například v Přerově, kde cena gigajoulu tepelné energie z výměňkových stanic podle předběžné kalkulace vzrostla o 11 procent z loňských 748,7 koruny na 831 korun. U tepla vyrobeného v plynových kotelnách zůstane cena v případě bytů na letošní úrovni 1032 korun za GJ.

Na Olomoucku lidé za metr krychlový pitné vody od 1. ledna zaplatí bez daně z přidané hodnoty vodné a stočné 111,07 koruny, ve srovnání s loňským rokem to bude o 2,5 procenta více. Včetně DPH bude cena činit 124,4 koruny. Na Prostějovsku cena vodného a stočného vzroste o sedm procent na 124,44 koruny za metr krychlový. Po započtení DPH bude činit 139,37 koruny.

V Přerově se ceny vodného a stočného příští rok nezvýší.

- Rozsáhlá modernizace olomoucké tramvajové tepny na Novou Ulici pokročila. Podle původního harmonogramu, jak je stanoveno ve smlouvě se zhotovitelem, by se zde měly tramvaje rozjet 21. února.

V kolejišti se objeví i zeleň - podobně jako na nedávno dokončené trati přes Nové Sady. Díky méně hlučnému uložení kolejí a nové protihlukové cloně bude provoz tišší. Modernizací procházejí tři zastávky - Wolkerova, Fakultní nemocnice a Nová Ulice.

- První novou plně nízkopodlažní tramvaj EVO1/o z dodávky devíti objednaných vozů představil Dopravní podnik města Olomouce (DPMO). Vůz číslo 125 je vybavený moderním antikolizním systémem, klimatizací, vyhřívanými sedačkami nebo automatickým systémem sčítání cestujících. Do ostrého provozu vyjel v prvním únorovém týdnu, do konce letošního roku jej v Olomouci doplní dalších osm vozů. Devět nových vozů, bude vybaveno klimatizací nebo USB zásuvkami. Kapacita je 27 sedících a 85 stojících cestujících.

- Pro snadnější orientaci v rozlehlém areálu Fakultní nemocnice Olomouc mohou pacienti a návštěvníci zdravotnického zařízení využít také nové možnosti online navigace. Podrobné informace jsou k dispozici nejen na ukazatelích přímo v nemocniční zóně, ale také v aplikaci Mapy.cz, která zájemce podle zadaného požadavku dovede přímo k hledanému oddělení, klinice či ambulanci.

Novinku je možné použít i v offline režimu, případně se mohou návštěvníci nemocnice připojit k bezplatné wifi označené FNOL public.

Obdobný postup je možné využít i při cestě do nemocnice autem.

Online navigaci pro chytré telefony a další přístroje nabízí v Olomouckém kraji také například nemocnice v Přerově, Šternberku či Prostějově.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz www.olomouckydenik.cz

Různé

- U obvodních a okresních soudů v trestních senátech už dále nebudou spolurozhodovat laičtí přísedící, jinak známí jako „soudci z lidu“. Asistovat nebudou už ani u pracovněprávních sporů. Jejich přítomnost zůstane pouze u krajských soudů u zvlášť závažných zločinů, tedy například závažnějších loupeží, znásilnění nebo zabití.

- Od ledna začala platit kompromisní novela občanského zákoníku, která má zajistit vyšší právní jistotu a ochranu stejnopohlavních párů. Partnerství (do letoška registrované partnerství) bude možné uzavřít na kterémkoli matričním úřadu, navíc si partneři budou moci vybrat místo a čas, které jsou pro ně vhodné. Zvolit si také budou moci společné příjmení.

Společné osvojení dítěte novela neumožňuje, nově si však jeden z partnerů bude moci osvojit dítě, jehož biologickým rodičem je druhý z páru. Zákon také přiznává párům možnost majetkového uspořádání obdobného společnému jmění manželů. Partneři budou mít právo po sobě dědit dle pravidel stanovených pro manžele.

- Nově bude od ledna platit povinný sběr textilu pro recyklaci nebo opakované využití. Státy Evropské unie se na této povinnosti dohodly plošně a sběrná místa, kam lidi můžou textil a boty odnést, budou povinně v každé obci.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz www.olomouckydenik.cz

Krysa říká: *Všichni přežili? Nikdo nezešedivěl? Nikdo neusnul?*

Super, jedeme dál, protože Okénko z poradny ještě nekončí. Pokud jste do teď nedávali pozor, nyní je ten správný okamžik.

Dárek pro pečující



V týdnu od 10. - 14. 2. 2025 si můžete v Trendu vyzvednout malý dárek pro ty, kteří o vás pečují a dát jim také letáček s aktivitami, které pro ně v rámci rozjíždějící podpory plánujeme.

Budu k dispozici v pondělí 10. 2. 10:00-12:00 a v pátek 14. 2. od 8:00-12:00 a ve 14:00-16:30.

Dárek je možné vyzvednout i po skupinových aktivitách v týdnu.

Další informace: Bc. Ludmila Macková, kontakt: mackova@trendvozickaru.cz

Zdroj obrázku: <https://www.istockphoto.com/cs/vektor/koncept-romantick%C3%BDch-vztah%C5%AF-a-man%C5%BEelstv%C3%AD-s-handicapovan%C3%BDmi-lidmi-miluj%C3%ADc%C3%AD-mlad%C3%BD-p%C3%A1r-gm1199743409-343382854>

Podpůrné setkání pečujících

Téma: Sebepečce – sdílení zkušeností a inspirace

Kdy: pátek 28. 2. 2025 14:00 - 15:30 (max. 16:00)

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

nebo online na odkaze: meet.google.com/nmh-mzhs-fku

„Sebepečce je záměrná a všímavá péče o své duševní, emocionální, spirituální a fyzické zdraví.“

Termín sebepečce označuje jakoukoli **záměrnou aktivitu**, kterou provedete, která **chrání** a **pečuje o** vaše duševní, fyzické, emocionální a spirituální **zdraví**.“

Na této podpůrné skupině pro neformální pečující si budeme povídat o tom, co vám funguje, co vám dělá radost, u čeho si odpočínáte, co zvládáte dělat pro sebe, co vám pomáhá, a tak dále...

Těšíme se na Vaše nápady, zkušenosti a inspirace!

Další informace: Bc. Ludmila Macková, kontakt: mackova@trendvozickaru.cz

Na telefonu 605 060 049 k dispozici: po 8-12, pá 9:00 -16:30

Zdroj: <https://www.umenisebepece.cz/o-mne/> <https://sl.bing.net/c190Gt0JWge>



Škola zad pro pečující!

Kdy: pondělí 17. 3. 2025 13:00-15:00

Kde: AC BALUO U letiště 976/32

Kapacita: max. 8 osob

Cena: zdarma



Trápí vás bolesti zad, krční páteře nebo kloubů? Chcete se naučit jak správně zvedat, přesouvat,...?

Rádi bychom Vás pozvali na setkání se zkušeným fyzioterapeutem Mgr. Janem Habarou a nabídli dvou hodinové školení pro neformální pečující.

Obsahem Školy zad budou doporučení jak si hlídat svůj pohyb během starosti o své blízké. Dále se naučíte jak se připravit a kompenzovat tuto zátěž z hlediska pohybového aparátu.

Mgr. Jan Habara je vedoucí fyzioterapeut AC Baluo, privátní ordinace Mobilní fyzioterapie. Je odborný garant pro domácí rehabilitaci pro osoby se sníženou mobilitou. Vede kurz Škola zad pro osobní asistenty.

Více o ordinaci: <https://mobilni-fyzioterapie.cz/>

Další informace: Bc. Ludmila Macková, kontakt: mackova@trendvozickaru.cz. Přihlašujte se co nejdříve, nejpozději do 14. 3. 2025, kapacita je omezena.

Zdroj obrázku: [Over 80 Crore People May Suffer From Lower Back Pain By 2050: Lancet Study - News18](#)

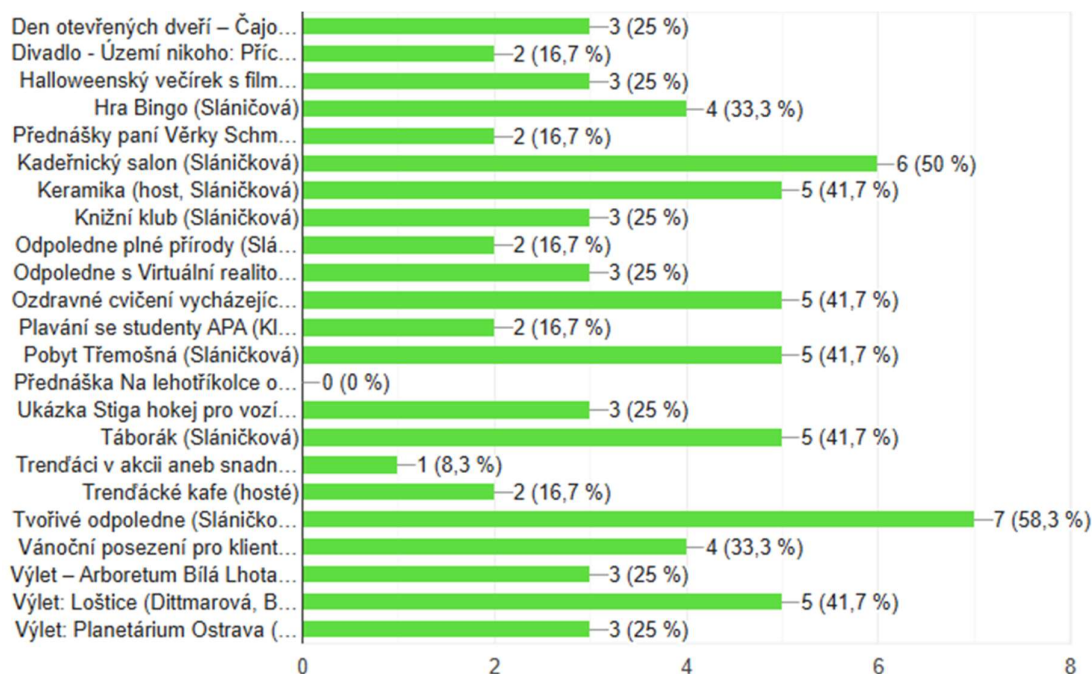
Výsledky hodnotícího dotazníku spokojenosti účastníků Volnočasových aktivit za rok 2024

Před Vánoci a na začátku ledna jste obdrželi Hodnotící dotazník volnočasových aktivit za rok 2024, díky kterému jsme chtěli zjistit Vaši spokojenost. Ráda bych poděkovala těm, kteří si našli čas a dotazník vyplnili. Obdržela jsem 12 odpovědí, což je jen o jednu méně, než vloni. Z dotazníku je zřejmé, že se 75% hodnotitelů určitě zúčastnilo volnočasových aktivit. 83,5% bylo plně



spokojeno s nabídkou aktivit a 16,7% bylo spíše spokojeno. Jsem velmi nadšená z těchto výsledků a věřím, že aktivity budou plnit Vaše očekávání.

V roce 2024 proběhlo neuvěřitelných 101 setkání a tím jsme spolu strávili více než 209 hodin, a to nepočítám týdenní pobyt v Třemošné u Plzně. Nejvíce spokojení jste byli s Tvořivým odpolednem a Kadeřnickým salonem, což mě nesmírně těší a plánuji v těchto aktivitách pokračovat. Níže si můžete prohlédnout podrobné hodnocení



Na rok 2025 si přejete více kulturních aktivit a výletů, cestopisné přednášky a tvořivé odpoledne. Pokusím se Vaším přáním vyhovět. Též jsem nesmírně vděčná za návrhy na výlety. Dle dotazníku doporučujete například návštěvu Muzea automobilů Tatra v Kopřivnici, farmy Doubravský dvůr a Zlaté farmy, Pivovaru Chomoutov, Čokoládovnu Troubelice a mnoho dalšího. Věřím, že se na některá z těchto míst v letních měsících vydáme. Doufám, že se Vám aktivity v roce 2025 budou líbit i nadále a bude na nich vysoká účast jako doposud.

Šárka Sláničková, koordinátor volnočasových aktivit

Krysa říká: *Pobyt prý bude až příští rok, ale tuto informaci většina tradičních účastníků volnočasových aktivit určitě ví.*

Sociální rehabilitace navštívila Moravskou filharmonii Olomouc

Zdravíme všechny čtenáře Trendy zpravodaje,

ve čtvrtek 16. 1. 2025 jsme s klienty služby Sociální rehabilitace navštívili Moravskou filharmonii Olomouc, kdy jsme se zúčastnili hudebního požitku „*To nejlepší z Čajkovského*“. Hlásíme, že prostory filharmonie jsou plně bezbariérové, kdy se do budovy dostanete vchodem z ulice Divadelní (průchozí ulice mezi Horním náměstím a tř. Svobody). Dveře do objektu jsou dvoukřídlé, kdy jde bez problému druhé křídlo otevřít. Naproti dveřím se nachází výtah, který dostane návštěvníky k předsálí a sálu Reduta, do kterého vedou taktéž dvoukřídlé dveře. V předsálí se nachází šatna a toalety. Bezbariérovou toaletu naleznete v oddělení WC ženy. V sále jsme seděli hned pod pódiem, kde nám byly odstraněny sedačky, tudíž jsme měli dostatek míst pro umístění 4 invalidních vozíků.

Doporučujeme se zúčastnit generálních veřejných zkoušek, které začínají v 9:30h. Je potřeba si dopředu rezervovat místa, třeba telefonicky +420 585

206 520, kdy je možné si vstupenky vyzvednout a zaplatit těsně před představením na pokladně, která je v prostorech předsálí Reduty.



Vedoucí služby sociální rehabilitace, Zuzana Dittmarová

Krysa říká: *Souhlasím, loni jsem byla na dvou fajnových koncertech po vlastní ose.*

Povídka paní Schmidové: JAKO SNĚHOVÁ VLOČKA

Zima. Sníh. Haldy sněhu. Bílá krása. Ladovská zimní pohádka.

Jako zdravá jsem zimu milovala. Žila jsem na Slovensku, sestra závodně lyžovala, tatínek byl tělocvikář, a tak nebyl problém každý víkend, každou volnou chvíli strávit na horách, na sněhu, na lyžích. Liptov, Tatry ... nebylo to daleko.

Potom ale přišlo jedno nepovedené lékařské vyšetření, závadná kontrastní látka, neudělaný test na alergii, anafylaktický šok, klinická smrt, šest týdnů v komatu, ochrnutí a invalidní vozík.

Po mnoha letech tvrdé dřiny jsem nakonec ještě pár let i jako vozíčkář, jezdila na hory, na monoski. Krása!

Jenže roky přibývají a člověku na invalidním vozíku vcelku rychle přibývá i zdravotních problémů a ubývá sil.

A tak dnes sedím doma, u okna, a sleduji poletující sníh. Vločky jsou krásně bílé a křehké jako byla i Katka. Vždy mi ji připomenou. Že by proto, že při svém prvním pokusu sjet na lyžích malý kopeček si zlomila nohu? Určitě ne!

Katka byla má dlouholetá přítelkyně i navzdory tomu, že jsme byly protiklady úplně ve všem. Jako slunce a tma. Ona světlá, hubená, skoro až průhledná, tichá, neskutečně křehká.

Když jsem k ní přišla na návštěvu, všude u ní bylo ticho, svíčky, svaté obrázky, křížky...

Já naopak - tmavá, veselá, milující tanec, rock, motorky, vychovávaná v přísně ateistickém duchu ...

Nechápala jsem ji. Tenkrát ne.

A přesto všechno, nebo možná právě proto, z nás byly moc dobré kamarádky. Po škole se ale naše cesty rozešly hodně daleko – ona pracovala v největší bance na Slovensku, já na opačném konci republiky v nemocnici na rehabilitačním oddělení. Dělily nás stovky kilometrů a mobily, ani maily tenkrát ještě u nás nebyly samozřejmostí.

O to větší radost jsem měla, když jsem ji uviděla jako jednu z mála poté, co jsem se po tom nešťastném vyšetření probrala z šestitýdenního kómatu.

Byla to totiž právě ona, komu jsem chtěla říct o svém zážitku z klinické smrti, o svém setkání s Bohem... Já ateista! Já jsem to vše chtěla říct. Věděla jsem, že ona mi bude naslouchat, že ona mě pochopí. Všichni ostatní se mi tenkrát snažili vysvětlit, že to byl jen sen.

Dokonce za mnou poslali psycholožku, aby mi to vše vymluvila.
Nadšeně jsem Katce popisovala tmavý tunel, světlo na jeho konci, nekonečnou Lásku... moje setkání s Bohem, povídání si s ním...
Katka mě poslouchala, ale nebyla ani nadšená, ani překvapená.
„Já tohle všechno už mnoho let znám a zažívám každou chvíli,“ řekla mi tiše. „Já vím, co to je a jaké to je.“
Na druhý den mi povídala o divném snu, který tu noc měla:
„Byla jsem v kostele, vdávala jsem se, jenom ženicha jsem nikde neviděla.“
„Já vím, on tam skutečně nebyl,“ souhlasila jsem s ní. „Ale ty jsi byla nádherná,“ doplnila jsem ještě.
Překvapeně se na mě podívala.
„Já jsem zase ve svém snu tam, na té tvé svatbě totiž byla. A ženich tam skutečně nebyl.“
Navzájem jsme si popisovaly kostel, kde ta její svatba byla. Naše popisy byly úplně stejné.
Význam těchto snů jsme pochopily až za rok, kdy mi Katka oznámila, že odchází do kláštera. V Polsku ten rok otvírali nový klášter a brali tam ženy do čtyřiceti let věku. Katka měla třicet osm.

Pro splnění svého snu dokázala opustit krásný byt, lukrativní místo s luxusním platem, rodinu, přátele...
Možná tušila, že už nebude dlouho tady, na zemi. Po třech letech od věčných slibů Katka zemřela.

Byla tak krásná, křehká, bílá, jako ty vločky. A proto mi ji vždy připomenou.
Ale nejen to. Tato vzpomínka mi vždy vlije do žil novou víru – že člověk se nemá nikdy vzdávat, nikdy nemá házet flintu do žita, protože pokud bude věřit, doufat, nebát se jít vpřed a dokáže se něčeho i vzdát, nebo dokonce všechno obětovat, nikdy není na nic pozdě.
A i ten zdánlivě neuskutečnitelný sen se mu může splnit.

Krysa říká: *Tato povídka dorazila den poté, co někdo ráno na asistenci řekl, že zima je mnohem, mnohem lepší, než vedra v létě. To křupání sněhu pod nohama, nízké mraky, od kterých se odráží oranžové světlo lamp a pomalu, jako peří, snášejí se velké sněhové vločky... Ale poslední roky to stojí za prd, takže přeji těm, co se přihlásí na monoski, aby v Hrubé vodě ještě nějaký sníh byl... Případně dostatečně chladno na sněhové dělo.*

Akce v Trendu

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 17. 2. 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



V minulém čísle Trendy zpravodej jste si mohli vyluštit přesmyčky slov, které vám měly napovdět, jakým státem začne naše společné vaření. Přišli jste na to?

K dispozici vám zveřejňujeme správně rozluštění přesmyček a hlásíme, že náš kuchařský um začne v Itálii.

Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin. Přihlásit se můžete e-mailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 12. 2. 2025 do 12:00h.

Správné řešení z minulého čísla:

1. ÁVKA	KÁVÁ
2. ZAMRLNZI	ZMRZLINA
3. IPZAZ	PIZZA
4. ONVÍ	VÍNO
5. ÝSR	SÝR
6. RIASMIUT	TIRAMISU
7. PETOS	PESTO
8. GEŠATPY	ŠPAGETY

Zpívánky

Kdy: úterý 18. února 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Zveme vás na první Zpívánky v roce 2025, které i nadále má pod taktovkou skvělá lektorka Klárka Katrušáková. Společně si zazpíváme, poznáme a vyzkoušíme nové doprovodné hudební nástroje. Těšíme se na setkání.

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

Odpoledne plné deskových her

Kdy: středa, 19. 2. 2025, 14:30–16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Setkání tentokrát proběhne bez konkrétního tématu, kdy si každý podle své chuti bude moci zahrát, co chce. Připravené budou šachy, pexeso, člověče, nezlob se a mnoho dalších her.



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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 27. 2. 2025, 14:00–15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

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

Den na monoski

Kdy: sobota, 1. 3. 2025, 9:00–15:30

Kde: Hrubá Voda (Hrubá Voda 21, 783 61 Hlubočky)

APA Center opět letos připravilo akci s názvem Dny na monoski 2025 a nemůžeme si to nechat ujít! Proto oslovujeme všechny nadšence adrenalinu, lyžování a zimních radovánek. Dne 1. 3. se vydáme na monoski do areálu Resort Hrubá Voda. Můžete se těšit na opakované jízdy na monoski ZDARMA, profesionální instruktorský tým, praktické ukázky a mnoho dalšího.



Společně se vydáme vlakem do Hrubé Vody. Sraz je stanoven na 9:00 v hlavní budově vlakového nádraží v Olomouci. Odjezd vlaku je naplánován na 9:33. Je klíčové, aby účastníci používali výhradně MECHANICKÝ vozík! Kvůli náročnému výstupu a nástupu na bariérovém vlakovém nádraží v Hrubé Vodě je nutné, aby si zájemci na elektrickém vozíku zajistili vlastní přepravu na místo a zpět, nebo si v Trendu půjčili mechanický vozík.

Návrat z Hrubé Vody je naplánován na 14:53, s předpokládaným příjezdem do Olomouce kolem 15:24. Pokud budete potřebovat asistenci, je klíčové si ji předem objednat prostřednictvím služby osobní asistence nebo sociální rehabilitace. Konečně je třeba vzít v úvahu, že v případě nepříznivého počasí může být aktivita přesunuta na jiný termín nebo zrušena.

Na akci je nutné se přihlásit, a to do středy 26. 2. 2024 do 12:00 h. Kapacita pro osoby na vozíku, které se budou přepravovat vlakem je omezena na maximálně 3 osoby.

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

Tvořivé odpoledne: jarní tematika

Kdy: středa, 5. 3. 2025, 14:30–16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Připojte se k nám ve vyrábění Jara z papíru.

Domů si pak můžete odnést papírová zvířátka,

květiny a jiné dekorace, které prozáří Váš dům. Těšíme se na Vás!

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

Setkání knižního klubu

Kdy: středa, 12. 3. 2025, 15:00-16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



V loňském roce jsme s Trendáky založili knižní klub, který se pravidelně setkává. Budeme moc rádi, když se k nám připojíte.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek, 13. 3. a 27. 3. 2025, 14:00–15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Přidejte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

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

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 17. 3. 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Milí Trendáci,
zveme vás na další skupinovou aktivitu, která spojuje vaření, zlepšování dovedností a možnost příjemného setkání s dalšími nadšenými kuchaři. Můžete si vyzkoušet různé speciální pomůcky a nástroje, jež usnadňují přípravu jídla. Tematické vaření nás každý měsíc zavede do jiné evropské kuchyně, kde se společně naučíme nové recepty a techniky. Cílem je nejen zdokonalit vaše kuchařské dovednosti, ale také vytvořit příležitost k setkání a sdílení zkušeností. Připravili jsme pro vás nápovědu, podle které poznáte, o jakou kuchyni se bude jednat tentokrát. Těšíme se na vás!

Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin. Přihlásit se můžete e-mailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 12. 3. 2025 do 12:00h.

Na společné kuchtění se těší holky ze sociální rehabilitace.

Krysa říká: *To by mě tedy zajímalo, co se bude vařit? Nenapadá mě žádné typické jídlo pro danou zemi, kromě rybí polévky, nebo šneků a to silně pochybuji, že by se tady někomu chtělo dělat, nebo by byl ochoten to následně ochutnat. Na druhou stranu, v případě šneků by to byla opravdu sociální rehabilitace i s nácvikem jemné motoriky, no ne?*

Že by ratatouille?

Do kuchařky ze které země se podíváme?



SLOVNÍČEK:

Spojte k sobě správný překlad

drapeau	kohout
baguette	Eiffelova věž
fromage	děkuji
merci	makronky
béret	bageta
macarons	vlajka
tour Eiffel	baret
Croissant	croissant
vin	víno
coq	sýr



Se Sociální rehabilitací na talkshow

Kdy: středa 19. 3. 2025, 19:30 – cca 21:30h
(sraz v 19:00h)

Kde: kino Metropol (Sokolská 572/25, Olomouc)

Zveme vás na talkshow Karla Voříška, která se uskuteční v kině Metropol v Olomouci. Talkshow bude zaměřena na téma: „Štěstí se dá naučit aneb můj život bez strachů a bez rohlíků“. A o co vlastně jde? Zdroj uvádí: „Máte pocit, že štěstí je něco, co se nedá ovlivnit? Karel Voříšek, autor bestselleru Štěstí se dá naučit, vás přesvědčí o opaku! V jeho jedinečné motivační talk show zjistíte, že skutečné štěstí není záležitostí náhody, ale dovednost, kterou máme všichni v sobě.“

Zdroj textu a letáku: <https://www.kinometropol.cz/akce/9316>



Na aktivitu je nutné se závazně přihlásit a přednostně jsou zváni klienti služby Sociální rehabilitace. S sebou maximálně můžeme vzít 4 vozíčkáře. Přihlásit se můžete do středy 12. 3. 2025 do 12:00h.

Vstupné je 190,- Kč (každý si hradí sám).

Další informace:

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

Hra BINGO

Kdy: středa 19. 3. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si do Trendu zasoutěžit a vyzkoušet své štěstí ve hře BINGO! Ke hře si samozřejmě dáme něco dobrého na zub a strávíme spolu krásný čas, takže vítěz bude každý, kdo se zúčastní.

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

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

Napsali pro vás: Martina B., Přemysl D., Zuzka D., Šárka S., a další...

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohlodalá: Agáta K.

Distribuce a info s úsměvem: Libuše D., Jiřina N.

Datum vydání: **14. 2. 2025**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. března 2025**

Krysa říká: *A to už je, prosím pěkně, úplně všechno.*

Užijte si svátek, který vznikl, aby lidi utráceli mezi Vánocemi a Velikonocemi, mějte se rádi a snad vás neklepne u pokladny, až budete platit za čokoládu...

A taky se dobře oblékněte do té zimy, která bude. Pokud bude.

